

КОГНІТИВНО–АФЕКТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЯ.

Коротушенко Б. М.

студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Гудімова А. Х.

доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Прокрастинація (від англ. procrastination–затримка, відкладання) – це звичка відкладати важливі завдання, зосереджуючись на менш нагальних, приємніших і легших

справах, незважаючи на те, що, зазвичай, передбачаються потенційні негативні наслідки таких дій.

Це відрізняється від лінії, яка є небажанням діяти, або релаксації, яка відновлює енергетичні ресурси. Багато людей прокрастинують, особливо серед студентів. Дослідження показують, що близько 70–95% студентів прокрастинують тією або іншою мірою.

Прокрастинація в студентів може мати негативний вплив на їх когнітивну та афективну сфери особистості.

Когнітивні наслідки прокрастинації можуть включати зниження якості та кількості виконаної роботи, збільшення тривалості завдання, скорочення термінів для виконання роботи та зменшення загальної продуктивності. Це може привести до негативного впливу на навчання та досягнення академічних результатів.

Афективні наслідки прокрастинації можуть включати збільшення рівня стресу та тривоги, погіршення настрою, відчуття провини та низької самооцінки. Ці наслідки можуть спричинити більшу вразливість до депресії та інших психічних розладів, що можуть додатково погіршити академічні результати студента.

Крім того, прокрастинація може впливати на міжособистісні відносини студента. Студенти, які постійно відкладають завдання, можуть викликати роздратування та роздуми про їх відповідальність та професійну етику у викладачів та товаришів по навчанню.

Отже, прокрастинація може мати широкий вплив на когнітивну та афективну сфери особистості студента. Важливо розвивати навички управління часом, стресом та емоціями, щоб знизити ризик прокрастинації та покращити загальний стан здоров'я та навчання.

Література

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього. Кропивницький, 2018. 120 с.
2. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента: диС.... д–ра психол. наук: 19.00.07 Острого, 2020. 465 с.