Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника Факультет психології

Кафедра соціальної психології

На правах рукопису

### ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

### на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконала: студентка 4 курсу, групи ПС-41;

Спеціальності 053 «ОП Психологія» Турчин Роксолана Миколаївна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Гринчук О. І.

Рецензент: кандидат педагогічних наук, доцент Федоришин Г.М.

Івано-Франківськ – 2024 р.

### ЗМІСТ

[ВСТУП 3](#_TOC_250010)

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 7

* 1. [Теоретичний аналіз підходів до розгляду феномену прокрастинації в науці 7](#_TOC_250009)
	2. [Психологічні чинники виникнення прокрастинації у студентів 25](#_TOC_250008)
	3. [Психологічні особливості прояву феномену прокрастинації студентів в умовах війни 31](#_TOC_250007)

[Висновок до розділу І 38](#_TOC_250006)

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 40

* 1. [Програма та методика емпіричного дослідження 40](#_TOC_250005)
	2. [Аналіз результатів особливостей прокрастинації студентів в умовах війни 45](#_TOC_250004)

[2.3 Методичні рекомендації щодо організації академічного середовища для зменшення проявів прокрастинації у студентів 55](#_TOC_250003)

[Висновок до розділу ІІ 77](#_TOC_250002)

[ВИСНОВКИ 78](#_TOC_250001)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 82](#_TOC_250000)

ДОДАТКИ 91

### ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У наш час розвиток студентської молоді відбувається в досить складних умовах. Ставши студентами вищих навчальних закладів та закінчивши школу, студенти починають свій шлях успіху та зростання, особистісного та професійного розвитку. Вища освіта є основою для розкриття та розвитку цілої низки індивідуальних компетенцій, таких як інтелектуальні, моральні, комунікативні та лідерські навички. Однак цей шлях сповнений різноманітних перешкод, бар’єрів та викликів, які студентам необхідно подолати, щоб досягти успіху. Тому їхня здатність планувати, організовувати та вчасно реалізовувати власну діяльність також впливає на її ефективність.

Сьогодні ми маємо можливість спостерігати такі звички серед студентів, як накопичення незавершених завдань, затримки у виконанні завдань та

«прокрастинація». Свідоме відкладання важливих завдань називається

«прокрастинація». Схильність відкладати справи на потім призводить до негативних наслідків та емоцій. Саме тому багатьом прокрастинаторам необхідно подолати цю рису. Прокрастинація - поширене явище на роботі, в школі та в повсякденному житті.

Аномальна (стійка) схильність до прокрастинації призводить до почуття провини, стресу, зниження продуктивності, серйозних емоційних переживань через особисту невдачу, міжособистісних конфліктів через розчарування через нездатність інших виконувати свої зобов’язання, загрози психологічному благополуччю та фізичному погіршенню. Студенти, які перебувають у постійному психологічному стресі, мають занадто багато навчальних завдань і обмежений час на їх виконання, схильні відкладати деякі завдання і виконувати їх в останню хвилину (вдень або вночі).

Під тиском часу вони виконують завдання в останню хвилину (вдень або вночі). Це впливає не тільки на якість і успішність їхньої роботи, але й на їхній

психічний стан. Студенти - це група, яка найчастіше стикається з цим явищем і є активним сегментом суспільства, відповідальним за майбутнє. Тому реалії сучасного студентського життя роблять проблему прокрастинації у вищій освіті ще більш актуальною.

Прокрастинація як звичка відкладати виконання завдань може мати негативний вплив на навчання студентів під час війни. Нижче перераховані деякі можливі способи, в які це може відбуватися. Під час війни може виникнути низка стресових ситуацій, коли здобувачі освіти можуть бути стурбовані небезпекою, особистою безпекою або безпекою своїх родин. Це може призвести до відволікання і затримки в навчанні.

Ситуація війни викликає в студентів тривогу і невпевненість. Нестабільна ситуація, загрози та нерозуміння майбутнього можуть впливати на психологічний стан, викликаючи почуття втоми, депресії та безпорадності, що може призвести до прокрастинації. У воєнний час доступ до ресурсів, необхідних для навчання, таких як бібліотеки, лабораторії та інтернет, може бути обмежений. Це ускладнює виконання завдань і збільшує ймовірність прокрастинації. Умови війни можуть демотивувати студентів. В умовах невизначеності та нестабільності студенти можуть поставити під сумнів цінність своєї освіти та перспективи на майбутнє. Як наслідок, навчання може стати менш пріоритетним і може виникнути прокрастинація.

Участь у конфлікті або проживання в зоні конфлікту може призвести до фізичних і психічних проблем, які важко подолати. Це може вплинути на енергію, фізичну силу та здатність учнів виконувати навчальні завдання. Незважаючи на труднощі, пов’язані з прокрастинацією у воєнний час, важливо розуміти, що кожна ситуація є унікальною, і кожен студент може знайти способи покращити свою успішність.

Найбільш фундаментальними в дослідженні прокрастинації є вчення таких науковців: А. Елліс, В. Кнаус, Д. Брук, Л. Юен, Л. Ротблюм, Л. Соломон, К. Лей, Д. Харіот, Д. Феррарі, Н. Мілграм, Д. Баторі, Д. Мауер, С. Джонсон, М. Спектер, К. Шухова, М. Шуманський та інші.

Достатньо вивченими та актуальними є дослідження на виявлення особливостей взаємозв’язку власне прокрастинації з іншими особистісними характеристиками: перфекціонізмом (Д. Барнс, Н. Гаранян, С. Єніклопов, Н. Матюхіна, Д. Седлер, В. Ясна та інші), часовою перспективою (Р. Гупта, М. Дворник, Л. Дементій, Л. Попе, О. Сенник, Д. Херші й інші), саморегуляцією (К. Волтерс, Р. Баумайстер, К. Данн, Д. Тайс, Г. Ракс), мотивацією (В. Вонг, С. Бранлоу, Р. Классен, Р. Ризингер), тривожністю (В. МакКоун, Дж. Донован, Н. Мілграм, Дж. Муракамі, С. Сільверман, Е. Розблюм, Л. Соломон), депресією (Дж. О’Каллаган, Й. Стобер, А. Бек), копінг-стратегіями (А. Лингурарь, А. Клімова, Н. Солинін, А. Шиліна та інші), особливостями сепарації від батьків (А. Рейд, Дж. Оліветте, Дж. Коплан, Ф. Семенова й інші) тощо. Також науковці вивчають особливості прокрастинації в різних сферах особистості та її діяльності, зокрема власне в академічному середовищі студентів (В. Ковилін, М. Дворник, К. Маркевич, П. Стіл, Н. Руднова та інші).

**Об’єктом дослідження** є феномен прокрастинації.

**Предметом дослідження** є особливості прокрастинації студентів в умовах війни.

**Мета дослідження** - здійснити теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей прокрастинації студентів в умовах війни.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання:**

* Здійснити теоретичний аналіз підходів до розгляду феномену прокрастинації в науці.
* Виокремити психологічні чинники виникнення прокрастинації у студентів.
* Емпірично дослідити особливості прокрастинації студентів в умовах війни.
* Розробити методичні рекомендації щодо організації академічного середовища для зменшення проявів прокрастинації у студентів.

**Методи дослідження:** для вирішення поставлених завдань і досягнення мети на теоретичному рівні використовувалися загальнонаукові методи (спостереження, аналіз, інтеграція, порівняння, систематизація та узагальнення

науково-теоретичних та емпіричних даних), емпіричні методи дослідження: шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої), методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, опитувальник «Самоорганізація діяльності» Ю. Мандрикова та методи статистичної обробки даних.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось на базі Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника. Кількість учасників – 60 хлопців та дівчат віком від 19 до 22 років.

**Теоретична та практична значущість роботи:** у роботі проаналізовано різні тлумачення поняття прокрастинації, визначено можливі чинники виникнення цього поняття у процесі навчання студентів у вищих навчальних закладах під час війни, а також наведено емпіричні докази взаємозв’язку між прокрастинацією студентів у навчальних закладах та особливостями навчальної мотивації. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено та запропоновано практичні рекомендації, які допоможуть студентам-психологам подолати прокрастинацію.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 72 найменування та 6 додатків. Робота викладена на 98 сторінках друкованого тексту, вміщує 5 таблиць та 13 рисунків.

### РОЗДІЛ І.

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### 1.1 Теоретичний аналіз підходів до розгляду феномену прокрастинації в науці

Сучасна нестабільність і хаос призвели до зростання явища

«прокрастинації», яке призводить до нераціонального використання часу і зниження продуктивності в усіх видах людської діяльності. Термін

«прокрастинація» вперше був використаний у науковому контексті в 1977 році. П. Лінгенбахом у його книзі «Прокрастинація в житті людини».

Однак згадки про прокрастинацію можна знайти набагато раніше, у працях авторів, починаючи з середини 18 століття, та в Оксфордському словнику 1548 року [62]. Водночас, Дж. Феррарі та інші вчені підкреслюють, що відкладання важливих рішень і завдань переплітається з життям людини протягом усього її існування [62]. Н. Мілгрем вбачає сутність феномену прокрастинації в тенденції відкладати або уникати певної поведінки як реакції на підвищену тривогу, викликану непередбачуваними наслідками певних дій. Психолог також підкреслює, що прокрастинація - це сучасна хвороба людства і її поява зумовлена інтенсивним індустріальним розвитком нашого суспільства [67, с. 141].

Психолог П. Стіл стверджує, що «прокрастинацію слід розглядати майже як класичну людську помилку». Прокрастинація - це «спонтанне відкладання заздалегідь запланованого завдання, незважаючи на негативні наслідки. За його словами, це явище є ірраціональним, і немає жодної прийнятної причини для прокрастинації. Тому при описі цього явища виділяють три основні критерії, які визначають поведінку людини як прокрастинацію: затримка, марнотратство і контрпродуктивність» [57, с. 570].

На думку Л. Л. Калініченко, прокрастинація - це «фактично модель поведінки, при якій людина свідомо відкладає важливі завдання, щоб продовжувати працювати, але при цьому активність відволікається на непотрібні, а іноді й марні заняття» [29, с. 60]. Варто зазначити, що не всяка прокрастинація є прокрастинацією. Науковець Б. Кнаус стверджує, що

«затримки у виконанні діяльності або завдання не обов’язково призводять до негативних наслідків. Прокрастинація може бути викликана збором і володінням важливою інформацією, яка могла б стати в нагоді. Багато людей також вважають, що брак часу дозволяє їм придумувати креативні ідеї або швидше виконувати завдання. Таке ставлення до прокрастинації свідчить про те, що в певних ситуаціях прокрастинація може призвести і до позитивних результатів» [64].

Прокрастинація - це «явище, при якому люди свідомо і добровільно відкладають свою роботу, часто знижуючи ефективність своєї діяльності і потенційно створюючи більше проблем. Спільними рисами цього явища є усвідомленість, ірраціональність, внутрішній дискомфорт і негативні емоційні переживання. Варто також зазначити, що важливість цього питання стрімко зростає, особливо в останні роки, що призводить до збільшення кількості наукових поглядів на природу та сутність цього поняття в певних наукових підходах» [39, с. 66].

Вивчаючи наукову літературу з цього питання, можна виокремити психодинамічні, поведінкові, когнітивні та інтегровані теорії часової мотивації як підходи, що найкраще розглядають феномен прокрастинації. Психодинамічний підхід використовується для пояснення прокрастинації в дослідженнях механізмів психологічного захисту. Так, згідно з цією концепцією, люди уникають певних завдань і не виконують їх через те, що вони становлять небезпеку для его; З. Фрейд стверджував, що коли людина сприймає можливість невиконання завдання, тривога сигналізує про загрозу для его. Тому, коли его сприймає наявність цієї загрози, спрацьовують захисні механізми, щоб уникнути або відкласти виконання завдання [57, с. 571].

прокрастинацію як захисний механізм при нестабільній самооцінці. На думку вчених, це пов’язано з тим, що успішність людини має значний вплив на формування самооцінки. Вони зазначають, що тенденція до відкладання завдань більш поширена, коли вони позиціонуються як раніше оцінені, ніж коли вони не були оцінені експертом [58, с. 121]. Представники психодинамічної теорії також трактували прокрастинацію як наслідок якоїсь дитячої травми або проблем у процесі виховання; перша спроба інтерпретувати природу цього явища була зроблена в 1963 році В. Місслдайн, який зосередився на переживаннях людей у дитинстві. Він використав термін «синдром хронічної прокрастинації» і пов’язав його з нереалістичними установками, вимогами і цілями, які батьки ставлять перед своїми дітьми, а також з браком емоційного контакту. У дитини розвивається почуття нікчемності та невпевненості в собі через те, що вона не виправдовує батьківських очікувань. Пізніше, ставши дорослими, такі люди вдаються до прокрастинації, тобто засвоєних поведінкових стратегій, щоб повернутися до дитячого досвіду, коли стикаються з ситуаціями, пов’язаними з оцінкою їхніх здібностей [57, с. 573]. Представники біхевіористського напряму (біхевіоризму) спираються на різні інтерпретації феномену прокрастинації. Так, науковці стверджують, що, згідно з теорією Б. Скіннера, поведінкові дії зазвичай закріплюються автоматично за відсутності позитивного підкріплення чи покарання.

П. Стіл підтримує ідею про те, що прокрастинація в діяльності є наслідком зниженої здатності до саморегуляції, вказуючи на те, що між імпульсивністю та прокрастинацією дійсно існує зв’язок [57, с. 572].

Д. Феррарі стверджує, що прокрастинаторам важко координувати свою діяльність, коли їм доводиться виконувати обмежені в часі або когнітивно складні завдання. Інший підхід фокусується на інтерпретації прокрастинації в рамках біхевіоризму як механізму уникнення неприємних для індивіда стимулів [62, с. 138].

10

В одному з досліджень дослідник К. Лей (K. Lei) виявив, що зв’язок між

негативним сприйняттям завдань і прокрастинацією однаково виражений як для завдань, обмежених у часі, так і для завдань, не обмежених у часі [56, с. 70].

Вчені Т. Брінтаупт і Ч. Шин також вважають, що люди можуть свідомо і навмисно відкладати певні завдання, які не є для них привабливими, для того, щоб зробити зовнішні ситуації більш цікавими і корисними. Таким чином, у цьому випадку прокрастинацію слід розглядати як особистісну поведінкову стратегію, спрямовану на виконання особистісно значущої діяльності [57, с. 572]. Вчені М. Стейнтон, К. Лей та Г. Флетт вважають, що існує дуже тісний взаємозв’язок між прокрастинацією та румінацією. Румінація характеризується систематичним і автоматичним виникненням негативних думок про бездіяльність. Так, вчені відзначають, що румінація не тільки передує прокрастинації, але й може передувати прокрастинації у вигляді самокритики та низки негативних переконань щодо своєї діяльності та оцінки своїх здібностей. У таких випадках прокрастинатори часто зосереджуються на тому, чому вони не можуть виконати завдання, а не на пошуку ефективних стратегій, що негативно впливає на їхню продуктивність. Незважаючи на те, що існує багато підходів до визначення феномену прокрастинації, концепції, представлені дослідниками, часто є фрагментарними. Тому заслуговує на увагу теорія темпоральної мотивації, запропонована П. Стілом та К. Кенігом. Це пов’язано з тим, що вона є першою в літературі спробою інтегрувати всі наукові погляди на природу явища прокрастинації та посідає особливе місце в контексті інтерпретації

прокрастинації [57, с. 574].

Однак через сім років Н. Мілграм і Р. Тенне модифікували та вдосконалили цю класифікацію, залишивши лише два основні типи: прокрастинація рішень і прокрастинація завдань [68, с. 487].

Науковці А. Чу та Д. Чой розробили та запропонували класифікацію, яка розрізняє два основні типи прокрастинації [72]:

1. Активна - завдання виконуються вчасно, хоча і з затримками;
2. Пасивна - відкладання та пізнє завершення певних видів діяльності. Характерними рисами людей, схильних до пасивної прокрастинації, є брак

11

організаційних навичок і труднощі з постановкою цілей та визначенням

пріоритетів [37, с. 292].

Існують різні теорії щодо прокрастинації, деякі з яких не мають емпіричного підтвердження. Незважаючи на те, що були проведені різні дослідження і запропоновані різні моделі для кращого розуміння проблеми, все ще не існує всеосяжного погляду на прокрастинацію.

У 1953 році З. Фрейд спробував пояснити схильність до прокрастинації на основі концепції уникнення завдань. Згідно з цією концепцією, незавершених завдань уникають, оскільки вони становлять загрозу для его. З. Фрейд висунув гіпотезу, що коли ми стикаємося з незрозумілою небезпекою, тривога слугує попереджувальним знаком для его про існування загрози. Коли его сприймає загрозу, яку несе завдання, запускаються захисні механізми, такі як уникнення завдання. У традиціях класичної психоаналітичної теорії Блатт і Квінлан у 1967 році зазначили, що прокрастинатори часто зосереджуються на сьогоденні і мають труднощі з прогнозуванням майбутнього [57, с. 575].

Психодинамічні теоретики стверджують, що особистість людини тісно пов’язана з дитячим досвідом. Виходячи з цього розуміння, прокрастинаційна поведінка вважається відображенням дитячої травми та проблем у процесі виховання; у 1963 році Міссільдін використав термін «синдром хронічної прокрастинації» для опису уповільнення процесів пригадування та виконання дій, що заважає людині працювати над завданнями [57, с. 576]. Вважається, що індивідуальна повільність ґрунтується на постановці нереалістичних цілей і наданні умовної уваги та любові з боку батьків. Надто ліберальне виховання породжує дітей з низьким рівнем успішності, які відчувають таку невпевненість і мають труднощі з дотриманням графіка, встановленого батьками. Авторитарне виховання, з іншого боку, породжує дітей з низькою успішністю, які схильні до фрустрації і намагаються чинити опір правилам, щоб здобути свободу [11, с. 210].

У біхевіористській парадигмі прихильники теорії підкріплення припускають, що прокрастинаційна поведінка є результатом неодноразового успіху індивіда у виконанні прокрастинаційної поведінки []. Класична теорія

надання підкріплення або відсутність покарання. У випадку з прокрастинаторами це відображається у їхній високій здатності пригадувати події аж до останніх кількох секунд після успіху, коли вони стикаються з дедлайном. Інший підхід, запропонований поведінковими теоретиками, полягає в тому, щоб уникати неприємних стимулів. Обумовленість втечі виникає, коли людина починає виконувати завдання, а потім зупиняється. Це призводить до того, що завдання залишається незавершеним (незавершене завдання) [17, с. 62]. Обумовлення уникнення виникає, коли людина докладає надзвичайних зусиль, щоб уникнути виконання завдання. Це призводить до відкладання зусиль при спробі почати виконання завдання. Теорія благородної винагороди Ейнслі стверджує, що люди змушені уникати завдань, коли отримують підкріплення

різної частоти.

Т. А. Колтунович стверджує, що люди схильні обирати короткострокове підкріплення і винагороду замість довгострокових цілей, і що короткострокове підкріплення створює негайне задоволення. У цьому сенсі прокрастинатори - це люди, які звикли обирати короткострокові винагороди. Ця звичка призводить до замкненого кола пошуку миттєвого задоволення, посилюючи тривогу, пов’язану з виконанням завдань, і, таким чином, перешкоджаючи досягненню довгострокових цілей. Такі ситуації, зрештою, заохочують до уникнення завдань, що призводить до негативного зворотного зв’язку, який буде повторюватися в інших завданнях у майбутньому. Хоча теорія когнітивних підходів є відносно новою, вона стала набагато популярнішим поясненням поведінкових та психологічних концепцій, пов’язаних з прокрастинацією [34, с. 211].

Три запропоновані причини прокрастинації - це ірраціональні переконання, нестійка самооцінка і брак рішучості. Хоча ці три концепції відокремлені, вважається, що вони взаємопов’язані; Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук визначили прокрастинаційну поведінку як емоційний розлад, що ґрунтується на ірраціональному мисленні. Одне з ірраціональних переконань прокрастинаторів полягає в тому, що вони повинні зробити щось хороше, що має

наслідків, коли людина не робить щось у найдоцільніший спосіб. Це переконання часто призводить до затримки з початком роботи через страх зробити щось не так. Це переконання вважається ірраціональним, оскільки високі стандарти, встановлені в минулому, часто не виконуються. Такі ірраціональні переконання також можуть стати причиною затримок з початком, виконанням або завершенням інших завдань. Для прокрастинаторів відкладання виконання завдання може стати виправданням, оскільки дозволяє їм пояснити причину невдачі браком часу або лінню, а не перешкодами. Ця концепція схожа на захист его, але відрізняється від психоаналітичної теорії тим, що не фокусується на тривозі як показнику дисфункції его [34, с. 212].

Друга запропонована причина - вразлива самооцінка: У 1983 році Берк та Юен підкреслили важливість прокрастинації як стратегії захисту вразливої самооцінки. Свою теорію, яку вони узагальнили у 14 коротких твердженнях, Берк та Юен побудували на ідеї, що поведінка відкладання виконання завдання слугує цінним емоційним буфером для вразливих прокрастинаторів. Прокрастинація також затримує оцінку індивідуальної компетентності. Щодо ролі нездатності приймати рішення як причини прокрастинації, Дженіс і Манн запропонували конфліктну теорію прийняття рішень у 1977 році. Вони розглядають прокрастинацію як перешкоду для подолання складних процесів прийняття рішень. Прокрастинація розглядається як прийняття рішень у конфліктній атмосфері, що характеризується песимізмом щодо успіху в досягненні задовільного рішення; Бесвік, Ротблюм і Манн у 1988 році пов’язали прокрастинацію з конфліктом і нерішучістю [57, с. 577].

Два приклади конфліктів, з якими часто стикаються студенти, що прокрастинують - це конфлікти при виборі курсу і теми для написання роботи. Теорія часової мотивації (TЧМ) має довгу історію. Вона виникла в 1992 році в дослідженні Ейнслі та Хаслама під назвою «Пікова економіка або гіперболічне дисконтування» []. Теорія намагається пояснити процес, за допомогою якого людина приймає рішення або обирає курс дій; ТЧМ припускає, що будь-яка людина завжди буде надавати пріоритет діяльності, яка обіцяє найбільшу

Іншими словами, люди схильні відкладати завдання, якщо вони вважають, що їхня вигода від нього низька. Як похідна від економіки пагорбів, ТЧМ зберігає компоненти економіки пагорбів: корисність, очікування, вартість, чутливість до затримки та часову затримку [57, с. 577].

Висновки Стіла та Кеніга щодо ТЧМ узгоджуються з теорією прокрастинації, запропонованою Шроу, Водкінсом та Олафсоном. У своєму дослідженні вони виділили три умови, що впливають на прокрастинацію: невизначений напрямок, відсутність стимулу і дедлайн; з точки зору ТЧМ, невизначений напрямок відповідає очікуванню, відсутність стимулу - цінності, а дедлайн - чутливості до затримки. Невизначеність щодо мети, методу або очікуваного результату завдання може свідчити про відсутність впевненості у виконанні завдання. Стимули або винагороди за виконання завдання можуть бути особистим задоволенням, яке збільшує бажання виконати завдання. Якщо стимулів мало або вони непривабливі, може початися прокрастинація, оскільки не буде еквівалентної пропорції завдань, які потрібно виконати. Дедлайни, з іншого боку, стають зовнішнім самоконтролем для усунення прокрастинації. Ці оцінки та розрахунки можуть змінюватися. Діяльність, яка спочатку вважалася марною, з часом може стати цінною. Однією з головних причин цього є схильність людей недооцінювати майбутні винагороди і переоцінювати теперішнє задоволення [71].

Як наслідок, такі люди не здатні слідувати плану дій, спрямованому на досягнення своїх цілей в умовах обмеженого часу. Активні прокрастинатори, навпаки, можуть приймати свідоме рішення про відкладання певних завдань і накопичувати ресурси, необхідні для їх виконання. Аналіз підходів до вивчення феномену прокрастинації показує, що вчені активно працюють у цій сфері протягом останніх кількох десятиліть, але так і не змогли вивести єдиного узгодженого трактування [71].

Існують різні теорії щодо прокрастинації, деякі з яких не мають емпіричного підтвердження. Були проведені дослідження і запропоновані різні

15

моделі для кращого розуміння проблеми, але все ще не існує всеосяжного

погляду на прокрастинацію.



Рис. 1.1. Теорії прокрастинації

У 1953 році Фрейд спробував пояснити схильність до прокрастинації на основі концепції уникнення завдань. Згідно з цією концепцією, незавершених завдань уникають, оскільки вони становлять загрозу для его. З. Фрейд висунув гіпотезу, що коли ми стикаємося з незрозумілою небезпекою, тривога слугує попереджувальним знаком для его про існування загрози. Коли его сприймає загрозу, яку несе завдання, запускаються захисні механізми, такі як уникнення завдання. У традиціях класичної психоаналітичної теорії Блатт і Квінлан у 1967 році заявили, що прокрастинатори зазвичай зосереджені на сьогоденні і мають труднощі з прогнозуванням майбутнього. Психодинамічні теоретики стверджують, що особистість людини тісно пов’язана з дитячим досвідом. Виходячи з цього розуміння, прокрастинаційна поведінка [61, с. 136].

Її розуміють як прояв дитячої травми і проблем у процесі виховання; у 1963 році Міссільдін використав термін «синдром хронічної прокрастинації» для опису порушення участі у виконанні завдань через повільність у пригадуванні та виконанні дій. Вважається, що індивідуальна повільність ґрунтується на постановці нереалістичних цілей і наданні умовної уваги та любові з боку батьків. Вседозволеність у вихованні породжує дітей з низькою успішністю, які відчувають невпевненість у собі і мають труднощі з дотриманням розкладу, встановленого батьками. Авторитарне виховання, з іншого боку, породжує дітей з низькою успішністю, які схильні до фрустрації і намагаються чинити опір правилам, щоб здобути свободу [61, с. 137].

16

У біхевіористській парадигмі прихильники теорії підкріплення

припускають, що прокрастинаційна поведінка є результатом неодноразового успіху індивіда у виконанні прокрастинаційної поведінки.

Класична теорія навчання пояснює, що поведінка зазвичай відбувається автоматично через надання підкріплення або відсутність покарання. У випадку з прокрастинаторами це відображається у їхній високій здатності пригадувати події аж до останніх кількох секунд після успішного результату, коли вони стикаються з дедлайном. Інший підхід, запропонований поведінковими теоретиками, полягає в тому, щоб уникати неприємних стимулів. Обумовлення втечі виникає, коли людина починає виконувати завдання, а потім зупиняється. Це призводить до того, що завдання залишається незавершеним (незавершене завдання). Обумовлення уникнення виникає, коли людина докладає надзвичайних зусиль, щоб уникнути виконання завдання. Це призводить до того, що людина відкладає спробу почати виконання завдання [48].

Теорія основної винагороди Ейнслі стверджує, що люди змушені уникати завдань, коли вони отримують підкріплення з різною частотою. Ейнслі стверджував, що люди схильні обирати короткострокове підкріплення та винагороду замість довгострокових цілей, і що короткострокове підкріплення - це задоволення, яке можна відчути негайно. У цьому сенсі прокрастинатори схильні обирати короткострокові винагороди [31, с. 35]

Вони тяжіють до речей, від яких можуть отримати миттєве задоволення. Ця звичка призводить до замкненого кола пошуку миттєвого задоволення, що збільшує тривожність перед завданням і, таким чином, перешкоджає досягненню довгострокових цілей. Зрештою, це призводить до негативного зворотного зв’язку, заохочуючи уникнення завдань, що, в свою чергу, продовжує повторюватися в інших завданнях у майбутньому.

Теорія когнітивних підходів є відносно новою, але набагато популярнішою в поясненні поведінкових і психологічних концепцій, пов’язаних з прокрастинацією. Було запропоновано три причини прокрастинації: ірраціональні переконання, нестійка самооцінка і нездатність

17

приймати рішення. Хоча ці три концепції розділені, вважається, що вони

взаємопов’язані; Елліс і Кнаусін (1977) назвали прокрастинаційну поведінку емоційним розладом, що корениться в ірраціональному мисленні. Одне з ірраціональних переконань прокрастинаторів полягає в тому, що вони повинні зробити щось хороше, що має бути оцінене по достоїнству. Це переконання має негативні наслідки, коли людині не вдається зробити щось у найдоцільніший спосіб. Це переконання часто призводить до затримки з початком роботи через страх зробити щось не так [16, с. 172].

Це переконання вважається ірраціональним, оскільки високі стандарти, встановлені в минулому, часто не виконуються. Такі ірраціональні переконання також можуть стати причиною затримок з початком, виконанням або завершенням інших завдань. Для прокрастинаторів затримка виконання завдання може бути виправданням, оскільки дозволяє їм пояснити причину невдачі браком часу або недбалістю, а не перешкодами. Ця концепція схожа на захист его, але відрізняється від психоаналітичної теорії тим, що не фокусується на тривозі як показнику розладу его.

Друга причина - вразлива самооцінка: у 1983 році Берк та Юен підкреслили важливість прокрастинації як стратегії захисту вразливої самооцінки [57, с. 572].

Коротке пояснення того, як поведінка, спрямована на відкладання справи, слугує цінним емоційним буфером для прокрастинаторів. Прокрастинація також затримує оцінку індивідуальної компетентності. Дженіс і Манн запропонували конфліктну теорію прийняття рішень у 1977 році про роль некомпетентності у прийнятті рішень як причини прокрастинації [57, с. 57]3.

Вони розглядають прокрастинацію як бар’єр, що заважає впоратися зі складними процесами прийняття рішень. Прокрастинація розглядається як прийняття рішень у конфліктному середовищі, яке характеризується песимізмом щодо того, що вдасться досягти задовільного рішення; Бесвік, Ротблюм і Манн у 1988 році пов’язали прокрастинацію з конфліктом і нерішучістю. Два приклади конфліктів, з якими часто стикаються студенти-

18

прокрастинатори, - це конфлікти при виборі курсу та теми для написання

роботи [70, с. 901].

Теорія часової мотивації має довгу історію. Вона бере свій початок у статті Ейнслі та Хаслама 1992 року «Пікова економіка або гіперболічне дисконтування». Вона базується на статті «Пікова економіка або гіперболічне дисконтування». Теорія намагається пояснити процес прийняття людиною рішення або вибору дії; ТЧМ припускає, що будь-яка людина завжди буде надавати пріоритет діяльності, яка обіцяє найвищу корисність протягом певного періоду часу, принаймні з точки зору цієї людини. Іншими словами, люди схильні зволікати, коли бачать невелику віддачу від певного завдання. Як похідна від пікової економіки, ТЧМ зберігає компоненти пікової економіки: корисність, очікування, вартість, чутливість до затримки та часову затримку [41, с. 213].

Висновки Стіла та Кеніга щодо ТЧМ узгоджуються з теорією прокрастинації, запропонованою Шроу, Водкінсом та Олафсоном. У своєму дослідженні вони визначили три умови, які можуть впливати на прокрастинацію: невизначений напрямок, відсутність стимулу та дедлайн; з точки зору ТЧМ, невизначений напрямок відповідає очікуванню, відсутність стимулу - цінності, а дедлайн - чутливості до затримки. Невизначеність щодо мети, методу або очікуваного результату завдання може свідчити про відсутність впевненості у виконанні завдання [54].

Стимули або винагороди за виконання завдання можуть бути особистим задоволенням, яке збільшує бажання виконати завдання. Якщо стимул невеликий або непривабливий, виконання завдання може почати відкладатися, оскільки воно не має еквівалентного показника. Ця оцінка або розрахунок може змінитися. Діяльність, яка спочатку здається марною, з часом може стати незамінною. Однією з головних причин цього є людська схильність недооцінювати майбутні винагороди і переоцінювати теперішнє задоволення.

Сучасний етап розвитку психології характеризується розвитком методів вивчення особистості як суб’єкта, що самовизначає власне життя. Особистісна

19

активність є основним джерелом розвитку та успіху і займає найважливіше

місце в системі цінностей сучасної людини. Тому дослідження, спрямовані на виявлення та вивчення факторів, що знижують індивідуальну продуктивність, акцентуючи увагу на рівні виконання завдань та самодисципліни, набувають особливої важливості та соціальної значущості. У цьому контексті закономірним є зростання інтересу науковців до феномену прокрастинації [47, с. 290].

Американський психолог Н. Мілграм зазначав, що прокрастинація є сучасною хворобою і її поява зумовлена інтенсивним індустріальним розвитком суспільства. Ця проблема є незначною у слаборозвинених сільських місцевостях, але в технологічно розвинених суспільствах вона загострюється через емоційне та інтелектуальне перевантаження населення, високий ступінь регламентації та квантифікації життя, залежність від оточуючих, що вимагає вміння регулювати свою поведінку відповідно до певних соціальних ритмів [66, с. 83]. Водночас, Дж. Феррарі та інші підкреслюють, що проблема відкладання важливих завдань і рішень існувала впродовж усієї історії людства [62, с. 139].

Однак вона набула негативного забарвлення після 1750 року, коли розпочалася промислова революція. До цього вищезгадані поняття мали нейтральні конотації. Незважаючи на довгу історію цього явища, лише у 1980- х роках воно стало предметом систематичних психологічних досліджень [63]. Слово «прокрастинація» походить від латинського procrastinatio (лат.

Pro «просувати, далі», crrastinate - «завтра»), що буквально означає

«відкладати на завтра». Стрімке зростання теоретичного та практичного інтересу до цього поняття супроводжується появою різних наукових поглядів на його природу. Тому вітчизняні та міжнародні дослідники стикаються з теоретичною невизначеністю щодо понять, над якими вони працюють. Таким чином, феномен прокрастинації перетворюється на перманентну проблему. Вчені інтерпретують, переосмислюють і відкривають нові аспекти цього явища [49, с. 174].

Слово походить від латинського слова «Procrastinare» і означає

«відкладати». Цей термін називають шкідливою звичкою і поведінковою проблемою, з якою багато дорослих стикаються у своїй повсякденній роботі. Джордж Феррарі був одним з перших, хто концептуалізував прокрастинацію як багатовимірний конструкт у 1992 році. На його думку,

існує три типи цього явища [61, с. 140].

Прокрастинація збудження: навмисне відкладання важливих завдань на пізніший термін, щоб пережити інтенсивні емоції, які виникають через максимізацію своїх енергетичних ресурсів за відсутності часу. Часто така поведінка залежить від віри людини в те, що відчуття «припливу адреналіну» сприяє досягненню більшого успіху та швидшому виконанню завдань.

Аверсивна прокрастинація як механізм відкладання непривабливих завдань. На думку вчених, предикатом такого дослідницького конструкту є насамперед одна з різноспрямованих тенденцій. З одного боку, уникнення завдань для суб’єкта зростає прямо пропорційно зростанню його переконаності у власній недостатності знань чи здатності успішно вирішити завдання. Таким чином, уникнення небажаних завдань виконує захисну функцію самооцінки. З іншого боку, відкладання такої діяльності може бути пов’язане зі страхом перед потенційно успішним результатом, особливо перед підвищеною відповідальністю та очікуваннями оточуючих [61, с. 141].

Відкладання прийняття рішень. Це означає, що людина не здатна вчасно зробити вибір між одним із можливих варіантів у певній життєвій ситуації. Дослідники стверджують, що цей тип нерішучості є спробою індивіда відтермінувати можливі негативні наслідки неправильного вибору, що може призвести до внутрішніх або міжособистісних конфліктів [61, с. 141].

Аналіз вітчизняних та англомовних наукових матеріалів, присвячених дослідженню феномену прокрастинації, дозволяє виокремити поширену типологію, запропоновану Н. Мілгремом, Д. Бартлі та Д. Маурером, яка класифікує прокрастинацію наступним чином [67, с. 150]:

навчальних завдань і максимально можливе відкладання підготовки до різного роду перевірок знань (написання наукових робіт, іспитів тощо).

* Прокрастинація стилю життя - труднощі у створенні та дотриманні розкладу, який включає регулярні домашні справи.
* Невротична прокрастинація - відкладання прийняття важливих рішень (наприклад, вибір професії, створення сім’ї).
* Відкладання прийняття рішень - хронічна нерішучість, яка проявляється в будь-якій ситуації (навіть незначній).
* Компульсивна прокрастинація - одночасне виникнення труднощів для особистості як у випадку вибору варіанту, так і у випадку його реалізації [67, с. 151].

Таблиця 1.1

### Типологічні критерії прокрастинації

|  |  |
| --- | --- |
| Типологічний критерій | Тип прокрастинації |
| Активація функціональної субсистеми | 1. Прокрастинація прийняття рішення (децизійна) (Дж. Баторі, Дж. Феррарі, Д. Моурер);
2. Прокрастинація виконання завдань (біхевіоральна) (Р. Тенне, Н. Мілгрем); 3.Компульсивна прокрастинація (А. Демір, Б. Узер, Дж. Феррарі);

4. Невротична прокрастинація (Дж. Баторі, Д. Моурер Н. Мілгрем, Н.Нааман). |
| Рівень локалізації | 1. Хронічна прокрастинація (А. Блум, Дж. Джонсон, Дж. Харріот, Дж. Феррарі);
2. Ситуативна прокрастинація (М.

Розенбаум, П. Скролофф, Р. Костнер). |
| Спрямованість | 1. Особистісна прокрастинація (В. Кнаус);
2. Соціальна прокрастинація (В. Кнаус).
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Модальність | 1.Пасивна (дисфункціонал 22ьна)прокрастинація (С. Бранлоу, Д. Ватсон, Р. Різінгер, А. Ховелл, Дж. Чой, А. Чу); 2.Активна(функціональна) прокрастинація (В. Барабанщикова, С. Бранлоу, Д. Деметер, Г. Марусанова, Р.Різінгер, А. Чу,Дж. Чой). |

Люди прокрастинують, тому що бажання відкласти справу ірраціонально сильніше, ніж бажання діяти. Це часто відбувається тому, що самоконтроль і мотивація послаблюються через такі причини, як втома і відстрочені результати, і нейтралізуються короткостроковими перевагами або емоційними причинами, такими як тривога і страх [38, с. 66].

Бажання діяти, зокрема, показує, наскільки сильно люди хочуть діяти в цей момент. Воно залежить насамперед від самоконтролю та готовності діяти, а також від різних факторів. Наприклад, у певний момент на самоконтроль людини може впливати ступінь її втоми, тоді як на мотивацію може впливати час очікування до отримання винагороди за поведінку. Таким чином, такі аспекти, як втома і затримка винагороди, можуть перешкоджати самоконтролю і мотивації, що може знизити готовність людей діяти, а також вплинути на багато інших аспектів, таких як депресія і низька самооцінка [24, с. 88].

І навпаки, прокрастинація показує, наскільки сильно люди відчувають потребу уникати дій в даний момент. Це насамперед базується на бажанні почуватися краще в короткостроковій перспективі, уникаючи негативних емоцій (наприклад, тривоги та страху, пов’язаних із завданням) і збільшуючи позитивні емоції (наприклад, насолоджуючись цифровими розвагами),

Така поведінка описується як «піддаватися, щоб почуватися добре». Цей імпульс може бути пов’язаний з різними глибинними проблемами, такими як перфекціонізм, який, у свою чергу, часто зумовлений бажанням відчути себе краще в емоційному плані в короткостроковій перспективі [15, с. 53].

Проблеми, які спричиняють прокрастинацію, можуть призвести до циклу проблем. Наприклад, занепокоєння з приводу завдання призводить до

23

прокрастинації, яка призводить до поганого виконання, що спричиняє ще більше

занепокоєння з приводу того ж завдання, яке знову призводить до прокрастинації в майбутньому з тієї ж причини. Так само це може статися, якщо розрив зв’язку з майбутнім «я» змушує вас постійно обіцяти собі, що ви почнете роботу негайно (наприклад, протягом декількох хвилин або днів), навіть якщо ви багато разів порушували такі обіцянки в минулому.

Прокрастинація іноді використовується в позитивному сенсі. Деякі автори визначають прокрастинацію як функціональну затримку або уникнення поспіху. Наприклад, британський теоретик Дж. Бурка пояснює: «Коли ми діємо, ми втрачаємо можливість чекати на нову інформацію. Як наслідок, бездіяльність має цінність. Чим більш невизначеним є результат, тим більшу цінність має прокрастинація» [8, с. 123].

Варто зазначити, що прокрастинація має біологічну або генетичну складову. У нещодавньому дослідженні Арві, Ротондо, Джонсон та Мак-Гвайр вивчали ступінь прокрастинації у 18 однояйцевих близнюків та трьох дизиготних близнюків, які народилися в одній родині. Внутрішньокласова кореляція за цим пунктом склала 0,24 для монозиготних близнюків і 0,13 для дизиготних близнюків, що свідчить про те, що приблизно 22% дисперсії за цим пунктом було зумовлено генетичними факторами. Було виявлено дев’ять короткострокових досліджень, які включали дані про надійність повторення тесту. Після середнього інтервалу оцінки в 42 дні середня кореляція становила 0,73.

Елліотту вдалося отримати довгострокові дані про повторне тестування 81 учасника, які пройшли опитувальник прокрастинації для дорослих. Кореляція склала 0,77 з інтервалом у 10 років, що є ще одним доказом того, що прокрастинація є досить стабільною рисою [19, с. 18].

Прокрастинація передбачає добровільний вибір певної поведінки або завдання замість інших варіантів. Іншими словами, людина не може безпідставно відкладати всі завдання, але може надавати пріоритет деяким завданням над іншими. Якщо люди не прокрастинують випадково, то характер завдання повинен мати певний вплив на їхні рішення. Відповідно до цього

висновку, близько 50% людей в дослідженні Бріоді сказали, що їхня прокрастинаційна поведінка пов’язана з конкретними характеристиками завдань. Він запропонував два можливих фактори навколишнього середовища: час заохочень і покарань та уникнення завдань.

О. В. Журавльова пропонує розрізняти чотири розширені реакції:

* Ірраціональна (тривожна або конвенціональна), яка проявляється в тому, що бажання почати і закінчити завдання вчасно не призводить до того, щоб діяти за встановленим планом.
* Гедоністична - реакція, при якій людина втрачає інтерес до важливих завдань заради виконання завдань, які приносять більше задоволення, і, таким чином, не може мати чіткого наміру виконувати ці завдання.
* Об’єктивність - реакція, зумовлена власними уподобаннями. Наприклад, добровільне відкладання роботи, щоб отримати емоційне задоволення від максимізації своєї продуктивності, навіть якщо наближається дедлайн.
* Неминучість - реакція, викликана зовнішніми факторами (наприклад, надзвичайні ситуації, щільний графік) [22, с. 23].

Ірраціональні та гедоністичні поведінкові тенденції дослідник відносить до проблемних груп, тобто груп, які детермінують виникнення негативних наслідків для особистості.

Тому, на його думку, їх слід визначати як види прокрастинації. З іншого боку, вчені вважають, що цілеспрямоване і невідворотне відкладання роботи є адаптивною стратегією, яка не призводить до деструктивних наслідків і її доцільніше визначати як вид прокрастинації. Тому М. Хагбін погоджується з твердженням Т. Пітіла, що кожна прокрастинація є затримкою, але не кожна затримка є прокрастинацією [22, с. 24].

До групи проблемних тенденцій вчений відносить ірраціональні та гедоністичні тенденції, які мають негативні особистісні наслідки і тому, на його думку, мають бути визначені як види прокрастинації. З іншого боку, вчені розглядають свідоме і неминуче відкладання роботи як адаптивну стратегію, яка не призводить до деструктивних наслідків і яку більш доречно визначати як тип прокрастинації. Наприклад, О. В. Журавльова погоджується з твердженням Т.

Пітіла, що «кожне відкладання є затримкою, але жодна затримка не є прокрастинацією» [23].

Таким чином, аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури свідчить про те, що стрімко зростаючий інтерес дослідників до даної тематики сприяє опрацюванню змісту поняття «прокрастинація», але також сприяє необхідності формування науковцями чіткої та нейтральної позиції щодо вибору понятійного апарату, який має розкривати сутність досліджуваного явища. Як бачимо, така ситуація призвела до формування чіткої та нейтральної позиції. Науковці активно аналізують зміст таких понять, як «прокрастинація»,

«зволікання», «прокрастинація», «лінь», «енергія», «слабкість», «акразія»,

«астенія» та намагаються знайти оптимальні варіанти їх взаємозв’язків. З одного боку, це показує, що існує понятійний збіг, який лежить в основі гіпотези про те, що ці явища є синонімами; з іншого боку, це показує, що існують відмінні риси, які підтверджують доречність позиціонування цих понять як споріднених, але не тотожних понять.

### Психологічні чинники виникнення прокрастинації у студентів

Прокрастинація - це схильність людей відкладати прийняття рішень, відкладати виконання різних завдань або прокрастинувати нерегулярно. Прокрастинатори є схильними виконувати завдання незаплановано або ж нерегулярно, коли наближається дедлайн. Наприклад, канадський психолог Пірс Стіл вважає, що прокрастинація є добровільним відкладанням запланованих завдань, незважаючи на негативні наслідки своєї прокрастинуючої поведінки. Пірс Стіл також стверджує, що прокрастинація сама по собі є ірраціональним явищем [71].

Інша дослідниця, К. Лей, описує прокрастинацію як добровільне та ірраціональне відкладання діяльності, коли людина незважаючи на виникнення негативних наслідків для особистості [56, с. 56]. Так само стверджує і Л. І. Котляр [35, с. 31]. Феномен ж прокрастинації структурно складається з когнітивного, емоційного та поведінкового елементів. Ці компоненти пов’язані одне з одним

через причинно-наслідкові зв’язки. Розуміння суті цих наслідків та зв’язків не тільки допоможе виявити причинні чинники прокрастинації, а й дає можливість для розробки ефективних стратегій подолання прокрастинації.



Рис. 1.2. Компоненти прокрастинації

З кінця сімдесятих років двадцятого століття цікавість до цього явища неухильно зростає, і було проведено безліч досліджень причин прокрастинації. Якщо ж прокрастинація є тривалою та зберігається на протязі тривалого часу, вона може стати певною «нормою» і спричинити серйозні перешкоди та негативні психологічні наслідки в житті людини [27, с. 24].

Тому важливим є дослідити причини виникнення прокрастинації в різні вікові періоди. Сьогодні ж існує велика кількість теорій та підходів до явища прокрастинації. Психо-динамічні підходи описують прокрастинацію, що вона є результатом дитячої травми. Взаємодіяльність між ліберальними і авторитарними стилями в дитинстві збільшують ймовірність виникнення прокрастинації в більш дорослому віці. Ліберальний стиль ускладнює виконання завдань і підвищує тривожність дітей [20, с. 73].

З іншої ж сторони, авторитарний стиль виховання призводить до нестабільності та емоційної нестійкості. Внаслідок цього, дорослі особи можуть несвідомим чином повернутись до попередньо прожитого або ж досвіду в дитинстві при виконанні конкретних завдань, які схожі чи нагадують прожиті ситуації з періоду дитинства. При зіткненні з першими труднощами або невдалими спробами несвідомі емоції, а саме: батьківська злість або ж

27

невиконання очікуваних результатів, супроводжуються реакціями у вигляді

прокрастинації або ж невмінні та нездатності виконувати задані завдання [9, с. 53].

Як пояснює С. І. Бабатіна, період підліткового та юнацького віку характеризується вибірковістю в діяльності та прагненням виконувати діяльність, яка викликає цікавість та допоможуть продемонструвати власний потенціал одноліткам. У цьому віці люди прагнуть до самоствердження, активно намагаючись пізнати себе та перевіряти, випробувати свої здібності. Тому прокрастинація може проявлятися у ставленні до монотонної репродуктивної діяльності, наприклад, в ігноруванні занять, які здаються нудними, не цікавими і непотрібними. Адже, на думку авторів, підлітки та юнаки схильні надавати пріоритет творчій діяльності [3].

Водночас дослідження Є. Л. Базика показало, що прокрастинаційна поведінка високо успішних молодих людей викликана дискомфортом, відразою та словесними утисками з боку однокласників. Автори дійшли висновку, що такі студенти можуть прокрастинувати, щоб злитися з одногрупниками і не вирізнятися з-поміж інших. Дослідники вказують на наявність ще одного типу молодих людей-геніальних студентів [5, с. 23].

Ці студенти поєднують прокрастинацію з деструктивним перфекціонізмом. Студенти такого типу прагнуть тільки до найвищих і найбільш визначних результатів, але незадоволеність результатами своєї роботи (тобто не досягнення своїх ідеалів) призводить до прокрастинації. Не менш важливими є дослідження прокрастинаційної поведінки у студентів.

Було виявлено, що велика кількість студентів є схильними до прокрастинації у навчанні. Дана проблема є особливо поширеною серед учнів з проблемами самооцінки, імпульсивністю, низькою самоорганізацією та мотивацією уникати невдач [10, с. 25].

Коли підлітки переживають кризу, вони більш схильні до прокрастинації. Це пов’язано з тим, що учні адаптуються до нових ситуацій, з якими вони стикаються: нові особливі правила в навчальному процесі, досвід змінювання способу життя, змін в особистому житті тощо. Більша частина студентів

28

усвідомлює наявність даної проблеми та її суттєвий вплив на якість життя, а тому

потребують допомоги.

Дослідженням схильності студентів до прокрастинації приділяється велика увага в науковій літературі, але останнім часом також привертають увагу дослідження причин досліджуваного явища в дорослих і літніх людей. Цікавим є те, що схильність до прокрастинації має тенденцію до зменшення з віком, але й може проявитись й по-іншому. Вчені вивчили характерні ознаки явища прокрастинації в різноманітних сферах життя, щоб мати можливість виявити передумови виникнення такої поведінки. Результати показали, що основними причинами прокрастинації в дорослому віці є психологічна роз’єднаність і робочий стрес, наприклад, втома [21, с. 43].

Виникнення прокрастинації у професійній та навчальній діяльності також пов’язане з наявністю діяльності, роботи завдань, які не є надихаючими, неприємними або такими, що вимагають значних ресурсних витрат для людини. Прокрастинація у людей похилого віку пов’язана зі зміною в емоційній сфері, присутністю сумнівів щодо життя, тривоги, депресії, втоми та зниження задоволеності життям багатьох сферах діяльності (наприклад, фізичне здоров’я, соціальне благополуччя) [28, с. 27].

Тому розуміння причин прокрастинаційної поведінки на різних вікових етапах є вкрай важливим не лише для того, щоб надати стимул до більш глибших та суттєвих досліджень на цю тему, але й для формулювання та розроблення різноманітних стратегій психологічного втручання з ціллю профілактики та модифікування такої поведінки.

Це пов'язано з тим, що сучасний навчальний процес характеризується постійним психологічним напруженням, сильними розумовими навантаженнями, великою кількістю завдань з чітко визначеними часовими рамками, підготовкою до заліків та іспитів [6]. Все це відбувається переважно завдяки самоініціативі кожного студента, особливо зараз, коли всі перейшли на дистанційне навчання, яке вимагає саморегуляції, самоорганізації та мотивації. Звичайно, існує набагато більше зовнішніх і внутрішніх детермінант явища прокрастинації, і про них важливо знати. Найпоширенішими причинами

29

прокрастинації серед студентів є перфекціонізм, страх невдачі, страх успіху та

погана саморегуляція.

Основною причиною перфекціонізму є «нереалістичні очікування». Перфекціонізм визначається як вимога людини до себе виконувати завдання, що виходять за рамки того, що вимагає ситуація. Іншими словами, студенти бояться показати свою некомпетентність і прагнуть досягти досконалого, ідеального виконання. Однак ідеал - це лише ідеал, і, як правило, недосяжний. Ось чому мозок студента-перфекціоніста сприймає недосягнення ідеалу як форму самопокарання і вважає, що якщо роботу не можна виконати ідеально, то краще її не робити. Перфекціоністи схильні ставити перед собою надмірно складні завдання, не об'єктивно оцінюючи власні здібності та можливості, тим самим заздалегідь прирікаючи себе на невдачу. Така поведінкова стратегія призводить до прокрастинації. Страх невдачі часто пов'язаний з перфекціонізмом.

Студенти усвідомлюють недосяжність своїх ідеалів і, відповідно, формують упевненість у тому, що невиконання завдання неминуче, що змушує їх вдаватися до прокрастинації. Науковець П. Грекко також зазначає, що страх невдачі - це почуття невпевненості, що супроводжується тенденцією уникати ситуацій, в яких існує ймовірність невдачі. Так, коли студенти намагаються виконати завдання, це супроводжується тривогою, що вони не впораються, що вони програють тощо.

Такі переконання супроводжуються «паралічем волі» і тому призводять до прокрастинації. Страх успіху проявляється в тому, що вони обмежують себе, щоб уникнути уваги, щоб уникнути конкуренції, щоб захистити себе від приниження і ганьби. Такі люди бояться бути успішними, якось виділятися серед інших, робити щось інакше. Успіх у певній діяльності також може призвести до появи нових обов'язків, збільшення важливості та обсягу роботи, що може призвести до невдач. Показником схильності до прокрастинації є порушення саморегуляції учнів. Труднощі з саморегуляцією, як правило, є наслідком бажання швидко задовольнити власні потреби, надаючи пріоритет короткостроковим, приємним заняттям.

30

Таким чином, прокрастинатор - це людина зі стійкими звичками, яка

виконує короткострокові завдання і може отримати від них негайне задоволення. Однак ці звички часто заважають їй досягти важливих довгострокових життєвих цілей, які є більш важливими, але задоволення від яких дещо відкладається. Причинами прокрастинації є низька мотивація до навчання, імпульсивність, низький життєвий тонус, висока особистісна тривожність, неврози, втома, безпорадність, погані комунікативні навички, соціальні та сімейні труднощі, опір зовнішньому контролю, надмірна самовпевненість, лінь, дискомфорт при виконанні певних завдань, дискомфорт при виконанні «ідеальних» завдань ірраціональне бажання відкласти рішення або завдання до досягнення

«ідеальних» умов або станів, страх перед невідомим, недостатня концентрація уваги через негативний емоційний та фізичний стан. Крім того, якщо проаналізувати причини прокрастинації з урахуванням характеристик завдань, які студенти відкладають, можна виділити наступні фактори:

* задокументовані завдання;
* нав'язані ззовні завдання;
* нудні та рутинні завдання;
* дуже довгий час, відведений на виконання;
* тривалий час, витрачений на виконання завдання;
* запізнілі винагороди або задоволення;
* затримка в отриманні винагороди або задоволення затримка з винагородою або задоволенням;
* відсутність або затримка з наслідками за невиконання;
* часто в поєднанні з іншими видами діяльності.

Таким чином, студенти особливо схильні до прокрастинації з різних особистих психологічних причин. Розуміння причин, які сприяють прокрастинації, є дуже важливим, оскільки допомагає розробити профілактичні та психокорекційні заходи для подолання прокрастинації.

### Психологічні особливості прояву феномену прокрастинації студентів в умовах війни

31

Дослідники вивчили зв’язок між прокрастинацією та перфекціонізмом за допомогою когнітивного підходу. Вони дійшли висновку, що люди відкладають початок і завершення завдань, щоб досягти ідеальних результатів. У цьому процесі, коли ідеальний результат не досягається, люди часто зосереджуються на браку часу, а не на браку компетентності. Прокрастинація як наслідок перфекціонізму часто пов’язана зі страхом невдачі. Однак на перший план тут виходить саме невиконання очікувань ідеального результату [36, с. 21].

Згідно з дослідженнями О. В. Журавльова, О. А. Журавльов, прокрастинація у виконанні або завершенні завдання пов’язана зі страхом невдачі. Страх невдачі викликає прокрастинацію і ґрунтується на невпевненості в собі. Вони схильні до катастрофічного мислення, стереотипів, невдач, помилок і негативних наслідків, а спроби досягнення цілей супроводжуються прихованою тривогою і невпевненістю в собі. Страх не досягти бажаної мети лякає людей і заважає їм діяти. Така поведінкова стратегія призводить до того, що люди уникають об’єктивної оцінки своїх знань, умінь і навичок та зосереджуються на браку часу для виконання завдань. Внаслідок відсутності об’єктивної оцінки люди не стикаються з критикою і їхня самооцінка не знижується [25, с. 18].



Рис. 1.3. Прокрастинація зумовлена страхом невдачі

32

Водночас Ю. В. Рудоманенко вважає, що прокрастинаційна поведінка

часто є спричиненою відчуттям страху перед наслідками власної успішної діяльності. У цьому випадку люди мають приховане відчуття страху бути відкинутими групою. Як наслідок, вони вдаються до прокрастинації, щоб зберегти відчуття приналежності до групи. Вчені також припускають, що люди, які прокрастинують, часто мають страх успіху через можливість взяти на себе більшу відповідальність за свої досягнення [42, с. 28]



Рис 1.4. Прокрастинація зумовлена страхом успіху

Оскільки основним видом діяльності студентів є навчання, дослідники зосередили увагу на розвитку академічної прокрастинації. Прокрастинація часто визнається частиною процесу навчання. Ю. Шайгородський виділяє наступні фактори, які спричиняють прокрастинацію в процесі навчання:

* Зовнішній тиск або нав’язлива ідея виконання домашнього завдання.
* Відсутність відповідальності за затримку або прокрастинацію у виконанні завдань.
* Нестача часу на виконання завдань.
* Повсякденна діяльність або відсутність цікавості.
* Зайнятість іншими справами. Присутність письмових завдань [42, с. 28].

Академічна прокрастинаційна поведінка здобувачів вищої освіти також може проявлятись у вигляді таких задач, як підготовлювання до іспитів, рутинні домашні завдання та особливо письмові завдання. Важливим є розуміти, що високі рівні самоорганізації та дисципліни, який вимагається від студентів у

33

вищих навчальних закладах, мають вирішальне значення для того, щоб здобувачі

освіти вчасно виконували свої академічні завдання і мали достатню кількість часу для свого особистого життя. Хоча студенти мають усвідомлюваність важливості поставленого завдання, вони є схильними відволікатися на другорядні види діяльності для свого короткотермінового задоволення. Ця тенденція призводить до організованої прокрастинації і стає причиною зниження якості знань [43, с. 122].

Таким чином, досліджуючи феномен студентської прокрастинації, стає зрозуміло, що мотиваційні фактори (страх невдачі та досягнення) та особистісні фактори (низька самоорганізація)мають значний вплив на виникнення цього явища [45, с. 127].

Студентські роки є важливим періодом для професійного вибору, набуття почуття зрілості та ідентичності, а також планування свого майбутнього. Освітні, професійні та фахові результати є важливими для формування високо- кваліфікованих фахівців, розвитку впевненості в собі та здатності до продуктивної професійної діяльності. Студенти, які переживають кризу адаптації та прокрастинацію, відчувають зміни в когнітивній, мотиваційній та емоційній сферах своєї особистості. Однак прокрастинація може стати бар’єром на шляху до академічного успіху, змушуючи студентів відкладати прийняття рішень і виконання найбільш важливих і термінових завдань на «потім».

Прокрастинація більшою чи меншою мірою зустрічається у всіх вікових групах, але найбільш поширена серед студентів. Її негативні наслідки проявляються не тільки в низькій успішності, але й у виникненні академічного стресу, важких емоційних переживаннях власної невдачі та незадоволеності результатами своєї діяльності [7, с. 36].

Поширена думка дослідників і педагогів про інтенсивність навчально- професійної діяльності студентів та інтелектуальне і вольове навантаження у професійному навчанні є ще більш актуальною в контексті дистанційного навчання. Водночас подовження на два роки дистанційного навчання у зв’язку з пандемією, що триває, неминуче спричинило процес адаптації студентів у закладах вищої освіти. Локальним індикатором того, наскільки успішно

прокрастинації. Його зменшення свідчить про успішну адаптацію, а збільшення

* про певні деструктивні чи кризові тенденції особистісних проявів у професійному навчанні.

На думку британського професора педагогічних наук Тейла, академічна прокрастинація є значною проблемою протягом навчального року, частково через те, що багатьом студентам бракує навичок ефективного управління своїм часом під час використання інтернету [18, с. 120]. Крім того, професори зазначають, що хоча більшість навчальних закладів надають безкоштовний і швидкий доступ до інтернету 24 години на добу, деякі студенти часто не знайомі з ним, і в результаті безвідповідального використання та відсутності брандмауерів ці студенти потрапляють у світ прокрастинації.

Найпоширенішим типом прокрастинації є академічна прокрастинація. Прокрастинація - це відкладання виконання завдань або діяльності, які пов’язані з навчанням або залежать від ньог. Академічна прокрастинація - це тенденція відкладати або затримувати навчальну діяльність або дії [40].

Терміни «студентська прокрастинація» та «академічна прокрастинація» використовуються як взаємозамінні. Д. В. Анпілова визначає студентську/академічну прокрастинацію як: «навмисне відкладання практичного навчання або навчання, незважаючи на можливість погіршення успішності» [1]. Академічна прокрастинація зустрічається на всіх рівнях освіти. Дослідження показали, що прокрастинація більш поширена серед студентів університетів: понад 70 відсотків студентів регулярно відкладають виконання домашніх завдань. Поширеність академічної прокрастинації коливається від 4 до 19% у Китаї та від 7 до 46% у США [1].

Академічна прокрастинація виникає, коли студенти без потреби відкладають виконання завдань, проектів і завдань. Така прокрастинація може створювати зайвий стрес і тривогу для людей, які поспішають виконати завдання, щоб вкластися у встановлені терміни. Нехтування або зволікання з виконанням завдання не лише впливає на емоції людини, але й може вплинути

такі позитивні наслідки [4, с. 10].

Він стверджував, що прокрастинація має позитивний наслідок у тому, що студенти можуть краще використовувати час, доступний для навчання. Хоча основною діяльністю студентів є навчальна, на нашу думку, вони схильні до наступних видів прокрастинації, окрім навчальної роботи.

До факторів прокрастинації в студентському середовищі відносяться:

* Психологічні: порушення спонтанного простору, відсутність мотивації до навчання, невміння організувати час, підвищена особистісна тривожність, страх невдачі, неадекватна самооцінка, страх критики, надмірна самовпевненість, невміння правильно розставляти пріоритети та загальна ригідність поведінки.
* Соціально-психологічні: погана комунікація з оточуючими, нудна і неприємна робота, відволікаючі фактори в навчальному середовищі, соціальні та сімейні проблеми, авторитарність батьків.
* Педагогічні: брак настанов та порад з боку викладачів, надмірні вимоги та запити з боку викладачів.
* Психофізіологічні: поганий стан здоров’я, втомлюваність, темперамент, імпульсивність, неврози, низький життєвий тонус.

На думку М. С. Дворник, студентська прокрастинація часто виникає в ситуаціях та обставинах, пов’язаних з інтелектуальним стресом, характеризується затримкою винагороди, вимагає самоорганізації та планування діяльності, неадекватної мотивації та взаємодії з людьми, що викликають негативні емоції [14, с. 176].

Мабуть, найпоширенішими причинами прокрастинації є лінь і відсутність інтересу. Як у нашій країні, так і в світі загалом, кандидати схильні обирати не найцікавіші спеціальності, а ті, в яких вони будуть отримувати найвищу зарплату в майбутньому. Це призводить до того, що предмети, які викладаються в університеті, зовсім не цікавлять студентів, вони стають лінивими і не виконують домашні завдання не тому, що вони складні, а тому, що вони зовсім не цікаві [14, с. 177].

Вища освіта має безпосередній вплив на психічний стан людини та розвиток її особистості. Під час навчання психіка студента розвивається на всіх рівнях (за сприятливих умов) і в цей період формується спосіб мислення, визначається і конкретизується професійна спрямованість особистості. Мотиваційна сфера значно коригується, відбувається певна реорганізація мотиваційної ієрархії.

Прокрастинація призводить до стресу, почуття провини, зниження продуктивності та розчарування по відношенню до інших через невиконання зобов’язань. Люди можуть відчувати сильний психічний і фізичний стрес, намагаючись виконати завдання в обмежений час. Напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном та енергетичними напоями призводять до неприємних фізичних наслідків. Крім того, прокрастинація також є наслідком відсутності самоконтролю і породжує почуття провини через незавершену роботу, брак самореалізації та втрачені можливості [12, с. 54].

Феномен прокрастинації складається щонайменше з трьох основних компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового, які пов’язані між собою двостороннім причинно-наслідковим зв’язком.

Основними причинами прокрастинації є наступні:

* Батьківський авторитаризм. Прокрастинація може бути реакцією на авторитарний стиль виховання.
* Страх невдачі. Студенти хвилюються, що не зможуть впоратися із завданням, сумніваються у своїх здібностях, навичках і часі. Прокрастинатори страждають від низької самооцінки та невпевненості в собі: «Я краще нічого не робитиму, ніж буду виглядати дурнем.



Рис. 1.5. Прокрастинація, зумовлена страхом невдачі

* Страх успіху. Студенти бояться привертати до себе увагу, конкурувати, викликати заздрість чи образу, грати незнайомі ролі. Страх успіху як причина прокрастинації схожий на страх невдачі. Наприклад, зі збільшенням обсягу та важливості роботи успіх у проекті може призвести до додаткових обов’язків і, зрештою, до неминучої невдачі.
* Вивчена безпорадність. Прокрастинація може розвиватися відповідно до депресивних механізмів, таких як бездіяльність у режимі

«безпорадності/марнотратства».

* Режим «безпорадності/марнотратства». А. Розенталь проаналізував цей феномен. Цей вчений визначив його наступним чином. У неприємних, незадовільних, незмінних і, здавалося б, непідвладних людині ситуаціях вона не намагається змінити свою поведінку, незважаючи на минулий негативний досвід. Як наслідок, розвивається депресивний світогляд, думки відволікаються від контролю над поведінкою і з’являються симптоми прокрастинації. Їх вважають «божевільними» [69].
* Негативна адаптація до винагороди. Цей тип прокрастинації розвивається в ситуаціях, коли стимул «ослаблений». Стимул повторюється так часто, що він перестає бути важливим. Це проявляється в тому, що очікувана

винагорода (почуття досягнення або задоволення від результату: викладання, проведення дослідження, публікація статті, написання звіту, отримання зарплати) більше не є доступною.

Таким чином, зі збільшенням ступеня прокрастинації знижується академічна успішність студентів, а одним із факторів, що сприяють академічній неуспішності, є постійне відкладання виконання навчальних завдань.

Студентські роки є важливим періодом професійного розвитку, коли студенти роблять професійний вибір, набувають почуття зрілості та ідентичності, а також планують своє майбутнє. Освітні, професійні та професійні досягнення є важливими, оскільки вони формують висококваліфікованих спеціалістів та підвищують впевненість у собі. Найпоширенішим типом прокрастинації є академічна прокрастинація. Прокрастинація - це затягування завершення роботи або діяльності, пов’язаної з навчанням або пов’язаної з навчальною роботою. Основними причинами прокрастинації є авторитаризм, батьки, страх невдачі, страх успіху, навчальна безпорадність і негативна адаптація до винагород.

### Висновок до розділу І

Дане дослідження присвячене важливому науково-практичному питанню вивчення прокрастинації, виявлення її чинників та узагальнення рекомендацій щодо подолання цієї проблеми.

Згідно з теоретичним аналізом, перше історичне дослідження прокрастинації було проведене Ноа Мілгремом у 1992 році. Прокрастинація: хвороба нашого часу». Однак широкі наукові дискусії щодо цього явища розпочалися ще 20 років тому. Власне, термін «прокрастинація. Слово

«прокрастинація» походить від латинського procrastinatio (від лат. pro - просувати, випереджати і crrastinate - завтра) і буквально означає «відкладати на завтра». Це означає «відкладати на завтра».

Прокрастинація - це постійне і добровільне відкладання важливих завдань, що супроводжується дискомфортом і негативними емоційними переживаннями,

призводить до втоми, тривоги, стресу, перевтоми, міжособистісних конфліктів і порушення взаємодії з іншими людьми.

Проблеми прокрастинації є найбільш серйозними у навчальному середовищі, де постійно вимагається інтелектуальне напруження, посилена самоорганізація та планування діяльності. Найважливішими факторами, що сприяють прокрастинації, є мотивація, тривожність, самодисципліна та перфекціонізм. Наслідками прокрастинації є стрес, почуття провини, зниження продуктивності та розчарування інших через невиконання зобов'язань.

Необхідно зробити наступні кроки: аналіз наукової літератури з обраної теми; формулювання та постановка проблеми; визначення мети та завдань дослідження; формулювання гіпотез та вибір методів для проведення дослідження; аналіз рівня та чинників прокрастинації шляхом застосування методик; підрахунок основних результатів; визначення показників за кожним критерієм; узагальнення отриманих даних; аналіз результатів з точки зору аналізу та їх інтерпретація. Підтвердження або спростування гіпотез дослідження.

Постійне добровільне відкладання важливих завдань супроводжується дискомфортом і негативними емоційними переживаннями, що призводить до втоми, тривоги, стресу, перевтоми, міжособистісних конфліктів і поганої взаємодії з оточуючими.

### РОЗДІЛ ІІ.

**ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### Програма та методика емпіричного дослідження

40

Організовуючи емпіричне дослідження прокрастинації студентів, ми

враховували, що в психології під прокрастинацією розуміють затримку перед виконанням завдання, а також те, що в результаті невиконання завдання виникають почуття провини та сорому.

Зазвичай люди схильні відкладати все на завтра через страх перед новими справами та відсутність мотивації. Студентська молодь, яка становить основу вибірки, є соціально-диференційованою, соціально-демографічною спільнотою зі специфічними фізичними, психологічними, когнітивними, культурними та освітніми характеристиками. На відміну від представників старших вікових груп та вікових когорт, студентська молодь перебуває на етапі становлення та розвитку, а тому є чутливою до динамічних психо-соціальних змін і швидко розпізнає різні форми поведінки як частину власних життєвих практик.

***Мета емпіричного дослідження:*** визначити особливості прокрастинаційної поведінки студентів.

***Етапи дослідження***:

1. Підготовчий етап:
* Формулювання проблеми, визначення мети, завдань, гіпотез, об’єкта та предмета дослідження.
* Вибір методів дослідження.
* Вибір методів математико-статистичної обробки результатів.
1. Основний етап:
* Розробка анкети на основі обраних методів дослідження.
* Проведення анкетування на основі анкети.
1. Заключний етап:
* Кількісна обробка результатів.
* Інтерпретація результатів.
* Формулювання висновків.

Вибірку дослідження склали 60 хлопців та дівчат віком від 19 до 22 років. Середній вік вибірки становив 20 років. Мінімальний вік - 19 років, максимальний - 22 роки. Таким чином, учасники належать до однієї вікової групи (рис. 2.1).

41

30

27

25

20

16

17

15

10

5

5

0

Вік учасників

19 20 21 22

Рис. 2.1. Віковий розподіл респондентів

Емпіричне дослідження проводилося в Прикарпатському національному університеті ім. В. Стефаника шляхом офлайн та онлайн-опитування з використанням сервісу Google Forms та додатку Zoom. Для досягнення цілей дослідження були використані наступні методики:

***Шкала загальної прокрастинації К. Лей*** (адаптація Т. Юдєєвої) (Додаток А). Визначити ступінь прокрастинації у повсякденному житті можна за допомогою шкали загальної прокрастинації К. Лея (GPS), адаптованої Т. Юдеєвою. Шкала загальної прокрастинації К. Лея складається з 20 тверджень, які передбачають «прокрастинацію» у різних ситуаціях. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне та необґрунтоване відкладання запланованої дії, незважаючи на можливість негативних наслідків для особистості в майбутньому. Іншими словами, прокрастинація має особистісний характер і вважається стійкою рисою особистості.

***Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана*** (Додаток Б) (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л. Крюкової. Шкала прокрастинації Б. В. Такмана, адаптована Т. Л. Крюковою, дозволяє визначити ступінь прокрастинації в повсякденному житті та процесах прийняття рішень. Шкала прокрастинації Б. В. Такмана складається з 16 тверджень (прямих і зворотних) і оцінюється за п’ятибальною шкалою.

***Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник*** (Додаток В). Цей опитувальник було розроблено на основі теоретичного аналізу витоків прокрастинації. Опитувальник було розроблено в рамках докторської дисертаційної роботи М. С. Дворник «Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього». Фінальна версія розгорнутого опитувальника містить 41 твердження, нерівномірно розподілене між основними чинниками прокрастинації:

* «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності» «Недооцінка готовності до виконання завдань»: високі бали (до 70) за низкою дослідницьких завдань за цим фактором інтерпретувалися як схильність до прокрастинації через особистісну нестабільність, потребу в підтримці та контролі, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання завдання, оскільки вони оцінювали завдання як складне, тривале та неважливе.
* «Подолання страху відповідальності»: високі показники (до 30) за цим фактором свідчать про тривожну поведінку, спрямовану на уникнення важливих, складних або незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічної ситуації для їх виконання».
* «Зниження інтересу»: високі бали за цим фактором (до 30) свідчать про загальну відсутність інтересу до того, що обстежуваний має робити».
* «Орієнтація на соціальну винагороду»: для досліджуваних з високими показниками за цим фактором (до 35 балів) характерне прагнення отримати користь від виконання завдання та соціальне схвалення.
* «Педантичність»: Досліджувані з високими показниками за цим фактором (до 40 балів) демонструють прокрастинацію через особисту нерішучість, повільність і схильність до організованості».

***Опитувальник «Самоорганізація діяльності» Ю. Мандрикова*** (Додаток Г). Діагностика параметрів та рівня самоорганізації вважається важливим фактором оцінки потенціалу людини. Тест призначений для діагностики

розвитку навичок тактичного планування та стратегічного цілепокладання, містить 25 запитань і оцінюється за шістьма шкалами:

* «Планування». Високі бали свідомо планують свою діяльність у будь-який час, їхні плани ієрархічні, деталізовані, ефективні та стабільні, вони самостійно ставлять цілі своєї діяльності. Досліджувані з низькими балами мають слабкі навички планування, їхні плани часто змінюються. Поставлені цілі рідко досягаються, а плани неефективні та нереалістичні. Такі люди не люблять думати про своє майбутнє і ставлять цілі відповідно до ситуації, але, як правило, не самостійно.
* «Шкала цілеспрямованості»: високі бали свідчать про рішучу, цілеспрямовану людину, яка знає, чого вона хоче і до чого прагне, і рухається до цих цілей. Така людина рішуче налаштована на досягнення поставлених завдань і підпорядковує всі свої емоції, думки та дії по вирішенню поставленого завдання, незважаючи на труднощі. Люди з низькими показниками за цією шкалою - це ті, хто не бачить своїх цілей і вважає, що немає до чого прагнути.
* «Наполегливість»: високий бал за цією шкалою свідчить про цілеспрямовану та організовану людину, яка вміє організовувати поведінкові дії та доводити розпочату справу до кінця навіть тоді, коли виникають труднощі, в тому числі непередбачувані ситуації. Низький бал за цією шкалою вказує на те, що людина не здатна виконати завдання лише силою волі і відволікається на дрібниці. Такі люди не здатні долати перешкоди, а коли стикаються з труднощами, особливо несподіваними, то розгублюються і можуть взагалі відмовитися від своєї мети. В опитувальнику ця шкала представлена інверсійними твердженнями, щоб мінімізувати вплив соціальних очікувань.
* «Фіксована шкала»: високі бали характеризують управлінців, які негнучкі

у плануванні, прагнуть доводити розпочате до кінця і мають труднощі з адаптацією до нових структур і нових стосунків. Для таких людей не існує альтернатив. Низькі бали за цією шкалою вказують на високу ймовірність того, що вони не будуть співпрацювати у завершенні розпочатих справ, а

якщо знайдуть більш вигідні перспективи.

* «Шкала самоорганізації»: високі бали за цією шкалою вказують на схильність до використання та ефективного застосування засобів самоорганізації та планування (щоденників, планів, бюджетів часу). Низькі бали за цією шкалою вказують на те, що людина не використовує зовнішні допоміжні засоби для самоорганізації або не має наміру використовувати зовнішні допоміжні засоби для покращення продуктивності.
* «Шкала орієнтації на теперішнє»: високі бали за цією шкалою вказують на людей, які зосереджені на тому, що відбувається з ними в даний момент. Вони не схильні озиратися в минуле і відкладати на майбутнє завдання, які можна виконати зараз. Низький показник свідчить про людину, яка не має чіткого фокусу на сьогоденні і не розглядає інші аспекти людського існування в часі.
* Високий загальний бал за шкалою OSD (36) свідчить про людину, яка вміє ставити і визначати цілі, планувати діяльність, у тому числі за допомогою зовнішніх інструментів, і об’єктивно рухатися до цих цілей. Низький загальний бал за шкалою OSD означає, що людина має нечітке бачення майбутнього, і такі люди зазвичай не планують свою повсякденну діяльність і докладають свідомих зусиль для завершення вже розпочатих справ. Вони докладають свідомих зусиль для завершення розпочатих справ, що дозволяє їм швидко адаптуватися до нових видів діяльності.

Результати діагностики за вище описаними методиками наведено в підпункті 2.2.

### Аналіз результатів особливостей прокрастинації студентів в умовах війни

Результати теоретичного аналізу прокрастинаційної поведінки студентів виявили необхідність емпіричного дослідження психологічного змісту, умов та

вирішене під час проведення діагностики з вивчення виміру прокрастинаційної поведінки студентів. Аналіз результатів (рис. 2.2) показав, що 23% учасників мають низький рівень прокрастинаційної поведінки. Люди цієї категорії рідко відкладають роботу «на потім» і намагаються виконати її якомога швидше та якісніше.

19%

57%

24%

Середній Низький Високий

Рис. 2.2. Рівень прокрастинації учасників за загальною шкалою прокрастинації

Згідно з опитуванням, 57% студентів мають середню схильність до прокрастинації. Ці студенти схильні відкладати справи на деякий час і чекати довше, щоб виконати певні завдання. Це пов’язано з тим, що вони впевнені, що можуть виконати завдання за досить короткий проміжок часу і зазвичай вкладаються в дедлайни. Однак вони часто переоцінюють свої здібності та сили і тому виконують завдання швидко, але не завжди якісно. В результаті це впливає на загальну продуктивність. Вони також відчувають тривогу, занепокоєння і почуття провини. Вони часто прокрастинують. Вони не тільки відкладають вирішення певних питань, але й зволікають з прийняттям рішень. Такі студенти відкладають початок будь-якої роботи і демонструють запізнення, поганий настрій, наявність інших важливих справ, відсутність мотивації та втому.

46

24% респондентів мають високу схильність до прокрастинації, тобто

частку студентів, які схильні регулярно відкладати справи, тоді як 19% студентів або не схильні до прокрастинації, або мають низьку схильність до прокрастинації. Іншими словами, майже половина студентів є прокрастинаторами, що робить їх вразливими до негативних наслідків прокрастинації та ускладнює повернення до необхідного темпу виконання роботи. На рисунку 2.3 показано основні причини прокрастинації, на які вказали респонденти

Рис. 2.3. Основні причини прокрастинації, на які вказали респонденти Опитування показало, що основними причинами прокрастинації є

відсутність планування, брак часу, надмірна кількість завдань, стан здоров’я та втома. Більш поглиблений аналіз був проведений на основі трьох груп, обраних відповідно до рівня прокрастинації:

* Група 1: низький рівень.
* Група 2: середній рівень.
* Група 3: високий рівень прокрастинації.

Результати показали наступні висновки щодо взаємозв’язку між рівнем прокрастинації та академічною успішністю студентів. Учасники без академічної

47

заборгованості мали нижчий рівень прокрастинації. Причиною цього явища

може бути домінування соціального оточення студента (батьки, інші студенти, викладачі) над самим студентом. Тому студенти з високим рівнем прокрастинації намагаються уникати академічної заборгованості.

Група з низьким рівнем прокрастинації (24%) складається зі студентів, які мають менше двох заборгованостей за час навчання. Більшість цих студентів є

«випадковими» боржниками, що означає випадкові запізнення. Причинами таких запізнень можуть бути хвороба, перевантаження або недостатня оцінка інтелектуальних зусиль.

До групи з вищою схильністю до прострочення належать студенти, які мають заборгованості один чи два рази за час навчання (40%), а також випадкові боржники (20%). Іншими словами, до третьої групи (60%) увійшли студенти, які мають борги, та студенти, які не змогли вкластися в терміни через прокрастинацію. Логічно припустити, що студенти, які затримують виконання домашніх завдань, належать до групи з високою схильністю до прокрастинації.

Однак, як показує це дослідження, всі «студенти-боржники» формують групу із середньою схильністю до прокрастинації. Поведінка, що має ознаки прокрастинації, триває доти, доки напруга не досягне оптимального рівня, за якого поведінка буде готова до виконання. Брак часу призводить до низької якості роботи або її відсутності взагалі. Академічний бал студентів з низьким рівнем прокрастинації становить 4,72. Показники інших двох груп майже однакові: 3,71 і 3,84. Іншими словами, там, де показники прокрастинації низькі, показники успішності вищі, ніж там, де вони середні або високі. Ці дані свідчать про те, що «прокрастинація» та невиконання завдань вчасно погіршує якість навчання здобувачів освіти. Показники успішності в обох групах узгоджуються, оскільки сучасна освіта «уникає» низьких оцінок, а не «задовільних», і студенти намагаються «покращити» якість виконання домашніх завдань та отримати позитивні оцінки у відповідь на вимоги вихователя.

При використанні опитувальника «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т. Л. Крюкової, з’ясовано, що більшість учасників 68,2% з факультету міжнародних відносин, 54,8% з

юридичного факультету та 71% з факультету психології, мають середній рівень прокрастинації. Порівняльний статистичний аналіз показав, що рівень прокрастинації у повсякденному житті та прийнятті рішень серед учасників майже однаковий (рис. 2.4).

**Прокрастинація студентів**

|  |  |
| --- | --- |
| 80 |  |
| 70 |
| 60 |
| 50 |
| 40 |
| 30 |  |  |  | Стовпець1 |
|  | Міжнародні відносини | Право | Психологія |  |

Рис. 2.4. Результати дослідження прокрастинації студентів за методикою

«Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана

Крім того, студентам було запропоновано анкету відкритого типу: «Чи є прокрастинація для вас проблемою?», «Чи можете ви подолати її самостійно?». Узагальнення відповідей показує, що майже третина студентів не вважають прокрастинацію проблемою (29% опитаних): «Всі студенти так живуть - це традиція», «Мені подобається так робити», «Я розслаблений протягом семестру, а напружуюсь лише під час іспитів». Це свідчить про те, що студенти не розуміють шкідливих наслідків прокрастинації і потребують більше інформації про неї. Майже половина респондентів відповіли, що прокрастинація впливає на їхнє життя та навчання, а 17% не визначилися з відповіддю. Більшість студентів зазначили, що не можуть подолати прокрастинацію самостійно.

Методика С. М. Дворника для аналізу причин схильності людини до прокрастинації виявила, що ступінь недооцінки своєї готовності до виконання завдань і ступінь подолання страху перед відповідальністю фактично збігаються.

Студенти визнають важливість навчальних завдань і прагнуть виконувати їх більш ретельно і вчасно. Водночас є суттєві відмінності за показниками зниження інтересу, орієнтації на соціальні винагороди та педантичних тенденцій.

70

60

50

40

30

20

10

Недооцінка

Подолання Знижений рівень Орієнтація на

Схильність до

готовності до

виконання

страху

соціальну

Міжнародні відносини

Право Психологія

Рис. 2.5. Результати дослідження прокрастинації студентами завдань за методикою С. М. Дворник «Аналіз причин схильності особистості до прокрастинації»

Студенти, які навчаються за спеціальністю «Психологія», зазвичай прокрастинують завдання, які не спрямовані на соціальне визнання або отримання вигоди від їх виконання, а студенти, які навчаються за спеціальністю

«Міжнародні відносини», схильні до прокрастинації. Вони прокрастинують виконання завдань через недооцінку своєї готовності до виконання завдання, подолання страху перед відповідальністю та зниження рівня зацікавленості. Студенти-юристи прокрастинують виконання завдань через недооцінку своєї готовності до виконання завдань, подолання страху відповідальності.

Схильність до прокрастинації майже однакова в усіх досліджуваних групах (рис. 2.6.).

Рис. 2.6. Студенти факультету міжнародних відносин мають в середньому 69,4% брак мотивації, в середньому 62,1% перфекціонізм і в середньому тривожність.

60

50

40

30

20

Мотиваційна

Перфекціонізм

Тривожність

Загальна

Міжнародні відносини

Право Психологія

Таблиця 2.1

### Брак мотивації, перфекціонізм та тривожність серед студентів факультету міжнародних відносин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Досліджуваний показник | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Мотиваційнанедостатність | 0% | 69,4% | 21,3% |
| Перфекціонізм | 5,4% | 62,1% | 22,4% |
| Тривожність | 32,2% | 62% | 31,4% |

Середній рівень недостатньої мотивації, перфекціонізму та тривожності студентів-правників у середній та старшій школі становить 75,1%, 76% та 37% відповідно (табл. 2.2). Рівні недостатньої мотивації, перфекціонізму та тривожності студентів-міжнародників

### Таблиця 2.2 Ступінь вираженості мотиваційної недостатності, перфекціонізму та тривожності у студентів спеціальності «Міжнародні відносини»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Досліджуваний показник | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень 51 |
| Мотиваційнанедостатність | 0% | 75,1% | 24,9% |
| Перфекціонізм | 11% | 76% | 13% |
| Тривожність | 20% | 37% | 37% |

Середній рівень недостатньої мотивації, перфекціонізму та тривожності серед студентів-психологів склав 62,6%, 67,1% та 42% відповідно (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

### Ступінь вираженості мотиваційної недостатності, перфекціонізму та тривожності у студентів спеціальності «Психологія»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Досліджуваний показник | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Мотиваційна недостатність | 0% | 62,6% | 37,4% |
| Перфекціонізм | 13% | 67,1% | 19,9% |
| Тривожність | 32% | 42% | 26% |

Оскільки перфекціонізм є однією з основних причин прокрастинації, для дослідження рівня перфекціонізму був використаний інший метод).

52



Рис. 2.7. Результати дослідження рівня перфекціонізму студентів

Під час опитування щодо перфекціонізму, однієї з основних причин прокрастинації, було виявлено, що більшу частину склали студенти із середнім рівнем – 48% осіб. Цей тип учасників помірно виражає своє бажання бути досконалим і бездоганним у всьому. Вони вимагають достатньо від інших і від себе.

Однак, в той же час, деякі студенти мають низький рівень перфекціонізму. Цей тип не має чіткого бажання бути досконалим і бездоганним. Вони не ставлять високих вимог ні до себе, ні до інших, що свідчить про переконання, що немає сенсу прагнути до досконалості. 16% учасників заявили, що мають високий рівень перфекціонізму.

Для оцінки специфіки самоорганізації діяльності використовувався опитувальник самоорганізації діяльності Є. Ю. Мандрикова.

Таблиця 2.4

### Компоненти самоорганізації діяльності студентів

|  |  |
| --- | --- |
| Шкали | Показники |
| Високі | Середні | Низькі |
|  | К-сть респ | К-сть респ у% | К-сть респ | К-сть респ у% | К-сть респ | К-сть респ у% |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Планомірність | 16 | 26% | 31 | 52% | 14 | 5324% |
| Цілеспрямованість | 18 | 30% | 28 | 47% | 13 | 22% |
| Наполегливість | 18 | 30% | 25 | 42% | 16 | 27% |
| Фіксація | 13 | 22% | 30 | 51% | 16 | 27% |
| Самоорганізованість | 13 | 22% | 30 | 52% | 15 | 25% |
| Орієнтація насьогоднення | 16 | 26% | 30 | 51% | 14 | 23% |

Дані таблиці 2.4 показують, що 31 студент (52% учасників) показали високі результати за шкалою «систематичність», 16 студентів (26% учасників) показали середні результати і 14 студентів (24% учасників) показали низькі результати. Студенти, які показали високі результати, відрізняються високою систематичністю, віддають перевагу послідовному досягненню поставлених цілей і мають розвинені навички тактичного планування. Студенти з середніми результатами помірно-схильні мати чіткий план і систематично слідувати йому для досягнення своїх цілей.

За шкалою «цілеспрямованість» 18 студентів (30% учасників) отримали високий бал, 28 студентів (47% учасників) - середній бал і 13 студентів (22% учасників) - низький бал. Високі результати свідчать про те, що студенти мають цілеспрямованість, розуміють, чого вони хочуть, працюють над досягненням своїх цілей і йдуть до них. Учасники з середніми результатами здатні повністю розуміти і реалізовувати свої цілі, але в їхньому житті можуть бути моменти, коли не вся діяльність спрямована на досягнення поставлених цілей.

За шкалою «Наполегливість» 18 респондентів (30% опитаних) досягли високих результатів, 25 респондентів (42% опитаних) досягли середніх результатів і 16 респондентів (27% опитаних) досягли низьких результатів. Хоча середній результат свідчить про достатній рівень організованості та структурованості, а також здатність до добровільних зусиль, старшокласники з такими показниками, швидше за все, кинуть розпочату справу і перейдуть до більш змістовної діяльності. Учасники з високими показниками є вольовими та організованими, здатними структурувати поведінкові дії та виконувати завдання

54

завдяки зусиллям волі. Студенти з низькими показниками рідко демонструють

високу організованість і вольову поведінку, докладають більше зусиль для досягнення своїх цілей і схильні швидко переключатися на більш цікаві види діяльності.

За шкалою «Фіксація» 13 студентів (22% досліджуваних) отримали високі результати, 30 студентив (50% досліджуваних) - середні результати і 16 студентив (27% досліджуваних) - низькі результати. Студенти із середнім результатом за цією шкалою набагато гнучкіші у плануванні діяльності та побудові стосунків, але все одно намагаються виконувати свої обов’язки.

За шкалою «Самоорганізація» 13 студентів (22% досліджуваних) отримали високий результат, 30 студентів (50% досліджуваних) - середній і 15 студентів (25% досліджуваних) - низький. Високі результати свідчать про високий рівень самоорганізації, а також про те, що студенти схильні використовувати корисні інструменти (нотатки, плани, бюджети часу) при плануванні. Учасники з середніми результатами можуть покладатися як на допоміжні засоби (блокноти, графіки планування), так і на самоорганізацію при плануванні свого навчального та особистого часу. Студенти з низькими балами не були схильні до самоорганізації та не докладали зусиль для планування своєї діяльності заздалегідь.

За шкалою «Орієнтація на сьогодення» 16 студентів (26% досліджуваних) отримали високий бал, 30 студентів (50% досліджуваних) - середній бал і 14 студентів (23% досліджуваних) - низький бал. Середній бал свідчить про здатність бачити і оцінювати те, що відбувається в сьогоденні, а також своє психологічне минуле і майбутнє. Високі результати свідчать про тенденцію зосереджуватися на сьогоденні, і для цих старшокласників те, що відбувається

«тут і зараз», є дуже цінним і важливим.

Отже, в цілому опитані здобувачі вищої освіти отримали середні та високі бали, що свідчить про наявність у них хорошого спонтанного прагнення до систематичності, схильності до чіткого планування, підвищеної цілеспрямованості, чіткої постановки та розуміння шляхів досягнення

55

поставлених цілей, організованості в плануванні своєї діяльності та підвищеної

гнучкості в плануванні діяльності.

### 2.3 Методичні рекомендації щодо організації академічного середовища для зменшення проявів прокрастинації у студентів

Прокрастинація має руйнівний вплив на особистість студента, тому особливо важливо знайти ефективні способи зменшення прокрастинації. Своєчасність впровадження стратегій запобігання та усунення прокрастинації може запобігти поганій академічній успішності та розвитку звички до прокрастинації. Це може запобігти поганій академічній успішності та розвитку багатьох психосоматичних розладів та сприяти інтенсивному навчанню майбутніх фахівців.

Виходячи з результатів теоретичних та емпіричних досліджень феномену прокрастинації, оптимальним вирішенням цієї проблеми є ефективна організація психолого-педагогічного супроводу в закладах освіти студентів, схильних до цієї дезадаптивної поведінки.

Психолого-педагогічний супровід в освітньому середовищі закладів освіти, за визначенням Н. П. Берегової – це система інструментів, спрямованих на створення сприятливих умов для суб’єкта розвитку для прийняття оптимальних рішень у життєвому виборі, професійному та особистісному розвитку, а також та реалізації цілісності особистісних якостей студента. Розвиток суб’єктності зазвичай визначається як самосвідомість (самоусвідомлення, самоповага, самоаналіз, самовизначення, саморозвиток) [6, c. 10].

Ми погоджуємося з думкою А. Камінської. За її словами ефективна організація психолого-педагогічного супроводу потребує участі в реалізації завдань як викладачів, так і студентів вищих навчальних закладів. Тому для обох учасників освітнього процесу розроблено рекомендації щодо подолання академічної прокрастинації [30, c. 65].

Психолого-педагогічний супровід груп студентів з різними особистісними характеристиками за О. В. Фроловою передбачає враховування їхніх відмінностей. З метою зниження прокрастинації доцільно виокремити методи та підходи у взаємодії викладачів зі студентами залежно від виявленого типу особистості прокрастинатора [50, c. 162].

Однією з найважливіших характеристик раціонально неадекватних прокрастинаторів є те, що вони інтерналізують різні дезадаптивні когніції. Особливо помітними є наступні установки. Нетерпимість до надмірних вимог, деструктивної поведінки та розчарування

Фрустрація. Іншими словами, з одного боку, вони намагаються виконати завдання якомога краще і перебільшують можливі негативні наслідки та розчарування, навіть незначні труднощі.

Перебільшення негативних наслідків. Це має депресивний вплив на людину і змушує її відчувати себе безпорадною.

Тому важливо підтримати учня в пошуку найкращого рішення. Важливо підтримувати учня в пошуку найбільш прийнятних рішень проблемних завдань шляхом регулярного діалогу з викладачами.

Регулярний контакт з викладачами та асистентами (особисті зустрічі, використання електронних засобів зв’язку) може зменшити когнітивний стрес і дозволити їм виконувати цілеспрямовану діяльність на належному рівні.

Аналізуючи когнітивні сфери прокрастинаторів, варто звернути увагу на наступне. Вони мають проблеми з самооцінкою, самокритикою та подоланням власних помилок. Також, люди, схильні до прокрастинації, вважають, що їхній успіх у роботі є відображенням їхньої цінності.

Вони вважають, що не можуть робити ту роботу, яку хочуть. Тому природно, що тривога щодо власної здатності успішно виконати завдання часто визначає уникнення та прокрастинацію. Важливо уникати жорсткої критики (особливо неконструктивної) під час навчання таких студентів, та заохочувати їх. Слід зосередитись на вже досягнутих результатах і заохочувати успіхи та невдачі здобувачів освіти.

Не варто порівнювати успіхи чи невдачі студента з результатами навчальної діяльності інших учасників освітнього процесу. Натомість важливо зосередитися на прогресі, досягнутому порівняно з попереднім семестром.

Для таких прокрастинаторів чітко простежується негативні емоційні патерни. Зокрема, у тих, хто схильний до прокрастинації домашнє завдання викликає тривогу і призводить до зниження продуктивності. Надаючи психолого-педагогічну підтримку таким студентам, необхідно звернути особливу увагу на наступне. Особливу увагу слід приділяти психолого- педагогічній підтримці студентів, які відкладають виконання домашніх завдань. Тому слід розробляти стратегії взаємодії викладача та студента, щоб знизити рівень невротизації. Важливо розвивати довірливі стосунки і важливо

створити відкритий емоційний контакт [52, c. 23].

Використання релаксаційних технік. Для таких людей ефективним може бути використання технік релаксації та зняття стресу. Наприклад, зі студентам, які мають сильний страх перед іспитами, можна займатися з репетитором.

Зменшити напругу симпатичної нервової системи. Слід звернути увагу на наведені вище рекомендації, спрямовані на зменшення негативного впливу дезадаптивних переконань, мотиваційні - також застосовані до ірраціонального типу прокрастинації. Як і для групи студентів, описаної раніше, він характеризується когнітивною дисфункцією. Однак домінуючою рисою в структурі їхньої особистості є деструктивний характер мотиваційної сфери. Про це свідчать емпіричні дані, отримані в цій групі.

З одного боку, учасники, схильні до прокрастинаційної поведінки, зазвичай демонструють орієнтацію на уникнення такої поведінки. Учасники, які діють, часто демонструють орієнтацію на уникнення невдач. Вони відкладають важливі завдання і діють як психологічний захисний механізм. Зрештою, можливість невдачі у виконанні завдання породжує такі страхи, що вони не зможуть виконати завдання. Тому люди, які прокрастинують чутливі до зауважень щодо якості їхньої роботи і до вказівки на її недоліки.

Водночас їм потрібно акцентувати увагу на позитивних аспектах їхньої роботи. Не менш важливо мотивувати студентів до успіху та зменшувати їхню

тривожність і страх невдачі. З іншого боку, слід зазначити, що цей тип прокрастинації характеризується сильним браком мотивації до роботи над проектом. Прокрастинація характеризується сильним браком мотивації до цілеспрямованої діяльності. Тому одним із способів надання психолого- педагогічної підтримки таким студентам може бути створення систем мотивації, які є більш ефективними, ніж системи чистого заохочення. Системи заохочення є більш ефективними, ніж суто академічне оцінювання. Наприклад, дозволяти студентам брати участь у міжнародних програмах обміну студентами за умови досягнення певних оцінок.

Одним із способів психологічної та освітньої підтримки таких студентив є створення системи заохочень, яка є більш ефективною, ніж суто академічне оцінювання (наприклад, вимога отримання певного балу для участі в міжнародній програмі обміну студентами).

Дезадаптивний - агресивний тип прокрастинаторів характеризується відсутністю здатності до конструктивних дій у проблемних ситуаціях. Низьким почуттям відповідальності за власні дії та залежністю від думки оточуючих, високою агресивністю і ворожістю до соціального оточення.

Серед ірраціональних переконань, притаманних прокрастинаторам, як уже згадувалося, є віра в те, що всі їм винні, тобто переконання, що коли виникає проблема, інші зобов’язані допомогти її вирішити. Водночас дослідження показали, що почуття обов’язку перед іншими у них недооцінене. Вони часто порушують свої обіцянки і нехтують інтересами тих, хто їх оточує. Також помітно, що вони надають мало значення спілкуванню та взаємодії з іншими. Ці риси є деструктивними, оскільки є деструктивними у побудові стосунків з членами академічної групи. З цієї причини система взаємовідносин студентів у групі потребує моніторингу, у разі необхідності слід впроваджувати заходи (наприклад, тренінги) [46, c. 483].

Однією з особливостей когнітивно-рефлексивної сфери прокрастинаторів є те, що вона є соціально приписаною перфекціонізмом (інші оцінюють себе критично і деструктивне узагальнене переконання, що інші схильні оцінювати себе критично і вимагати абсолютної досконалості. Тому уникають будь-якої

оціненими. З огляду на цю модель, зрозуміло, що студенти не повинні піддаватися надмірному «тиску», такому як це можна зробити за допомогою тематичних діалогів, шкіл лідерства, моделювання ситуацій, сократівських бесід тощо, які мобілізують навички студентив [53, c. 22].

Активізувати командну роботу та будувати гуманні й толерантні стосунки між учасниками. Побудова гуманних і толерантних стосунків між учасниками та активізація досвіду вирішення конкретних проблем. Важливо інтегрувати в навчальний процес види діяльності, які є цікавими та відповідними для цієї вікової групи (наприклад, через участь у виконанні завдань, екскурсіях, волонтерстві).

Ефективна комунікація з іншими, особливо важливими у психолого- педагогічному супроводі дітей з дезадаптивними прокрастинаційними тенденціями є підтримка агресивних прокрастинаторів та орієнтація виключно на розвиток перспективи теперішнього часу.

На думку Л. М. Карамушка, таким студентам необхідно ставити мотиваційні цілі та планувати послідовність дій, необхідних для досягнення цих цілей. Їм потрібно планувати послідовність дій, необхідних для їх досягнення. Вважається за необхідне заохочувати формування орієнтації в часі. Тому спільна робота психології та педагогіки підвищує потребу в аналізі власної діяльності та розвитку навичок особистого тайм-менеджменту. Має зрости потреба в освоєнні технік особистого тайм-менеджменту. Важливо також забезпечити особистісний розвиток і самореалізацію в освітньому процесі у вищих навчальних закладах [32, c. 76].

Зниження мотивації та схильність до негативних емоційних патернів - це також можна побачити у невмотивованих та непослідовних типів студентів. Прокрастинація доповнюється агресивним та маніпулятивним ставленням.

Особистісні особливості. На нашу думку, особливу увагу слід звернути на подолання тривожності та депресивних реакцій.

Для цього необхідно розвивати вміння регулювати власний емоційний стан, навчатися технікам самозаспокоєння та зменшувати емоційну поведінку. У

патерни емоційної поведінки і реакцій. Для цього використовуються лекції, групові та індивідуальні бесіди, психологічні та релаксаційні вправи. Основна теза - ефективність зменшення прокрастинації залежить від поведінки та реакцій студента. Ефективність зменшення прокрастинації залежить також від бажання студента до позитивного особистісного розвитку, позитивного підходу та кращої комунікації в цілому.

Ми вважаємо, що в будь-якій навчальній діяльності ефективно давати студентам якомога більше простору для розвитку їхньої самостійності, креативності та комунікативних навичок.

Ідея полягає в тому, щоб надати якомога більше простору для незалежності, творчості та спонтанності. Залежно від типу прокрастинації, ми вважаємо, що важливо враховувати закономірності, виявлені в дослідженнях структур «розум-тіло». Це необхідно для того, щоб організувати заходи, спрямовані на зменшення схильності до прокрастинації [44, c. 190].

Очевидно, що прокрастинаційна поведінка зростає з погіршенням стану здоров’я студентів. Тому важливо стежити за станом здоров’я студентів і ефективно втручатися, якщо він погіршується (наприклад, створювати умови для покращення стану здоров’я студентів, наприклад, забезпечувати своєчасне проходження медичних оглядів, створення умов для достатньої фізичної активності тощо). Це пов’язано з тим, що прокрастинаторська поведінка триває набагато довше порівняно з непрокрастинаторами.

На нашу думку, особливу увагу слід приділити координації психолого- педагогічного супроводу для зменшення прокрастинаційної поведінки. Результати дослідження свідчать, що існує взаємозв’язок між схильністю до прокрастинації та труднощами міжкультурної адаптації та мовної інтеграції. Зв’язок між цими двома факторами є важливим. Разом з наведеними вище рекомендаціями щодо подолання деструктивної прокрастинації ми вважаємо важливим створення сприятливих умов для успішної адаптації таких студентів.

Важливо створити сприятливі умови для їх успішної адаптації до ситуації сьогодення. Важливі організаційно-адміністративні функції в системі підтримки

вищих навчальних закладів. Робота має ґрунтуватися на довірі та відкритих стосунках зі студентами [44, c. 191].

Для успішного навчання особливо важливим є рівень психолого- педагогічної підготовки викладачів ЗВО до нових видів професійної діяльності. Рівень психолого-педагогічної підготовки викладачів ЗВО є особливо важливим для їх успішної адаптації до нових видів професійної діяльності.

Вважаємо за необхідне розробити методичні рекомендації для викладачів щодо специфіки взаємодії зі студентами з урахуванням психолого-педагогічних, культурологічних та правових аспектів.

До уваги беруться культурні та правові аспекти. Також, за нашими даними, до студентів, які кидають навчання, як правило виявляють вороже ставлення до свого нового оточення. Тому виникає природне бажання мінімізувати контакти з членами нової соціальної спільноти. Це, в свою чергу, затримує виконання навчальних та інших важливих завдань. Тому однією з головних ролей психологів та викладачів (особливо кураторів академічних груп) є проведення інформаційних бесід та надання їм інформації, необхідної для пізнання себе.

Це має на меті надати їм навчання та кодекс поведінки у закладах вищої освіти, місцевій інфраструктурі (аптеки, магазини, бібліотеки). Важливо залучати іноземців до культурно-розважальних заходів (екскурсії, відвідування музеїв, театрів тощо). Активно взаємодіяти з представниками студентської спільноти.

Ми вважаємо, що ефективне подолання прокрастинації потребує не лише позитивної психолого-педагогічної підтримки, наприклад, крім позитивної психолого-педагогічної підтримки, ми вважаємо, що самі студенти мають бути залучені та зацікавлені у подоланні цієї тенденції [51].

Подолання цієї тенденції потребує залучення та зацікавленості самих студентів. Зміна поведінки прокрастинаторів має бути спрямована на:

* підвищення рівня автоматизації навчальної діяльності;
* створення несприятливих умов для виникнення деструктивної прокрастинаційної поведінки;

Прокрастинатори характеризуються наступними рисами.

Гедоністична орієнтація на сьогодення та низька саморегуляція. Ця риса сприяє розвитку імпульсивності, яка проявляється у виборі завдань. Вибір завдань, які, в разі їх реалізації, забезпечать негайне задоволення від поточної діяльності. Водночас, ця закономірність часто виключає більш важливі цілі, які, в разі їх досягнення, принесуть значні вигоди. З цієї причини важливо зменшити кількість не ефективних варіантів [51].

Важливим завданням для студентів на цьому етапі є контроль кількості стимулів, які негативно впливають на початок і завершення встановленої практики. Це необхідно перевіряти за допомогою навчальним планом. Варто зазначити, що результати контент-аналізу свідчать про таке відволікання уваги від важливих завдань і часто більшу частину часу студенти проводять в Інтернеті, спілкуючись з друзями, виконуючи домашні завдання, переглядаючи фільми, читаючи книги.

Отримана інформація показує елементи, на які потрібно звернути увагу, щоб оптимізувати робочий процес. Наприклад, відволікаючих чинників можна уникнути, якщо тимчасово обмежити доступ до соціальних мереж, ЗМІ та інтернет-ресурсів, обмежити доступ до ресурсів, не пов’язаних з важливою роботою.

З іншого боку, чітко визначена робоча зона стає звичним стимулом і підвищує автоматизм конструктивних дій. Це може стимулювати дії і підвищити продуктивність прокрастинаторів. Зниження самоконтролю призводить до відкладання важливих завдань на останню хвилину. Прокрастинація призводить до низької якості роботи і втоми. Це відбувається тому, що вона вимагає надмірно напруженої діяльності без перерви.

Щоб позбутися прокрастинації, корисно встановити і дотримуватися чіткого розпорядку дня, оптимізувати щоденний ритм життя, наприклад, скасувавши режим «день-ніч».

Також можна запобігти втомі, чітко визначивши час, необхідний для відпочинку та активної участі в соціальному житті. Перевтоми також можна

в суспільному житті.

У цьому випадку студентам важливо оптимізувати процес цілепокладання. Важливо оптимізувати процес постановки цілей. Адже якщо цілі поставлені неправильно, вони не створюють достатньої мотивації для активного досягнення [51].

Неоднозначні цілі призводять до неоднозначних зусиль. Водночас зазначимо, що емпіричні дані свідчать про те, що прокрастинатори мають труднощі у використанні стратегій планування, проектування та моделювання. Тому важливими стратегіями боротьби з прокрастинацією є розвивати вміння ставити досяжні та зрозумілі цілі. Зокрема необхідно розбивати великі довгострокові цілі на низку короткострокових. Ця концепція дуже важлива з огляду на те, що прокрастинатори зазвичай мотивовані толерантністю до фрустрації.

Іншими словами, якщо мета сприймається як занадто складна, її реалізація відкладається. Визначення конкретних кроків, необхідних для виконання завдання, знижує емоційну напругу, оскільки завдання сприймається як реалістичне.

Згідно з цим дослідженням, прокрастинатори, як правило, використовують копінг-стратегії уникнення. Тому ми можемо погодитися з наступними думками. Ми згодні з Ризовою та Й. Юеном, що ефективним є використання методу градієнтного підходу в системі заходів з подолання прокрастинаційних тенденцій. Це пов’язано з тим, що прокрастинатори часто зосереджуються на наступному кроці, а не на ньому. Прокрастинатори зосереджуються на тому, наскільки «віддаленим» є момент завершення завдання, а не на наступному кроці. В результаті вони не можуть почати діяти. Покроковий підхід є ефективним у подоланні прокрастинації. Це свідчить про те, що визначення мінімального зусилля, яке можна докласти, щоб перестати прокрастинувати, є

ефективним.

наприклад, попрацювавши над завданням 15 хвилин, а потім вирішити, продовжувати або відкласти завдання.

Крім того, Дж. та L. Ewen показали, що прокрастинатори намагаються якомога швидше отримати задоволення від своєї діяльності, намагаються отримати максимальну віддачу від своєї діяльності. Кожного разу, коли вони це роблять, вони отримують невелику винагороду. Цей принцип визначається Р. Айзенбергером як «заохочувана працьовитість» і систематично підкріплюється невеликими винагородами [59].

Ефективність подальшого зменшення звички до прокрастинації залежить від того, наскільки розроблені рекомендації відображаються в реальній поведінці студентів. Це означає, що ступінь, до якого розроблені рекомендації є адаптивними установками, забезпечується за допомогою методів цілеспрямованого повторення.

Формування нових нейронних ланцюгів, пов’язаних з підкріпленням. Відповідають за умовні рефлекси (формування нових звичок) та гальмування існуючих неадаптивних стратегій поведінки. Це відбувається, коли зв’язки між нейронними структурами підтримуються тривалим повторенням і періодичною активацією.

Отже, прокрастинація не є незворотнім особистісним конструктом і може бути скоригована. Її можна виправити. Розроблені нами рекомендації можуть бути використані для наступних цілей [59].

Вони можуть бути використані для створення індивідуальних та групових програм, спрямованих на подолання деструктивної прокрастинаційної поведінки у студентів. Студентам необхідно:

1. Визначити причини. Прокрастинатори не ліниві. Всупереч очікуванням, вони також не є низько-мотивованими. У більшості випадків їхня внутрішня мотивація конкурує з іншим фактором і викликає нерішучість, яка характеризує прокрастинаторів. Люди, які неправильно визначають свої причини прокрастинації, можуть зробити завдання ще складнішим, особливо якщо вони відчувають провину.

проектом через страх невдачі. Він також може відчувати невпевненість у собі, і тоді йому варто поглянути на свої минулі досягнення. Або ж він уникає болючих рішень, які можуть призвести до особистих жертв. Наводячи причини, прокрастинатори можуть усвідомити, що проблема, яка їх турбує, не така вже й непереборна, і що вони роблять гори з кротовин.

1. Слід зосередитись на причині. Як згадувалося раніше, прокрастинація - це не так просто, як відсутність мотивації. Однак вибір мотивації або перефокусування на початковій мотивації може допомогти студентам відновити достатньо енергії, щоб продовжувати виконувати свої завдання. Як нагадати студентам про їхню мотивацію. По-перше, на початку курсу попросіть студентив записати свій основний мотиватор і надішліть їм нагадування електронною поштою, якщо вони не входили в систему протягом кількох днів. Крім того, ви можете надіслати електронного листа, в якому запропонувати студентам розглянути коротко-строковий стимул, на який вони можуть розраховувати як на винагороду після завершення своєї роботи за день.
2. Розставляйте пріоритети. Прокрастинація може набувати форми зосередження на тривіальних завданнях замість більш складних і важливих. Така неправильно спрямована продуктивність може призвести до того, що студенти почуватимуться втомленими, але незадоволеними, тому що найважливіші завдання залишаються наостанок. Допоможіть студентам уникнути цієї проблеми, встановивши чіткі пріоритети. Виконуйте «додаткові завдання» лише після того, як найважливіші завдання будуть виконані.
3. Скоротити список справ. Ще одним фактором прокрастинації є те, що студенти мають перед собою довгий список справ, з багатьма завданнями, які всі мають бути виконані, але жодне з них не виділяється серед інших. Це означає, що допомогти студентам скоротити їхні списки справ може дати їм імпульс, необхідний для завершення інших завдань. Щоб скоротити надто довгий список справ, спочатку слід видалити нетермінові завдання.

Якщо завдання все ще важливе, перемістіть його до списку, який можна виконати пізніше. Потім подивіться на завдання, що залишилися, і визначте

66

«легкі завдання». Це не тривіальні завдання, як описано вище, а важливі

завдання, які можна швидко виконати за кілька хвилин. Без тривіальних завдань студенти звільнять свої тарілки, щоб зосередитися на більш важливих завданнях.

1. Позбудьтеся скороченого розкладу. Прокрастинація часто є наслідком стресу, але, на жаль, ще більший стрес лише погіршує проблеми. У стані стресу деякі студенти вдаються до щільного розкладу, який тримає їх зайнятими до останньої хвилини. Такі програми можуть призвести до того, що студенти ще більше панікуватимуть щодо свого навантаження, що майже напевно призведе до поганих результатів. Натомість заохочуйте студентів відмовитися від надто жорсткого розкладу і відвідувати заняття у гнучкий час. Це допоможе їм більш реалістично оцінювати те, чого вони можуть досягти.
2. Розбити навантаження на посильні частини. Прокрастинатори можуть потрапити в цикл «американських гірок», коли вони інтенсивно працюють протягом короткого періоду часу, а потім вигорають і не хочуть починати знову, оскільки подумки порівнюють себе з попереднім високим темпом. Надавайте матеріал потроху, щоб студенти могли встановити більш стабільний темп. Чим більше студенти звикнуть до стабільного, досяжного навантаження, тим менше вони захочуть прокрастинувати [26, c. 122].
3. Робіть свідомі перерви. Це може здатися контрінтуїтивним, але іноді студентам потрібна перерва. Важливим є тип перерви, яку студент робить. Багато прокрастинаторів проводять свої перерви, гортаючи Facebook або читаючи цікаві статті в інтернеті. Проблема в тому, що вони не освіжаються таким контентом. Натомість вони часто відчувають себе ще більш пригніченими, ніж будь-коли.

Слід заохочувати своїх студентив усвідомлено ставитися до перерв. Знаходьте час, щоб встати і прогулятися, приготувати їжу або почитати книгу. Зосередженість на розслаблення допоможе здобувачам освіти вийти з рутини і повернутися до роботи після перерви.

1. Попросіть про допомогу. Нарешті, переконайтеся, що студентам є до кого звернутися, коли вони стикаються з труднощами. Слід створити тему на форумі, де студенти зможуть поділитися своїми труднощами і попросити перевірити їхній прогрес. Дайте здобувачам вищої освіти зрозуміти, що ви не

67

критикуєте їх і надаєте ресурси, які допоможуть їм продовжити навчання. Ви

можете виявити, що зміна ставлення студента до прокрастинації є ключем до її подолання.

1. Зробіть навчання більш змістовним. Нелегко зробити наступне. Нелегко робити те, що здається неважливим або безглуздим. Для прокрастинаторів це майже неможливо. Тому важливо пропонувати такі види діяльності, які пов’язують навчання з інтересами студентив та реальними життєвими сценаріями. Одним із способів зробити це є проектно-орієнтоване навчання (PBL) - підхід, орієнтований на студента, який спонукає його досліджувати та вирішувати реальні проблеми. Щоб зробити його більш значущим, оберіть проблему, з якою студенти стикаються у своїй громаді. Так вони зможуть краще зрозуміти вплив проекту на повсякденне життя студентів.
2. Створіть культуру програми, яка сприймає невдачі. Багато прокрастинаторів також борються з перфекціонізмом. Вони бояться невдач. Вони принижують себе, коли зазнають невдачі. Вони уникають ризикувати, щоб захистити себе від висміювання або від того, що їх вважатимуть «дурними». В обох випадках перфекціонізм призводить до браку впевненості, невпевненості та невіри в себе. Це заважає студентам вчитися і негативно впливає на їхню готовність вирішувати нові завдання. Керівники програм можуть допомогти студентам подолати перфекціонізм і позбавити їх страху невдачі. Ключовим моментом є створення культури програми, яка визнає зусилля, підкреслює повагу та сприяє розвитку спільноти.
3. Давати конкретні завдання та обов’язки. Ця порада від Education.com ґрунтується на нещодавньому дослідженні прокрастинації доктора Шона Маккрі, доцента психології в Університеті Констанца в Німеччині. Маккрі спирається на останні дослідження на цю тему. Згідно з висновками МакКрі,

«люди діють вчасно, коли отримують конкретні завдання, і зволікають, коли думають про абстрактні завдання». Що це означає для студентів? Це означає, що якщо завдання є конкретним і відчутним, вони з більшою ймовірністю виконають його вчасно. Наприклад, замість того, щоб просто сказати «прочитати книгу», ви можете сказати «прочитати перші два розділи цієї книги». Від того,

68

як структуровано завдання, залежить, чи зможе учень чітко зрозуміти і виконати

його.

1. Розробіть способи мотивувати студентив до навчання. Сер Едмунд Гілларі, відомий альпініст і дослідник, якось сказав: «Мотивація - найважливіший фактор успіху». Те ж саме можна сказати і про мотивацію студентів, щоб вони були зацікавлені в навчанні. Існує два типи мотивації: внутрішня та зовнішня. Внутрішня мотивація - це поведінка, яка зумовлена внутрішньою винагородою, наприклад, особистим задоволенням або справжнім інтересом. Зовнішня мотивація - це поведінка, викликана зовнішніми винагородами, такими як хороші оцінки або призи. Перша є більш ефективною для мотивації студентів до навчання; за даними Education.com, студенти з внутрішньою мотивацією, як правило, більш захоплені навчанням:
* Старанно працюють над поставленими завданнями.
* Вони охоче засвоюють матеріал.
* Ефективно опрацьовують інформацію (наприклад, беруть участь у змістовному навчанні).
* Вони досягають високих результатів.

Коли студенти мають внутрішню мотивацію до навчання, вони менш схильні розглядати домашні завдання як нудні та безглузді завдання. Натомість вони насолоджуватимуться зростанням і відкриттями, які приносить навчання.

1. Практикуйте постановку цілей. Постановка цілей - чудовий спосіб змусити прокрастинаторів діяти. Цілі можуть бути такими простими, як виконання домашнього завдання або опанування певного предмета. Ефективне цілепокладання дозволяє студентам розбити завдання на менші кроки та мікроцілі, яких легше досягти. Ефективне цілепокладання вимагає зосередження на постановці цілей SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant and Timely
* конкретні, вимірювані, досяжні, актуальні та своєчасні).

Це найкращий спосіб допомогти студентам бачити завдання як здійсненні та відстежувати прогрес на шляху до своїх цілей. Прокрастинація може перешкоджати успіху в школі та в житті. Використовуйте наведені вище поради та стратегії, щоб допомогти студентам подолати прокрастинацію на ранній

стадії. Зрештою, виховуються студенти, які будуть продуктивними та мотивованими до виконання будь-яких завдань.

Ми пропонуємо використовувати наступні методики подолання прокрастинації:

Система управління часом Бенджаміна Франкліна базується на основних принципах класичних систем тайм-менеджменту і передбачає, що кожне загальне завдання, з яким стикається людина, поділяється на підзадачі, а підзадачі, в свою чергу, поділяються на більш дрібні підзадачі. Візуально цей процес можна представити у вигляді багаторівневої піраміди, а впровадження системи - це процес побудови цієї піраміди крок за кроком.

Рис. 2.8. Система управління часом Б. Франкліна

На першому етапі люди визначають свої основні життєві цінності. Іншими словами, створюється величезний фундамент у вигляді піраміди, на який спираються всі інші етапи. Це матеріальний добробут, впевненість у завтрашньому дні, щаслива сім’я, престиж і високий соціальний статус, влада, знання і служіння людству. Список можна продовжувати до нескінченності, тим більше, що життєвих цінностей у кожного багато. У побудові піраміди велике значення має етап прийняття рішень. Якщо тут припуститися помилки, то потім неминуче буде розчарування [2, c. 138].

Другий етап - вирішити, чого ви хочете досягти. Іншими словами, потрібно поставити глобальні цілі. Наприклад, якщо для людини важливі популярність, влада і високий соціальний статус, вона може вирішити, що хоче стати

президентом. Необхідно переконатися, що цілі, обрані на цьому етапі, сумісні з життєвими цінностями, встановленими на попередніх етапах.

Третій етап - це загальний план, який визначає, що потрібно зробити для досягнення мети. Наприклад, щоб стати президентом, потрібно спочатку бути губернатором або мером одного з найбільших міст країни, мати сильну політичну партію та фінансову підтримку, мати прийнятну репутацію, бути добре відомим громадськості, бути хорошим оратором, бути одруженим із заможним оратором та випускником хорошого університету.

Четвертий рівень піраміди - це серія проміжних планів з конкретними цілями і термінами виконання. Загальні пункти планування, які сприяють досягненню цих конкретних цілей, повинні бути записані. Також слід встановити конкретні терміни досягнення мети. «Одного разу я обов’язково куплю машину (напишу книгу, статтю, вивчу іноземну мову тощо)». На досягнення недосяжних цілей можуть піти роки, але якщо ви встановите дедлайн і щодня робитимете маленькі кроки, ваші шанси на успіх значно зростуть.

П’ятий крок - скласти короткостроковий (від тижня до місяця) план. Спираючись на попередні кроки, людина запитує себе: «і запитай себе». Тому ключові моменти довгострокового планування потрібно розбити на більш конкретні завдання. Наприклад, якщо довгостроковий план - «закінчити університет», то короткостроковий - «вступити до університету», «пройти підготовчі курси» тощо. Як і на попередніх етапах, плануйте на період від двох- трьох тижнів до двох-трьох місяців, відображаючи реальну програму день за днем.

Останній крок «Рівень піраміди 6» містить конкретний план програми. Він пишеться на основі короткострокового плану. Невеликі завдання виконуються повністю протягом одного дня. Наприклад, завдання «подача документів до університету» можна виконати у вигляді «з’ясування, які документи і куди подавати», «отримання необхідних документів», «подача документів до приймальної комісії» і «перевірка правильності заповнення та прийняття документів». Кожному документу може бути призначена конкретна дата. Вище зазначені плани не є постійними і мають регулярно переглядатися та

коригуватися (наприклад, щоденний план - протягом усього дня, короткостроковий - один-два рази на тиждень, довгостроковий - щонайменше раз на рік) кожні 4-6 місяців, майстер-план та глобальні цілі - раз на рік).

Використання системи Франкліна. Більшість користувачів стверджують, що вона допомагає підвищити ефективність роботи завдяки ефективному управлінню часом та чіткому плануванню діяльності.

Принцип Вільфредо Парето (Правило 80/20). Її розробили італійські економісти, які виявили, що людей у суспільстві можна поділити на «впливові меншини» та «групи меншин». Впливова меншість становить 20 відсотків населення і володіє 80 відсотками загального багатства. Подальші дослідження показали, що цей принцип застосовується майже до всіх сфер економічної діяльності. Принцип Парето стверджує, що для більшості явищ 80 відсотків результатів зумовлені 20 відсотками причин.

Іншими словами, якщо ви витрачаєте 80% свого часу, то результат буде 20%. І навпаки, якщо ви витратите 20% свого часу, то отримаєте 80% результату. Сенс закону Парето - подібно до того, як більшість успіхів і невдач зумовлені невеликою кількістю конструктивних і деструктивних факторів, досягнення бажаного результату зумовлене невеликою кількістю факторів і дій. Переважна більшість докладених зусиль не призводить до бажаного результату.

Існування прихованих факторів або невідповідностей реальності, які люди можуть логічно оцінити. Вплив прихованих факторів на результати діяльності людини може відрізнятися від бажаних результатів. Не обов’язково витрачати весь час і ресурси на досягнення бажаного результату. Замість цього необхідно знайти «ключові завдання», на які можна витратити 20 відсотків зусиль, щоб досягти 80 відсотків результату. Тому вміння відокремлювати важливе від неважливого є життєво-важливим на шляху до успіху та процвітання. Найбільш компетентні та успішні люди навчилися займатися найбільш важливими і значущими завданнями, що стоять перед ними, і в результаті вони завжди досягають більшого, ніж інші. Вони, як правило, успішні.

Метод пріоритетів (ABB-аналіз) поділяє завдання на три категорії відповідно до їхньої важливості та позначає їх «А», «В» і «С». Завдання категорії

А - це найважливіші завдання на поточному етапі діяльності. Якщо таких завдань багато, їх слід розставити за пріоритетністю як «А1», «А2» і т.д. Наприклад, важливі зустрічі, підготовка звітів і т. д. Завдання типу В - це дії, які бажано виконати, але які мають незворотні наслідки в разі їх невиконання. Іншими словами, депривація виникає тоді, коли перешкода не може бути досягнута, але перешкода відносно невелика і несумісна з наслідками невиконання завдання типу А. Завдання типу Б - це завдання, досягнення яких є бажаним, але їх невиконання не має суттєвого впливу на виконання завдання. Завдання цієї категорії включають завдання, які делегуються іншим або ніколи не завершуються, і навіть можуть бути не пов’язані між собою.

Найважливіші завдання (категорія А) становлять близько 15 відсотків усіх завдань і видів діяльності, в яких задіяні менеджери. Однак внутрішня важливість цих завдань становить близько 65%. Критично важливі завдання (тип В) складають в середньому 20% від загальної кількості завдань і 20% від важливості завдань і діяльності менеджерів. На противагу цьому, менш важливі, некритичні завдання (категорія С) становлять 65% від загальної кількості завдань, але лише 15% від загальної «цінності» всіх завдань, які доводиться виконувати менеджерам.

Відносно велика кількість менш важливих завдань зазвичай дає лише невелику суму, але навіть наступне за важливістю завдання категорії В забезпечує значну частку загального результату. Бажано використовувати аркуші завдань для створення списку всіх завдань, які мають бути виконані протягом певного часу (декада, день, квартал і т. д.), щоб можна було відстежувати прогрес.

Організуйте завдання відповідно до їхньої важливості та створіть робочі процеси відповідно до важливості діяльності. Пам’ятайте, що терміновість не має нічого спільного з важливістю або значущістю завдання. Пронумеруйте завдання. Оцініть завдання за категоріями A, B і C. А. Перші 15 відсотків усіх завдань категорії А (дуже важливі та найбільш актуальні) не підлягають перепризначенню. Наступні 20% завдань відносяться до категорії Б (важливі, критичні, можуть бути передані іншим). Решта 65% всіх завдань відносяться до

категорії В (менш важливі, менш критичні, все одно повинні бути перерозподілені).

Слід перевірити погодинний план, щоб переконатися, що виділений бюджет часу покривається значеннями завдань відповідно до пріоритету завдань категорії А: 65% запланованого часу (приблизно 3 години - завдання категорії А); 20% запланованого часу (приблизно 1 година - завдання категорії В), 15% запланованого часу (приблизно 45 хвилин - завдання категорії С). Внести відповідні корективи, щоб зосередити погодинне планування на завданнях категорії А. Це гарантує, що менш важливим, але трудомістким завданням категорії В буде виділено стільки ж часу, скільки і більш важливим завданням.

Оцінити завдання категорій Б і В з точки зору делегування повноважень. Слід зазначити, що завдання категорії В не є ні надлишковими, ні зайвими. Важливо те, що завдання категорій А і Б є необхідними, так само як і багато інших завдань, допоміжних і рутинних завдань. Процес прийняття рішень, заснований на визначенні пріоритетів і постановці цілей, є особистою справою кожного, оскільки оцінка ситуації в кінцевому підсумку є суб’єктивною. Пріоритети можна обговорювати, а об’єктивні критерії тут рідко зустрічаються. Однак важливо встановити чіткі пріоритети і приймати рішення на основі фактів. Визначення пріоритетів є основним правилом ефективної робочої практики. Керівники не можуть робити все і повинні визнати, що вони не можуть робити все. Тому вони повинні визначати пріоритети і починати з того, що є

найважливішим.

Альпійський метод використовується для чіткого планування роботи на день або тиждень. Він відносно простий і займає менше 10 хвилин на практиці. Метод розробив німецький вчений Лотар Зайверт: першим кроком є підготовка списку справ на день. Його письмове оформлення забезпечує чітку візуалізацію загального обсягу накопичених завдань і зменшує навантаження на пам’ять. Жодне з них не загубиться.

Написання плану на день наперед, по-перше, дає вам впевненість у завтрашньому дні, а по-друге, ваш мозок підсвідомо почне вирішувати проблеми, адже у вас вже є план. Другий крок - виділити час. З іншого боку

кожного пункту напишіть часові рамки для його виконання. Встановивши для себе конкретні часові рамки, ви зможете зосередитися на виконанні пунктів плану. Щоденні тренування також дозволять вам більш точно оцінити, скільки часу ви витратите на ту чи іншу проблему. Третій етап - це співвідношення 60:40, коли 60% від загального часу, отриманого на попередньому етапі, виділяється на виконання завдань. Решту 40% слід витратити на незаплановані завдання, тобто завдання, які виникають. Таким чином можна уникнути стресу, спричиненого невиконаними планами та довгим робочим днем.

Четвертий крок - визначення пріоритетів і делегування. Цей крок допомагає впоратися з ситуаціями, коли понад 60 відсотків робочого часу витрачається на планування. Початковий план слід підтвердити. Телефонні дзвінки та онлайн-спілкування можуть допомогти виконати деякі завдання під час вашої відсутності. Ви можете навчитися уникати основних помилок, яких припускаються багато менеджерів. Наголошуйте на тому, що є важливим, і не намагайтеся робити все самостійно. Менеджери повинні розподіляти відповідальність, а не робити все самі.

П’ятий крок - оцінка та передача повноважень. Якщо не вдається досягти згоди і зустріч скасовується, її слід перенести на наступний день. Розвиток цієї навички допоможе уточнити завдання на день, подолати забудькуватість, зосередити зусилля на важливих завданнях, зменшити кількість «паперової роботи», досягти цілей дня, зменшити стрес і напругу та покращити особисті результати. На додаток до вище зазначених стратегій боротьби з прокрастинацією, існує низка методів, які можна використовувати для зменшення прокрастинації в процесі планування майбутнього.

Вправа «Система 90/30»

Мета: Покращити самоорганізацію та правильний розподіл часу на важливі справи.

Інструменти: Папір А4, ручки.

Процедура. Учасники планують завдання на наступний день, використовуючи метод 90/30 хвилин, тобто 90 хвилин на виконання завдання і

30 хвилин на перерву. Важливо, щоб найскладніші та найвідповідальніші

легкою?

Вправа «Мій ідеальний день»

Мета: Розвинути навички ефективного планування дня. Інструменти: Папір А4, ручки.

Процедура: учасники повинні детально описати на аркуші паперу свій ідеальний день, включаючи те, що вони повинні робити і як він повинен виглядати. Потім вони вирішують, що їм потрібно найбільше, що їм не потрібно, але хочеться, і від чого їм доведеться відмовитися. Питання для обговорення Чи була ця вправа легкою? Чи можливо втілити цей щоденний план у життя? Вправа

«Візуалізація цілей»

Мета: прояснити бажання, зрозуміти здібності, розкрити себе, краще зрозуміти себе.

Інструменти: папір, олівець.

Хід виконання: Учасники повинні зрозуміти виклики, з якими вони стикаються, і мати чітке уявлення про бажаний кінцевий результат та ресурси, необхідні для його досягнення. Важливо обміркувати деталі. Питання для обговорення Чому саме ці виклики? Які елементи наразі доступні, щоб допомогти їх реалізувати?

Вправа «Маскування»

Мета: Дізнатися і визнати свої сильні і слабкі сторони. Інструменти: Папір А4, олівець.

Хід виконання: Учасники повинні реалістично оцінити себе, записати всі свої сильні і слабкі сторони і визначити ситуації, в яких вони можуть використовувати ці сильні сторони (як сильні, так і слабкі). Вони також повинні подумати про те, як вони можуть подолати свої слабкі сторони під час групової дискусії. Запитання для обговорення Чи була вправа легкою? Чи легко було розпізнати свої слабкі сторони? Чи готові ви прийняти свої слабкості?

Вправа «П’ять життів»

Мета вправи: Зрозуміти себе, свої здібності та урізноманітнити своє життя. Інструменти: Папір А4, ручка.

кожне з яких присвячене певній меті. Після виконання вправи вони обирають одне з них.

Мета вправи - допомогти учасникам усвідомити, що кожне життя приховує в собі частину того, що їм подобається робити, і що це може стати справжньою частиною їхнього життя. Питання для обговорення Чи була вправа легкою? Чи хотіли б ви змінити свій вибір? Чи можете ви реалізувати всі п’ять аспектів життя? Ці техніки можна використовувати індивідуально або в груповій роботі з психологом [13, c. 76].

Отже, процес прокрастинації часто мучить нас і ми стикаємося з ним щодня. Тоді з цим процесом потрібно боротися. Найкращим варіантом у цьому випадку є тайм-менеджмент. Іншими словами, як правильно розпоряджатися часом. Існує кілька методів, які можуть допомогти в цьому питанні: система управління часом Бенджаміна Франкліна (побудувати піраміду від найбільш глобальних завдань до більш простих, приземлених), принцип Вільфредо Парето (якщо ви витрачаєте 80% свого часу, то отримаєте 20% кінцевого результату), метод пріоритетів або ABB-аналіз (встановлення пріоритетів завдань); Альпійський метод (планувати витрачати 60% часу на роботу, а решту - на перерви та спеціальні завдання).

### Висновок до розділу ІІ

Для емпіричного дослідження застосовувалась така методика методика

«Шкала загальної прокрастинації К. Лей», (адаптація Т. Юдєєвої); методика

«Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т. Л. Крюкової, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, опитувальник «Самоорганізація діяльності» Ю. Мандрикова; багатовимірна шкала перфекціонізму (Г’юїттаФлетта), «Ступінь вираження прокрастинації» М. Кисельової.

Результати показали, що 23% учасників мають низький рівень прокрастинації та 57% студентів мають середній рівень прокрастинації. За допомогою опитувальника «Шкала прокрастинації Такмана» було виявлено, що більшість учасників мають середній рівень прокрастинації: 68,2% студентів- міжнародників, 54,8% студентів-юристів та 71% студентів-психологів. Студенти-міжнародники мали середній рівень мотивації - 69,4%, середній рівень перфекціонізму - 62,1%, а також середній та високий рівень тривожності.

Процес прокрастинації часто дошкуляє нам, і ми стикаємося з ним щодня. І з цим процесом необхідно боротися. Найкращим варіантом у цьому випадку є використання тайм-менеджменту. Іншими словами, це спосіб правильного управління часом. Тайм-менеджмент - це процес, спрямований на те, щоб дати можливість людині використовувати свій час свідомо і відповідально, не відкладаючи на потім термінові і важливі завдання, і включає в себе наступні елементи: управління силою волі і емоціями, зміну і розстановку пріоритетів, досягнення цілей і оцінку ефективності.

Система тайм-менеджменту Бенджаміна Франкліна (побудова піраміди від найбільш глобальних завдань до більш простих, приземлених), принцип Вільфредо Парето (якщо ви витрачаєте 80% свого часу, ваш кінцевий результат становитиме 20%), метод пріоритетів або АВВ-аналіз (створення завдань), Альпійський метод (плануйте виділяти 60% свого часу на завдання, а решту - на відпочинок і несподівані заходи).

### ВИСНОВКИ

В процесі роботи ми дійшли наступних висновків.

1. Здійснено теоретичний аналіз підходів до розгляду феномену прокрастинації в науці. Сучасний етап розвитку психології характеризується розвитком методів вивчення особистості як суб’єкта, що визначає власне життя. Діяльність особистості є основним джерелом її розвитку та досягнень і займає найважливіше місце в системі цінностей сучасної людини. Тому дослідження, спрямовані на виявлення чинників, що знижують індивідуальну продуктивність

і фокусуються на рівні ефективності та самодисципліни, мають особливу важливість і соціальну значущість. У цьому контексті закономірно, що інтерес дослідників до феномену прокрастинації стрімко зростає. Ми вважаємо, що прокрастинація - це складне і психологічно неоднорідне явище. Воно включає поведінкові, емоційні, несвідомі, когнітивні та мотиваційні елементи. Розглядаючи погляди різних науковців різних періодів, можна виділити наступні моменти Наразі погляди науковців на параметри, за якими розрізняють різні види прокрастинації, не є одностайними.

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що явище прокрастинації є найбільш поширеним у студентські роки. Прокрастинація є найбільш поширеним явищем у студентські роки. Крім того досі не існує єдиної думки щодо тлумачення поняття прокрастинації. Також було виявлено, що досі не існує консенсусу щодо тлумачення поняття прокрастинації. Визначення прокрастинації включають різноманітні визначення, такі як психологічні захисні механізми, зумовлені дитячою травмою або проблемами в навчальному процесі (психо-динамічний підхід).

1. Виокремлено психологічні чинники виникнення прокрастинації у студентів. Проблеми з дослідженням прокрастинації зростають. Від безпосереднього розгляду структури прокрастинації до розгляду взаємозв’язків і причинно-наслідкових зв’язків між зовнішніми факторами. Характеристика стилів батьківського виховання та їх вплив на розвиток і становлення дитини (особистісно-психологічні характеристики, соціокультурні та демографічні характеристики, характеристики стилів виховання та їх вплив на розвиток дитини і формування нормативного поля). Серед особистісних особливостей, які гіпотетично пов’язані з прокрастинацією, найбільш вивченими та доведеними в наукових дослідженнях є наступні: ситуативна та особистісна тривожність, перфекціонізм, невротизм та низька самооцінка, перфекціонізм, невротизм, низька самооцінка, слабкі регуляторні процеси, відсутність мотивації тощо. Наслідками прокрастинації є стрес, почуття провини, втрата продуктивності та незадоволення оточуючих через втрату продуктивності та невдачі. Люди, які намагаються виконати завдання в обмежені терміни, відчувають сильне

емоційне і фізичне перенапруження. Дратівливість, постійне недосипання, зловживання кофеїном та енергетичними напоями. Крім того, звичка прокрастинувати є джерелом почуття провини. Звичка прокрастинувати є джерелом почуття провини за невиконані завдання, недостатню самореалізацію та втрачені можливості. Дослідження причин цього явища у студентів показало, що найпоширенішими детермінантами насправді є наступні: перфекціонізм, страх невдачі, страх успіху, поганий самоконтроль, опір зовнішньому контролю, цілепокладання, погане перцептивне та семантичне управління часом, труднощі з управлінням часом та виконанням конкретних завдань.

1. Емпірично дослідижено особливості прокрастинації студентів в умовах війни. Вперше шкала була використана в 1977 році П. Рінгенбахом у книзі

«Прокрастинація в житті людини, компульсивна прокрастинація» (Procrastination in Human Life, compulsive procrastination). В емпіричних дослідженнях використовувалися Шкала загальної прокрастинації К. Рея (адаптація Т. Юдєєвої), Шкала прокрастинації Т. Б. Такмана (адаптація Т. Л. Крюкової); опитувальник М. С. Дворник «Причини особистісної схильності до прокрастинації роботи», опитувальник Ю. Мандрикова «Ступінь самоорганізації діяльності», Багатовимірна шкала перфекціонізму (Х’юїтта-Флетта), опитувальник «Ступінь прокрастинації» М. Кисельової. Дослідження проводилося в офлайн та онлайн форматі на базі Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника. В емпіричному дослідженні взяли участь 60 студентів віком 19-22 роки. Аналіз результатів показав, що 23% респондентів мають низький рівень прокрастинації та 57% студентів мають середній рівень прокрастинації. Було використано опитувальник «Шкала прокрастинації Такмана» та виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень прокрастинації. 68,2% студентів-міжнародників, 54,8% студентів-юристів та 71% студентів-психологів. Студенти факультету міжнародних відносин мають середній рівень відсутності мотивації (69,4%), середній рівень перфекціонізму (62,1%) та вищий за середній рівень тривожності. Студенти юридичного факультету мають середній рівень недостатньої мотивації (75,1%), середній рівень перфекціонізму (76%) і рівні

рівні помірної та високої тривожності (по 37%). За шкалою «систематичність» 31 (52% учасників) показали високі результати, 16 (26% учасників) - помірні результати і 14 (24% учасників) - низькі результати. - За шкалою

«цілеспрямованість» 18 учасників (30% учасників) показали високі результати, 28 учасників (47% учасників) - середні результати і 13 учасників (22% учасників)

* низькі результати. За шкалою «наполегливість» 18 учасників (30% учасників) отримали високі результати, 25 учасників (42% учасників) - середні результати і 16 учасників (27% учасників) - низькі результати. За шкалою «фіксація» 13 учасників (22% досліджуваних) отримали високі результати, 30 учасників (50% досліджуваних) - середні результати і 16 учасників (27% досліджуваних) - низькі результати. За шкалою «самоорганізація» 13 учасників (22% учасників) отримали високі результати, 30 учасників (50% учасників) - середні результати і

15 учасників (25% учасників) - низькі результати. - За шкалою «поточна орієнтація» 16 учасників (26% учасників) отримали високі результати, 30 учасників (50% учасників) - середні і 14 учасників (23% учасників) - низькі.

Отже, загалом студенти отримали середні та високі бали, що свідчить про добре розвинене спонтанне прагнення до самоорганізації, схильність до чіткого планування, підвищену цілеспрямованість, чітку постановку та розуміння шляхів досягнення своїх цілей, організованість у плануванні своєї діяльності та більшу гнучкість.

1. Розроблено методичні рекомендації щодо організації академічного середовища для зменшення проявів прокрастинації у студентів. Нами було надано практичні поради студентам, які допоможуть подолати прокрастинацію. Розвиток навичок самоорганізації, раціонального розподілу часу та особистих ресурсів, постановка реалістичних цілей на основі чіткого розуміння кінцевої мети – основні напрями, що дозволять знизити рівень прокрастинації.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анпілова Д. В. Характеристика навчальних завдань як передумова академічної прокрастинації у студентському віці. URL: <http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Anpilova.pdf>
2. Артеменко І. Е. Формування навичок тайм-менеджменту у майбутнього соціального працівника в умовах вищого навчального закладу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна 64 педагогіка: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 23. С. 138–142.
3. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/> bitstream/handle/123456789/9367/%D0%91%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D 1%82%D1%96%D0%BD%D0%B0%2C%20%D0%A1%D0%B2%D1%96% D 1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\_%D1

%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllo wed=y

1. Багрій В. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 23 жовтня 2020 року / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 10–14.
2. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. «Практична психологія та соціальна робота». Київ: №5. 2014. С. 23-30.
3. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. Український психолого-педагогічний науковий збірник, 2020. №19. С. 10-13.
4. Богдан Ж., Підбуцька Н., Середа Н., Солодовник Т. Психолого-педагогічні аспекти діагностики та шляхів формування відповідальності особистості майбутніх фахівців. Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал. Харків: НТУ «ХПІ». 2021.

№1. С. 36-43

1. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 400 с.
2. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. Юридичний бюлетень. 2016. Вип. 2. С. 197-211.

«Габітус». Одеса. Видавничий дім «Гельветика». 2021. Випуск 23. С. 25- 32.

1. Грабчак О. В. Особливості академічної прокрастинації студентів- першокурсників. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 4. С. 210–218.
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
3. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструктуючі особистості власного майбутнього: дис. канд. психол. наук:

19.00.05. Київ, 2014. 200 с.

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
2. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. 47 С. 53–66. URL: 229345-Текст статті-523992-1-

10-20210424 (1).pdf

1. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 7(52). С. 172-180.
2. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Звʼязок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 53. С. 62-67.
3. Дяченко В. А, Мунасипова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Наукова стаття: Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді, 2019. С. 120-129.
4. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб’єктивного сприйняття часу. «Вісник». 2019. № 1 (39). С. 18–22. URL: <https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/65/60/>

84

1. Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації.

Психологія: реальність і перспективи, 2020. С. 73‒83. 60

1. Журавльова О. В. Аверсивність завдання як предиктор прокрастинації. Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти (частина І): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 січня 2020 р.). Львів: Львівський науковий форум, 2020. С. 43–44
2. Журавльова О. В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія». 2020. Вип. 10. С. 22–26.
3. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Острог. 2020. 465с. https://[www.oa.edu.ua/doc/dis/zhuravliova\_dis.pdf](http://www.oa.edu.ua/doc/dis/zhuravliova_dis.pdf)
4. Журавльова О. В. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. Проблеми сучасної психології. 2020. Випуск 48. С. 88-111. 25.Журавльова О. В., Журавльов О. А. Особливості психо- і нейрофізіологічних проявів прокрастинації. Концептуальні шляхи розвитку науки (Частина ІІ): матеріали V Міжнародної науково-практичної

конференції (14-15 травня 2020 р.). Київ, МЦНіД, 2020. С. 18–19 26.Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. Дис.

доктора психол. наук. 19.00.07. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020. 465 с.

1. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези Х науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. С. 24-26
2. Казанжи М. Й. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. Наука і освіта. 2021. №1. С.27-34.

85

1. Калініченко Л. Л., Гаврилова А. О. Особливості впровадження тайм-

менеджменту на підприємстві. «Молодий вчений». 2017. № 4.4 (44.4). С. 60–63.

1. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. Львів, 2017. 70 с.
2. Карамушка Л. М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. C. 35–40.
3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам’янець-Подільський : ПП «Аксіома». 2019. 80 с.
4. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і

«приємним». *Молодий вчений* №5 (45), 2017. С.211-218.

1. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між

«важливим» і «приємним». Молодий вчений, 2017. 5 (45). С. 211–218.

1. Котляр Л.І. Тайм-менеджмент як засіб зниження прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Державне управління. Том 31 (70) № 1 2020. С.

31-36

1. Лугова В. М., Луговий Б. В. Прокрастинація та шляхи її подолання. Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference. Bilbao, Spain. 2023. Pp. 21- 29. URL: https://eu-conf.com/ua/events/implementation-of- modern-scientificopinions-in-practice/
2. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292-297
3. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2020. (3), 66-70. URL:<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>

86

1. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2020. №2(12). С.66-71. URL: https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).1
2. Оніщук М. О. Прокрастинація як соціально-психологічна проблема сучасної молоді. URL: https:// conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/ viewFile/10319/8643.
3. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки / гол. ред. Волобуєва О.Ф., Хмельницький: Видавництво НАДПСУ. 2019. № 2(13). С.213- 231. URL: <https://doi.org/10.32453/5.v13i2.176>
4. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Запоріжжя: Видавничий дім

«Гельветика». 2020. № 3 (19). С28-38. URL: https://doi.org/10.26661/2310- 4368/2020-3-3

1. Рудоманенко Ю. В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. Габітус. Науковий журнал соціології та психології. 2022. Випуск38. С.122-127. URL: https://doi.org/10.32843/2663- 5208.2022.38.20
2. Cоболєва С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу

«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип.34. С. 190-197. URL: //nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu\_2014\_34\_26

1. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Коханова О.П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. Habitus. 2021.№ 26. С. 127-132.

87

1. Тарасенко Н. В. Копінг як психологічний ресурс девіктимізації молоді

Проблеми сучасної психології. 2014. Випуск 25. С.483-493

1. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента, Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. Черкаси, 2013. Вип. 39 (4). С. 290-294
2. Філоненко Л. В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. URL: https://.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-390-399.
3. Фролова О. В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. Актуальні проблеми соціалізації особистості :матеріали ІІІ науково-практичного семінару (10 травня 2016 р.). Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2016. С. 174–175.
4. Фролова О. В. Психоедукація як метод соціально-психологічної профілактики психічного та психологічного здоров’я студентів. IQХолдинг. 2019. C.162. URL::[http://iqholding.com.ua](http://iqholding.com.ua/)
5. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище URL: [http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-](http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yaksotsialnopsikhologichneyavishche) [yaksotsialnopsikhologichneyavishche](http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yaksotsialnopsikhologichneyavishche).
6. Чебикін О. Концептуальні підходи можливостей дослідження основ емоційного здоров’я учасників навчальної діяльності в умовах коронавірусної епідемії. Наука і освіта. 2021. №4. С. 23-29. URL: <https://doi.org/10.24195/24144665-2021-4-3>
7. Чебикін О., Кічук А. Дослідження взаємозв’язку особливостей психоемоційного здоров’я з даними життєдіяльності у молоді. Наука і освіта. 2022. №1. C. 22-29. URL: [https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-](https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-3) [3](https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-3)
8. Чуйко Г. В. Прокрастинація: сутність і причини, 2021р. URL: https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1219/1/%D0%A7%D1% 83%D0%B9%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D

1%96

%D1%81%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BA%2C%20%D1%81%D1%82

%D0 %B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf

1. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки. Політичний менеджмент. 2013. № 59. С. 16-29. URL: http:

88

//nbuv.gov.ua/UJRN/PoMe\_2013\_59\_4

1. Шкала загальної прокартинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої). В кн.: Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам’янець-Подільський: ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
2. Association between psychosocial problems and procrastination among college students in Shanghai, China: a syndemic approach/ Shi X, Wang S, Liu S et al. Journal of Psychology, Health & Medicine, 2019. № 24. P. 570–577.
3. Burka J.B.Procrastination: Why you do it, what to do about it/J.B.Burka,L.M.Yuen-2 nd ed.-Boston: Da Capo Press, 2008. 322 p.
4. Chun Chu AH, Choi JN. Rethinking procrastination: Positive effects of» active» procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology. 2005; 145(3): 245–64.
5. Ekhalov V.V., Kravets O.V., Stus V.P., Moiseenko M.M., Barannik S.I. Sociopsychological image of the modern intern (educational and social research). Урологія. 2021. т. 25, № 1. Р. 71–80.
6. Fernie B. A., Bharucha Z., Nikčević A. V., Spada M. M. The Unintentional Procrastination Scale. Journal of Rational-Emotive & CognitiveBehavior Therapy, 2017. № 35 (2). P. 136–149.
7. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment (pp. 137–167). N.Y.: Plenum Press. 63.Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. Psychological

Science, 25(6), 1178–1188. URL <http://doi.org/10.1177/0956797614526260>

1. Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. Frontiers in Psychology, 5, 611 URL. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
2. Lay C. H. Some Basic Elements in Counseling Procrastinators In: Schouwenburg HC, Lay CH, Pychyl TA, Ferrari JR, ediors. Counseling the procrastinator in academic settings. Washington, DC: American Psychological Association; 2004
3. Milgram N.A. Procratnation: A malady of modern time/Noach Milgram//Boletin de Psicologia.- 1992.- Vol.35:83.- 102 p.
4. Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. European Journal of Personality, 14 (2), 141– 156.
5. Miligram N.A Correlates of academic procrastination/N.A.Milgram,G.Batori,D.Mowrer//Journal of School Psycology.- 1993.- Vol.31.-P.487-50.
6. Rozental A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. Psychology. 2014;5(13):1488.
7. Shanahan MJ, Pychyl TA. An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination. Personality and individual differences. 2007;43(4):901–11
8. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological bulletin. 2007;133(1):65 72.The procrastination of Internet gaming disorder in young adults: The clinical

severity/ Yeh Y. C., Wang P. W., Huang M. F. et al.. Psychiatry Research, 2017. v. 254. P. 258–262.

ДОДАТОК А

### Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)

**Інструкція для учасників дослідження:**

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов’язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

**Текст опитувальника:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 бал*** | ***2 бал*** | ***3 бали*** | ***4 бали*** | ***5 бали*** |
| *Абсолютно не згоден(на)* | *Не згоден(на)* | *Важко визначитися* | *Згоден(на)* | *Абсолютно згоден(на)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ з/п*** | ***Твердження*** | ***Відповідь*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше. | 911 2 3 4 5 |
| 2. | Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно. | 1 2 3 4 5 |
| 3. | Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідніорганізаційні приготування. | 1 2 3 4 5 |
| 4. | Зранку найчастіше я встаю у потрібний час. | 1 2 3 4 5 |
| 5. | Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його. | 1 2 3 4 5 |
| 6. | Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки. | 1 2 3 4 5 |
| 7. | Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її. | 1 2 3 4 5 |
| 8. | Я намагаюся приймати рішення якомога раніше. | 1 2 3 4 5 |
| 9. | Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхіднозробити. | 1 2 3 4 5 |
| 10. | Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно. | 1 2 3 4 5 |
| 11. | Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останнюхвилину. | 1 2 3 4 5 |
| 12. | Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну. | 1 2 3 4 5 |
| 13. | Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачуюйого. | 1 2 3 4 5 |
| 14. | Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка,відповідь», я відповідаю одразу. | 1 2 3 4 5 |
| 15. | Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно. | 1 2 3 4 5 |
| 16. | Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину. | 1 2 3 4 5 |
| 17. | Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину. | 1 2 3 4 5 |
| 18. | Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень. | 1 2 3 4 5 |
| 19. | Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю цезавтра». | 1 2 3 4 5 |
| 20. | Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися. | 1 2 3 4 5 |

# Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Прямі та обернені твердження*** | ***Номери тверджень*** |
| Прямі твердження | 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19 |
| Обернені твердження | 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20 |
| ***Варіант відповіді*** | ***Пряме твердження*** | ***Обернене твердження*** |
| *Абсолютно не згоден* | 1 бал | 5 балів |
| *Не згоден* | 2 бали | 4 балів |
| *Важко визначитися* | 3 бали | 3 балів |
| *Згоден* | 4 бали | 2 бали |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Абсолютно згоден* | 5 балів | 1 бали 92 |

### Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

* + 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
	+ 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

## до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

### ДОДАТОК Б

**Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана в адаптації Т. Л. Крюкової.**

### Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть «1», якщо Ви ставитеся нейтрально, або Вам важко визначитися, обведіть «3», якщо повністю погоджуєтеся, обведіть «5». Будь ласка, відповідайте чесно та щиро.

**Текст опитувальника:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 бал*** | ***2 бали*** | ***3 бали*** | ***4 бали*** | ***5 балів*** |
| *Повністю не згоден* | *Не згоден* | *Важко визначитися* | *Згоден* | *Повністю згоден* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№******з/п*** | ***Твердження*** | ***Відповідь*** |
| 1. | Я відкладаю завершення справ без вагомої причини, навіть коли це дуже важливо. | 1 2 3 4 5 |
| 2. | Я відкладаю на більш пізній термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються. | 1 2 3 4 5 |
| 3. | Якщо є визначений термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини. | 1 2 3 4 5 |
| 4. | Я відкладаю прийняття важливих рішень. | 1 2 3 4 5 |
| 5. | Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок. | 1 2 3 4 5 |
| 6. | Я вмію знаходити виправдання для «байдикування». | 1 2 3 4 5 |
| 7. | Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навчання. | 1 2 3 4 5 |
| 8. | Я марную час даремно. | 1 2 3 4 5 |
| 9. | Зараз я безглуздо витрачаю час, але нічого не можу з цим вдіяти. | 1 2 3 4 5 |
| 10. | Якщо робота дуже важка, я впевнений, що можу відкласти її на потім. | 1 2 3 4 5 |
| 11. | Я обіцяю собі: якщо закінчу справу, то я маю право розслабитися | 1 2 3 4 5 |
| 12. | Якщо я планую що-небудь, то завжди дотримуюся плану. | 1 2 3 4 5 |
| 13. | Навіть коли я ненавиджу себе за те, що ще не розпочав(ла) діяти, це не допомагає мені. | 1 2 3 4 5 |
| 14. | Я завжди закінчую важливі справи заздалегідь, з запасом часу. | 1 2 3 4 5 |
| 15. | Я залишаюся байдужим, навіть якщо знаю, як важливо розпочати цю роботу. | 1 2 3 4 5 |
| 16. | Відкласти щось на завтра – це не вирішення проблеми. | 1 2 3 4 5 |

# Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Прямі та обернені твердження*** | ***Номери тверджень*** |
| Прямі твердження | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15 |
| Обернені твердження | 7, 12, 14, 16 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Варіант відповіді*** | ***Пряме твердження*** | ***Обернене твердження*** |
| *Повністю не згоден* | 1 бал | 5 балів |
| *Не згоден* | 2 бали | 4 балів |
| *Важко визначитися* | 3 бали | 3 балів |
| *Згоден* | 4 бали | 2 бали |
| *Повністю згоден* | 5 балів | 1 бали |

**Підрахунок балів:**

* + 55-64 балів – висока схильність до прокрастинації;
	+ 48-54 балів – середня схильність до прокрастинації;

## 35-47 балів – низька схильність до прокрастинації.

ДОДАТОК В

### Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник

**Інструкція для учасників дослідження:**

Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радше ні»;

«можливо, так, можливо, ні»;»радше так»; «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень. Оцініть наведені твердження за поданою шкалою:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 бал*** | ***2 бали*** | ***3 бали*** | ***4 бали*** | ***5 балів*** |
| *Однозначно ні* | *Радше ні* | *Можливо так, можливо ні* | *Радше так* | *Однозначно**так* |

### Текст опитувальника:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ з/п*** | ***Твердження*** | ***Відповідь*** |
| 1. | Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді,коли для цього є всі умови. | 1 2 3 4 5 |
| 2. | Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці. | 1 2 3 4 5 |
| 3. | Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте. | 1 2 3 4 5 |
| 4. | Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішомувиконанні Ваших справ. | 1 2 3 4 5 |
| 5. | Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно. | 1 2 3 4 5 |
| 6. | Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправдіпотрібна для виконання завдання. | 1 2 3 4 5 |
| 7. | Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ. | 1 2 3 4 5 |
| 8. | Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов’язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості. | 1 2 3 4 5 |
| 9. | До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно. | 1 2 3 4 5 |
| 10. | Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніжможливий у перспективі цінніший результат. | 1 2 3 4 5 |
| 11. | Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами,якби Вас хтось контролював. | 1 2 3 4 5 |
| 12. | Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмуєвиконання поставлених завдань. | 1 2 3 4 5 |
| 13. | Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Вичимось стривожені. | 1 2 3 4 5 |
| 14. | Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням. | 1 2 3 4 5 |
| 15. | Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування. | 1 2 3 4 5 |
| 16. | Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справаможе спровокувати завищені очікування оточуючих. | 1 2 3 4 5 |
| 17. | Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату. | 1 2 3 4 5 |
| 18. | Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою. | 1 2 3 4 5 |
| 19. | Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими. | 1 2 3 4 5 |
| 20. | Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань. | 1 2 3 4 5 |
| 21. | Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну. | 1 2 3 4 5 |
| 22. | Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання,обмірковувати, як Ви його виконуватимете. | 1 2 3 4 5 |
| 23. | Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання,якщо Вас хтось підтримує. | 1 2 3 4 5 |
| 24. | Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається. | 1 2 3 4 5 |
| 25. | Ви зазвичай не виконуєтенеобхіднезавдання, якщо не згодніз ним. | 1 2 3 4 5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 26. | Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу. | 961 2 3 4 5 |
| 27. | Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, щоне отримаєте винагороди. | 1 2 3 4 5 |
| 28. | Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станетешвидше, ніж до виконання більш складного. | 1 2 3 4 5 |
| 29. | Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати,отримавши моментальне задоволення. | 1 2 3 4 5 |
| 30. | Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює. | 1 2 3 4 5 |
| 31. | Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням. | 1 2 3 4 5 |
| 32. | Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися звідпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання. | 1 2 3 4 5 |
| 33. | Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєтеповторювати досить часто. | 1 2 3 4 5 |
| 34. | Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший. | 1 2 3 4 5 |
| 35. | Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавимилюдьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ. | 1 2 3 4 5 |
| 36. | Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу. | 1 2 3 4 5 |
| 37. | Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули. | 1 2 3 4 5 |
| 38. | Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконанняскладних завдань. | 1 2 3 4 5 |
| 39. | Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з’явиться слушна нагода. | 1 2 3 4 5 |
| 40. | Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставленезавдання, навіть якщо ще не почали нічого робити. | 1 2 3 4 5 |
| 41. | Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань,Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги. | 1 2 3 4 5 |

ДОДАТОК Г

### Опитувальник «Самоорганізація діяльності» Ю. Мандрикова

**Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, що стосуються різних сторін у Вашому житті і способів поводження з часом. Обведіть на шкалі ту цифру, яка в найбільшій мірі характеризує Вас і відображає Вашу точку зору:**

* **1 - повну незгоду;**
* **7 - повну згоду з цим твердженням;**
* **4 - середина шкали.**

**Інші цифри - проміжні значення.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п /п | Твердження | оціночна шкала |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Мені потрібно багато часу, щоб «розгойдатися» і почати діяти. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2 | Я планую мої справи щодня. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3 | Мене виводять з себе і вибивають зі звичного графіка непередбачені справи. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4 | Зазвичай я намічаю програму на день і намагаюся її виконати. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5 | Мені буває важко завершити розпочате. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6 | Я не можу відмовитися від розпочатої справи, навіть якщо воно мені«не по зубах». | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7 | Я знаю, чого хочу, і роблю все, щоб цього домогтися. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8 | Я заздалегідь вибудовую план майбутнього дня. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9 | Мені важливіше те, що я роблю і переживаю в даний момент, а не те, що буде або було. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 11 | Я планую мої повсякденні справи згідно з визначеними принципам. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 12 | Я вважаю себе людиною, що живе «тут і зараз». | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 13 | Я не можу перейти до іншого справі, якщо не завершив попереднього. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 14 | Я вважаю себе цілеспрямованим людиною. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 15 | Замість того щоб займатися справами, я часто даремно витрачаю час. | 12 3 4 5 6 7 |
| 16 | Мені подобається вести щоденник і фіксувати в ньому відбувається зі мною. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 17 | Іноді я навіть не можу заснути, згадавши про недороблених справах. | 12 3 4 5 6 7 |
| 18 | У мене є до чого прагнути. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 19 | Мені подобається користуватися щоденником і іншими засобами планування часу. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 20 | Моє життя спрямована на досягнення певних результатів. | 12 3 4 5 6 7 |
| 21 | У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ. | 12 3 4 5 6 7 |
| 22 | Мені подобається писати звіти за підсумками роботи. | 12 3 4 5 6 7 |
| 23 | Я ні до чого не прагну. | 12 3 4 5 6 7 |
| 24 | Якщо я не закінчив якусь справу, то це не виходить у мене з голови. | 12 3 4 5 6 7 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25 | У мене є головна мета в житті. | 12 3 4 5 6 7 |

*Ключ:* для кожної шкали підраховується сума балів за прямими і зворотним (-) пунктам.

|  |  |
| --- | --- |
| **шкала** | **пункт** |
| **планомірність** | **2, 4, 8, 11** |
| **цілеспрямованість** | **7, 14, 18,20,23 (-), 25** |
| **наполегливість** | ! (-), 5 (-), 10 (-), 15 (-), 21 (-) |
| **фіксація** | **3, 6, 13, 17, 24** |
| **самоорганізація** | **16, 19, 22** |
| **Орієнтація на даний** | **9, 12** |