ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**КУРСОВА РОБОТА**

на тему:

**Інтернет-прокрастинація та академічна успішність студентів**

Виконала :

Студентка групи ПС-21

Кіндратюк Анастасія Миколаївна

Перевірив : Іванцев Н.І.

м. Івано-Франківськ – 2023

**ЗМІСТ**

[ВСТУП 2](#_Toc152195822)

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ «ІНТЕРНЕТ-ПРОКРАСТИНАЦІЯ» 4](#_Toc152195823)

[1.1 Термін «Інтернет-прокрастинація»: зміст та значення 4](#_Toc152195824)

[1.2 Аспекти виникнення Інтернет-прокрастинації 6](#_Toc152195825)

[1.3 Взаємозв'язок феномену онлайн-прокрастинації з психологією 10](#_Toc152195826)

[РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ 12](#_Toc152195827)

[2.1 Психологічні особливості прояву прокрастинації у студентів та її динаміка 12](#_Toc152195828)

[2.2 Аналіз впливу Інтернет-прокрастинації на навчальну діяльність студентів 18](#_Toc152195829)

[2.3 Стратегії управління Інтернет-прокрастинацією 22](#_Toc152195830)

[ВИСНОВКИ 26](#_Toc152195831)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 28](#_Toc152195832)

[ДОДАТКИ 31](#_Toc152195833)

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** У сучасному інформаційному суспільстві, де технології визначають культурний та освітній ландшафт, проблема інтернет-прокрастинації стає важливою для вивчення та розуміння. Особливо це стосується студентської громади, що виступає основним користувачем інтернет-ресурсів. Вивчення цього феномену виправдано з кількох ключових аспектів: академічний вплив інтернет-прокрастинації може серйозно позначитися на навчанні та досягненнях студентів; психологічний аспект виявляє негативні наслідки для психічного здоров'я, індукуючи стрес, тривожність та невпевненість у власних силах. Соціокультурний контекст демонструє, як інтернет впливає на формування ідентичності та міжособистісних відносин студентів. Необхідність стратегій управління та вивчення інтернет-прокрастинації є критично важливими, оскільки інтернет стає необхідною складовою навчального процесу. Крім того, у змінюваному світі трудового ринку, де важливо працювати в онлайн-середовищі, вивчення інтернет-прокрастинації в студентському віці має особливий вагомий аспект для підготовки майбутніх професіоналів.

**Об᾿єкт дослідження:** інтернет-прокрастинація у студентів.

**Предмет дослідження:** специфіка інтернет-прокрастинації серед студентської аудиторії.

**Мета дослідження:** теоретичне обгрунтування інтернет-прокрастинації як психологічного феномену та розкриття його впливу на академічну та особистісну сферу студентської молоді.

**Для досягнення мети дocлiджeння було поставлено тaкi зaвдaння:**

1. Провести огляд наукових праць та досліджень, що стосуються інтернет-прокрастинації, її причин та наслідків, а також можливих стратегій протидії.
2. Розглянути психологічні особливості прояву прокрастинації у студентів та її динаміка
3. Здійснити аналіз впливу Інтернет-прокрастинації на навчальну діяльність студентів
4. Окреслити методи та методологію дослідження проблеми.

**Структура та обсяг курсової роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури, що нараховує 28 найменувань. Загальний обсяг становить 35 сторінок друкованого тексту. Робота містить 4 рисунки, 3 таблиці (з додатками включно), 1 схему.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ «ІНТЕРНЕТ-ПРОКРАСТИНАЦІЯ»**

* 1. **Термін «Інтернет-прокрастинація»: зміст та значення**

Перші вказівки на аналіз прокрастинації можна виявити в роботі Ноаха Мілграма "Прокрастинація: хвороба сучасності", опублікованій у 1992 році. Однак широкі дискусії про цей феномен вже розпочалися двадцять років раніше. Згадки про прокрастинацію можна віднайти в ранніх роботах середини XVIII століття та в Оксфордському словнику 1548 року. Прислів'я, такі як "Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні", існують у більшості мов.

Термін "прокрастинація" введено в науковий обіг у 1977 році П. Рінгенбахом. Того ж року була опублікована книга А. Елліса та В. Кнауса "Подолання прокрастинації", що ґрунтується на клінічних спостереженнях. Далі, у 1983 році, вийшла науково-популярна книга Дж. Бурка і Л. Юена "Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися", яка також базується на консультативній практиці авторів [2]. У середині 1980-х років почав розвиватися науково-академічний аналіз прокрастинації, а також створювалися опитувальники для її вивчення Протягом останнього десятиліття було опубліковано багато наукових праць про прокрастинацію, вивчаючи її причини та наслідки в різних аспектах життя.

Прокрастинацію часто порівнюють із лінощами, іноді навіть ідентифікуючи ці феномени. Наприклад, Грабчак О. вважає прокрастинацію лише слабкістю (або несформованістю) регуляторного компонента особистості та нездатністю управляти ситуацією [5]. Таке визначення, фактично, зрівнює розглядувані нами дефініції. Розмитість меж між поняттями виявляється і в Дворника М. С., який визначає лінощі як одну з форм прокрастинації [7]. За його думкою, існує "напружена" прокрастинація, супроводжувана підвищеним рівнем тривоги та почуття вини, і "розслаблена" прокрастинація, при якій людина фокусується виключно на діяльності, що приносить задоволення. Таким чином, "розслаблена" прокрастинація, за авторською позицією, відповідає звичайному розумінню лінощів.

Перша класифікація видів прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом разом з Дж. Баторі і Д. Моурером [24]. Автори виділяють п'ять основних видів прокрастинації:

1. Побутова або щоденна прокрастинація: пов'язана з відкладанням повсякденних справ і рутинних обов'язків.
2. Прокрастинація у прийнятті рішень: включає відкладання прийняття навіть незначних рішень.
3. Невротична прокрастинація: пов'язана з відкладанням життєво важливих рішень.
4. Компульсивна прокрастинація: включає поведінкову прокрастинацію та відкладання у прийнятті рішень.
5. Академічна прокрастинація: проявляється у відкладанні виконання навчальних завдань.

Пізніше ця класифікація була вдосконалена [24] за рахунок об'єднання видів прокрастинації у дві основні категорії:

1. прокрастинація виконання завдань;
2. прокрастинація у прийнятті рішень.

Джозеф Феррарі, викладач Чиказького університету [19], визначає три типи прокрастинації:

* Arousal ("шукач пригод"): прокрастинація, що виникає, коли особа шукає гострі відчуття і виконує справи в останній момент перед дедлайном.
* Avoidant ("той, хто бажає уникати"): прокрастинація, коли людина уникає оцінки своєї роботи, навіть якщо ця оцінка може бути позитивною.
* Decisional ("нерішучий"): прокрастинація, яка характеризується відсутністю бажання приймати рішення і взяти на себе відповідальність, часто через перфекціонізм, який перешкоджає початку чи завершенню справи.

Існує також протилежна думка, що феномен прокрастинації виникає з ліні, і є свого роду її проявом. Тим часом як лінощі - психосоматичний ознака добре функціонуючого механізму визначення безглуздя виконуваного завдання, прокрастинація - одне з проявів такого визнання. Гмиріна С. В. відзначає, що психологічні механізми, що стоять за лінощами і прокрастинацією, в багатому відношенні схожі [4]. Спільними ознаками цих явищ можуть служити порушення діяльності та викривлення мотивації.

Однак, незважаючи на стільки широкий перелік схожостей, більшість дослідників приходить до висновку про необхідність розмежування понять "прокрастинація" і "лінощі". Бабатіна С. І. пропонує порівняти структуру цих явищ [1]. Автор виділяє такі компоненти лінощі: мотиваційний, емоційний і поведінковий. Хоча зовнішні спостережувані дії (ухилення від важливої діяльності) можуть бути схожі, два інші компоненти лінощі не можна повністю застосувати до прокрастинаторів, оскільки вони часто характеризуються високою мотивацією, зацікавленістю у результаті та чіткими цільовими орієнтирами, при цьому сфера емоцій характеризується болісною наповненістю - підвищеною тривожністю, активним переживанням відчуття вини.

* 1. **Аспекти виникнення Інтернет-прокрастинації**

Прокрастинація стає все більш актуальною для студентів, особливо в умовах сучасного навчального процесу, який характеризується постійною психологічною напругою, великим обсягом розумових завдань і строгими часовими обмеженнями [14]. Це особливо важко враховувати під час самостійної роботи, що є основним компонентом навчання, особливо на дистанційній формі, де потрібна саморегуляція, самоорганізація та вмотивованість. Зовнішні та внутрішні фактори прокрастинації важливо усвідомлювати.

Однією з основних причин прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів є перфекціонізм, страх невдачі, страх успіху та порушення саморегуляції [10]. Перфекціонізм виявляється встановленням високих вимог до якості виконання завдань, що перевищують реальні можливості і обставини. Студент-перфекціоніст може стурбоватися про свою некомпетентність і прагнення до ідеальності виконання завдань. Однак зіштовхуючись з недосяжністю ідеалу, він може відмовитися від завдання, вважаючи, що краще не розпочинати його взагалі. Це призводить до прокрастинації та зволікання з виконанням завдань.

Також, при аналізі причин інтернет-прокрастинації, зокрема враховуючи характеристики завдань, які студенти відкладають, можна виділити такі фактори:

* Письмові завдання.
* Завдання, що нав’язуються ззовні.
* Нудні та рутинні завдання.
* Тривалий термін виконання завдання.
* Великі часові затрати на виконання завдання.
* Відстрочене отримання винагороди чи задоволення.
* Відсутність або відстроченість наслідків за невиконання.
* Висока зайнятість іншими справами.

Існують різноманітні внутрішні та зовнішні фактори, які можуть призводити до академічної прокрастинації.

1. Внутрішні причини академічної прокрастинації включають емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти:
* Занепокоєння та тривога: Наприклад, стосовно навчання загалом, що може викликати зволікання.
* Страх невдачі: Страх перед можливістю провалу, особливо на майбутніх іспитах, може також призвести до відкладання завдань.
* Перфекціонізм: Бажання виконати завдання ідеально, уникнути критики, може вести до зволікання.
* Відмова від завдань: Уникнення нудних або нецікавих завдань без особистої вигоди.
* Прагнення до приємних відчуттів: Пошук більш захоплюючих справ для задоволення.
* Відчуття перевантаженості: Невпевненість у вправності впоратися з великими проектами.
* Труднощі саморегуляції: Не здатність планувати час, самоорганізація та відсутність наполегливості.
* Фізичне або розумове виснаження: Втома від важкого навчального навантаження.
* Відсутність навичок: Невміння встановити ефективний графік навчання.
* Негативний минулий досвід: Погане справжнє справляння з певними завданнями в минулому може викликати тривогу стосовно майбутніх завдань і спонукати до зволікання.
1. Зовнішні фактори також можуть впливати на академічну прокрастинацію:
* Недоліки навчального середовища: Занадто гучне або відволікуче середовище.
* Нецікаві завдання: Завдання, які вважаються нудними або вимагають використання обмеженого кола навичок.
* Відсутність чітких вказівок чи термінів виконання: Відсутність конкретних інструкцій чи чітких термінів виконання завдань.
* Відсутність спілкування: Відсутність відповідей викладача на питання може вплинути на розуміння матеріалу та виконання завдань.

Зовнішні проблеми іноді можуть викликати або поглиблювати внутрішні проблеми [3]. Наприклад, суворий підхід до оцінювання може викликати страх невдачі, а невизначені вказівки викладача можуть сприяти невпевненості та зволіканню. Загалом, академічна прокрастинація народжується внаслідок переваги таких проблем, як тривога та перфекціонізм, над здатністю до самоконтролю та мотивації.

Маньковська О. Ю. стверджує, що перфекціонізм є одним з джерел прокрастинації [11]. Мета перфекціонізму полягає в досягненні ідеальності в усьому, але, разом з тим, він може викликати негативні явища, які впливають на структуру особистості [1; с. 31]. Прокрастинатор може потрапити в пастку страху успіху, коли він боїться, що успішне виконання завдання приверне до нього більше складних завдань, на які він не впевнений у своїх силах [7; с. 20]. Прокрастинація може призвести до стресу, почуття вини, кризи та зниження особистої продуктивності, а також викликати соціальне непогодження. Разом ці фактори можуть погіршити прокрастинацію [8; с. 19].

Однією з причин прокрастинації може бути бажання отримувати безкінечне задоволення, а також уникання негативних емоцій і відкладання виконання стресових завдань. Крім того, впереконання, що працювати краще під тиском, також може стати причиною відкладання виконання завдань [5].

Отже, студенти особливо схильні до розвитку прокрастинації через різноманітні індивідуально-психологічні причини. Розуміння цих причин є важливим, оскільки допомагає розробити заходи для попередження та корекції прокрастинації.

* 1. **Взаємозв'язок феномену онлайн-прокрастинації з психологією**

Згідно з деякими психологами, прокрастинація може бути використана як спосіб боротьби з тривогою, яка виникає при початку або завершенні завдання. [9]. Дослідження P. Steel показує, що тривога може бути однією з причин відкладання справ, але лише в поєднанні з імпульсивністю [7; с. 5].

На сьогоднішній день в психології існують чотири основні підходи до прокрастинації: психодинамічний, бігевіоральний, когнітивний і гуманістичний.

У 1967 році Блатт і Квінлан, класики психоаналітичної теорії, заявили, що люди, схильні до відкладення справ, зазвичай орієнтовані на наступне і мають труднощі в передбаченні майбутнього. Дослідження показує, що сімейні відносини між батьком і дитиною можуть мати деструктивні наслідки для особистості у майбутньому через завищені або недостатні очікування батьків щодо успіху дитини [26, с. 45]. Виходячи з цього явища, можна зробити висновок, що звичка відкладати справи пов'язана з негативним впливом дитячих травм або проблем у процесі виховання (наприклад, неправильне сприйняття дій батьків з боку дитини).

Представник теоретичного напрямку психології - бігевіоризм - Ейнсли стверджував, що суспільство людей схильне до вибору миттєвого результату, а не тривалих завдань, які вимагають більше зусиль. Миттєве винагородження викликає задоволення, яке можна відчути фактично. У такому випадку стає зрозуміло, що прокрастинатори - це ті, хто вибирає швидший і коротший результат. Цей стиль життя суперечить досягненню тривалих завдань, оскільки заручники відкладання справ опиняються в полоні своїх власних бажань і ілюзій, що впливає на появу і збільшення тривоги щодо надходження завдання. Можна також назвати причиною і наслідком більш легке ухилення від поставленого завдання і негативної зворотної зв'язку, яка має продовження в подальшому житті прокрастинатора [7, с.25].

Когнитивний підхід виділяє деструктивні переконання, порушене самооцінювання та відмову від прийняття рішень як причини прокрастинації. Навіть якщо ці тези розглядаються окремо, слід враховувати їх взаємозв'язок. У 1977 році Елліс і Кнаус визначили прокрастинацію як емоційний розлад, спричинений ірраціональним мисленням. Однією з таких ірраціональних установок, яку поділяють прокрастинатори, є переконання, що вони повинні виконувати лише добрі справи, які будуть оцінені [8].

Виходячи з вищезазначених причин, можна зробити висновок, що в сучасному світі існує достатня кількість факторів, які сприяють виникненню прокрастинації. Завдяки вже відомим дослідженням вдалося встановити, що інтернет-залежність виступає одним із таких факторів.

Відкладання справ може бути прийнятним у деяких випадках, але хронічна прокрастинація є ознакою психічного розладу та може призвести до соціальної ізоляції. Прокрастинатори можуть відчувати труднощі у пошуку підтримки, а складні завдання можуть викликати лінощі, відсутність сили волі та безініціативність. Однак деякі вважають, що прокрастинація може допомогти визначити, що дійсно важливо для нас, оскільки ми рідко відкладаємо справи, які справді мають значення [13; с. 55].

**РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ**

**2.1 Психологічні особливості прояву прокрастинації у студентів та її динаміка**

Прокрастинація представляє собою серйозну проблему, яка може негативно впливати на фізичне та психологічне здоров'я людини, викликаючи зниження самооцінки, втрату віри в себе, депресію, хронічне відчуття провини, втому, а також проблеми з обміном речовин і інші наслідки. У сучасній психологічній науці відсутня універсальна теорія прокрастинації, але різні підходи до розуміння цього явища відображені в різних теоріях, таких як психодинамічна, інтегративна теорія тимчасової мотивації, поведінкова і когнітивна психологія [14].

У сучасних умовах багато респондентів (46,51%) мають високий рівень прокрастинації, що свідчить про значну поширеність цього явища. Студенти із середнім рівнем прокрастинації складають 36,05%, що також є суттєвим показником [22]. Це визначає необхідність подальших досліджень та корекційних заходів у цьому напрямі. Основними факторами, що призводять до високого рівня прокрастинації серед студентів, є високі показники екстраверсії, експресивності та не вистачає сформованого рівня практичності. Це вказує на необхідність спрямованих зусиль у корекційній роботі над цими факторами.

Половина групи респондентів виявляє себе як прокрастинатори, тоді як інша половина має тенденцію до опору. Ті, хто виявляє опір, характеризуються сильним самоконтролем, емоційною стійкістю та прагненням до успіху. Важливо враховувати можливий вплив бажання отримати позитивний результат на самооцінку в ході заповнення тестів [28]. Перспективи подальших досліджень включають вивчення впливу зовнішнього середовища та оточення на прояви прокрастинації, аналіз вікових особливостей та вивчення можливих позитивних аспектів прокрастинації.

Для дослідження проявів різних аспектів академічної прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів було розроблено анкету-опитувальник, що включає 11 тверджень [21]. На основі аналізу джерел за цією темою було виділено кілька напрямків аналізу стану прокрастинації, і було складено ряд питань для вивчення специфічних особливостей академічної прокрастинації.

1. Перший напрямок включав групу питань, що стосувалися особливостей прояву академічної прокрастинації.

До неї увійшли такі питання:

1) Коли найбільше хочеться відкласти виконання академічних завдань?

2) Коли ви частіше всього приступаєте до виконання завдання, яке дається протягом семестру?

3) Коли зазвичай ви починаєте підготовку до іспитів?

4) Чим ви займаєтеся замість того, щоб виконувати важливі навчальні завдання?

1. Другий напрямок складався з групи питань, що стосувалися причин відкладання навчальних завдань.

Це були питання:

1)Чому ви відкладаєте виконання завдання?

2)Які види завдань ви відкладаєте частіше за все?

1. У третьому напрямку освітлювались особливості емоційного супроводу стану прокрастинації.

Це напрямок представлений наступними питаннями:

1)Під час відкладання виконання завдань ви відчуваєте які-небудь негативні емоційні стани?

2) Якщо на попереднє питання ви відповіли «Так», вкажіть один або кілька емоційних станів, які ви відчуваєте під час відкладання завдання;

3) Чи було у вас такий стан, коли ви вже сіли за виконання завдання, але не могли його розпочати через відчуття сильної скованості, ступору?

1. Четвертий напрямок акцентує увагу на наслідках академічної прокрастинації для навчального процесу.

У цьому опитувальнику це представлено одним питанням:

1) Пропускаєте чи пропускали ви заняття через те, що не виконали завдання?

1. П'ятий напрямок стосується уявлень про шляхи подолання стану академічної прокрастинації і представлено одним питанням:

1) Що стимулює вас до виконання завдань? Респондентам пропонувалося вибрати одне з кількох тверджень, найбільш близьке їм за змістом, також були питання з кількома варіантами відповідей.

Для дослідження життєвих орієнтацій студентів був використаний Тест життєвих орієнтацій C. Cоболєва [16]. Для визначення рівня академічної прокрастинації була використана методика Загальний рівень прокрастинації для студентів C. H. Lay (Lay, 1986). Для обробки отриманих даних були використані наступні методи математичної статистики: U-критерій Манна-Уітні, Кореляційний аналіз.

Відповідно до першого напряму дослідження - виявлення особливостей академічної прокрастинації, були проаналізовані питання анкети під номерами 1, 2, 3, 9.

Щодо питання 1 "Коли найбільше хочеться відкласти виконання академічних завдань?", розподіл відповідей виявився наступним: 32,6% студентів бажають відкладати виконання завдань все час, у 26,1% це бажання виникає перед сесією, у 26,1% - після сесії, у 15,2% - після канікул. Ці дані можуть свідчити про наявність "заперечливих" академічних прокрастинаторів, тобто тих студентів (32,6%), які відкладають виконання завдань завжди, незалежно від зовнішніх факторів.

Показовими є дані, отримані у відповідь на питання 2 "Коли ви чаще всього приступаєте до виконання завдання, яке дається протягом семестру?", вони представлені на рис.2.1.1.

**Рис.2.1.1 Дані до питання "Коли ви чаще всього приступаєте до виконання завдання, яке дається протягом семестру?"**

Згідно з цими даними 19,6% студентів відкладають поточні завдання до останнього моменту, і тільки 15,2% розпочинають виконання завдання відразу після його отримання. Таким чином, одна п'ята опитаних студентів схильні виконувати завдання безпосередньо перед терміном здачі, що, ймовірно, впливає на якість виконання завдання. У питанні 3 "Коли ви зазвичай починаєте підготовку до іспитів?" відповіді студентів розподілились таким чином: 58,7% готуються до іспитів в останні дні перед самим іспитом, 34,8% - протягом усього семестру, 6,5% - в ніч перед іспитом. Жоден респондент не відзначив, що починає підготовку з початку семестру. Таким чином, хоч і іспит є досить значущою академічною подією, проте лише приблизно третина студентів готується до нього завчасно.

Важливим аспектом вивчення академічної прокрастинації є аналіз розподілу часу студентами. Відповіді на питання "Чим ви займаєтеся замість того, щоб виконувати важливі навчальні завдання?" (дозволялося вибирати кілька варіантів) розподілилися наступним чином. Найпопулярнішою альтернативою виконанню академічних завдань є заняття улюбленою справою «(дивлюся серіали, фільми, відео, граю в відеоігри, читаю книги, слухаю музику і т.д.)», це відзначили 63% респондентів, на другому місці варіант «Займаюся домашніми справами» - 52,2%, на третьому – «Готую завдання для інших предметів, бо уникну виконання іншого «важкого» завдання», це обрали 47,8% респондентів, далі за популярністю йде варіант «Займаюся незначущими (простими) справами» - 34,8%. Для виявлення частки студентів, не схильних до прокрастинації, був введений варіант «Мені не властиве відкладання виконання завдань», це обрали 6,5% респондентів.

Для перевірки припущення, що тип завдання може бути причиною затримки його виконання, було поставлено питання: «Які види завдань ви відкладаєте частіше за все?». Розподіл відповідей респондентів представлено в Таблиці 2.1.1.

*Таблиця 2.1.1*

**Відповіді респондентів**

|  |
| --- |
| Відповіді на запитання анкети-опитувальника «Які види завдань ви відкладаєте найчастіше?" |
| Варіанти відповіді | Відсотки |
| Підготовка до семінару | 17.4% |
| Підготовка до лекції | 10.9% |
| Підготовка рефератів | 73.9% |
| Здача проектів | 43.5% |

З цих даних випливає, що значно частіше відкладаються завдання, які потребують написання, і припускають наявність конкретного продукту, ніж ті, де необхідно щось прочитати або відповідати усно.

Варто розглянути також дослідження, яке проводилося на базі Донецького інституту приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом»», включало 86 студентів з різних курсів [17]. Для збору даних використовувались різноманітні психодіагностичні інструменти, такі як опитувальник самоорганізації діяльності, п’ятифакторний опитувальник особистості, багатовимірна шкала перфекціонізму, тест мотивації досягнення та опитувальний бланк методики К. Лея "Загальна шкала прокрастинації".

Результати дослідження вказують на те, що майже половина студентів (46,51%) має високий рівень прокрастинації. Велика частка студентів (36,05%) виявляє схильність до проявів прокрастинації, яка не має постійного характеру. Лише 17,44% досліджуваних не виявили схильності до відкладання справ або мають мало виражені прояви прокрастинації.

Детальний аналіз рівня самоорганізації показав, що 66,47% студентів мають середній рівень організації. Зазначено, що 20,93% володіють високим рівнем самоорганізації, в той час як 18,60% мають низький рівень. Ці результати дають змогу краще розуміти динаміку прокрастинації та самоорганізації серед студентської групи та визначити можливі напрямки для покращення управління часом та діяльністю.

**Рис.2.1.2 Рівень самоорганізацї студентів**

Дослідження перфекціонізму, як одного з основних факторів, що сприяє розвитку прокрастинації, показало, що більшість студентів (46,51%) мають середній рівень перфекціонізму. У цієї групи респондентів помірно виражене прагнення до досягнення досконалості та бездоганності у всьому. Вони мають адекватні вимоги до себе і свого оточення.Також виявлено, що 38,37% студентів відносяться до групи з низьким рівнем перфекціонізму. Для цього типу осіб не характерне виражене прагнення до досконалості, і вони не ставлять високих вимог до себе чи оточення. Вони вірять у те, що прагнення до досконалості може бути непродуктивним, і вони уникають високих очікувань. У 15,12% респондентів виявлено високий рівень перфекціонізму. Ці студенти ставлять до себе високі вимоги і прагнуть до досконалості в усьому, і це часто поширюється і на їхнє оточення.

Загалом, серед студентів прагнення до успіху переважає у 48,84%. Такі особи не боються ризикувати, щоб досягти результату, і вони активно беруть на себе відповідальність, навіть у важких ситуаціях.

**2.2 Аналіз впливу Інтернет-прокрастинації на навчальну діяльність студентів**

Міхал Лев-Рам, відомий автор журналу Fortune, описав свій творчий процес так: «Я починаю писати, але потім перевіряю пошту, роблю каву, пишу трошки, п'ю каву, заглядаю в Facebook, роблю психологічний тест (який підтверджує те, що я вже знав), намагаюся перестати прокрастинувати, пишу ще кілька рядків, знову перевіряю пошту, відповідаю на неважливе питання, встаю, щоб зробити ще одну чашку кави…» [3].

Компанія Webtrate провела опитування серед 2 500 осіб і виявила, що більшість з них не можуть стримати себе під час роботи і постійно перевіряють електронну пошту та соціальні мережі. 63% визнали, що їхні ідеї втрачаються, а увага розпливається, коли вони читають або відповідають на повідомлення. Це пов'язано з тим, що 36% опитаних витрачають близько години щоденно на роботу з поштовими сервісами, а 16% «втрачають» більше трьох годин на це щодня. Більшість учасників опитування зазначили, що інтернет-прокрастинація негативно впливає на їхнє загальне щастя та задоволення [24].

Уілл Літтл, засновник Webtrate, пояснив ці результати тим, що Інтернет посилює прокрастинацію та зменшує продуктивність через безперервний доступ до «хронофагів» - сайтів, які «їдять» наш час. На його думку, людина віддасть перевагу цікавій статті або вірусному ролику на Facebook, ніж завершить розпочату роботу [28]. Опитування компанії також показало, що для 59% людей Інтернет став причиною витраченого часу, у той час як решта предпочинає проводити час перед телевізором або з друзями.

 Для проведення психодіагностики вибраний ряд інструментів, включаючи анкети для визначення рівня загальної прокрастинації (шкала загальної прокрастинації GP К. Лея), стану депресії (шкала депресії Бека) та типу копінг-поведінки (методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма).

1. Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale, Lay J.): Складається з 20 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 ("зовсім не характерно") до 5 ("повністю характерно") (див.додаток А). Ця методика призначена для визначення рівня прокрастинації у повсякденному житті. Приклади тверджень включають у себе висловлення про тенденцію відкладати різні справи. Мінімальний показник прокрастинації за шкалою GP становить 20 балів, максимальний - 100 балів.
2. Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory): Розроблена А.Т. Беком у 1961 році, ця шкала дозволяє виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії.
3. Методика психологічної діагностики копінг-механізмів E. Heim: Дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми. Виділено адаптивні, неадаптивні та умовно-адаптивні варіанти копінгу, конструктивність яких залежить від значимості і вираженості ситуації подолання стресу. Методика адаптована в лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту під керівництвом професора Шелкова В.Ю.

Для досягнення мети дослідження застосовувалася спеціально розроблена анкета, а також шкала GP (Lay, 1986). Дослідження включало 30 студентів, які навчаються на 2 та 4 курсі за спеціальністю "медична психологія", та 30 викладачів ВНМУ ім. М.І. Пирогова.

За результатами дослідження за шкалою GP виявлено, що серед студентів 90% мали прокрастинацію (48% - помірний рівень, 42% - високий рівень), тоді як серед викладачів 86% мали помірний, а 14% - високий рівень прокрастинації.

**Рис.2.2.1 Результати дослідження за шкалою GP**

Такий розподіл не дозволяв використовувати групу викладачів для подальшого порівняння. Конкретні прояви прокрастинації у респондентів включали запізнення з виконанням завдань, пропуск подій через несвоєчасну підготовку, запізнення із підйомом, тенденцію робити все в останню мить, відволікання на другорядні активності та інше [6].

У вивченні психоемоційного стану за допомогою шкали Бека виявлено, що серед студентів 50% мали депресивні симптоми, тоді як серед викладачів лише 14%. Симптоми депресії не виявлено у 86% викладачів.

**Рис.2.2.2 Рівень депресії вчителів та студентів**

Співставлення середнього рівня загальної прокрастинації з рівнем адаптивності копінг-стратегій вказує на зв'язок між вираженістю прокрастинації та використанням дезадаптивних поведінкових стратегій, таких як активне уникання та відступ [18]. З іншого боку, використання адаптивних поведінкових стратегій, таких як альтруїзм та співпраця, пов'язано з меншою вираженістю прокрастинації.

Враховуючи отримані результати, важливо визначити, що адаптивні когнітивні стратегії (збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності) можуть бути конструктивними у невирішених ситуаціях, але їх часте використання при вирішенні звичайних завдань може призводити до неефективної поведінки [20].

В підсумку психологічного дослідження було встановлено наступне:

1. Значна більшість учасників дослідження, як викладачів, так і студентів ВНМУ ім. М.І. Пирогова, що навчаються за спеціальністю "медична психологія", виявили помірний рівень прокрастинації (~83%).
2. У студентів, які мають середній бал "3-4", рівень прокрастинації був на близько 20% вище, ніж у тих, хто отримує "3-4-5". Це свідчить про те, що помірний та високий рівень прокрастинації негативно впливають на академічну успішність, і через це серед студентів-психологів немає відмінників у навчанні.
3. У студентів, схильних до прокрастинації, переважають дезадаптивні стратегії поведінки та адаптивні стратегії когнітивного опрацювання. Це свідчить про тенденцію відкладати рішення проблем, але одночасно демонструвати глибокий аналіз труднощів та віру у власні ресурси для їх подолання.
4. Виявлено, що вираженість рівня прокрастинації у викладачів та студентів не значущо залежить від наявності чи відсутності депресивних симптомів.
5. Аналіз даних вивів до розробки системи психокорекційних заходів методом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для подолання загальної прокрастинації у студентів. Ця система спрямована на розвиток ефективних та адаптивних стратегій копінгу, створення сприятливих умов для активізації особистісних ресурсів та підвищення адаптаційного потенціалу особистості. Вибір конкретних методів та змісту психокорекційних занять базується на конкретних цілях психокорекції.

**2.3 Стратегії управління Інтернет-прокрастинацією**

Існує теорія, яка вважає прокрастинацію спробою протистояти встановленим ззовні правилам і термінам. Цей механізм спрацьовує, коли особа своєю волею не може змінити існуючу систему, але відчуває невдоволення нею. Шляхом порушення термінів виконання завдань вона створює ілюзію доказу своєї незалежності, тим самим тимчасово знімаючи внутрішній дисонанс, пов'язаний з неможливістю виявлення власної волі [4].

Система психокорекційної роботи зі студентами, які мають високий рівень прокрастинації, включає три основні блоки [26]:

Орієнтований на психоосвіту стосовно причин, механізмів формування, наслідків феномену прокрастинації та його когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів.

І ТЕОРІЯ

Включає групову та індивідуальну психокорекційну роботу в когнітивно-поведінковому підході, а також майндфулнес. Мета - поглиблення саморозуміння, усвідомлення дезадаптивних способів мислення, усвідомлення власних почуттів, формування доброзичливої самооцінки та активація адаптаційного потенціалу.

ІІ ІНТЕРВЕНЦІЯ

ІІІ ПОВЕДІНКОВА АКТИВАЦІЯ

Спрямований на навчання навичкам тайм-менеджменту з метою ефективного планування часу. Включає методи моніторингу активності, поведінкову активацію та використання методу Б. Франкліна.

**Схема 2.3.1 Система психокорекційної роботи зі студентами, які мають високий рівень Інтернет-прокрастинації**

Загальна мета системи - формування у студентів реалістичних уявлень про прокрастинацію, стимулювання мотивації до змін, розвиток навичок та стратегій психокорекції, а також створення передумов для покращення самооцінки та активації адаптаційного потенціалу.

Термін "синдром завтрашнього дня" виник у 1977 році завдяки вченому П. Рінгенбаху, і відтоді багато авторів випустили книги на цю тему. Фахівці вказують на кілька конкретних умов, які сприяють виникненню цього поширеного явища [15]:

1. Страх невдачі: Мозок використовує захисні механізми, щоб уникнути важких ситуацій. Якщо людина очікує невдачі або помилок, це може викликати апатію. Подолання прокрастинації включає постійне підсиллення впевненості через досягнення результатів.
2. Зниження мотивації: Втрата інтересу до роботи може призвести до зниження активності. Зміна посади або проєкту може бути виходом.
3. Висока напруга: Перевантаженість завданнями може створювати серйозну відповідальність. Прокрастинація може виступати як захист від "тиску відповідальності", знижуючи напругу.
4. Неприхильність до правил: Апатія може виникнути від реакції на жорсткі установки, наприклад, від авторитарного керівника. Боротьба з прокрастинацією включає аналіз причин її виникнення, роботу з самооцінкою та формування правильної моделі поведінки.

Спроби самолікування можуть бути складними через активний опір лімбічної частини мозку. Існують різні методи боротьби з прокрастинацією, такі як використання таймерів, аналіз пріоритетів, використання позитивного підсилення та інші [1]. Відомі люди також використовують різні стратегії для подолання прокрастинації, такі як виконання важливих завдань вранці, сортування завдань за важливістю, розвиток креативності та використання коротших пауз для відновлення енергії.

Автори рекомендують кілька методів боротьби з прокрастинацією:

1. Складання нумерованого списку завдань, які вже накопичилися – це дозволяє оцінити масштаб необхідної роботи, і, як правило, на папері цей список здається набагато меншим, ніж у голові прокрастинатора.
2. Категоризація завдань за важливістю та терміновістю.
3. Збільшення цінності завдання – необхідно зробити сам процес виконання або винагороду більш приємною.
4. Планування режиму дня з урахуванням відпочинку та необхідних перерв. Слід братися за складне завдання у момент максимальної готовності. Якщо завдання нудне, його варто змінити, зробити цікавішим, щоб рівень складності відповідав вмінням.
5. Розподіл зусиль – варто навчитися розподіляти свої сили так, щоб все задумане виконувалося без перенапруження.
6. Використання методу "розумового порівняння" – порівняння того, що хочеться досягти, і того, що є в данний момент. Це допомагає ставитися до поточної ситуації як до перешкоди, яку слід усунути, щоб здійснити свої мрії.
7. Встановлення інтернет-блокаторів – інструментів, за допомогою яких користувач може заборонити собі доступ до мережі на певний час, встановивши таймер від хвилини до доби.
8. Підвищення оптимізму – варто налаштовувати себе на успіх, виконуючи те, що виходить відмінно, для підтримки впевненості на високому рівні.

І головне, що дослідники радять студентам: пам'ятати, чим більше нічого не робиться, тим менше хочеться щось робити. Псевдодіяльність затягує. Активна робота, навпаки, зменшує бажання звертатися до псевдодіяльності, підвищує самооцінку завдяки усвідомленню виконаної задачі, і, в результаті, з'являється бажання працювати продуктивніше.

**ВИСНОВКИ**

Прокрастинація є складним явищем, що може мати внутрішні та зовнішні причини. Внутрішні фактори включають емоційні, когнітивні і поведінкові аспекти, такі як тривога, перфекціонізм, низька самооцінка, а також проблеми саморегуляції та мотивації. Зовнішні фактори можуть бути пов'язані з особливостями оточуючого середовища, такими як не цікавість завдань, відсутність чітких вказівок, або недостатня підтримка від викладачів.

Прокрастинація може призводити до різних негативних наслідків, таких як стрес, відчуття вини, зниження продуктивності та соціальне неодобрення. Це може виникати як результат бажання уникнути негативних емоцій чи страху успіху, а також як спроба боротьби з тривогою. Важливо розрізняти прокрастинацію від ліні, адже ці феномени мають відмінності в мотивації та емоційному компоненті.

Перша класифікація, запропонована Н. Мілграмом разом з Дж. Баторі та Д. Моурером, розрізняє п'ять видів прокрастинації, враховуючи її різноманітні прояви в житті людини. За часом класифікація була вдосконалена, об'єднуючи види прокрастинації в дві основні категорії: прокрастинація у виконанні завдань та прокрастинація у прийнятті рішень. Дані категорії відображають різні аспекти відкладання справ, починаючи від щоденних обов'язків і закінчуючи важливими життєвими рішеннями.

У ході дослідження інтернет-прокрастинації серед студентів було з'ясовано, що цей психологічний феномен суттєво впливає на їхню академічну продуктивність та загальний стан психічного здоров'я. Аналіз літератури та проведене емпіричне дослідження дозволили визначити основні причини інтернет-прокрастинації, а саме: відволікання на соціальні мережі, відсутність чіткого плану роботи та неефективне управління часом. Результати дослідження свідчать про те, що інтернет-прокрастинація може призводити до зниження якості виконання завдань, збільшення рівня стресу та втрати мотивації для навчання. Багато студентів визнали, що вони стикаються з труднощами у контролі свого часу під час використання інтернету, що є фактором, що сприяє виникненню прокрастинації.

На основі здобутих знань та аналізу результатів, можна рекомендувати розвиток навичок саморегуляції та планування, використання технік управління часом, а також підвищення свідомості студентів про можливі негативні наслідки інтернет-прокрастинації. Для педагогічних працівників важливо надавати студентам підтримку та інструменти для ефективного управління їхнім часом та завданнями.

Здійснюючи психологічне дослідження, було використано три методики для визначення різних аспектів особистісного функціонування: шкала загальної прокрастинації (GP), шкала депресії Бека та методика психологічної діагностики копінг-механізмів E. Heim. Шкала загальної прокрастинації (GP) дозволила визначити рівень тенденції до відкладання справ у повсякденному житті, використовуючи 5-бальну шкалу оцінювання. Мінімальний показник складає 20 балів, а максимальний - 100 балів. Шкала депресії Бека застосовується для виявлення обмеженого набору релевантних симптомів депресії. Методика копінг-механізмів E. Heim дозволяє досліджувати різні варіанти копінгу в ситуаціях стресу, розподілені за когнітивним, емоційним і поведінковим аспектами.

Напрями покращення визначають конкретні кроки та стратегії, які можна впроваджувати для ефективного управління часом і запобігання прокрастинації. Вивчення технік тайм-менеджменту, постановка чітких цілей і розвиток методів самоаналізу стають основою для подальшого вдосконалення особистого підходу до вирішення цього питання. Об'єктивний аналіз результатів є важливим інструментом для усвідомлення власних звичок та прийняття ефективних рішень для подолання прокрастинації.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс] / С. І. Бабатіна // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25.
2. Ван Лей. Формування вокально-сценічної майстерності майбутнього вчителя музики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02. Київ, 2010. 22 c.
3. Василенко Л. М. Педагогічні підходи та принципи формування вокальнометодичної майстерності вчителя музичного мистецтва. Психолого-педагогічні науки. 2015. №1. С. 119–195.
4. Гмиріна С. В. Сценічне перевтілення студента-вокаліста як педагогічна проблема. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти. 2013. Вип. 14. С. 46–50.
5. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників / О. Грабчак // Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 4. С. 210–218.
6. Гринь А. О. Вокальний голос як професійний інструмент актора музичнодраматичного театру. Наукові записки. Серія : Педагогіка. 2013. №4. С. 54–59.
7. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього. – Дис. канд. психол. наук: 19.00.05, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К., 2014. – 200 с.
8. Косянчук С. Інваріантні чинники модернізації освіти: соціальне спрямування педагогічних технологій в умовах профільного навчання. Модернізація освітнього середовища: проблеми та перспективи : матер. Третьої міжнар. наук.-практ. конф., м. Умань, 16–17 лют. 2018 р. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. С. 174–178.
9. Крейдун Н.П., Невоєнна О.А., Поліванова О.Є., Яворовська Л.М., Яновська С.Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н.П. Крейдун, О.А. Невоєнна, О.Є. Поліванова, Л.М. Яворовська, С.Г. Яновська. – Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. – 228 с.
10. Куліненко Л. Б. Педагогічна майстерність та її архітектоніка в контексті сучасного педагогічного дискурсу. Нова парадигма. Київ, 2013. Вип. 114. С. 80–88.
11. Маньковська О. Ю. Формування сценічної майстерності майбутніх акторів як наукова проблема : аналітичний огляд. Вісник Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. 2019. Вип. 3. С. 161–167.
12. МортукТ.О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т.О.Мотрук, Д.В.Стеценко // Актуальні питання сучасної психології : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених, (м.Суми, 15 трав. 2014 р.). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014.C.292–297.
13. Орфоепічний словник української мови: в 2 т. / уклад.: М. М. Пещак та ін.. Київ : Довіра, 2001. Т.1. 955 с.
14. Павелків Р.В. Вікова психологія / Р.В.Павелків. Київ: Кондор, 2011. 468с.
15. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В.Г.Панок, Г.В.Рудь. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280с.
16. Cоболєва С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема // Гуманістраний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип.34. С.190–197.
17. Терзи О.О. Корекція та профілактика синдрому емоційного вигорання у лікарів / О.О. Терзи // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2017. – Вип. 6(2). С. 101-105.
18. Шелков В.Ю. Профілактика синдрому вигорання у медичних працівників методами психологічної саморегуляції. Український медичний часопис. 2009. № 2 (70) III IV. 2009. С. 57-59.
19. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія/ В.М.Ямницький. Одеса: ПНЦ АПН України; СВД Черкасов М.П., 2006. 362 с.
20. Adrian M, Lyon AR, Oti R, Tininenko J. Developmental foundations and clinical applications of social information processing: A review. Marriage & family review. 2010;46(5):327–45
21. Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. Educational Sciences: Theo
22. Crystal X. Tan, Rebecca P. Ang, Robert M. Klassen Correlates of Academic Procrastination and Students Grade Goals / Crystal X. Tan, Rebecca P. Ang, Robert M. Klassen // Springes Science, 2008. – Р. 35-49.
23. De Raad B. Only three factors of personality description are fully replicable across languages: A comparison of 14 trait taxonomies / B. De Raad, D.P.H. Barelds, E. Levert, F. Ostendorf, B. Mlacic, L. Di Blas, M. Hrebickova, Z. Szirmak, P. Szarota, M. Perugini, A.T. Church & M.S. Katigbak // Journal of Personality and Social Psychology. – 2010. – № 98. – Р. 160-173.
24. Ellis A., &Knaus W.J. Overcoming procrastination / Ellis A., Knaus W.J. – New York: New American Library. – 1977. – Р. 152-167.
25. Ferrari J.R. Procrastination and task avoidance / J.R. Ferrari, J.L. Johnson & W.G. McCown. – New York: Plenum Press, 1995. – 273 p.
26. Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20, 474-495.
27. Markus HR, Schwartz B. Does choice mean freedom and well-being? Journal of Consumer Research. 2010;37(2):344–55.ry & Practice, 7(1), 376-385.
28. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? Personality and Individual Differences. 2010. № 48. P. 926–934.

**ДОДАТКИ**

**ДОДАТОК А**

**Шкала загальної прокрастинації**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Твердження** | **Оцінка (від 1 до 5)** |
| 1. | Якщо я можу відкласти роботу на потім, я це зроблю. |  |
| 2. | Зазвичай я відкладаю важливі справи на останній момент. |  |
| 3. | Якщо у мене є завдання, яке я не хочу робити, я його відкладу. |  |
| 4. | Мені часто доводиться поспішати через власну недбалість. |  |
| 5. | Якщо у мене є можливість обрати, коли щось робити, я обираю відкладати. |  |
| 6. | Якщо в мене є важливе завдання, яке треба виконати, я відкладу його. |  |
| 7. | Я відкладаю вирішення проблем, доки вони не стають невідкладними. |  |
| 8. | Зазвичай я прокрастиную, коли важливо докладати зусиль. |  |
| 9. | Я уникаю роботи над завданнями, які мені не подобаються. |  |
| 10. | Я відкладаю важливі рішення до останнього моменту. |  |
| 11. | Якщо щось не цікавить мене, я його відкладаю. |  |
| 12. | Зазвичай я відкладаю вирішення проблем, поки вони не стають більш важливими. |  |
| 13. | Якщо завдання не цікаве, я відкладаю його виконання. |  |
| 14. | Мені доводиться поспішати в останній момент, щоб виконати роботу. |  |
| 15. | Якщо у мене є можливість обрати, коли щось робити, я вибираю відкладання. |  |
| 16. | Я відкладаю важливі завдання навіть тоді, коли це завдає мені проблем. |  |
| 17. | Я зазвичай не роблю роботу, яку я обіцяв зробити. |  |
| 18. | Я відкладаю вирішення проблем, доки вони не стають невідкладними. |  |
| 19. | Зазвичай я відкладаю роботу, яка мені не подобається. |  |
| 20. | Мені доводиться поспішати в останній момент, бо я відкладав роботу. |  |

**ДОДАТОК Б**

 **Процес подолання Інтернет-прокрастинації**

|  |  |
| --- | --- |
| **Етап** | **Опис** |
| Визнання проблеми | Важливий і найскладніший етап. Без усвідомлення необхідності змін в житті не відбудеться жодних змін. Прокрастинація та інтернет-залежність однаково впливають на життя людини, крадучи її час та увагу, які могли б бути спрямовані на самовдосконалення та досягнення цілей. |
| Мотивація | Просто не помічаючи, як минають години, можна і не помітити, як минає життя. Після визнання проблеми важливо чітко побачити перспективи подальшого існування в режимі очікування (далеко не найрадісніші) та поставити перед собою ціль. Рух до цілі із відстежуваним прогресом - відмінний інструмент для руху вперед. |
| Прибирання | Слід видалити зі свого смартфона додатки, які не приносять жодної користі, і яким відводиться більше всього часу, або які можуть самі займати місце головних "пожирачів" часу. Слід позбавитися від перешкод на шляху, і шлях стає легше. |
| Заміна | Обрати просту корисну дію і замінити нею свою шкідливу активність. Спорт, медитація, прибирання, вивчення іноземної мови, гра на музичних інструментах - все, що приблизить до цілі. Дуже важливо не просто виконувати дії, але ще й фіксувати свої успіхи; відчуття прогресу додасть впевненості у собі та моральних сил для руху далі. |
| Формування нових звичок | Слід почати замінювати безглузде "ліплення" до екрану смартфона чимось корисним, і почнеться звикання до нового життя. Спільні прийоми їжі з друзями, колегами чи родиною стануть теплішими та цікавішими, відпочинок, нарешті, стане повноцінним, і з'явиться час просто жити своїм життям, а не читати про чужі. |