

підготовки, давати дітям змогу впевненіше орієнтуватися в найпростіших законах дійсності та бути більше активне використання знань.

Висновки. Отже, дидактична гра – це спеціально створювана й пристосовуватися для цілей навчання гра. Дидактичні ігри як своєрідний засіб навчання, що відповідає особливостям дитини, включаються в усі системи дошкільного виховання. Вона дозволяє ширше залучати дітей до поточного життя в доступних їм формах інтелектуальної та активної практичної діяльності, моральних та естетичних переживань. Дидактична гра набуває в практиці виховання дітей все більшого значення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артемова Л. В. Вчися граючись. Навколишній світ у дидактичних іграх дошкільників. Київ: Томіріс, 1995. 112 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Львів: Край, 2005. 1007с.
3. Впевнений старт. Освітня програма для дітей старшого дошкільного віку / Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук ; За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ: Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
4. Ігрова діяльність старших дошкільників / Упор. Н. Ф. Юрченко. Харків: Вид. група «Основа», 2011. 170 с.
5. Льїна Н. М. Загальна психологія. Навчальний посібник: підготовка до екзамену. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 122 с.
6. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. посібн для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Академ видав, 2004. 456 с.
7. Савченко О. Я. Наступність і перспектива в роботі двох перших ланок освіти. Дошкільне виховання. 2000. № 11. С. 4-5.
8. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.

Грицак Юлія

Науковий керівник – доц. Свідерська Галина

ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦІЇ: ІСТОРІЯ ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Проблема прокрастинації як відтермінування необхідних, нагальних справ чи виконання важливих завдань існувала практично від початку людської цивілізації, а тепер усе частіше стає предметом інтересу багатьох галузей суспільної практики.

Власне, англійське слово «procrastination» походить від латинського аналога «procrastinus»: «pro» – замість, попереду; «crastinus» – завтрашній. Якщо звернутися до словників, то «Online Etymology Dictionary» подає такі відомості: «Прокрастинація (ім.): від середньовічного французького «procrastination» і лат. «procrastinationem» – відкладання з дня на день, procrastinare – відкласти, відтягнути, затримати, pro – вперед, далі, на користь чого-небудь, та crastinus – завтра [5].

Згідно з «American Heritage Dictionary of the English Language», прокрастинація тлумачиться як «акт відкладання роботи на майбутнє, непотрібне зволікання чи відтягування», «відкладання чи затримка без необхідності», «перенесення виконання справ, у зв'язку зі звичною безпечністю чи лінощами» [7]. Відтак прокрастинаторами (англ. procrastinators) можна

називати осіб, схильних зволікати з прийняттям рішень, відтягувати, відкладати виконання справ на потім.

Сучасні закордонні вчені, які займаються проблемою прокрастинації, і зокрема П. Стіл [6], вважають, що найдавніші згадки про прокрастинацію належать Гесіоду (близько 800 р. до н. е.), який закликав ніколи не відкладати роботу на завтра, оскільки лише старанність забезпечує успіх, а людина, яка зволікає із виконанням своїх справ, виявляє свою нікчемність.

Т.А.Колтунович та О.М. Поліщук у статті «Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним»[2] здійснюють детальний історичний огляд ставлення до феномену відтермінування особистістю важливих справ у різні епохи. Так, у Стародавньому Єгипті та Римі вважалося, що зволікати – корисно та мудро. У стародавніх єгиптян існувало два дієслова, що позначали за змістом прокрастинацію: одне відображало її позитивний бік (уникнення безрозсудної метушні), друге мало негативний відтінок (лінощі, коли йшлося про виконання нагальних справ).

Натомість у «Бхагавад Гіті» Крішна (500 р. до н.е.) стверджує, що «недисциплінована, вульгарна, вперта, зла, нечесна, ледача, депресивна та зволікаюча особа зветься «Таamasika agent» (18:28), і вона є настільки приземленою, що їй відмовляють у переродженні. Ймовірно тому вона й потрапляє до пекла [2, с.212].

У свою чергу, грецький поет Гесіод (VII ст. до н. е.) у поемі «Труди і дні» теж осуджує зволікання: «Ніколи не відкладайте вашу роботу на завтра та на післязавтра; бо млявий працівник не заповнює свій сарай, як і той, хто відкладає свою роботу; ... людина, яка відкладає роботу, завжди в розоренні» [2, с.212].

Відомий давньоримський політичний діяч, філософ Марк Цицерон (106-44 рр. до н.е.) вважав, що повільність і зволікання неприпустимі у будь-якій справі, а римський філософ Луцій Анней Сенека (4 р. до н.е. – 65 н.е.) попереджав: «Доки ми відкладаємо життя, воно минає» [2, с.212].

Українською називав прокрастинацію також англійський новеліст John Lyly у 1579 році: «Немає нічого небезпечнішого за зволікання», а сам термін «прокрастинація» вперше використав у своїй проповіді преподобний Antony Wolker (1682), назвавши її українською гріховною, особливо якщо вона стосується зволікання покаяння [2].

Варто зазначити, що поворотним моментом у розумінні прокрастинації більшість науковців вважають XVIII ст. Так, J. R. Ferragi з колегами (1995) розглядає прокрастинацію як явище, яке існувало упродовж усієї історії людства, проте негативних конотацій набуло саме з приходом промислової революції (1750 р.), коли поряд з новими технологіями з'явилися точні терміни виконання роботи [4].

На думку Т.А.Колтунович і О.М.Поліщук, у кінці 70-х рр. – на поч. 80-х рр. XX століття прокрастинація була тим явищем, яке цікавило переважно консультантів-практиків. Перші клінічні спостереження прокрастинації були проведені у кінці 70-х рр. та лягли в основу праці

А. Ellis і W. J. Knaus «Подолання прокрастинації» (1979). Академічний та науковий аналіз феномена розпочався тільки з 1982 р. Тоді ж було створено низку опитувальників для дослідження прокрастинації (М. Е. Aitken, 1982; Е. D. Rothblum, L. J. Solomon, 1984; L. J. Solomon, 1984; С. Н. Lay, 1986; В. W. Tuckman, 1991 і ін.) [2].

Вже у 80-х роках ХХ ст. прокрастинація стала повноцінним предметом вивчення зарубіжних дослідників, і в рамках західної психології було виявлено, що прокрастинація – явище неоднорідне, її зміст змінюється в залежності від багатьох факторів, які можна по-різному класифікувати.

Одним із перших концептуалізувати прокрастинацію як багатовимірний конструкт у 1992 році спробував Дж. Феррарі. З точки зору цього дослідника, слід виокремлювати три типи досліджуваного явища – активізуюча прокрастинація, прокрастинація уникнення та прокрастинація прийняття рішення [4].

П.Стіл (Р. Steel) тлумачить прокрастинацію як порушення регуляції діяльності, за якого людина має схильність відкладати на потім складні чи неприємні для себе справи. У монографії «Формула прокрастинації» цей вчений наголошує на тому, що схильність до відтермінування є природною характеристикою людини, а динамічні суспільно економічні процеси лише сприяють її активізації [2, с.213]. На основі теорії часової мотивації, яка є спробою інтеграції наукових поглядів на причини прокрастинації, він пояснює це явище як добровільне відтермінування індивідом запланованих справ, не дивлячись на очікувані негативні наслідки через затримку [6].

Проаналізовані нами погляди зарубіжних психологів на прокрастинацію дозволили сформулювати наступне її визначення – це добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями і призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими.

Представники біхевіоризму вважають, що люди уникають виконання тієї чи іншої діяльності залежно від частоти підкріплення і пояснюють феномен прокрастинації як результат закріплення такої поведінки [3]. Тобто у кожного прокрастинатора в минулому був випадок, коли відкладання справ мало позитивне вирішення і згодом така поведінка закріпилася. Так, Дж. Ейнслі назвав прокрастинацію «базовим імпульсом людини», а прокрастинаторами - тих, хто звик обирати недовготривалу роботу, за яку точно можна отримати будь-яку нагороду. Однак така звичка заважає досягненню довгострокових цілей, оскільки людина потрапляє ніби в замкнуте коло пошуків негайного задоволення [там само, с.20].

У свою чергу, представники психодинамічного підходу розглядають прокрастинацію як механізм психологічного захисту. Люди уникають виконання справ, які несуть загрозу для їхнього Его. Наприклад, У. Хью Міссілдайн визначає прокрастинацію наслідком дитячих травм

і проблем у стосунках з батьками. Так, вчений використовував термін «синдром хронічної прокрастинації», обумовлений нереалістичними установками і вимогами батьків, а також недоліками уваги і емоційного контакту з дитиною [3, с.21].

Аналіз англійських і вітчизняних наукових джерел із вказаної тематики дає змогу констатувати, що у поясненні причин прокрастинування значного поширення набула типологія, запропонована Н. Мілгремом, Дж. Баторі та Д.Моурером [1, с.55], згідно з якою прокрастинацію слід поділяти на:

1. Академічну (*academic procrastination*) – систематичне відкладання поточних навчальних завдань та максимальне відтермінування підготовки до будь-яких форм перевірки знань (іспит, написання наукової роботи тощо).

2. Щоденну (*life routine procrastination*) – виникнення труднощів зі створенням та дотриманням розкладу, що передбачає регулярне виконання побутових справ.

3. Невротичну (*neurotic procrastination*) – зволікання із життєво важливими рішеннями (вибір професії, створення сім'ї тощо).

4. Прийняття рішення (*decisional procrastination*) – хронічна нерішучість, що виявляється у будь-яких ситуаціях (навіть незначних).

5. Компульсивну (*compulsive procrastination*), що передбачає одночасне виникнення труднощів в індивіда як у ситуації вибору певної альтернативи, так і її реалізації.

Як бачимо, аналіз наукової літератури свідчить про відсутність єдності в поглядах науковців щодо критеріїв, які слугують основою для виокремлення видів прокрастинації та пояснення причин її виникнення. Проте запропоновані типології досліджуваного конструкту різними закордонними авторами є комплементарними, оскільки не взаємовиключають одна одну, а дають змогу аналізувати поняття в різних площинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. Дис..доктора психол. наук. 19.00.07. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020. 465 с.
2. Колтунович Т. А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений. 2017. № 5(45). С. 211-218.
3. Слученкова К. А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования, 2018. № 7. С. 18–26.
4. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. NY: Springer, 1995. 268 p.
5. Online Etymology Dictionary [Electronic Resource] / Douglas Harper. Mode of access: <http://www.etymonline.com/index.php?term=procrastination>.
6. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure [Electronic Resource]. Psychological bulletin. 2007. Vol. 133(1). P. 65-94.
7. The American Heritage Dictionary of the English Language [Electronic Resource]. Fifth Edition. Mode of access: <https://ahdictionary.com/word/search.html?q=procrastination>.