

ЕМОЦІЙНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Прокрастинація є поширеним і багатовимірним психологічним феноменом, що проявляється у свідомому відкладанні виконання важливих завдань попри розуміння можливих негативних наслідків. У сучасній психології вона дедалі частіше розглядається не лише як проблема організації часу чи недостатньої самодисципліни, а як явище, глибоко вкорінене в емоційній сфері особистості.

Значна частина досліджень інтерпретує прокрастинацію як форму емоційного уникання. У цьому контексті відкладання завдань виступає не як випадкова поведінка, а як спосіб регуляції внутрішнього стану. Людина уникає діяльності, яка викликає негативні емоції, такі як тривога, страх оцінювання, сором, невпевненість або внутрішній тиск, пов'язаний з очікуванням результату (Burka J., Yuen L., 2008). Таким чином, прокрастинація виконує короткострокову адаптивну функцію, знижуючи інтенсивність емоційного дискомфорту.

Одним із центральних емоційних чинників є страх невдачі. Він пов'язаний із можливістю отримати негативну оцінку, втратити самоповагу або підтвердити власну некомпетентність. У таких умовах уникання діяльності стає способом зберегти позитивний образ себе. Проте це лише посилює тривогу в довгостроковій перспективі, формуючи замкнене коло: уникання – тимчасове полегшення – зростання напруження.

Тісно пов'язаним із страхом невдачі є страх оцінювання, особливо актуальний у студентському середовищі. Академічна діяльність постійно передбачає перевірку знань і здібностей, що робить її потенційно загрозливою для самооцінки. У таких умовах прокрастинація може виступати як спосіб відкласти момент зіткнення з оцінюванням.

Суттєву роль відіграє перфекціонізм, який проявляється у встановленні надмірно високих стандартів і страху допустити помилку. Особи з вираженим перфекціонізмом часто відкладають виконання завдання через переконання, що результат має бути ідеальним. У результаті діяльність блокується ще до її початку або супроводжується значним емоційним напруженням (Flett G. L., Hewitt P. L., 2002).

Окрему увагу слід приділити негативним самооцінювальним переживанням, зокрема сорому та відчуттю некомпетентності. Вони формують внутрішній конфлікт між потребою діяти та страхом підтвердити власну «недостатність». У цьому контексті прокрастинація виконує захисну функцію, дозволяючи уникнути ситуації, в якій ці переживання можуть актуалізуватися.

Важливим пояснювальним підходом є концепція установок мислення К. Двек. Згідно з цією теорією, фіксована установка (fixed mindset) передбачає сприйняття здібностей як незмінних характеристик. Це підсилює страх помилки, оскільки будь-яка невдача сприймається як свідчення особистісної недостатності. У таких умовах прокрастинація стає способом уникнути ситуацій, що можуть загрожувати самооцінці. Натомість установка на розвиток (growth mindset) сприяє сприйняттю труднощів як можливостей для навчання та знижує емоційний тиск, що, відповідно, зменшує схильність до прокрастинації (Dweck C., 2006).

Ще одним значущим чинником є низька толерантність до емоційного дискомфорту. Якщо діяльність викликає напруження, втому або не приносить швидкого задоволення, особа схильна обирати альтернативні, більш приємні активності. Це пов'язано з прагненням до негайного полегшення, що характерно для емоційно зумовленої поведінки. У такому випадку прокрастинація стає способом швидкого відновлення психологічного комфорту, навіть якщо це шкодить досягненню довгострокових цілей.

З позиції сучасних підходів до психологічної гнучкості, зокрема терапії прийняття і відповідальності, прокрастинація розглядається як наслідок уникання внутрішнього досвіду. Людина намагається контролювати або уникати небажаних думок і емоцій, замість того щоб діяти відповідно до власних цінностей. Це призводить до того, що поведінка стає залежною від емоційного стану, а не від усвідомлених цілей (Hayes S. C., 2012).

Варто також враховувати, що емоційні чинники не діють ізольовано, а взаємодіють між собою. Наприклад, фіксована установка мислення може підсилювати страх невдачі, який у поєднанні з перфекціонізмом формує високий рівень тривоги. У свою чергу, низька толерантність до дискомфорту сприяє вибору уникання як основної стратегії поведінки. Така взаємодія створює стійкі патерни прокрастинації, які важко змінити без цілеспрямованої психологічної роботи.

Таким чином, прокрастинація виступає не просто як проблема саморегуляції, а як складний механізм емоційної регуляції, що дозволяє людині уникати психологічно значущих переживань. Однак ефективність цього механізму є лише тимчасовою, оскільки в довгостроковій перспективі він призводить до накопичення напруження, зниження продуктивності та погіршення емоційного стану.

Узагальнюючи викладене, можна зробити такі висновки:

- 1) прокрастинація має виражену емоційну природу і виступає як форма уникання негативних переживань;
- 2) ключовими емоційними чинниками є страх невдачі, страх оцінювання, перфекціонізм, сором та низька толерантність до дискомфорту;
- 3) фіксована установка мислення підсилює схильність до прокрастинації, тоді як установка на розвиток знижує її;
- 4) прокрастинація виконує короточасну регулятивну функцію, але в довгостроковій перспективі посилює емоційне напруження;
- 5) подолання прокрастинації потребує розвитку емоційної регуляції, підвищення психологічної гнучкості та переорієнтації поведінки на власні цінності.