

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

БОРОДАЙ ЯНА ВОЛОДИМИРІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ**

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
Носенко Елеонора Львівна,
доктор психологічних наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри

Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА


12. 02.20 25

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
БОРОДАЙ ЯНА ВОЛОДИМИРІВНА**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: **«Психологічні особливості та чинники прокрастинації у студентській молоді»**

2. Науковий керівник: Носенко Елеонора Львівна, доктор психологічних наук, професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Термін подання роботи на кафедру 12. 02. 2025

4. Мета кваліфікаційної роботи: Вивчити психологічні особливості та чинники прокрастинації у студентській молоді, а також розробити рекомендації для подолання цієї проблеми з метою підвищення ефективності навчання та психічного благополуччя.

5. Завдання кваліфікаційної роботи: 1. Визначити основні психологічні фактори, що сприяють прокрастинації серед студентів.

2. Вивчити зв'язок між прокрастинацією та стресовими станами.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості та чинники прокрастинації серед студентської молоді.

4. Розробити рекомендації для профілактики та корекції прокрастинації у студентів, з метою підвищення їхньої академічної успішності та психічного благополуччя.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

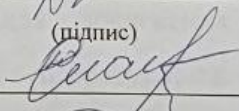
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	серпень-вересень 2024	виконано
2	Написання першого розділу	вересень 2024	виконано
3	Написання другого розділу	жовтень 2024	виконано
4	Проходження переддипломної практики	жовтень-листопад 2024	виконано
5	Написання третього розділу	жовтень-листопад 2024	виконано
6	Аналіз отриманих результатів та завершаючий етап написання третього розділу	листопад 2024	виконано
7	Передзахист кваліфікаційної роботи	грудень 2024	виконано

Науковий керівник


(підпис)

Елеонора НОСЕНКО

Здобувач вищої освіти


(підпис)

Яна БОРОДАЙ

Дата видавання завдання 7.08.2024

АНОТАЦІЯ

Бородай Я. В. Психологічні особливості та чинники прокрастинації у студентській молоді / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

Робота присвячена актуальній проблемі прокрастинації серед сучасних студентів. Дослідження спрямоване на виявлення психологічних особливостей та чинників, які впливають на відкладання виконання завдань.

Мета роботи: Вивчити психологічні особливості та чинники прокрастинації у студентській молоді та розробити рекомендації для подолання цієї проблеми.

Завдання дослідження: визначення основних психологічних факторів, що сприяють прокрастинації; вивчення зв'язку між прокрастинацією та стресовими станами; емпіричне дослідження психологічних особливостей та чинників прокрастинації серед студентської молоді; розробка рекомендацій для профілактики та корекції прокрастинації.

Методи дослідження: для досягнення мети було використано теоретичний аналіз наукової літератури, а також емпіричні методи (анкетування, статистичний аналіз даних).

Результати дослідження: Встановлено, що прокрастинація тісно пов'язана з такими психологічними характеристиками, як рівень самоорганізації, мотивація досягнення, часова перспектива та рівень професійного вигорання. Розроблено рекомендації для подолання прокрастинації, які включають розвиток навичок самоорганізації, управління часом та зміну ставлення до виконання завдань.

Наукова новизна: дослідження поглиблює розуміння психологічних механізмів прокрастинації у студентській молоді та пропонує практичні рекомендації для її подолання.

Практична значимість: результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на підвищення їхньої академічної успішності та психологічного благополуччя.

Ключові слова: *прокрастинація, студенти, психологічні особливості, чинники, самоорганізація, мотивація, часова перспектива, професійне вигорання.*

ABSTRACT

Borodai Y. V. Psychological characteristics and factors of procrastination in student youth / Qualification work for the educational degree “Master” in specialty 053 “Psychology” (educational and professional program “Psychology”). Dnipro Humanitarian University, Dnipro, 2025.

The work is devoted to the actual problem of procrastination among modern students. The study is aimed at identifying psychological characteristics and factors that influence the postponement of tasks.

Objective: To study the psychological characteristics and factors of procrastination among students and develop recommendations for overcoming this problem.

Objectives of the study: Identification of the main psychological factors contributing to procrastination; study of the relationship between procrastination and stressful conditions; empirical study of psychological characteristics and factors of procrastination among student youth; development of recommendations for the prevention and correction of procrastination.

Research methods: To achieve the goal, the theoretical analysis of scientific literature, as well as empirical methods (questionnaires, statistical analysis of data) were used.

Results of the study: It has been found that procrastination is closely related to such psychological characteristics as the level of self-organization, achievement motivation, time perspective, and the level of professional burnout. Recommendations for overcoming procrastination are developed, including the development of self-organization skills, time management, and changing attitudes towards tasks.

Scientific novelty: The study deepens the understanding of the psychological mechanisms of procrastination in students and offers practical recommendations for overcoming it.

Practical significance: The results of the study can be used to develop psychological support programs for students aimed at improving their academic performance and psychological well-being.

Keywords: *procrastination, students, psychological characteristics, factors, self-organization, motivation, time perspective, professional burnout.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	14
1.1. Теорії та сутність прокрастинації в сучасній психологічній науці	14
1.2. Систематизація підходів до класифікації відкладання справ.....	31
1.3. Прокрастинація в студентському середовищі.....	41
Висновки до розділу 1.....	50
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ.....	52
2.1. Етапи та інструментарій дослідження особливостей прокрастинації у студентському середовищі.....	52
2.2. Емпіричний аналіз прокрастинації у студентів	63
Висновки до розділу 2.....	85
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ	87
3.1. Стратегії подолання прокрастинації.....	87
Висновки до розділу 3.....	97
ВИСНОВКИ	99
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	102
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних особливостей та чинників прокрастинації у студентській молоді зумовлена складними умовами, в яких відбувається особистісний та професійний розвиток сучасних студентів. Здобуття вищої освіти передбачає не лише інтелектуальне й моральне зростання, а й необхідність долати численні перешкоди та виконувати складні завдання. Вміння планувати, організовувати та виконувати власну діяльність є критично важливим для досягнення успіху, однак, серед студентів все частіше спостерігається тенденція до накопичення незавершених завдань та відтермінування важливих справ, що отримало наукову назву «прокрастинація».

Прокрастинація, як явище, призводить до ряду негативних наслідків, таких як зниження навчальної продуктивності, почуття провини, стрес, а також погіршення психологічного та фізичного здоров'я. Особливо ця проблема актуальна серед студентів, які часто стикаються з надмірною кількістю завдань, обмеженим часом на їх виконання та психологічною напругою. Це негативно впливає як на якість навчання, так і на психічний стан студентів, що робить прокрастинацію важливою проблемою для вищої школи.

Дослідження прокрастинації активно ведуться у різних психологічних школах і напрямках. Зокрема, Дж. Бурка та Л. Юен (Burka & Yuen, 2008) детально розглядають психологічні аспекти прокрастинації, акцентуючи увагу на ролі страху невдачі та самооцінці. Дж. Феррарі (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) досліджує зв'язок прокрастинації з особистісними рисами, зокрема із саморегуляцією та мотивацією. Н. Мілграм (Milgram & Tenne, 2000) аналізує зв'язок між відкладанням завдань і стресовими станами, підкреслюючи важливість соціальних факторів.

Крім того, особливості прокрастинації та її причини досліджували такі відомі зарубіжні науковці, як Ріта Емметт (Rita Emmett) [32], Петр Людвіг (Petr Ludwig), Стів Павліна (Steve Pavlina), Ноа Мілграм (Noach Milgram), Джон

Перрі (John Perry) та Пірс Стіл (Piers Steel) [54]. Вітчизняні дослідники, серед яких С. Бабатіна, Є. Базика, Т. Колтунович, О. Поліщук, Н. Крейдун, О. Невоєнна та О. Поліванова [1; 2; 10], також звернулися до вивчення цього явища, що підкреслює актуальність і важливість подальшого дослідження прокрастинації в контексті вищої освіти [12]. Це дослідження необхідне для розробки ефективних методів профілактики та корекції прокрастинації, що впливають на психічне благополуччя студентів та їх академічну успішність.

Зважаючи на поширеність прокрастинації серед студентської молоді, дослідження її психологічних особливостей та чинників набуває особливої значущості. Аналіз наукових підходів до вивчення прокрастинації, таких як психоаналітична, когнітивна та біхевіоральна теорії, дозволяє розширити розуміння цього явища і розробити ефективні стратегії для його профілактики та корекції. Прокрастинація, як свідоме відтермінування виконання завдань, що викликають негативні емоції, є поширеним явищем, з яким стикається кожна людина у різних сферах життя – на роботі, у навчанні, під час вирішення повсякденних справ. Однак саме в освітньому процесі прокрастинація проявляється найчастіше, що негативно впливає на навчальні результати. За дослідженнями В. С. Ковиліна, від 46 до 95% студентів визнають, що вони схильні до прокрастинації і потребують професійної психологічної підтримки [12]. Ця проблема вимагає глибшого вивчення та розробки ефективних методів її подолання.

Мета дослідження: Вивчити психологічні особливості та чинники прокрастинації у студентській молоді, а також розробити рекомендації для подолання цієї проблеми з метою підвищення ефективності навчання та психічного благополуччя.

Завдання дослідження визначені відповідно до поставленої мети:

1. Визначити основні психологічні фактори, що сприяють прокрастинації серед студентів.
2. Вивчити зв'язок між прокрастинацією та стресовими станами.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості та чинники прокрастинації серед студентської молоді.

4. Розробити рекомендації для профілактики та корекції прокрастинації у студентів, з метою підвищення їхньої академічної успішності та психічного благополуччя.

Об'єкт дослідження – явище прокрастинації.

Предмет дослідження – психологічні особливості та чинники, що впливають на прокрастинацію у студентів.

Гіпотеза дослідження – полягає в тому, що особистісні характеристики, такі як рівень перфекціонізму, самоорганізації та самооцінки, суттєво впливають на прояви прокрастинації серед студентської молоді. Вважається, що студенти з високим рівнем перфекціонізму та низькою самоорганізацією мають більшу схильність до прокрастинації.

Методи дослідження. Для досягнення цілей, визначених у кваліфікаційній роботі, були використані наступні методи:

Теоретичні методи: теоретичний аналіз проблеми дослідження, порівняння й узагальнення та систематизація результатів досліджень;

Емпіричні методи бесіди, а також комплекс психодіагностичних інструментів:

1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої) - для кількісного вимірювання прокрастинаційної поведінки;

2. Методика «Суб'єктивний локус контролю» Дж. Роттера - для оцінки рівня інтернальності або екстернальності;

3. Методика діагностики професійного вигорання (К. Масlach, С. Джексон, адаптація - Н. Є. Водопянової) - для визначення рівня емоційного вигорання;

4. Методика діагностики мотивації успіху Т. Елерса - для оцінки орієнтації на досягнення;

5. Методика «Здатність до самоуправління» (тест ЗСУ) Н. М. Пейсахова - для аналізу рівня самоконтролю та саморегуляції;

6. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI) - для вивчення особливостей часової перспективи індивіда.

7. Статистичний аналіз отриманих результатів з використанням критерію Манна-Уїтні та кореляційного аналізу за Пірсоном.

База дослідження: У дослідженні взяли участь 80 студентів віком від 19 до 22 років. Опитування проводилось в онлайн форматі за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило зручність і доступність для респондентів. Такий формат дозволив зібрати дані швидко та ефективно, зберігаючи анонімність учасників.

Надійність та достовірність отриманих наукових результатів забезпечується використанням ретельно підібраної методології, яка відповідає дослідницьким завданням. Робота базується на аналізі опублікованих наукових джерел, що дозволяє перевірити та підтвердити гіпотезу дослідження. Для забезпечення надійності застосовано дані з різних джерел та враховано різні наукові підходи. Дослідження проведено згідно з науковими стандартами та етичними нормами, що гарантує його відповідність академічним вимогам та стандартам доброчесності.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у поглибленому дослідженні психологічних факторів та особливостей прокрастинації серед студентської молоді. Вперше в даному контексті застосовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволило виявити взаємозв'язки між рівнем перфекціонізму, самоорганізації, самооцінки та схильністю до прокрастинації. Отримані результати також доповнюють існуючі теоретичні підходи до вивчення прокрастинації, уточнюючи її прояви у студентській популяції в умовах сучасної системи вищої освіти.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає у поглибленні розуміння психологічних особливостей та чинників прокрастинації серед студентської молоді. Робота доповнює існуючі наукові знання, зокрема, у контексті впливу таких особистісних характеристик, як перфекціонізм, самоорганізація та самооцінка, на схильність до прокрастинації. Результати

дослідження можуть бути основою для подальшої розробки моделей і теоретичних концепцій, що пояснюють механізми виникнення прокрастинації, а також для уточнення теорій мотивації та саморегуляції поведінки.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості використання одержаних даних для розробки програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на подолання прокрастинації та підвищення ефективності їхньої навчальної діяльності. Зокрема, результати можуть бути використані в освітній практиці для вдосконалення методів роботи зі студентами, схильними до відтермінування завдань, а також для формування навичок самоорганізації та управління часом. Крім того, отримані результати можуть бути корисними для психологів, педагогів та консультантів, які працюють з молоддю, для розробки індивідуальних та групових програм профілактики і корекції прокрастинації.

Апробація результатів роботи та публікації:

1. Носенко Е. Л., Бородай Я. В. Психологічні особливості та чинники прокрастинації у студентській молоді. «*Perspectives of contemporary science: theory and practice*» XI Міжнародна науково-практична конференція 9-11.12.2024 року, Львів, Україна.

2. Бородай Я. В. Психологічні аспекти прокрастинації у студентів: чинники, наслідки та шляхи подолання. «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» V Всеукраїнська науково-практична конференція 26 грудня 2024 р.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, 6 підрозділів, висновків, переліку посилань, який налічує 81 джерел, та 3 додатків. Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи становить 94 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Теорії та сутність прокрастинації в сучасній психологічній науці

Прокрастинація як психологічний феномен викликає значний інтерес серед дослідників через свою складну природу, що проявляється в різноманітних формах та причинах. У межах психологічної науки існує кілька ключових теоретичних підходів до аналізу цього явища. Сучасне суспільство, прагнучи сформувати успішну та здорову особистість, висуває вимоги до розвитку різноманітних психологічних якостей, таких як цілеспрямованість, наполегливість, відданість, організованість та конкурентоспроможність. Водночас, прокрастинація, яка негативно впливає на емоційно-вольову та мотиваційну сфери, може стати серйозною перешкодою на шляху до становлення успішної особистості.

Феномен прокрастинації почали вивчати в зарубіжній психології ще в середині ХХ століття. У 1977 р. П. Рінгенбах у своїй книзі «Прокрастинація в житті людини» охарактеризував феноменологію цього добре відомого явища та вперше використав термін «прокрастинація» у науковому контексті. Цей термін позначає свідоме відкладання суб'єктом запланованих дій, незважаючи на можливість виникнення певних проблем [11, с. 210; 81]. У 1977 році також була опублікована книга А. Елліса та В. Кнауса під назвою «Подолання прокрастинації», яка ґрунтується на клінічному досвіді авторів. Ця праця доповнила дослідження П. Рінгенбаха, пропонуючи практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розширюючи розуміння цього явища в контексті психології. Книга стала важливим внеском у наукове осмислення прокрастинації, зосереджуючи увагу на психологічних механізмах, що стоять за відкладанням дій та надаючи конкретні стратегії для її подолання.

Подальший розвиток дослідження прокрастинації відбувся в 1983 році, коли Дж. Бурка та Л. Юен опублікували свою роботу «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися». У цій книзі автори розглянули різноманітні аспекти прокрастинації, запропонували класифікацію її типів та дослідили вплив на психічний стан особи. Це стало важливим кроком у розумінні прокрастинації як соціально-психологічного явища, яке впливає на якість життя та особистісний розвиток.

На початку 1980-х років почався систематичний академічний аналіз феномену прокрастинації. Науковці, такі як Соломон, Лей, та Ротблум, розробили різноманітні опитувальники, які стали інструментами для вивчення даного явища. Ці інструменти дозволили дослідникам визначити фактори, що сприяють прокрастинації, а також її наслідки для психічного здоров'я та ефективності діяльності.

У розвитку дослідження прокрастинації важливу роль відіграли праці кількох авторів, які зосередилися на різних аспектах цього феномену. Зокрема, М. Айткен [18] провів дослідження академічної прокрастинації, аналізуючи вплив відкладання справ на успішність студентів. Він виявив, що академічна прокрастинація має негативний вплив на результати навчання, що, у свою чергу, підкреслює важливість вчасного виконання завдань для досягнення успіху в освіті.

Дослідження Дж. Мураками [62] стосувалися когнітивних та поведінкових відмінностей між людьми з високим і низьким рівнями прокрастинації. У своїх роботах він зосередився на тому, як різні психічні установки і стиль мислення впливають на схильність до відкладання справ. Мураками виявив, що особи з високим рівнем прокрастинації часто мають негативні когнітивні патерни, які заважають їм діяти, в той час як люди з низьким рівнем прокрастинації демонструють більшу впевненість у своїх здібностях та ефективності.

Прокрастинація, за думкою американського психолога Н. Мілгрема, є характерною ознакою суспільства, що активно розвивається в умовах

індустріалізації. Якщо в аграрних спільнотах вона залишається малопомітною, то в технічно розвинутих суспільствах вона є наслідком інтенсивного інформаційного й емоційного тиску. Чітко регламентоване життя, кілька оцінок часу та потреби підходити під соціальні стандарти створюють передумови для відкладання справ. Прокрастинація стає своєю відповіддю на вимоги сучасного світу, в якій особиста свобода часто підпорядковується соціальним ритмам і очікуванням [58; 59].

Книга «Прокрастинація та уникнення проблем: теорія, дослідження та лікування», написана Дж. Феррарі, Дж. Л. Джонсоном і В. Макковеном [33], стала значним внеском у вивчення прокрастинації. Автори досліджують теоретичні основи прокрастинації, а також надають результати численних емпіричних досліджень, що стосуються цього явища. Вони визначають основні чинники, які сприяють прокрастинації, включаючи страх невдачі, низьку самооцінку і відсутність мотивації. Крім того, у книзі розглядаються практичні стратегії для подолання прокрастинації, що є важливим для фахівців у сфері психології та коучингу [75].

С. Блатт і П. Квінлен продовжили традицію З. Фрейда розглядати прокрастинацію як механізм психологічного захисту. На основі проведених досліджень вони висунули гіпотезу про наявність різниць у часовій перспективі серед людей з різним рівнем виникнення до прокрастинації. Показано, що прокрастинатори переважно фокусуються на сучасному і мають труднощі з плануванням майбутнього, що супроводжується підвищеним інтересом до тематики смерті відповідно з пунктуальними особами. У зв'язку з цим Блатт і Квінлен припустили, що порушення прокрастинаторів несвідомо обирають звикання як спосіб уникнення тривоги, пов'язаної зі смертю та швидким плином часу [7; 24].

Л. Дементій і Н. Карловська також зазначила, що ці особи мають знижений рівень орієнтації на майбутнє. Крім того, дослідження показують високі показники за шкалами «Негативне минуле» та «Фаталістичне та

гедоністичне теперішнє», що узгоджується з висновками Е. Іпполітової, яка вказала на зовнішній локус контролю як характерну рису цієї групи людей [7].

Дж. Бурка та Л. Юен у своїй теорії трактують прокрастинацію як спосіб захисту нестійкої самооцінки. Вони вважають, що рівень особистої продуктивності має вирішальний вплив на самоцінність індивіда. Це підтверджується дослідженнями Дж. Феррарі та Д. Тайс, які виявили, що досвід до відкладання завдань особливо проявляється тоді, коли діяльність оцінюється, на закінчення від завдань, які не передбачають оцінки [27; 37].

У межах психоаналітичного підходу одне з ключових місць поміщає теорію, яка пояснює прокрастинацію дитячих травм та проблем у відносинах із батьками. Яким, В. Місслдайн уперше спробував розкрити природу прокрастинації через досвід, набутого в дитинстві. Він зазначає, що «синдром хронічної прокрастинації» може виникати через помилковий підхід батьків до виховання, зокрема через встановлення недосяжних вимог і демонструє безумовну позитивну підтримку. Така обстановка породжує у дитини почуття тривоги й неповноцінності, адже вона не здатна відповідати очікуванню батьків. У дорослому віці, опинившись в оцінних ситуаціях, така людина несвідомо повертається до цих дитячих переживань, відтворюючи засвоєні стратегії захисної поведінки, зокрема прокрастинацію [7; 61].

П. МакІнтайр пов'язує прокрастинацію з дисфункціональними моделями батьківського виховання. За його спостереженнями, як надмірна лібералізація, так і надмірна авторитарність у вихованні можуть провокувати у дітей прокрастинаційну поведінку. У першому випадку, відсутність чітких меж і вимог призводить до труднощів з організацією часу та виконанням завдань вчасно. У другому – прагнення до самоствердження та бунт проти авторитетів можуть виражатися в свідомому ігноруванні встановлених дедлайнів [49].

Результати дослідження Т. Пичила, Р. Коуплана та П. Рейд вказують на диференційований вплив батьківського стилю на прокрастинацію серед дітей різної статі. Авторитетний стиль виховання матері не корелює зі схильністю

до прокрастинації ні у хлопчиків, ні у дівчаток. Водночас, авторитетний стиль виховання батька може незначною мірою провокувати прокрастинацію у дівчат. Авторитарний стиль виховання батька, на відміну від авторитарного стилю виховання матері, виявляє значний вплив на розвиток прокрастинації у дітей обох статей [7; 63].

Психоаналітичне тлумачення Б. Спока пропонує розглядати прокрастинацію як несвідому реакцію на дитячі травми, пов'язані з невинуватими батьківськими очікуваннями. У дорослому віці подібні ситуації можуть провокувати регресію до дитячих захисних механізмів, що проявляється у відкладанні та униканні завдань [73].

Глибинний аналіз психоаналітичних концепцій прокрастинації дозволяє виявити, що основним фактором розвитку цього феномену є нерозв'язані проблеми сепарації-індивідуалізації. Емпіричні дані, отримані М. Хагбіном [39], підтверджують цю гіпотезу, демонструючи статистично значущий зв'язок між високим рівнем прокрастинації та надмірною емоційною залежністю від батьків.

Однак, незважаючи на теоретичну обґрунтованість, психоаналітична інтерпретація прокрастинації стикається з методологічними труднощами, пов'язаними з вивченням несвідомих психічних процесів. Відсутність адекватних інструментів для емпіричної перевірки психоаналітичних гіпотез обмежує можливості для їх верифікації. Альтернативним поясненням прокрастинації є біхевіористична концепція, яка розглядає цю поведінку як результат дії механізмів оперантного кондиціонування. Згідно з цією концепцією, прокрастинація закріплюється внаслідок відсутності негативних наслідків за відкладання виконання завдань [7].

Модель благородної винагороди, запропонована Дж. Ейнслі, розглядає прокрастинацію як результат дисбалансу між системою миттєвого підкріплення та системою відстроченого задоволення. Вибір короткострокових винагород, що характеризує прокрастинаторів, призводить до формування стійких поведінкових патернів, які ускладнюють досягнення

довгострокових цілей. Механізм цього явища полягає в тому, що уникання завдань, пов'язаних з відстроченим підкріпленням, супроводжується негативними емоціями, що, в свою чергу, посилює тенденцію до подальшого уникнення подібних ситуацій [75].

Саме Дж. Ейнслі є відомим психологом, який розробив теорію «благородної винагороди» (Hyperbolic Discounting), яка пояснює, чому люди часто відкладають важливі завдання на потім, обираючи замість них менш значущі, але більш приємні в даний момент дії. Ключовими ідеями теорії Ейнслі є:

- Гіперболічне дисконтування: Люди схильні переоцінювати цінність миттєвих задовольень порівняно з віддаленими в часі винагородами. Тобто, ми готові відмовитися від великої винагороди в майбутньому заради маленького задоволення зараз.

- Конфлікт між «Я-тепер» і «Я-потім»: Всередині нас існує два «Я»: одне прагне миттєвого задоволення (Я-тепер), а інше - довгострокових цілей (Я-потім). Цей внутрішній конфлікт часто призводить до прокрастинації.

- Замкнуте коло прокрастинації: Коли ми відкладаємо важливе завдання, ми відчуваємо тривогу та полегшення одночасно. Тривога пов'язана з невиконаним завданням, а полегшення – з уникненням його виконання. Це підсилює бажання уникати подібних ситуацій у майбутньому.

Теорія Ейнслі пропонує пояснення прокрастинації через кілька ключових чинників.

1. Перевага короткострокових винагород . Часто індивіди надають перевагу миттєвому задоволенню (наприклад, перегляд соціальних мереж або ігор), відкладаючи діяльність, спрямовану на досягнення віддалених цілей, таких як написання реферату чи регулярні заняття спортом.

2. Складність у відтермінуванні задоволення . Відмова від привабливих, але незначущих у перспективі дій, для досягнення більш важливих майбутніх результатів виявляється складною для багатьох. Це зумовлено особливостями

людського сприйняття, яке шияє до вибору більш швидких, але менш важливих винагород.

3. Страх невдачі. Відкладання виконання завдань часто пов'язане з побоюваннями щодо можливих невдач або недосконалого результату діяльності, що також сприяє уникненню і поглиблює можливість до прокрастинації.

Таким чином, теорія Ейнслі підкреслює, що прокрастинація є поведінковою реакцією на внутрішній конфлікт між короткостроковими і довгостроковими вигодами, а також на труднощі з емоційним прийняттям майбутніх наслідків дій.

Гіпотеза про зміну зворотного зв'язку між людьми до відпрацювання виконання завдань і рівнем саморегуляції, включаючи здатність підтримувати концентрацію уваги в умовах наявності відволікаючих чинників, знайшла підтвердження в дослідженнях Г. Рейкс та К. Данн [66]. Водночас Дж. Феррарі зазначає, що порушення прокрастинаторів часто виникають із труднощами в регулюванні власної діяльності, особливо коли завдання вимагають значного когнітивного зусилля або здійснюються в умовах обмеженого часу [34; 35].

У межах біхевіорального підходу прокрастинація часто розглядається як спосіб уникнення неприємних стимулів. Прихильники цієї концепції вважають, що прокрастинація не є постійною рисою особистості, а радше гнучким механізмом, що залежить від характеру завдання. Якщо завдання не має особистої цінності або викликає нудьгу, фрустрацію чи стрес, людину її відкладати. Неприємні завдання можуть зменшити мотивацію, погіршити настрій або ускладнити процес саморегуляції. Цю ідею підтверджують дослідження, наприклад, опитування Л. Соломона та Е. Розблума серед 342 студентів. Аналіз показав, що неприємність завдань пояснює близько 25 % випадків прокрастинації [42; 72]. Подібний експеримент Н. Мілгрема дав ще вищий показник – 33 % [60]. Водночас дослідження К. Лей доводить, що цей зв'язок між прокрастинацією та негативним ставленням до завдання однак проявляється як у короткотермінових, так і в тривалих завданнях [7; 47].

Відповідно до досліджень Дж. Екклз [30], сприйняття завдання як цінного або нецінного є суб'єктивним і залежить від індивідуальних цілей та мотивації. Якщо завдання не відповідає особистим цінностям, існує висока ймовірність, що воно буде відкладене. Т. Брінтаупт і Ч. Шин пропонують інший погляд на прокрастинацію, розглядаючи її як свідомий вибір. Іноді люди відкладають завдання з метою підвищення його значимості та створення додаткових стимулів для виконання [7; 25].

Когнітивно-поведінковий підхід до вивчення прокрастинації розглядає її як наслідок дисфункціональних когнітивних схем. А. Елліс і В. Кнаус стверджують, що ірраціональні переконання, такі як абсолютистські вимоги до себе та нереалістичні очікування, є ключовими факторами, що сприяють відкладанню завдань. Наприклад, академічна прокрастинація часто пов'язана з переконанням, що для успішного виконання завдання необхідно відчувати себе комфортно та впевнено, а будь-які труднощі є ознакою власної некомпетентності [29; 31; 33].

Згідно з теорією Р. Лазаруса і С. Фолькмана [48], прокрастинація може бути результатом оцінки ситуації як занадто складної або ресурсно затратної. В таких випадках, для зниження рівня стресу, люди можуть відкладати виконання завдання. М. Сільвер і Дж. Сабіні [71] розширюють це розуміння, підкреслюючи когнітивний компонент прокрастинації. Вони стверджують, що прокрастинація – це не просто відкладання, а скоріше свідомий вибір, який супроводжується ірраціональними думками та емоціями. Типовий сценарій прокрастинації включає в себе: усвідомлення важливості завдання, прийняття рішення про відкладання, пошук відволікаючих активностей та раціоналізацію своєї поведінки.

А. Бек [23] вносить значний внесок у розуміння ролі когніцій у формуванні поведінки. Він стверджує, що наші думки, навіть якщо вони несвідомі, впливають на те, як ми сприймаємо світ та себе в ньому. Дисфункціональні переконання можуть призводити до негативних емоцій та деструктивних патернів поведінки, таких як прокрастинація. М. Стейнтон та

його колеги додали до цього розуміння поняття румінації, підкресливши, що прокрастинатори часто застрягають у порочному колі негативних думок [74]. Румінація не тільки супроводжує відкладання завдань, але й передує йому, підриваючи впевненість у собі. Теорія реалізації цілей пояснює, що румінація є спробою компенсувати відчуття невдачі, коли людина не може досягти своїх цілей. Однак, замість того, щоб шукати рішення, людина зациклюється на проблемі, що ще більше ускладнює її вирішення [7].

Для поглибленого аналізу механізмів румінації Л. Мартін і А. Тессер застосувати концепцію Б. Зейгарнік, за якою всі думки, емоції та дії людини обумовлені її цілями [7]. Первинна ціль формує систему психоемоційного напруження, і, якщо індивід припиняє або змінює напрямок своєї активності, це відбувається до виникнення негативних когніцій та емоцій, які спонукають до відновлення та завершення розпочатої дії [52].

Схоже пояснення дисфункціонального мислення в умовах відкладання важливих завдань подається й у теорії Дж. Мандлера. За цією концепцією, будь-яка інтенція розвитку відновлення у вегетативній нервовій системі, яке може бути зняте лише після досягнення поставленої мети. У випадку, коли прокрастинатор не проявляє активності для реалізації важливої цілі, напруження в нервовій системі часто проявляється у вигляді нав'язливих думок про незавершене завдання [50].

Орієнтуючись на дослідження А. Елліса та В. Кнауса, сучасні вчені все глибше вивчають роль ірраціональних переконань у прокрастинації. Серед таких переконань особливе місце посідають негативні оцінки власних можливостей. А. Бандура [20], зокрема, підкреслює важливість концепції самоефективності. За його визначенням, самоефективність – це віра людини у власні сили, здатність досягати поставлених цілей та справлятися з труднощами.

Люди з низьким рівнем самоефективності часто сумніваються у своїх здібностях, перебільшують труднощі завдань та очікують невдачі. Ці негативні очікування можуть призводити до відкладання важливих справ, оскільки

людина вважає, що все одно не зможе їх виконати належним чином. Таким чином, низька самоефективність створює замкнене коло: відкладаючи завдання, людина не отримує досвіду успіху, що ще більше підкріплює її негативні переконання.

Крім того, дослідження показують, що люди з низькою самоефективністю частіше використовують такі стратегії подолання труднощів, як уникнення та відкладання. Це пов'язано з тим, що вони бояться невдачі та негативної оцінки оточуючих. Відкладаючи завдання, вони тимчасово зменшують тривогу, але в довгостроковій перспективі це лише погіршує ситуацію.

Соціально-когнітивна теорія А. Бандури надає центральне місце концепції самоефективності при поясненні мотивації та поведінки людини. Саме віра у власні сили, здатність досягати цілей і справлятися з труднощами, за Бандурою, визначає, наскільки успішно людина діятиме. Ця теорія відходить від традиційного погляду, за яким поведінка визначається виключно зовнішніми стимулами, і підкреслює важливу роль внутрішніх когнітивних процесів.

Як зазначає А. Бандура: «те, про що люди думають, у що вірять і що чують, впливає на те, як вони себе поведуть» [19]. Це означає, що суб'єктивні переконання людини щодо її здатності виконати завдання мають більший вплив на її мотивацію, ніж об'єктивні фактори. Наприклад, якщо студент вважає, що він не здатний скласти іспит, навіть якщо має всі необхідні знання, він, швидше за все, відкладатиме підготовку.

Високий рівень самоефективності пов'язаний з такими характеристиками, як:

- Активність: Люди з високою самооцінкою більш схильні встановлювати амбітні цілі та докладати зусиль для їх досягнення.
- Стійкість до стресів: Вони краще справляються з труднощами та невдачами, оскільки вірять у свої сили.

- Креативність: Люди з високою самооцінкою більш відкриті до нових ідей та способів вирішення проблем.

Навпаки, низька самооцінка часто супроводжується страхом невдачі, який, за словами Пауля Грекко, призводить до уникнення ситуацій, де можлива невдача [38]. А. Бек розглядає цей страх як когнітивний процес, пов'язаний з передбаченням негативних наслідків своїх дій. Це, в свою чергу, може призводити до «паралічу волі» і прокрастинації [21].

Важливо відзначити, що висока самооцінка не гарантує успіху. Як зазначають Д. Шунк і Ф. Паджарес, необґрунтована впевненість у своїх силах може призвести до недооцінки труднощів завдання і, як наслідок, до невдачі [70]. Однак численні дослідження підтверджують, що віра у власні сили є потужним мотиватором і сприяє досягненню цілей [7].

Прокрастинація часто пов'язана не тільки зі страхом невдачі, але й зі страхом успіху. Цей парадоксальний феномен докладно досліджували такі вчені, як Л. Соломон та Е. Розблум [72], Г. Шоувенбург [69], К. Лей [51] та Л. Рорер [67].

Страх успіху може проявлятися по-різному. Наприклад, людина може боятися, що успіх відштовхне від неї соціальне оточення. Вона може вважати, що демонструючи високі результати, стане об'єктом заздрощів або порівнянь з іншими. Також, успіх може створити нові очікування та підвищити планку, що лякає людину перспективою не виправдати їх у майбутньому.

Цікавий парадокс полягає в тому, що прагнення до досконалості, або перфекціонізм, також може призводити до прокрастинації. Люди, які прагнуть ідеального результату, часто відкладають початок завдання, оскільки вважають, що не зможуть досягти бажаного рівня. Як зазначають різні дослідники [14; 22; 26], надмірні вимоги до себе часто паралізують і ведуть до прокрастинації.

Ще одним поширеним ірраціональним переконанням прокрастинаторів є переконання в тому, що вони завжди повинні виконувати роботу ідеально. Ця установка, описана В. Кнаусом [43], призводить до того, що людина відкладає

завдання, боячись припуститися помилки. Відкладаючи, вона створює собі «алибі»: якщо завдання не буде виконано, то причиною буде не її некомпетентність, а брак часу.

Хоча психоаналіз також пояснює прокрастинацію як захисний механізм Его, когнітивно-поведінковий підхід пропонує більш детальний аналіз цього феномену, фокусуючись на когнітивних процесах, а не на несвідомих конфліктах.

Одним з ключових факторів, що сприяють прокрастинації, є перфекціонізм. Як зазначає Д. Бернс [28], перфекціоністи встановлюють для себе недсяжні стандарти і пов'язують свою самооцінку з їх досягненням. Це призводить до постійного відчуття тривоги та невдоволення собою, а також до уникнення завдань, які можуть виявитися недосконалими [38]. Однак, важливо відрізнати здорове прагнення до самовдосконалення від невротичного перфекціонізму, який паралізує діяльність [40].

Д. Бурка та Л. Юен виділили ряд перфекціоністських переконань, характерних для прокрастинаторів [7]:

- «Все або нічого»: Людина вважає, що результат її діяльності має бути ідеальним, інакше це повна невдача.
- «Я не можу програти»: Страх невдачі призводить до уникнення ситуацій, де можлива конкуренція.
- «Є лише одне правильне рішення»: Пошук ідеального рішення відкладає початок дії.
- «Завжди потрібно діяти одноосібно»: Переконання в тому, що допомога інших є ознакою слабкості, призводить до відмови від співпраці.
- «Досконалий результат без зусиль»: Очікування легкості у досягненні мети призводить до відкладання завдань, які вимагають зусиль.

Ці переконання створюють для прокрастинатора логічну пастку: прагнучи до досконалості, він відкладає початок завдання, щоб уникнути можливих помилок, але в результаті лише погіршує ситуацію.

Одним з важливих факторів, які можуть впливати на прокрастинацію, є локус контролю. Р. Тейлор [79] вважає, що люди з зовнішнім локусом контролю, тобто ті, хто вважають, що їхнє життя контролюється зовнішніми силами, більш схильні до прокрастинації. Б. Пауерс [65] підтверджує цю думку, стверджуючи, що люди з внутрішнім локусом контролю, які вважають, що вони самі відповідальні за свої успіхи та невдачі, рідше відкладають справи. Однак, інші дослідження [7] не виявили чіткого зв'язку між локусом контролю і прокрастинацією, що свідчить про необхідність подальших досліджень у цьому напрямку.

Щоб отримати більш повну картину прокрастинації, необхідно враховувати часову перспективу. Теорія тимчасової мотивації (ТТМ) П. Стіла та К. Кйоніга [78] пропонує інтегрований підхід, який об'єднує різні фактори, що впливають на прийняття рішень, включаючи час.

Особливе значення в рамках ТТМ має модель гіперболічного дисконтування. Згідно з цією моделлю, люди мають тенденцію переважати миттєві винагороди над віддаленими, навіть якщо відкладені винагороди більші. Це означає, що ми часто відкладаємо важливі, але неприємні завдання, щоб отримати миттєве задоволення від більш приємних, але менш значущих дій [17; 78].

Таким чином, прокрастинація – це складний феномен, який залежить від багатьох факторів, включаючи когнітивні, мотиваційні та часові.

Теорія тимчасової мотивації (ТТМ) надає детальне пояснення механізмів прокрастинації, зосереджуючись на ролі часу та відкладання задоволення. Дж. Ейнслі та Н. Хеслем у своїй фундаментальній праці «Hyperbolic Discounting» (1992) [17] вводять поняття гіперболічного дисконтування. Згідно з цією концепцією, люди мають тенденцію переважати миттєві винагороди над віддаленими, навіть якщо відкладені винагороди більші. Це пояснює, чому ми часто відкладаємо важливі, але неприємні завдання на користь менш значущих, але приємних занять.

Інтегруючи ідеї В. Врума про теорію очікувань, П. Стіл та К. Кйоніг розширили ТТМ. За В. Врумом, мотивація залежить від трьох основних факторів [7]:

- Очікування: Віра в те, що докладені зусилля приведуть до бажаного результату.
- Інструментальність: Переконавання в тому, що досягнення результату призведе до бажаної винагороди.
- Валентність: Цінність очікуваної винагороди.

Якщо хоча б один з цих факторів оцінюється негативно, мотивація знижується, що може призвести до прокрастинації. Таким чином, ТТМ пропонує комплексний підхід до розуміння прокрастинації, поєднуючи концепцію гіперболічного дисконтування з теорією очікувань.

П. Стіл справедливо зазначає, що теорія очікувань В. Врума, незважаючи на свою значимість, має обмеження при поясненні поведінки людини в динаміці, зокрема, у контексті прийняття рішень, пов'язаних з відкладанням задоволення. Класична формула теорії очікувань не враховує зміни мотивації з плином часу, що є критичним для розуміння прокрастинації. Саме тому Стіл, спільно з К. Кйонігом, запропонували інтегрувати теорію очікувань з моделлю гіперболічного дисконтування [76]. Цей синтез дозволив створити більш повну і детальну модель мотивації, яка враховує як статичні, так і динамічні аспекти прийняття рішень. Гіперболічне дисконтування доповнює теорію очікувань, пояснюючи, чому люди часто віддають перевагу миттєвим, але менш значущим винагородам, незважаючи на перспективу отримання більших, але віддалених у часі благ. Таким чином, ТТМ дозволяє більш точно прогнозувати поведінку людей у ситуаціях вибору, особливо коли цей вибір пов'язаний з відкладанням задоволення.

Теорія тимчасової мотивації (ТТМ) знаходить додаткову підтримку у положеннях теорії перспектив, розробленої Д. Канеманом та А. Тверські. Ця теорія, яка досліджує, як люди приймають рішення в умовах невизначеності, вносить важливий внесок у розуміння механізмів прокрастинації.

Канеман та Тверські показали, що люди часто відступають від раціонального вибору, замінюючи його евристичними судженнями, заснованими на особистому досвіді та емоціях [80]. Одним з ключових відкриттів теорії перспектив є асиметрія між виграшами та втратами: люди більш чутливі до втрат, ніж до виграшів однакової величини. Це означає, що перспектива втрати чогось мотивує нас сильніше, ніж перспектива отримання чогось. Асиметрія має прямий зв'язок з прокрастинацією. Якщо ми відкладаємо важливе завдання, то ризикуємо втратити можливість отримати бажаний результат. Страх цієї втрати може бути настільки сильним, що переважить мотивацію до дії. Навпаки, перспектива отримання винагороди за виконання завдання може здатися менш привабливою через невизначеність результату.

У контексті розробки Транстеоретичної моделі (ТТМ) її автори вважають, що суттєвий вплив на розвиток цієї концепції мають положення, викладені в межах теоретичних потреб. Попри те, що сучасна наукова література містить припущення про деяку застарілість ідей, започаткованих Г. Мюрреєм, у зв'язку з їх тривалим історичним розвитком, П. Стіл зазначає, що базові принципи теорії потреби адаптовані та інтегровані в більшість сучасних мотиваційних моделей. який, представники теорії потреб, такий як Д. МакКлелланд, Дж. Доллард і Н. Міллер, твердить, що мотивація є внутрішнім механізмом, який скоїть поведінку індивіда на задоволення актуальної потреби й звільнення від неї [7].

Варто зауважити, що хоча Н. Міллер і Дж. Доллард представляють біхевіоральний напрям психології, їхні погляди частково збігаються з психоаналітичним підходом, зокрема з теорією З. Фрейда, яка постулює, що поведінка зумовлена первинними (спрага, голод, біль тощо) та вторинними (почуття провини, прагнення до влади, сексуальні потреби тощо) потребами. Інтенсивність цих потреб може варіюватися, що впливає на рівень активності індивіда у досягненні конкретної цілі. Значну роль у цьому контексті змінює зовнішнє середовище: сприятливі умови для реалізації мети підвищують

актуальність потреби. Це пояснюється принципом градієнта підкріплення, одним із основоположних у біхевіоризмі: чим ближче винагорода чи покарання, тим більший їх вплив. У своїх експериментах К. Холл, наприклад, продемонстрував, як швидкість руху тварин зростала в міру наближення до клітини, що свідчить про формування стійких стимульно-реактивних зв'язків, коли підкріплення є близьким у часі [7].

Згідно з теорією тимчасової мотивації (ТТМ), ймовірність прокрастинації зменшується, коли індивід впевнений у досягненні успіху та отриманні бажаної винагороди в найкоротші терміни. Однак, якщо завдання сприймається як стабільна цінність, то індивід може віддати перевагу миттєвому задоволенню, ігноруючи довгострокові цілі.

Незважаючи на популярність ТТМ, вона має свої обмеження. Сам Стіл визнав, що його модель не пояснює, чому люди уникають певних завдань, не надаючи чітких причин для відкладання [7]. Хоча очевидно, що прагнення до миттєвого задоволення є одним з факторів прокрастинації, ця модель не пояснює, чому деякі люди обирають менш привабливі завдання, відкладаючи більш приємні. Прокрастинація є багатогранним феноменом, який включає: підсвідомий компонент: прокрастинація може бути механізмом психологічного захисту; поведінковий компонент: уникнення неприємних стимулів; когнітивний компонент: дисфункціональні думки, що призводять до неадаптивної поведінки; мотиваційний компонент: стан демотивації; емоційний компонент: емоційні перевантаження, страх невдачі [7].

Таким чином, прокрастинація є результатом взаємодії різних психологічних факторів. Для більш повного розуміння цього феномену необхідно враховувати як раціональні, так і ірраціональні процеси, що відбуваються в свідомості людини.

Глибокий аналіз різних підходів до вивчення прокрастинації дозволив визначити ключові фактори, що сприяють її виникненню рис. 1.1.



Рисунок 1.1 – Підходи до вивчення прокрастинації та їх ключові фактори

Прокрастинація є складним психологічним явищем, зумовленим багатьма чинниками. Від несвідомих конфліктів, сформованих у дитинстві, до сучасних труднощів в управлінні часом та самомотивації, цей феномен охоплює різні аспекти людського життя. Глибоке розуміння різних теоретичних підходів до вивчення прокрастинації дозволяє не лише краще усвідомити її сутність, а й розробити ефективні стратегії подолання. Це знання є дорослим кроком у сприянні особистісному розвитку та покращенні психологічного благополуччя.

1.2. Систематизація підходів до класифікації відкладання справ

Прокрастинація, або навмисне відкладання важливих справ, є складним психологічним феноменом, який викликає значний науковий інтерес. Для більш ефективного розуміння та подолання прокрастинації необхідно систематизувати різноманітні прояви цього явища. У цьому підрозділі ми розглянемо різні підходи до класифікації прокрастинації, що дозволить нам виокремити основні типи та причини цього явища.

Незважаючи на значний інтерес наукової спільноти до прокрастинації, відсутність єдиного, чітко визначеного поняття цього феномену стримує розвиток систематичних досліджень. Різноманітність теоретичних підходів та інтерпретацій прокрастинації свідчить про її багатогранний характер, проте ускладнює створення універсальної класифікації. Аналіз існуючих класифікаційних схем виявляє їх фрагментарність та суперечливість, що підкреслює необхідність глибшого дослідження сутності прокрастинації як комплексного психологічного феномену.

Одним із ключових підходів до класифікації прокрастинації є виділення її типів на основі причин, які її викликають. Деякі дослідники розглядають прокрастинацію як адаптивну або неадаптивну поведінку, залежно від контексту та наслідків. Наприклад, адаптивна прокрастинація може виникати як стратегія управління часом, де особа відтерміновує завдання для зниження стресу або за рахунок підвищення творчої продуктивності. Водночас неадаптивна прокрастинація, пов'язана з утворенням неприємних емоцій, може призвести до серйозних негативних наслідків, таких як зниження продуктивності та підвищення рівня тривоги.

Інший підхід передбачає класифікацію прокрастинації на основі її проявів у різних сферах діяльності, таких як навчання, робота чи особисте життя. Це дозволяє врахувати специфіку контексту, в якому має прокрастинація, і відповідно адаптувати методи її подолання. Дослідження також свідчать про важливість психологічних факторів, таких як рівень

самооцінки, страх невдачі та порушення мотивації, які можуть вплинути на виникнення прокрастинації.

Важливим аспектом систематизації підходів є необхідність інтеграції даних з різних психологічних шкіл. Наприклад, біхевіоральний підхід може зосереджуватися на зовнішніх чинниках, що сприяють прокрастинації, тоді як когнітивний підхід акцентує увагу на внутрішніх процесах, таких як дисфункціональні переконання та установки. Таким чином, комплексний аналіз дозволяє врахувати всі аспекти феномену прокрастинації та розробити більш ефективні стратегії для його подолання.

Дж. Феррарі в 1992 році запропонував багатовимірний підхід до класифікації прокрастинації, виділяючи три основні типи цього явища [7]:

Активізувальна прокрастинація (arousal procrastination) – свідоме відкладання важливих завдань до кінцевого терміну для отримання сильних емоційних відчуттів, що забезпечує високий рівень мобілізації енергії в умовах обмеженого часу. Зазвичай, цей вид прокрастинації обґрунтований уявленням, що «прилив адреналіну» сприяє швидкому та ефективнішому виконанню завдання.

Унікальна прокрастинація (avoidant procrastination) – молодість відкласти завдання, які сприймаються як небажані чи неприємні. На основі цього типу можуть лежати дві різні причини: по-перше, відчуття проблемності, що страх не дає через недостатність навичок, внаслідок чого уникнення виступає складним захистом для самооцінки. По-друге, можлива бойовий успіх, який може призвести до підвищення відповідальності та очікувань з боку інших.

Прокрастинація у прийнятті рішення (decisional procrastination) – труднощі у правильному виборі або прийнятті рішення з наявних альтернатив. На думку дослідників, така нерішучість часто обумовлена прагненням від залучення негативних наслідків помилкового вибору, що може спричинити внутрішні чи міжособистісні конфлікти

Дж. Феррарі зробив значний внесок у систематизацію феномену прокрастинації, запропонувавши тривимірну модель, яка виділяє три основні типи: активізаційну, уникнення та прийняття рішень. Проте, ця модель неодноразово піддавалася критичному аналізу.

П. Стіл у своєму метааналізі 2010 року [77] поставив під сумнів валідність розподілу прокрастинації на активізаційну та уникнення, як це запропонував Дж. Феррарі. Зокрема, аналіз кореляцій між шкалами Adult Inventory of Procrastination (AIP) [53], що використовується для оцінки активізаційної прокрастинації, та General Procrastination Scale (GPS) [46], призначеної для вимірювання прокрастинації уникнення, виявив високий рівень взаємозв'язку ($r = 0,86$). Такий високий коефіцієнт кореляції свідчить про те, що ці шкали, ймовірно, вимірюють один і той же конструкт, а не два різних типи прокрастинації [7].

Це спостереження суперечить початковому припущенню Дж. Феррарі про існування чіткого розмежування між активізаційною та прокрастинацією уникнення. Висока кореляція між шкалами AIP та GPS вказує на те, що ці два типи можуть бути скоріше кінцями одного спектра, ніж окремими категоріями.

Однак, П. Стіл зазначив, що шкала Decisional Procrastination Questionnaire (DPQ) [51], яка використовується для оцінки прокрастинації прийняття рішень, демонструє значно нижчу кореляцію з іншими шкалами. Цей факт підтверджує доцільність виділення прокрастинації прийняття рішень як окремого конструкту, що відрізняється від загальної тенденції до відкладання справ [7].

Аналіз вітчизняних та англomовних наукових джерел дослідження феномену прокрастинації дає підставу констатувати, що значного поширення набула типологія, запропонована Н. Мілгредом, Дж. Баторі й Д. Моурером, згідно з якою прокрастинацію варто поділяти на [7; 55]:

Академічну прокрастинацію – систематичне відкладання поточних навчальних завдань та максимальне відтермінування підготовки до будь-яких форм перевірки знань (написання наукової роботи, іспит тощо). Цей тип

прокрастинації часто зустрічається серед студентів та аспірантів і може негативно впливати на успішність навчання.

Щоденну (побутову) прокрастинацію – виникнення труднощів зі створенням та дотриманням розкладу, що передбачає регулярне виконання побутових справ. Такий вид прокрастинації проявляється в повсякденному житті і може призводити до хаосу та зниження якості життя.

Невротичну прокрастинацію – зволікання із життєво важливими рішеннями (вибір професії, створення сім'ї тощо). Цей тип прокрастинації часто пов'язаний з підвищеною тривожністю та страхом невдачі.

Прокрастинацію прийняття рішень – хронічну нерішучість, що виявляється в будь-яких ситуаціях (навіть незначимих). Такий вид прокрастинації може призводити до затягування вирішення проблем і ускладнювати прийняття важливих життєвих рішень.

Компульсивну прокрастинацію – одночасне виникнення труднощів в індивіда як у ситуації вибору певної альтернативи, так і в її реалізації. Цей тип прокрастинації часто супроводжується почуттям провини та безпорадності.

Запропонована типологія має значну практичну цінність, оскільки дозволяє ідентифікувати конкретні прояви прокрастинації у кожного індивіда і розробляти індивідуальні стратегії подолання.

Подальший розвиток класифікації прокрастинації, запропонованої Н. Мілгредом, Дж. Баторі й Д. Моурером, був представлений у роботах Н. Мілгрема та Р. Тенне. Вони об'єднали різноманітні прояви прокрастинації у два основні кластери: зволікання в прийнятті рішень та зволікання у виконанні задач. Таке узагальнення знаходить підтвердження в теорії контролю за дією Ю. Куля [7; 45; 56].

Згідно з Ю. Кулем, процеси прийняття рішень та виконання дій відрізняються за своєю природою і контролюються різними функціональними системами особистості. Прийняття рішень пов'язане з процесом саморегуляції, який відповідає за автономне формування цілей, що

відповідають інтересам та цінностям індивіда. Тобто, саморегуляція забезпечує своєрідну «внутрішню демократію» в особистості.

Однак, навіть прийняте рішення не завжди реалізується. Для цього необхідний ефективний самоконтроль, який забезпечує підпорядкування інших, часто конкуруючих, поведінкових тенденцій обраній меті. Таким чином, самоконтроль можна розглядати як «внутрішню диктатуру», яка забезпечує реалізацію прийнятих рішень. За відсутності ефективного самоконтролю виникає прокрастинація виконання задач [7].

Важливими в цьому контексті є механізми, окреслені Ю. Кулем, які підтримують реалізацію намірів та забезпечують ефективний самоконтроль особистості. Серед основних механізмів виділяються: Селективна увага – спрямованість уваги на інформацію, що відповідає провідній інтенції, з одночасним ігноруванням стимулів, які їй посиляють. Контроль кодування – вибіркова і глибинна когнітивна обробка тих аспектів вхідної інформації, які сприяють досягненню поставленої мети. Контроль емоцій – використання метавольових знань про те, які емоції сприяють виконанню найважливіших дій; це дозволяє проявити в собі «визначальні почуття», що підтримує активність у визначеному напрямі. Мотиваційний контроль – підсилення мотивації у разі несподіваних перешкод, які посилюють підвищення привабливості мети до рівня, що дозволяє протистояти конкурентним, деструктивним тенденціям. Контроль навколишнього середовища – усунення з поля діяльності та оточення об'єктів, які можуть спровокувати до небажаних дій, що причетні до прийнятого рішення. Економне оброблення інформації – уникнення ефективного використання ресурсів на етапі оцінки цінності зазначеного досягнення, що може спричинити відстрочку виконання завдань, спрямованих на реалізацію цілі. Подолання невдач – здатність не фіксуватися надзвичайно на помилках і поразках, а також уміння відмовитися від мети у випадку її недосяжності [7].

На цій основі концепції можна зробити висновок, що реалізація вибраної стратегії поведінки, враховуючи кількість зовнішніх та внутрішніх впливів,

потребує значних зусиль від індивіда. Самоконтроль, відже, пов'язаний із такими особистісними рисами, як систематичність, витривалість, сила волі, працьовитість, цілеспрямованість і мотивація. Зі свого боку, саморегуляція, яка передусім збільшує значущість мети і можливості отримати задоволення від її досягнення, потребує менше зусиль, оскільки енергія для її здійснення генерується через усвідомлення цінності самої діяльності. Таким чином, ефективність цієї функціональної системи забезпечує наявність в особистості таких якостей, як інтелект, мудрість, креативність, ініціативність і винахідливість.

Цікавим аспектом дослідження прокрастинації є інтеграція цієї проблематики з теорією особистості. Ю. Куль у своїй моделі PSI (Persönlichkeits-System-Interaktionen) пропонує зв'язати різні типи прокрастинації з особливостями когнітивних процесів. Згідно з цією теорією, прокрастинація, пов'язана з прийняттям рішень, більше пов'язана з екстенсивною пам'яттю та інтегративним опрацюванням інформації, тоді як прокрастинація виконання завдань – з інтенціональною пам'яттю та послідовним опрацюванням інформації [7].

Цей погляд підтверджується дослідженнями Н. Мілгрема та Р. Тенне, які виявили різні кореляційні зв'язки між типами прокрастинації та факторами особистості за моделлю «Великої п'ятірки». Нерішучість виявилася тісно пов'язаною з нейротизмом, тоді як біхевіоральне зволікання – з низьким рівнем сумлінності. Це узгоджується з теоретичними положеннями Ю. Куля, оскільки нейротизм пов'язаний з підвищеною тривожністю та невизначеністю, що ускладнює прийняття рішень, а сумлінність – з організованістю, відповідальністю та наполегливістю, необхідними для виконання завдань [4].

Прокрастинація прийняття рішень є одним із найбільш досліджуваних типів прокрастинації. І. Джаніс та Л. Манн розглядали прийняття рішень як складний і стресовий процес, пов'язаний з невизначеністю. Страх перед негативними наслідками і загроза самооцінці можуть призвести до того, що людина відкладає прийняття рішення, намагаючись уникнути

відповідальності. К. Андерсон вважає, що нерішучість є захисним механізмом, який допомагає зберегти відчуття власної ідентичності в ситуаціях, що спричиняють загрозу [7].

Довгий час дослідники розглядали нерішучість виключно як негативну рису особистості, що заважає людині жити повноцінним життям. Таку нерішучість вважали стійкою проблемою, яка проявляється у всіх сферах життя. Проте сучасні дослідження пропонують більш нюансований погляд. Вони розрізняють тривалу, дезадаптивну нерішучість і тимчасову, адаптивну. Останню розглядають як нормальну реакцію людини на складні ситуації, яка дозволяє їй прийняти більш зважене рішення. За словами О. Тихочинського та Б. Раффла, відкладання рішення може бути корисним, якщо ситуація постійно змінюється. Однак, коли ситуація стабільна, тривала нерішучість може зашкодити.

Дослідники, які вивчають прокрастинацію, досі не дійшли єдиної думки щодо того, як чітко розмежувати різні її прояви. Зокрема, виникають питання щодо того, чи варто розглядати відкладання прийняття рішення як окремий вид прокрастинації, чи це просто один з її аспектів.

Багато вчених вважають, що відкладання рішення не можна відокремити від загальної схильності відкладати справи. Вони аргументують це тим, що будь-яка дія починається з рішення, тому нерішучість і відкладання виконання завдання – це дві сторони однієї медалі.

Однак, інші дослідники пропонують більш детальний підхід. Вони вважають, що відкладання виконання завдань можна поділити на два типи [7]:

1. Хронічна прокрастинація: Це коли людина постійно відкладає різні справи в різних сферах життя. Це вже стає її звичкою.

2. Ситуативна прокрастинація: Це коли людина відкладає лише певні завдання за певних обставин. В інших ситуаціях вона може бути дуже пунктуальною.

Розуміння різних типів прокрастинації допомагає нам глибше зрозуміти, чому люди відкладають справи. Це, в свою чергу, дозволяє розробити більш

ефективні стратегії боротьби з прокрастиною. Наприклад, якщо людина страждає від хронічної прокрастиної, їй можуть знадобитися більш комплексні методи, ніж людині, яка просто іноді відкладає неважливі завдання.

Проблема прокрастиної є предметом активних досліджень у сучасній психології. Однак, незважаючи на значний обсяг накопичених емпіричних даних, питання про природу та структуру цього феномену залишається дискусійним. Зокрема, в науковій літературі неодноразово підкреслюється необхідність розрізняти хронічну та ситуативну прокрастину.

Хронічна прокрастинація розглядається як стійка особистісна характеристика, що проявляється у відкладанні виконання різноманітних завдань у різних сферах життя. Цей тип прокрастиної часто пов'язаний з більш глибокими психологічними проблемами, такими як низька самооцінка, тривожність та депресія. Дослідження Дж. Джонсон [7; 8; 41] демонструють значний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем хронічної прокрастиної та вираженістю різних психопатологічних симптомів.

Ситуативна прокрастинація, на відміну від хронічної, проявляється залежно від конкретних обставин. Індивід, який демонструє ситуативну прокрастину, може відкладати виконання одних завдань, але успішно справлятися з іншими. Причини ситуативної прокрастиної можуть бути пов'язані з особливостями завдання (складність, нецікавість) або з зовнішніми факторами (відсутність необхідних ресурсів, тиск з боку оточення).

Різнманітні дослідження підтверджують існування як хронічної, так і ситуативної прокрастиної. Так, Дж. Феррарі [7; 36] виявив, що люди по-різному пояснюють причини своєї прокрастиної: одні схильні пояснювати її своїми особистісними якостями (наприклад, лінню або нерішучістю), інші – особливостями ситуації. Дослідження Н. Мілгрема, Дж. Баторі та Д. Моурера [7; 57] показали, що існує помірний зв'язок між проявом прокрастиної в різних навчальних дисциплінах, що свідчить про наявність ситуативної складової. Водночас, відсутність кореляції між академічною прокрастиною

та виконанням повсякденних завдань підтверджує існування індивідуальних відмінностей у схильності до прокрастинації.

В. Кнаус пропонує детальну класифікацію ситуативної прокрастинації, виділяючи такі її різновиди: 1) Соціальна прокрастинація: відкладання виконання соціальних обов'язків. 2) Особистісна прокрастинація: відкладання виконання завдань, пов'язаних з особистим розвитком. Автор також виділяє різні стилі ситуативної прокрастинації, такі як відкладання важливих, але не найважливіших справ, недотримання обіцянок самому собі, ефект «йо-йо», інтенціональне відтермінування реалізації тощо.

Прокрастинація передбачає активний вибір однієї діяльності замість іншої, що свідчить про те, що не всі завдання відкладаються з однаковою ймовірністю. Цей факт підтверджується дослідженнями, які демонструють, що характеристики самих завдань можуть суттєво впливати на схильність до прокрастинації. Так, Бріоді виявив, що близько половини респондентів пов'язують свою прокрастинацію з певними особливостями завдань, такими як відсутність негайного задоволення або високий рівень складності.

М. Хагбін пропонує класифікацію прокрастинаційних реакцій, виділяючи чотири основні типи [5]:

1. Ірраціональна прокрастинація: характеризується наявністю бажання виконати завдання, але відсутністю дієвих зусиль для його реалізації. Цей тип прокрастинації часто пов'язаний з тривогою та невпевненістю.

2. Гедоністична прокрастинація: визначається відсутністю мотивації до виконання важливих завдань через наявність більш приємних альтернатив.

3. Цілеспрямована прокрастинація: свідомий вибір відкладання завдання з метою підвищення ефективності роботи в умовах дедлайну.

4. Неминуча прокрастинація: обумовлена зовнішніми факторами, які перешкоджають виконанню завдання (наприклад, форс-мажорні обставини).

Таким чином, прокрастинація є неоднорідним феноменом, який залежить від взаємодії особистісних характеристик, характеристик завдання та

ситуаційних факторів. Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє розробити більш ефективні стратегії подолання прокрастинації.

М. Хагбін пропонує детальний аналіз феномену прокрастинації, розрізняючи деструктивні та адаптивні форми відкладання завдань. Автор підкреслює, що не всяке зволікання є прокрастинацією, погоджуючись із твердженням Т. Пичила [44].

Зокрема, Хагбін об'єднує ірраціональну та гедоністичну прокрастинацію в категорію проблемних поведінкових тенденцій. Ці типи прокрастинації пов'язані з негативними наслідками для особистості, такими як зниження продуктивності, погіршення психологічного стану та погіршення міжособистісних відносин. Ірраціональна прокрастинація характеризується бажанням виконати завдання, але відсутністю дієвих зусиль для його реалізації, що часто пов'язано з тривогою та невпевненістю. Гедоністична прокрастинація проявляється у відмові від важливих завдань на користь більш приємних занять.

На відміну від проблемних, цілеспрямована та неминуха прокрастинація розглядаються як адаптивні стратегії. Цілеспрямована прокрастинація передбачає свідомий вибір відкладання завдання з метою підвищення ефективності роботи. Неминуха прокрастинація обумовлена зовнішніми обставинами, які перешкоджають виконанню завдання. Обидва ці типи прокрастинації не призводять до негативних наслідків і можуть навіть бути корисними в певних ситуаціях [44].

Таким чином, М. Хагбін пропонує диференційований підхід до розуміння прокрастинації, розрізняючи деструктивні та адаптивні форми відкладання завдань. Цей підхід дозволяє більш точно визначити причини прокрастинації та розробити ефективні стратегії її подолання.

Актуалізація проблематики прокрастинації в сучасній науці супроводжується необхідністю уточнення та систематизації теоретичних засад дослідження. Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури свідчить про значний інтерес дослідників до феномену прокрастинації, що, з одного

боку, призвело до деталізації його змісту, а з іншого – ускладнило формування єдиного наукового дискурсу.

Різноманітність термінів, що використовуються для опису феномену прокрастинації (прокрастинація, зволікання, лінь, енергійність, слабкість, акразія, астенія тощо), свідчить про складність і багатогранність цього явища. Водночас, така термінологічна різноманітність ускладнює порівняння результатів різних досліджень та формулювання загальних теоретичних узагальнень.

З одного боку, існує значний концептуальний перетин між зазначеними термінами, що дозволяє висунути гіпотезу про їхню синонімічність. З іншого боку, кожен з цих термінів має свої нюанси та відмінності, що свідчить про доцільність їхнього розрізнення.

1.3. Прокрастинація в студентському середовищі

Прокрастинація, як явище відкладання важливих завдань пізніше, є розповсюдженою проблемою в студентському середовищі, де вона впливає на навчальну продуктивність, психологічний стан і загальний рівень успішності студентів. Характеризуючи відстрочення дій навіть у ситуації, що потребує поточного виконання завдань, прокрастинація серед студентів часто погіршується до невиконання академічних зобов'язань у встановлений термін, що, у своєму випадку, збільшує низку негативних наслідків, зокрема стресу, почуття провини, зниження самооцінки та зростання тривожності. .

Прокрастинація в студентському середовищі зумовлена низькою особистісних, соціальних та академічних факторів. Серед особистісних факторів значну роль відіграють такі характеристики, як низька самоорганізованість, емоційність до низької самодисципліни, висока спрямованість на короткочасне задоволення та емоційна нестабільність. Соціальні фактори, зокрема вплив друзів та оточення, також можуть

посилювати прокрастинацію через нашу взаємодію до соціальної взаємодії, що відволікають від навчальної діяльності.

Академічні фактори, які сприяють прокрастинації, включають незрозумілі або нереалістичні вимоги з боку викладачів, нецікавість чи неприязнь до певної дисципліни, а також яскраві чіткі строки виконання завдань. У студентів із завищеними очікуваннями або страхом невдачі прокрастинація може виникати як спосіб уникнення вашої критики чи оцінювання, яке можна вплинути на їхню самооцінку.

Науковці розрізняють кілька типів прокрастинації, які можуть проявитися у студентів:

Академічна прокрастинація – найпоширеніша форма, що пов'язана з відкладанням навчальних завдань, таких як підготовка до іспитів, написання рефератів або проектів. Відсутність мотивації чи бажання виконати завдання до того, що студенти зволікають навіть у разі важливих подань.

Прокрастинація уникнення – має корені в бажанні уникнути завдань, які викликають негативні емоції, або страх перед невдачею. Тип особливо характерний для студентів, які мають високі ці рівні тривожності чи низьку самооцінку.

Прокрастинація – дозвіл у студентів, які вважають, що працюють найефективніше під тиском активного часу. Вони виконують завдання до останнього моменту, щоб отримати «адреналіновий поштовх» і підвищити свою продуктивність у стислі терміни.

Прокрастинація в студентському середовищі має ряд негативних наслідків, які впливають як на академічні показники, так і на психологічне здоров'я. Викладання завдань веде до недостатньої підготовки, що знижує якість навчальних результатів і може негативно вплинути на загальну успішність. Крім того, прокрастинація сприяє підвищенню рівня стресу, що пов'язано з постійним тиском дедлайнів і невиконаними завданнями. Це також може збільшити стосунки з викладачами та однокурсниками через постійні затримки й відмовитися від відповідальності за групові завдання.

Психологічні наслідки прокрастинації можуть включати розвиток хронічного стресу, тривожних розладів та депресії, які вимагають додаткових ресурсів для подолання і часто перешкоджають подальшій успішності студента.

На думку британського професора Одачі, академічна прокрастинація розширюється серед студентів і через обмежені навички ефективного планування часу, особливо під час роботи з Інтернетом [6, с. 22-26]. Професор зауважує, що заклади вищої освіти надають студентам необмежений доступ до швидкого Інтернету, що є привабливим, але часто призводить до відволікання. У багатьох студентів, які не звикли до постійного доступу до мережі, зростає ризик несистемного використання часу. Відсутність обмеження або блокування доступу до деяких ресурсів робить ймовірність того, що студенти оплачують час на неакадемічних веб-сайтах, тим самим сприяючи прокрастинації.

Прокрастинація, або відкладання важливих справ на потім, є явищем, з яким стикається більшість людей. Однак, особливо гостро ця проблема проявляється в академічному середовищі. Академічна прокрастинація – це тенденція студентів відкладати виконання навчальних завдань, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків такої поведінки. Це може проявлятися у вигляді відкладання підготовки до іспитів, написання курсових робіт, виконання домашніх завдань та інших академічних обов'язків. Дослідження показують, що академічна прокрастинація є досить поширеним явищем серед студентів. За даними різних досліджень, від 7 до 46% студентів у Сполучених Штатах регулярно відкладають виконання навчальних завдань [44]. Подібні тенденції спостерігаються і в інших країнах, зокрема, в Китаї, де поширеність академічної прокрастинації оцінюється в 4-19% [68]. Це свідчить про те, що проблема відкладання навчальних справ є актуальною для студентів різних культур і країн. Палладіно Люсі Джо, відомий дослідник уваги, підкреслює, що надмірна кількість інформації, яка доступна сучасній людині, може

негативно впливати на здатність концентруватися. Постійний потік нових даних перевантажує мозок і ускладнює фокусування на конкретному завданні.

Здавалося б, перехід на дистанційне навчання та ізоляція мали б сприяти зростанню академічної прокрастинації. Адже студенти опинилися у комфортних домашніх умовах, де відсутній прямий контроль з боку викладачів. Проте, результати досліджень, проведених у 2019-2021 роках, демонструють дещо іншу картину. Середній рівень академічної прокрастинації серед студентів знизився на початку пандемії у 2020 році порівняно з попереднім роком. Це може здатися парадоксальним, але є кілька можливих пояснень цього явища [8; 15]. Перехід на дистанційне навчання вимагав від студентів більшої самодисципліни та вміння самостійно планувати свій час. Це могло сприяти розвитку навичок тайм-менеджменту і, як наслідок, зниженню рівня прокрастинації.

Свідомість того, що успішність навчання залежить виключно від власних зусиль, могла мотивувати студентів до більш відповідального ставлення до своїх обов'язків. Відсутність можливості відвідувати лекції та спілкуватися з однокурсниками в реальному житті могло зменшити кількість відволікаючих факторів і сприяти концентрації на навчанні.

Незважаючи на початкове зниження рівня прокрастинації, у 2021 році спостерігалось незначне зростання цього показника. Це свідчить про те, що ефект від дистанційного навчання може бути нетривалим. Можливо, зі збільшенням тривалості карантину студенти почали відчувати менше мотивації і більше труднощів з самоорганізацією. Крім того, аналіз динаміки розподілу студентів за рівнями прокрастинації показав цікаву тенденцію. Незважаючи на загальне зниження середнього рівня прокрастинації, спостерігалось зростання вибірки студентів з високим рівнем прокрастинації. Це свідчить про те, що пандемія посилила проблему прокрастинації у деяких студентів [8; 15].

Академічна прокрастинація, хоча й є найбільш поширеною серед студентів, не є єдиною формою відкладання справ. На нашу думку, студенти також схильні до інших типів прокрастинації, таких як:

- Невротична прокрастинація: пов'язана з тривогою, страхом невдачі та почуттям перевантаження.
- Побутова прокрастинація: проявляється у відкладанні повсякденних рутинних завдань.
- Компульсивна прокрастинація: характеризується поєднанням поведінкової та прокрастинації у прийнятті рішень.
- Прокрастинація прийняття рішень: пов'язана з утрудненням у виборі між різними альтернативами.

Комплекс причин, які призводять до прокрастинації серед студентів, є досить різноманітним і включає в себе як індивідуальні, так і соціальні фактори. Їх можна умовно поділити на такі групи (табл. 1.1):

Таблиця 1.1

Фактори, що впливають на прокрастинацію студентів

Категорія факторів	Приклади
<i>Психологічні</i>	Порушення вольової сфери, відсутність мотивації, невміння організовувати час, підвищена тривожність, страх успіху, неадекватна самооцінка, страх критики, зайва самовпевненість, невміння розставляти пріоритети, ригідність
<i>Соціально-психологічні</i>	Недостатня комунікація, нудна робота, відволікаючі фактори навчального середовища, соціальні

	та сімейні проблеми, авторитарність батьків
<i>Педагогічні</i>	Недостача керівництва викладачів, надмірна вимогливість або відсутність вимог
<i>Психофізіологічні</i>	Стан здоров'я, втома, темперамент, імпульсивність, нейротизм, низький життєвий тонус

Дослідження В. Бикової [41] детально розкривають психологічні механізми, які лежать в основі студентської прокрастинації. Авторка підкреслює, що прокрастинація часто виникає в ситуаціях, які вимагають від студентів інтелектуальних зусиль, самоорганізації та відстроченої винагороди. Це пов'язано з тим, що миттєве задоволення, яке можна отримати від розваг чи відпочинку, часто переважає над перспективою майбутніх, але віддалених успіхів.

Крім того, В. Бикова звертає увагу на важливу роль соціальних факторів. Негативні емоції, пов'язані з взаємодією з певними людьми (наприклад, викладачами або однокурсниками), також можуть сприяти прокрастинації. Студенти можуть свідомо або несвідомо відкладати виконання завдань, щоб уникнути контактів, які викликають у них дискомфорт.

Однією з найпоширеніших причин прокрастинації є відсутність мотивації та інтересу до навчального матеріалу. Як зазначає авторка, багато студентів обирають свою спеціальність не за покликом серця, а керуються прагматичними міркуваннями, такими як перспективність професії на ринку праці. В результаті, навчання стає рутиною, а виконання завдань – нудним обов'язком.

Цікавим аспектом прокрастинації є використання виправдань та раціоналізації. Студенти часто шукають різні способи пояснити своє небажання виконувати завдання, не беручи на себе відповідальність за свою

поведінку. З віком ця тенденція, як правило, зменшується, оскільки люди усвідомлюють, що відкладання справ не вирішує проблем, а лише погіршує ситуацію.

Вища освіта має значний вплив на психічний стан і розвиток людини. Під час навчання психіка студента розвивається на різних рівнях залежно від наявності сприятливих факторів. У цей період формується світогляд, який обирає та визначає професійні прагнення особистості. Значних змін зазнає мотиваційна сфера: відбувається реорганізація ієрархії мотивів, що сприяє подальшому кар'єрному зростанню. Тому важливо зазначити, що академічна відстрочка має специфічні характеристики, які впливають на навчальну діяльність студентів.

Академічна прокрастинація є багатогранним явищем, зумовленим комплексом взаємопов'язаних факторів, серед яких можна виділити мотиваційні, ціннісні, особистісні та когнітивні складові.

Прокрастинація - це багатфакторне явище, яке має низку негативних наслідків. Серед них - психологічний стрес, який проявляється у підвищеній тривожності, почутті провини та зниженні самооцінки. Фізіологічні наслідки прокрастинації включають порушення сну, високий кров'яний тиск та інші вегетативні дисфункції, які виникають в результаті хронічного стресу. Психологічно прокрастинація є результатом дисбалансу між когнітивною, емоційною та поведінковою складовими особистості. Відсутність ефективних стратегій саморегуляції та низький рівень самоконтролю посилюють прокрастинаційну поведінку.

Прокрастинація - це складний психологічний феномен, який є багатогранним і є результатом взаємодії різних факторів. Сучасні дослідження виділяють кілька основних груп причин прокрастинації: психологічні, когнітивні, емоційні, соціальні та зовнішні.

Психологічні причини включають страх невдачі, низьку самооцінку, перфекціонізм, проблеми з самоорганізацією та більш специфічні явища, такі як страх успіху і безпорадність у навчанні [16]. Страх невдачі часто пов'язаний

зі страхом негативної оцінки з боку інших і може призвести до уникнення завдань, які вважаються складними. Безпорадність у навчанні, як описав Мартін Селігман, є результатом тривалого негативного досвіду і проявляється у переконанні, що людина не здатна змінити ситуацію.

Когнітивні причини прокрастинації пов'язані з нашими думками та переконаннями. Хибні уявлення про себе, нереалістичні очікування і труднощі з концентрацією уваги - все це може сприяти прокрастинації.

Емоційні причини включають тривогу, стрес і нудьгу. Ці емоції можуть викликати бажання уникнути неприємних відчуттів і відкласти виконання завдання.

Соціальні причини пов'язані з нашим оточенням і вихованням. Авторитарний стиль виховання, негативний досвід взаємодії з іншими можуть сприяти розвитку прокрастинації. Також до прокрастинації може призвести негативна адаптація до винагород, коли повторення стимулу знижує його мотиваційну силу.

До зовнішніх причин можна віднести брак мотивації та несприятливе середовище.

Важливо розуміти, що прокрастинація часто є результатом взаємодії кількох факторів. Наприклад, страх невдачі може бути посилений негативною оцінкою вчителя в дитинстві (соціальна причина), а низька самооцінка може заважати зосередитися на завданні (когнітивна причина).

Психосоціальні наслідки пандемії COVID-19 та військового конфлікту, такі як ізоляція, стрес та невизначеність, посилюють прояви прокрастинації в студентському середовищі.

Дистанційне навчання та пов'язана з ним ізоляція, відсутність прямого контакту з викладачами та однокурсниками, а також невизначеність майбутнього створили додаткові перешкоди для ефективного навчання. Багато студентів зіткнулися з труднощами в самоорганізації, мотивації та концентрації уваги в домашніх умовах. Відсутність чіткої межі між робочим і

особистим простором, а також постійні відволікання (соціальні мережі, ігри тощо) сприяли відкладанню навчальних завдань.

Повномасштабне вторгнення принесло додаткові виклики, такі як:

- Стрес і тривога: Постійний страх, невизначеність щодо майбутнього, а також необхідність адаптації до нових умов життя значно вплинули на психологічний стан студентів, що, в свою чергу, негативно позначилося на їхній здатності зосередитися на навчанні.

- Матеріальні труднощі: Багато студентів та їхніх сімей зіткнулися з фінансовими проблемами, що призвело до додаткового стресу і відволікання від навчання.

- Проблеми з інфраструктурою: Відсутність стабільного інтернет-зв'язку, перебої з електроенергією ускладнили дистанційне навчання.

Як наслідок, прокрастинація стала більш поширеною проблемою серед студентів під час і після карантину та початку війни.

Таким чином, зростання прокрастинації корелює з паралельним зниженням академічної успішності, а однією з основних детермінант академічної неуспішності є схильність до відпрацювання навчальних завдань. Теоретичний аналіз розвитку цього явища був вперше досліджений у 1992 році, коли Ноа Мілграм опублікував книгу «Прокрастинація: хвороба нашого часу». Однак наукові дискусії навколо феномену прокрастинації розпочалися на двадцять років раніше. Вперше термін «прокрастинація» в психології вжив П. Рінгенбах у 1977 році в статті «Прокрастинація в житті людини», а пізніше його розвинули В. Кнаус і А. Елліс («Подолання прокрастинації») та Д. Берк і Л. Юен («Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися»). Етимологічно термін «прокрастинація» походить від латинського слова *procrastinatio*, що означає «відкладати на завтра» (від латинських слів *pro* - «ще» і *crastinum* - «завтра»).

Період навчання є першим етапом професійного розвитку, під час якого людина формує свою професійну ідентичність, свою роль у дорослому житті та плани щодо майбутньої кар'єри. У цьому контексті особливого значення

набувають освітні та професійні досягнення, які сприяють формуванню висококваліфікованого фахівця, розвитку впевненості у власних силах та здатності до продуктивної професійної діяльності. Найпоширенішою формою прокрастинації серед студентів є академічна прокрастинація, яка полягає у відкладанні виконання навчальних завдань. Основними причинами цього явища можуть бути авторитарний стиль навчання, страх невдачі, страх успіху, безпорадність у навчанні та негативна реакція на систему винагороди.

Висновки до розділу 1

Теоретичне дослідження феномену прокрастинації дозволило отримати вичерпні висновки про його структуру, причини та наслідки. Аналіз існуючих теоретичних моделей прокрастинації свідчить про те, що цей багатогранний феномен формується особистісними, когнітивними та соціальними чинниками, які взаємодіють між собою, визначаючи прояви та вплив прокрастинації на поведінку індивіда. Історично цей феномен досліджується протягом кількох десятиліть: термін «прокрастинація» вперше ввів у психологічний дискурс П. Рінгенбах у 1977 році, а широкі наукові дискусії щодо цього феномену почалися двадцятьма роками раніше. Ключовим внеском у дослідження прокрастинації стала публікація Ноа Мілграма 1992 року «Прокрастинація: хвороба нашого часу». З того часу також були опубліковані праці В. Кнауца, А. Елліса, Дж. Берка та Л. Юена, які досліджували причини та механізми прокрастинації. Сам термін походить від латинського слова *procrastinatio*, що буквально означає «відкласти на завтра».

Проаналізовані теоретичні підходи, такі як психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, мотиваційний та інші, розкривають різні аспекти прокрастинації: від особистих характеристик (наприклад, низька самооцінка та мотиваційна нестабільність) до когнітивних факторів (схильність виражати задоволення та ірраціональні переконання).) та соціальні аспекти (наприклад, тиск однолітків).

Крім того, прокрастинація проявляється в різних сферах життя, як академічній, домашній, так і професійній. Наслідки прокрастинації значні та можуть негативно вплинути на різні аспекти життя: від успішності та професійного розвитку до психічного та фізичного здоров'я, а також якості міжособистісних стосунків.

Ці результати підкреслюють необхідність подальших емпіричних досліджень для розробки ефективних підходів до подолання прокрастинації. Таким чином, результати теоретичного аналізу сприяють розумінню того, що прокрастинація є багатофакторним явищем із широким спектром проявів і наслідків, що потребує подальших емпіричних досліджень. Накопичені теоретичні знання створюють основу для розробки ефективних інтервенцій, спрямованих на подолання прокрастинації. Такі програми можуть бути корисними для розвитку в студентів навичок самоорганізації та тайм-менеджменту, що позитивно вплине на їхню успішність та професійний розвиток.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

2.1. Етапи та інструментарій дослідження особливостей прокрастинації у студентському середовищі

Процес вивчення прокрастинації у студентському середовищі складався з декількох етапів, кожен з яких був спрямований на досягнення певної мети та вирішення завдань, визначених у дослідженні.

Перший етап: Підготовчий

На початковому етапі було проведено теоретичний аналіз наукових джерел для більш глибокого розуміння феномену прокрастинації та факторів, що впливають на її розвиток у студентському середовищі. Вивчався вплив таких особистісних характеристик, як перфекціонізм, самоорганізація та самооцінка на схильність до прокрастинації завдань, а також взаємозв'язок між прокрастинацією та стресовими станами. На основі аналізу літератури сформульовано гіпотезу дослідження, яка полягає в тому, що високий рівень перфекціонізму та низька самоорганізація є значущими чинниками прокрастинації студентів.

Другий етап: Розробка методології дослідження

Для збору емпіричних даних було обрано комплекс психодіагностичного інструментарію, який включав різні методики для оцінки рівня прокрастинації, самоорганізації, перфекціонізму та інших психологічних аспектів. Зокрема, були використані наступні методики:

1) Шкала загальної прокрастинації К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої) – для кількісного вимірювання прокрастинаційної поведінки;

2) Методика «Суб'єктивний локус контролю» Дж. Роттера – для оцінки рівня інтернальності або екстернальності;

3) Методика діагностики професійного вигорання (К. Масlach, С. Джексон, адаптація – Н. Є. Водопянової) – для визначення рівня емоційного вигорання;

4) Методика діагностики мотивації успіху Т. Елерса – для оцінки орієнтації на досягнення;

5) Методика «Здатність до самоуправління» (тест ЗСУ) Н. М. Пейсахова – для аналізу рівня самоконтролю та саморегуляції;

6) Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPІ) – для вивчення особливостей часової перспективи індивіда.

7) Статистичний аналіз отриманих результатів з використанням критерію Манна-Уїтні та кореляційного аналізу за Пірсоном.

Третій етап: Збір даних

Опитування проводилося серед студентів віком від 19 до 22 років. Для зручності та анонімності дослідження проводилося онлайн за допомогою платформи Google Forms. Такий формат збору даних дозволив досягти максимальної репрезентативності вибірки (80 респондентів) та швидко обробити результати.

Четвертий етап: Обробка та аналіз даних

На етапі обробки зібраної інформації були використані методи статистичного аналізу для оцінки взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та особистісними характеристиками. Це дозволило виявити закономірності та підтвердити або спростувати гіпотезу про вплив перфекціонізму, самоорганізації та самооцінки на прокрастинацію.

П'ятий етап: інтерпретація результатів та формулювання рекомендацій

Отримані дані дозволили краще зрозуміти психологічні особливості прокрастинації в студентському середовищі. На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації щодо профілактики та корекції прокрастинації. Рекомендації спрямовані на покращення академічної успішності та психічного благополуччя студентів, зокрема за рахунок покращення навичок самоорганізації та тайм-менеджменту, а також зниження рівня перфекціонізму.

К. Лея «Шкала загальної прокрастинації» (адаптована Т. Юдєвою)
[9, с. 32]

Загальна характеристика методики: Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т. Ю. Юдєвої, дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті [9, с. 32]. Методика дозволяє кількісно виміряти тенденцію до прокрастинації, визначаючи частоту, з якою респондент відкладає виконання завдань та обов'язків, що можуть вплинути на його ефективність у навчальній, професійній чи особистій сфері.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості [9]. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

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.

Методика «Суб'єктивний локус контролю» Дж. Роттера [13]

Методика «Суб'єктивний локус контролю» розроблена Джуліаном Роттером і призначена для діагностики локусу контролю особистості, тобто свідомості людини приписувати відповідальність за свої дії внутрішнім (інтернальним) або зовнішнім (екстернальним) чинникам. Люди з внутрішнім локусом контролю вважають, що їхні досягнення та невдачі залежать від власних зусиль і рішень. Екстернальні іноземні приписувати події в житті зовнішнім середовищем або іншим людям.

Опитувальник можна проводити індивідуально або в групах. Для забезпечення максимальної об'єктивності необхідно забезпечити спокійну

атмосферу без зовнішніх перешкод. Методика підходить для підлітків та дорослих.

Респондентам надають анкету з 29 підтвердженнями. Кожне підтвердження містить дві альтернативи, з яких необхідно вибрати лише одну, яка краще відображає ваші погляди. Важливо вибрати перше інтуїтивне судження, без довгих роздумів. Досліджуваним слід підкреслити, що методика є анонімною та не має «правильних» або «неправильних» відповідей.

Підрахунок результатів

Для обробки результатів використовуються ключові методики, де відповіді надаються певні бали залежно від ситуації до інтернальності або екстернальності.

Загальна кількість балів (Re) обчислюється за сумою балів за відповідями.

Для остаточного результату показник екстернальності (Re) перераховується за формулою:

$$R u = \left(\frac{Re \times 60}{23} \right) + 20$$

де 23 — максимальна кількість балів, яку можна набрати. Переважання балів інтернальності або екстернальності дозволяє зробити висновок про локус контролю особистості.

Методика діагностики професійного вигорання Автори: К. Маслач і С. Джексон, адаптація Н. Є. Водоп'янової [3]

Методика розроблена для оцінки ступеня професійного розвитку та його складових у респондентів, зокрема емоційного усвідомлення, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Синдром професійного бадьорості спостерігається в результаті тривалого стресу та інтенсивного спілкування, що супроводжується виснаженням емоційних ресурсів, зростанням байдужості та зниженням професійної мотивації.

Методика може використовуватися як індивідуально, так і в групових дослідженнях. Учасникам пропонується відповісти на перелік тверджень, які відображають їх почуття та поведінкові реакції у професійній діяльності. Важливо забезпечити комфортні умови та можливість відповідати анонімно, щоб учасники могли висловлювати своє відчуття відверто.

Інструкція для респондентів:

Респондентам пропонується перелік із 22 тверджень, що описують їхній стан та ставлення до роботи. Вони повинні оцінити кожне підтвердження за 7-бальною шкалою, вибираючи частоту прояву таких відчуттів:

- «ніколи» – 0 балів
- «дуже слабо» – 1 бал
- «рідко» – 2 бали
- «іноді» – 3 бали
- «часто» – 4 бали
- «дуже часто» – 5 балів
- «кожен день» – 6 балів

Методика отримання оцінки трьох шкал:

1. Емоційне визнання (9 тверджень):

Максимальний бал – 45.

- 0-7 балів – низький рівень;
- 8-17 балів – середній рівень;
- 18 балів і більше – високий рівень.

2. Деперсоналізація (5 тверджень):

Максимальний бал – 25.

- 0-4 бали – низький рівень;
- 5-10 балів – середній рівень;
- 11 і більше балів – високий рівень.

3. Редукція особистих досягнень (8 тверджень):

Максимальний бал – 40.

- 0-22 бали – високий рівень досягнень;

- 23-30 балів – середній рівень зниження досягнень;
- 31 і більше балів – низький рівень досягнення.

Загальний рівень вигорання:

Результати всіх трьох шкал сумуються для визначення загального показника вигорання:

- 0-23 бали – низький рівень вигорання
- 24-49 балів – нижче середнього
- 50-75 балів – середній рівень
- 76-101 бал – вище середнього
- 102-132 бали – високий рівень вигорання

Ця методика дозволяє комплексно оцінити рівень вигорання та визначити його ключові прояви, які можуть використовувати корекцію чи профілактичні заходи.

Методика діагностики мотивації успіху Т. Елерса

Методика діагностики мотивації успіху. Елерса є психодіагностичним інструментом, що дозволяє оцінити рівень мотивації досягнення особистісним успіху. Вона спрямована на виявлення досягнення результатів, обґрунтованих передусім бажанням досягти мети без значних ризиків. Автор методики, Т. Елерс, стверджує, що для особистості з високим рівнем мотивації до успіху характерна обережність у прийнятих рішеннях, що знижує готовність до ризику, водночас зберігаючи наполегливість у запланованих досягненнях поставлених цілей.

За своєю характеристикою методика Т. Елерса орієнтована на діагностику трьох основних мотиваційних факторів, що впливають на поведінку особистості та запуск її мотиваційного досягнення:

1. Особистісні виявлення щодо ймовірності успіху при виконанні складних завдань.
2. Ступінь значущості завдання для особистості та його вплив на самооцінку.

3. Шильність приписувати відповідальність за результативність діяльності (успіх чи невдачу) собі чи іншим людям.

Дослідження за методикою Т.М. Елерса триває в спокійних умовах, що дозволяє досліджуваним максимально зосередитися на процесі. Учасники підтримують опитування, що складається з 41 підтвердження. Час виконання методики становить приблизно 15-20 хвилин, що дає змогу учасникам обдумати відповіді, але не створює передумов для перевтоми.

Досліджуваному надається наступна інструкція: «Просимо вас відповісти на шкіру з 41 тверджень, відвідавши своє ставлення до нього. Ваша відповідь має бути «так» або «ні», залежно від того, чи згодні ви з підтвердженням або ні. Відповіді повинні бути щирими, відображаючи ваше справжнє ставлення до наведених тверджень».

Обробка результатів виробництва за допомогою спеціального ключа:

- Підсумовуються бали за відповідями «так» і «ні» на відповідні запитання.
- Низка запитань не враховується в загальному підсумку, залишається нейтральною.
- Після підрахунку збільшується загальна сума набраних балів, що дозволяє оцінити рівень мотивації досягнення успіху.

Отриманий показник мотивації успіху інтерпретується за наступною шкалою:

- 1-10 балів – низький рівень мотивації до успіху, який можна показати на недостатню спрямованість на досягнення високих результатів.
- 11-16 балів – середній рівень мотивації, що характеризується помірним прагненням до успіху.
- 17-20 балів – помірно високий рівень мотивації, який пропускає стійке прагнення досягти поставленої мети.

- Понад 21 бал – дуже високий рівень мотивації досягнення успіху, при якому особистість прагне успіху, проте унікальних ризиків у процесі досягнення результатів.

Таким чином, методика Т. Елерса дозволяє виявити не тільки силу мотивації успіху, але і наявність особистості до уникнення ризикованих ситуацій, що можна включити в процес досягнення успіху.

Методика «Здатність до самоуправління» (тест ЗСУ) Н. Пейсахова [7]

Методика «Здатність до самоуправління» (тест ЗСУ) , розроблена Н. М. Пейсаховою, є діагностичним інструментом для визначення здатності респондентів до самокерування та саморегуляції. Методика була створена автором у співпраці з колегами Казанського університету з метою оцінки розвитку здатності людини цілеспрямовано змінювати власну поведінку та діяльність відповідно до поставлених цілей, долаючи труднощі на шляху до їх досягнення. Здатність до самоуправління розглядається як творчий процес, у якому людина активно адаптується до певних умов, одночасно намагаючись реалізувати власні цінності та життєві цілі.

Методика складається із 48 тверджень, за допомогою яких досліджуваному пропонується оцінити свою здатність до самоуправління. Кожне підтвердження відображає різні аспекти самоуправління, а відповіді на них допомагають з'ясувати, наскільки сформовані різні компоненти самокерування. Усі підтвердження виділяються на позитивні та негативні, що дозволяє більш точно оцінити ставлення респондента до процесу самоуправління. Результати тестування відображають загальний рівень самоуправління, а також рівень розвитку восьми складових цієї здатності.

Дослідження процесу у вільній обстановці, що дозволяє респонденту зосередитися на завданні. Рекомендований час для проходження методики становить приблизно 20-30 хвилин. Учасник отримує опитувальник і виконує завдання індивідуально, виражаючи своє ставлення до кожного підтвердження у відповідності «так» або «ні».

Інструкція для респондента є наступною: «Будь ласка, прочитайте кожне підтвердження та вирішіть, чи згодні ви з ним, чи ні. Ваша відповідь має бути «так» або «ні». Деякі підтвердження можуть вимагати від вас звернення до власного життєвого досвіду, а інші – визначення вашого ставлення до загальноприйнятих соціальних норм. Відповідайте щиро, тому це дозволить більш точно оцінити ваш рівень самоуправління».

Кожна відповідь, що збігається з ключем, отримує 1 бал. Твердження поділяються на позитивні та негативні, при цьому позитивному підтвердженні враховують тверді відповіді, а негативні – заперечні. Загальний результат показує рівень самоуправління респондента, а також рівень розвитку окремих компонентів самоуправління.

Отримані результати виділяються на п'ять градацій рівня самоуправління:

0-11 балів – низький рівень самоуправління.

12-21 балів – рівень самоуправління нижче середнього.

22-30 балів – середній рівень самоуправління.

31-39 балів – рівень самоуправління вище середнього.

40-48 балів – високий рівень самоуправління.

Рівень кожного з восьми компонентів самоуправління також оцінюється за шкалою від 0 до 6 балів, що відповідає наступним градаціям:

0-1 бал – низький рівень.

2 бали – рівень нижче середнього.

3-4 бали – середній рівень.

5 балів – рівень вище середнього.

6 балів – високий рівень.

Методика визначення наступних вісім складових самоуправління, що оцінюються окремо:

1. Аналіз протиріч (орієнтація в ситуації) – формування клітинного прояву протікання та дозволяє шляхи її розвитку.

2. Прогнозування – створення прогнозу можливого розвитку подій.

3. Постановка цілей – визначення особистих цілей на основі аналізу та прогнозування.

4. Планування – розробка чіткого плану дій для досягнення поставленої мети.

5. Прийняття рішення – виконання розробленого плану.

6. Критерії оцінювання – визначення критеріїв для оцінки досягнення мети.

7. Самоконтроль – моніторинг відповідності реальних дій плану.

8. Корекція – здатність вносити корективи у дії відповідно до змін, що відбуваються.

Чим вищі результати, тим вищий рівень самоуправління, однак надзвичайно раціональність може призвести до браку емоційного компоненту, що необхідно допомогти для збалансованого розвитку особистості. Низький рівень показників активності про недостатньо розвинену систему самоуправління, де емоційна сфера може домінувати над раціональною, що ускладнює досягнення особистих цілей.

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо [16]

Методика «Опитувальник часової перспективи». Зімбардо (ZTPI – Zimbardo Time Perspective Inventory) розроблена для дослідження особливостей сприйняття часу особистістю, післячасові орієнтації є важливою характеристикою, що за рахунок минулого досвіду людини з її теперішнім та майбутнім життям. Цей інструмент був створений у 1997 році Ф. Зімбардо разом з А. Гонзалесом, а в 2008 році пройшла російськомовну адаптацію, здійснену А. Сирцовою, О. Соколовою та О. Мітіною [16].

Ф. Зімбардо створює взаємодію особистості з часом через три виміри: минуле, теперішнє та майбутнє, підкреслюючи їхню важливість для формування життєвого досвіду. Згідно з його концепцією, теперішнє людини обумовлено як її ставленням до минулого, таким і очікуваннями від майбутнього. Методика складається з 56 тверджень, кожна з яких відповідає

одному з п'яти основних факторів (показників) часової перспективи (таблиця показників Додаток А):

1. Негативне минуле – відображення ставлення до минулих подій через негативні емоції (болі, розчарування, образи). Включає 10 тверджень.

2. Позитивне минуле – показує рівень позитивного ставлення до власного минулого як до цінного досвіду, покращення розвитку емпатії та доброзичливості. Включає 9 тверджень.

3. Гедоністичне теперішнє – орієнтування на насолоду поточним моментом без прив'язки до минулого або майбутнього. Включає 15 тверджень.

4. Фаталістичне теперішнє – показує сприйняття теперішнього як такого, що підлягає зовнішнім силам і не може бути змінено. Включає 9 тверджень.

5. Орієнтація на майбутнє – відображення наявності планів та цілей, пов'язаних з відповідальністю та самодисципліною. Включає 13 тверджень.

Опитувач можна проводити в індивідуальній або груповій формі. Важливо, щоб респондентам було достатньо часу для обдумування кожного підтвердження, однак методика не вимагає жорстких часових обмежень, що дозволяє уникнути зайвої напруги та значної поспішності під час відповіді.

Респондентам надається інструкція з проханням прочитати кожне підтвердження та оцінити його відповідність власному досвіду, використовуючи п'ятибальну шкалу від 1 («абсолютно невірно») до 5 («цілком вірно»). Під час оцінювання учасникам вимоги відповідати інтуїтивно, без сильного обдумування.

Для обробки результатів використовується ключ до методики, в якому кожне підтвердження співвідноситься з конкретним фактором часової перспективи. Отримані бали для шкірного підтвердження додаються для кожного фактора окремо, створюючи загальний показник по кожному з них. Деякі підтвердження підраховуються за прямою шкалою, тоді як інші мають зворотну оцінку.

Залежно від значення середніх показників і стандартного відхилення, результати інтерпретуються за кожним фактором окремо. Високі показники за

певним фактором вказують на домінування відповідної часової перспективи, тоді як збалансована перспектива передбачає помірну орієнтацію на майбутнє, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє та низькі показники за шкалами фаталістичного теперішнього та негативного минулого.

Цей метод дозволяє глибше зрозуміти, як людина сприймає час і як її часові орієнтації впливають на поведінку та особистісний розвиток, а також дає можливість аналізувати психологічний зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім у рамках інтеграції особистого досвіду та планів на майбутнє.

2.2. Емпіричний аналіз прокрастинації у студентів

У даному розділі представлено результати емпіричного дослідження прокрастинації серед студентів, яке було проведене з метою виявлення рівнів прокрастинації, особливостей її прояву, а також визначення основних чинників, що можуть впливати на схильність студентів до прокрастинації. Прокрастинація розглядається як багатовимірне явище, яке включає різні аспекти, такі як мотиваційна недостатність, перфекціонізм і тривожність, що можуть впливати на навчальну діяльність і психологічний стан студентів.

Опитування проводилося серед студентів віком від 19 до 22 років. Для зручності та збереження анонімності дослідження було організовано онлайн за допомогою платформи Google Forms. Такий формат збору даних дозволив охопити 80 респондентів і швидко обробити результати. Однак, з усіх учасників дослідження, повністю заповнили опитувальники лише 52 респонденти.

Для дослідження тенденцій до прокрастинації у студентів була використана адаптована Т. Юдєвою методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея. Цей інструмент дозволяє кількісно оцінити рівень прокрастинації, тобто частоту, з якою респонденти відкладають виконання своїх обов'язків, навіть якщо це може мати негативні наслідки для їхньої ефективності у різних сферах життя.

За отриманими результатами (Додаток Б), респонденти були розподілені на три групи відповідно до рівня вираженості прокрастинації (табл. 2.2 та рис. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл студентів за рівнем вираженості прокрастинації
за методикою К. Лея

Рівні прокрастинації	Кількість респондентів	Кількість у %
Високий	0	0%
Середній	39	75%
Низький	13	25%

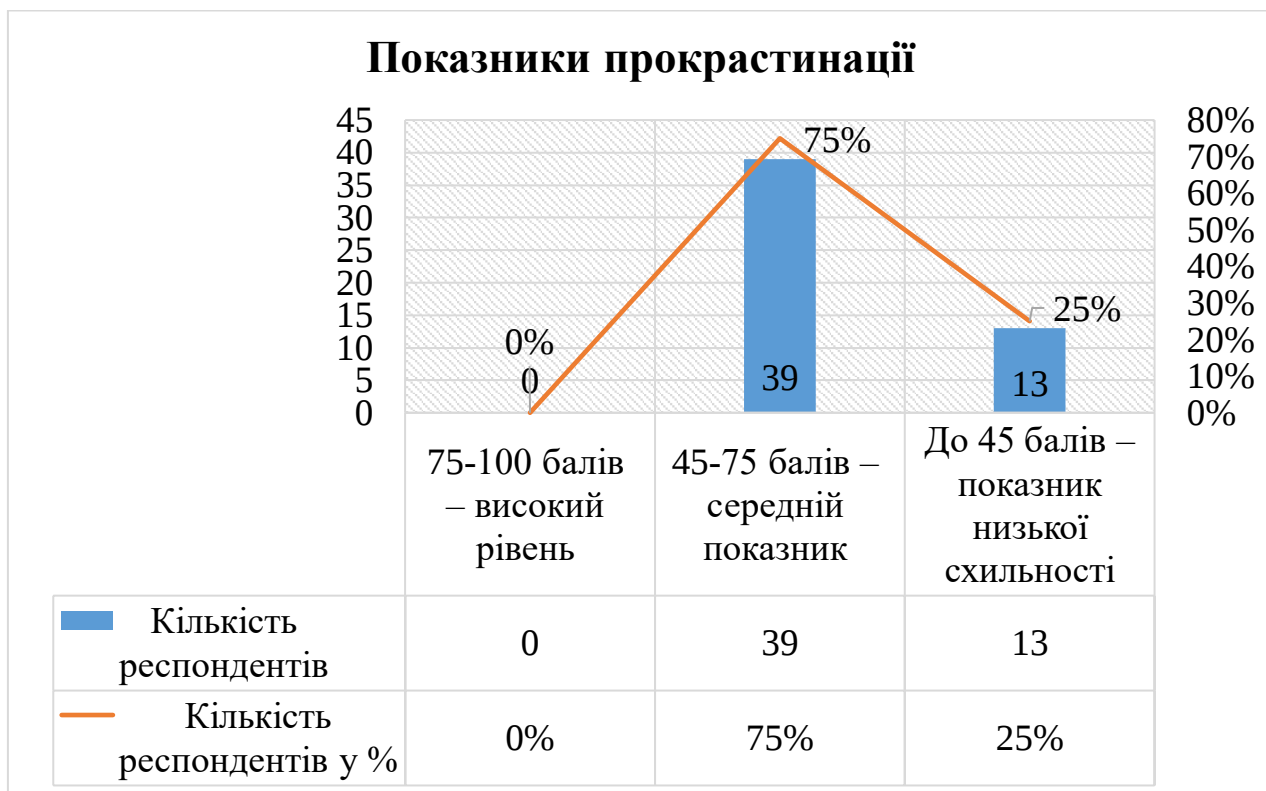


Рисунок 2.2 – Розподіл студентів за рівнем вираженості прокрастинації за методикою К. Лея

Аналіз отриманих даних засвідчив, що серед досліджуваної групи студентів переважає середній рівень прокрастинації. Згідно з табл. 2.2 та рис. 2.2, 75% респондентів (39 осіб) демонструють помірну схильність до

відкладання виконання завдань. Нижчий рівень прокрастинації виявлено у 25% опитаних (13 осіб), водночас високий рівень не зафіксовано жодного разу. Ці результати вказують на певні особливості структури навчальної поведінки досліджуваної когорти.

Отримані дані дозволяють припустити, що середній рівень прокрастинації серед студентів може бути обумовлений об'єктивними факторами навчального процесу, такими як обсяг навчального навантаження, організація особистого часу та рівень мотивації. Відсутність студентів з високим рівнем прокрастинації може свідчити про достатній рівень організованості та відповідальності досліджуваної групи, хоча й не виключає наявності певних труднощів у виконанні навчальних завдань.

Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність подальшого аналізу для виявлення чинників, що впливають на рівень прокрастинації серед студентів, та розробки ефективних стратегій для його зниження. Це дозволить оптимізувати навчальний процес та підвищити академічну успішність студентів.

Для оцінки індивідуальних відмінностей у сприйнятті причин життєвих подій було використано *методику Дж. Роттера «Суб'єктивний локус контролю»*. Ця методика дозволяє визначити, в якій мірі людина вважає, що події, які відбуваються з нею, є результатом її власних дій (внутрішній локус контролю) або залежать від зовнішніх обставин (зовнішній локус контролю). Отримані за допомогою цього інструменту дані представлені у Додатку В.

Отримані результати за методикою «Суб'єктивний локус контролю» Дж. Роттера відображають рівень інтернальності та екстернальності серед досліджуваних респондентів. Ці показники вказують на ступінь орієнтації респондентів на внутрішній або зовнішній контроль, тобто наскільки вони вважають, що можуть впливати на власні дії та їхні наслідки, або ж, навпаки, вважають, що ці дії залежать від зовнішніх факторів. Результати представлені у Додатку В.

Аналіз середніх показників демонструє, що середній бал інтернальності становить ≈ 55 , а екстернальності ≈ 41 . Це свідчить про загальну тенденцію до інтернальності, тобто більшість респондентів визнають свою здатність контролювати власне життя та дії. Внутрішній локус контролю пов'язаний з такими характеристиками, як надійність, самоорганізація та відповідальність.

Розподіл результатів показує, що значна частина респондентів демонструє високий рівень інтернальності, що свідчить про їхню впевненість у власних силах та здатності впливати на події. Водночас, є й група респондентів, які схильні пояснювати свої успіхи та невдачі зовнішніми факторами.

Переважаання інтернального локусу контролю в досліджуваній групі може свідчити про їхню активну життєву позицію та схильність до самостійного вирішення проблем. Такий локус контролю може позитивно впливати на мотивацію, досягнення цілей та стресостійкість.

Зв'язок між локусом контролю та прокрастинацією полягає в тому, що люди з високим рівнем інтернальності, як правило, менш схильні відкладати справи на потім, оскільки вони вірять у свою здатність виконати завдання. Навпаки, екстернали можуть частіше вдаватися до прокрастинації, вважаючи, що результат їхньої діяльності залежить від зовнішніх обставин.

З метою виявлення та оцінки рівня професійного вигорання серед групи респондентів було застосовано методику Маслач-Джексон (адаптація Н. Є. Водопянової). Ця методика дозволяє визначити наявність і вираженість трьох основних компонентів вигорання: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Незважаючи на те, що методика Маслач-Джексон розроблена для оцінки професійного вигорання, ми вважаємо, що деякі її компоненти, такі як емоційне виснаження та деперсоналізація, можуть бути актуальними і для розуміння феномену прокрастинації. Адже обидва явища пов'язані з відсутністю мотивації, негативними емоціями та труднощами у виконанні завдань. Отримані результати представлені у табл. 2.3 та рис. 2.3.

Таблиця 2.3

Структура вигорання за шкалами методики Масlach-Джексон

Показники	Емоційне вигорання		Деперсоналізація		Редукція особистості	
	%		%		%	
Низький показник вигорання	8%	4	16%	8	19%	10
Нижче середнього показник вигорання	8%	4	23%	12	42%	22
Середній рівень показника вигорання	42%	22	42%	22	39%	20
Вище від середнього показник вигорання	0%	0	0%	0	0%	0
Високий показник вигорання	42%	22	19%	10	0%	0

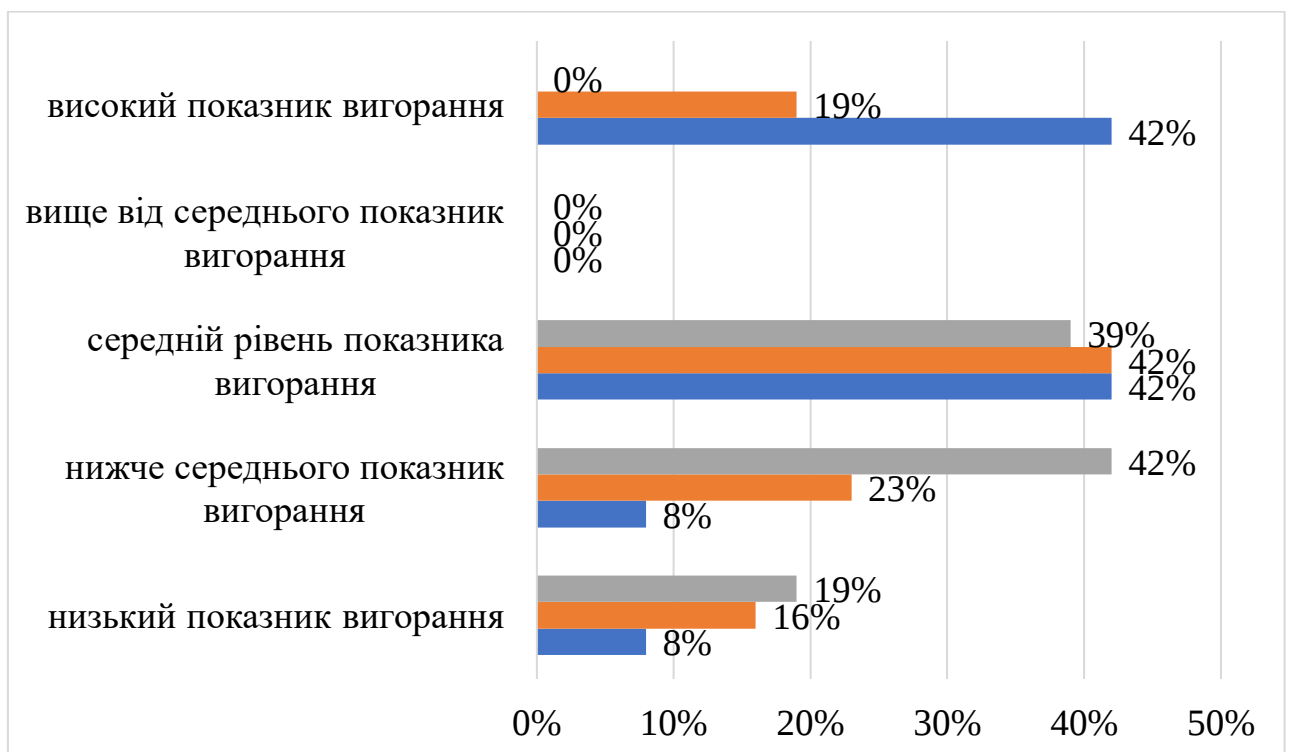


Рисунок 2.3 – Структура вигорання за шкалами методики Масlach-Джексон

За результатами опитувальника Маслач-Джексон (адаптація Н. Є. Водоп'янової) респонденти демонструють різний рівень розвитку компонентів професійного розвитку: ментальної освіти, деперсоналізації та формування особистісних досягнень. Ці компоненти оцінювалися в контексті існуючого зв'язку з прокрастинацією, тому обидва явища можуть мати спільні прояви, такі як емоційне розуміння та відчуття особистого досягнення.

Більшість респондентів показали середній (42%) та високий (42%) рівні емоційного виснаження. Це свідчить про те, що майже половина респондентів відчують значний рівень виснаження, який може впливати на їхню ефективність у виконанні професійних обов'язків. Лише 8% опитаних мають низький рівень емоційного піднесення, що свідчить про те, що існує невелика кількість студентів, які наразі не стикаються з емоційними труднощами у навчанні.

Високий рівень емоційного піднесення може бути пов'язаний з прокрастинацією, коли студенти, які відчують постійну перевантаженість і перевтому, уникають виконання завдань, відкладаючи їх на потім. Це, в свою чергу, може призвести до накопичення стресу, який посилює виснаження.

Щодо деперсоналізації, яка включає відчуження та байдужість до професійних обов'язків, то більшість респондентів мають середній рівень (42%). Високий рівень деперсоналізації зафіксовано у 19% респондентів, що свідчить про певний рівень байдужості та емоційної відстороненості від завдань. Це може бути пов'язано зі зниженням інтересу до виконуваних обов'язків і навіть формуванням негативного ставлення до навчання.

Такий результат може свідчити про те, що деякі учні переживають емоційне відчуття, яке спонукає їх уникати своїх обов'язків, зокрема через появу мотивації або відчуття, що їхня діяльність створюється почуттями. Таке ставлення може сприяти прокрастинації, оскільки більшість учнів починають уникати завдань, які здаються рутинними або нецікавими.

Зниження особистої успішності проявляється переважно на середньому рівні (39%) та нижче середнього (42%). Це свідчить про те, що значна кількість

респондентів оцінюють свої досягнення як недостатньо значущі. Високого рівня зниження особистісних досягнень у цьому виборі не виявлено, що може свідчити про позитивне сприйняття респондентами своїх досягнень, незважаючи на ознаки вигорання в інших аспектах.

Середній рівень зниження особистих досягнень може негативно впливати на самооцінку та мотивацію студентів, що також є фактором, пов'язаним з прокрастинацією. Якщо студенти не відчують задоволення від власних досягнень, вони можуть бути більш схильні знову прокрастинувати, враховуючи низький рівень мотивації до їх завершення.

Високий рівень емоційного виснаження та деперсоналізації безпосередньо пов'язаний з прокрастинацією. Почуття втоми, порожнечі, байдужості та цинізму знижують мотивацію до виконання завдань, що призводить до їх відкладання.

Отримані дані свідчать, що значна частина респондентів відчуває емоційне розуміння, відчуженість від навчання та зниження почуття особистих досягнень, що разом є проявами професійного розвитку. Виявлені ознаки високого емоційного розвитку та деперсоналізації свідчать про підвищений ризик прокрастинації, після чого студенти можуть намагатися уникати завдань психологічну через зниження інтересу.

Оскільки прокрастинація є багатогранним явищем, для більш повного розуміння її причин та механізмів ми використали комплексний підхід. Окрім методики Масlach-Джексон для оцінки вигорання, ми також застосували методику Т. Елерса для оцінки орієнтації на досягнення успіху. Цей показник дозволяє зрозуміти, наскільки респонденти мотивовані досягненням успіху та як ця мотивація може впливати на їхню здатність до виконання завдань. Учасники отримали інструкцію оцінити своє ставлення до кожного з 41 запитання, обираючи відповідь «так» або «ні» залежно від згоди чи незгоди зі змістом тверджень.

Підрахунок результатів здійснювався згідно з ключем до методики: частина балів нараховується за відповіді «так», інша частина – за відповіді

«ні», при цьому деякі запитання не впливають на кінцевий результат. Загальна кількість набраних балів показує рівень мотивації до успіху респондента: чим більше балів, тим вищий рівень прагнення досягти успіху.

Шкала оцінювання мотивації до успіху виглядає так:

1-10 балів – низький рівень мотивації до успіху;

11-16 балів – середній рівень мотивації до успіху;

17-20 балів – помірно високий рівень мотивації до успіху;

понад 21 бал – дуже високий рівень мотивації до досягнення успіху.

Автор методики підкреслює, що з підвищенням рівня мотивації до успіху знижується готовність особистості до ризику. Отримані результати за цією методикою наведені в табл. 2.4 та рис. 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні мотивації до досягнення успіху серед учасників дослідження

Рівні орієнтації на досягнення успіху	Кількість учасників	У %
Дуже високий	13	25%
Помірно високий	20	38%
Середній	15	29%
Низький	4	8%

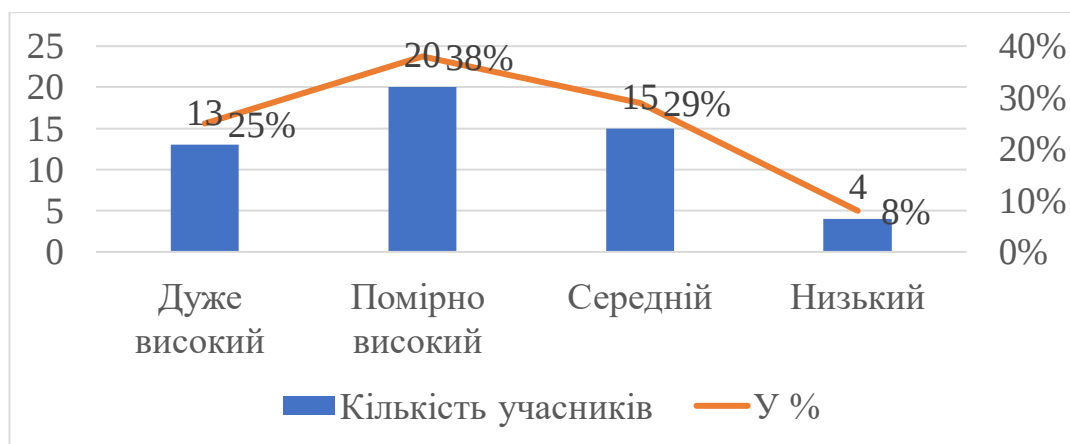


Рисунок 2.4 – Рівні мотивації до досягнення успіху серед учасників дослідження

Результати дослідження мотивації до успіху за методикою Елерса показують, що більшість учасників мають досить високий рівень прагнення до успіху. Зокрема, 25% респондентів продемонстрували дуже високий рівень мотивації, що свідчить про їхнє сильне бажання досягти поставлених цілей. Такі люди, як правило, мають високий рівень амбіцій, але можуть бути менш схильними до ризику через прагнення до стабільних і передбачуваних результатів.

38% респондентів мають помірно високий рівень мотивації до успіху. Це свідчить про стабільне бажання досягати результатів, і вони можуть бути більш відкритими до нових викликів і завдань. Такі люди зазвичай орієнтовані на досягнення успіху, але вміють адаптуватися до мінливих обставин.

Близько 29% учасників дослідження показали середній рівень мотивації до успіху. Це може свідчити про те, що прагнення до досягнень є для них важливим, але не головним мотивом у житті. Можливо, вони віддають перевагу іншим цінностям, таким як стабільність, комфорт або уникнення ризику.

Лише 8% респондентів продемонстрували низький рівень мотивації до досягнення успіху. Це свідчить про те, що для цієї групи учасників прагнення до успіху не є ключовою метою. Можливо, вони зосереджені на інших сферах діяльності або уникають конкуренції та надмірного стресу.

Таким чином, більшість учасників (63%) мають помірно високий або дуже високий рівень мотивації до успіху, що є позитивним показником у контексті виконання завдань та досягнення цілей. Це також може свідчити про потенційно меншу схильність до прокрастинації серед таких учасників, оскільки вони, ймовірно, мають чітке бажання і стимул досягати результатів.

Для більш детального дослідження особливостей самоуправління, ми додатково використали методику «Здатність до самоуправління» Н. М. Пейсахова. Цей інструмент дозволяє оцінити рівень розвитку таких компонентів самоуправління, як самоорганізація, самоконтроль та самооцінка, що є важливими для успішної адаптації до навчального процесу.

Методика включає 48 тверджень, до яких досліджуваний висловлює своє ставлення, обираючи між відповідями «так» або «ні». Інструкція передбачає, що досліджувані оцінюють підтвердження, які відображають як їхній життєвий досвід, так і ставлення до загальноприйнятих соціальних норм. Згідно з ключем до методики, частина тверджена є позитивними, а інша частина – негативними. Для позитивних тверджень враховуються ствердні відповіді респондентів, а для негативних – заперечні, кожна з яких дає 1 бал до загального результату.

При обробці результатів підраховуються відповіді «так» і «ні» за кожним показником, після чого обчислюється загальна сума балів. Рівень загального показника самоуправління та його складових заявляється за п'ятибальною шкалою: Загальний показник: низький рівень (0-11 балів); нижче середнього (12-21 балів); середній рівень (22-30 балів); вище середнього (31-39 балів); високий рівень (40-48 балів). Окремі показники самоуправління: низький рівень (0 балів); нижче середнього (1-2 балів); середній рівень (3-4 балів); вище середнього (5 балів); високий рівень (6 балів).

Вищі бали свідчать про більш виражену систему самоуправління у респондента. Вибір загального показника, методика визначає вісім складових саморегуляцій (етапів), які оцінюються в розділах від 0 до 6 балів: (1) аналіз протиріч; (2) прогнозування; (3) установка цілей; (4) планування; (5) прийняття рішення; (6) критерії оцінювання; (7) самоконтроль; (8) корекція.

На рис. 2.5 представлені загальні показники самоуправління результатів групи досліджуваних за данною методикою.

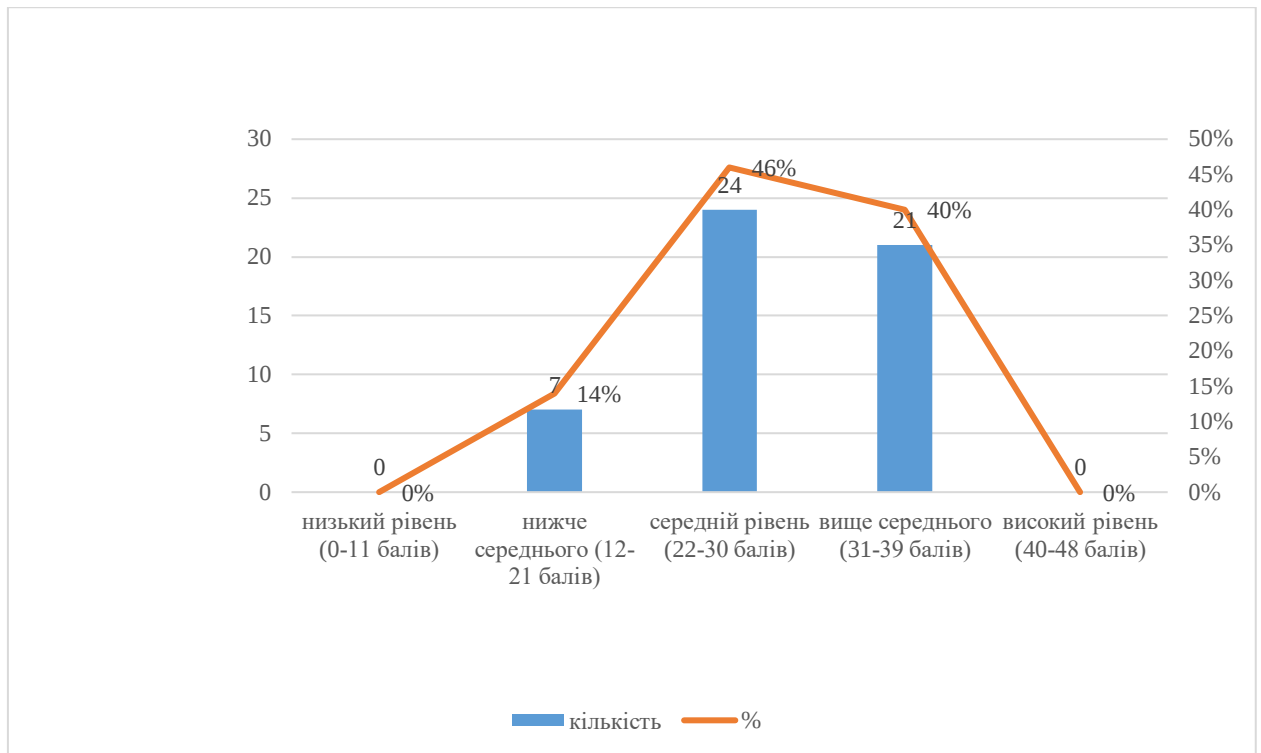


Рисунок 2.5 – Загальні показники групи за методикою «Здатність до самоуправління» Н.М. Пейсахова

Згідно з результатами дослідження, загальний рівень здатності до самоуправління розподілився наступним чином:

Низький рівень (0-11 балів). Жоден з респондентів не потрапив у категорію низького рівня самоуправління. Це свідчить про те, що всі респонденти мають базові навички самоуправління, які дозволяють їм уникати значних труднощів у навчальному процесі. Відсутність таких випадків вказує на відсутність критичних проблем у використанні навичок самоуправління серед вибірки.

Рівень нижче середнього (12-21 балів). У цю категорію потрапили 14% респондентів, що вказує на певні труднощі у здатності до самоорганізації та самоконтролю. Такі респонденти можуть стикатися з викликами у плануванні своєї діяльності, у підтриманні дисципліни та контролі за власною поведінкою. Цей рівень вимагає додаткової уваги з боку педагогів та психологів, адже ці студенти можуть потребувати підтримки та розвитку навичок для ефективного управління своєю діяльністю.

Середній рівень (22-30 балів). Найбільша кількість респондентів (46%) має середній рівень здатності до самоуправління. Це свідчить про достатній рівень навичок, які дозволяють адаптуватися до навчального процесу та вирішувати більшість поточних завдань. Водночас ці респонденти можуть мати певні обмеження у розвиненості компонентів самоуправління, що вимагає подальшого вдосконалення для досягнення вищого рівня ефективності в навчальній діяльності.

Вище середнього рівня (31-39 балів). До цієї категорії належать 40% респондентів, що свідчить про високий рівень здатності до самоуправління. Ці респонденти мають розвинуті навички самоорганізації та самоконтролю, що дозволяє їм більш ефективно вирішувати складні завдання, адаптуватися до нових умов та контролювати свою діяльність. Їхні навички відповідають високим вимогам, які ставляться до студентів у навчальному середовищі, що позитивно впливає на їхні академічні досягнення.

Високий рівень (40-48 балів). Жоден з респондентів не досяг високого рівня самоуправління, що свідчить про можливості для подальшого розвитку. Це може бути індикатором того, що навіть найбільш розвинуті у самоуправлінні респонденти мають потенціал для вдосконалення своїх навичок. Відсутність респондентів у цій категорії також вказує на те, що в рамках вибірки немає повністю сформованих навичок самоуправління, які б відповідали найвищому рівню.

Аналіз результатів показав, що більшість респондентів (86%) мають середній або вище середнього рівень здатності до самоуправління, що в цілому є позитивним показником для успішної адаптації до навчального процесу. Водночас 14% респондентів мають рівень самоуправління нижче середнього, що вказує на необхідність додаткових заходів з розвитку навичок самоорганізації та самоконтролю. Відсутність респондентів з високим рівнем самоуправління може свідчити про потенціал для вдосконалення, який можна досягти через відповідні тренінги або інші навчальні заходи, спрямовані на

розвиток самоконтролю, самоорганізації та самооцінки. Показники за складовими самоуправління представлені на рис. 2.6.

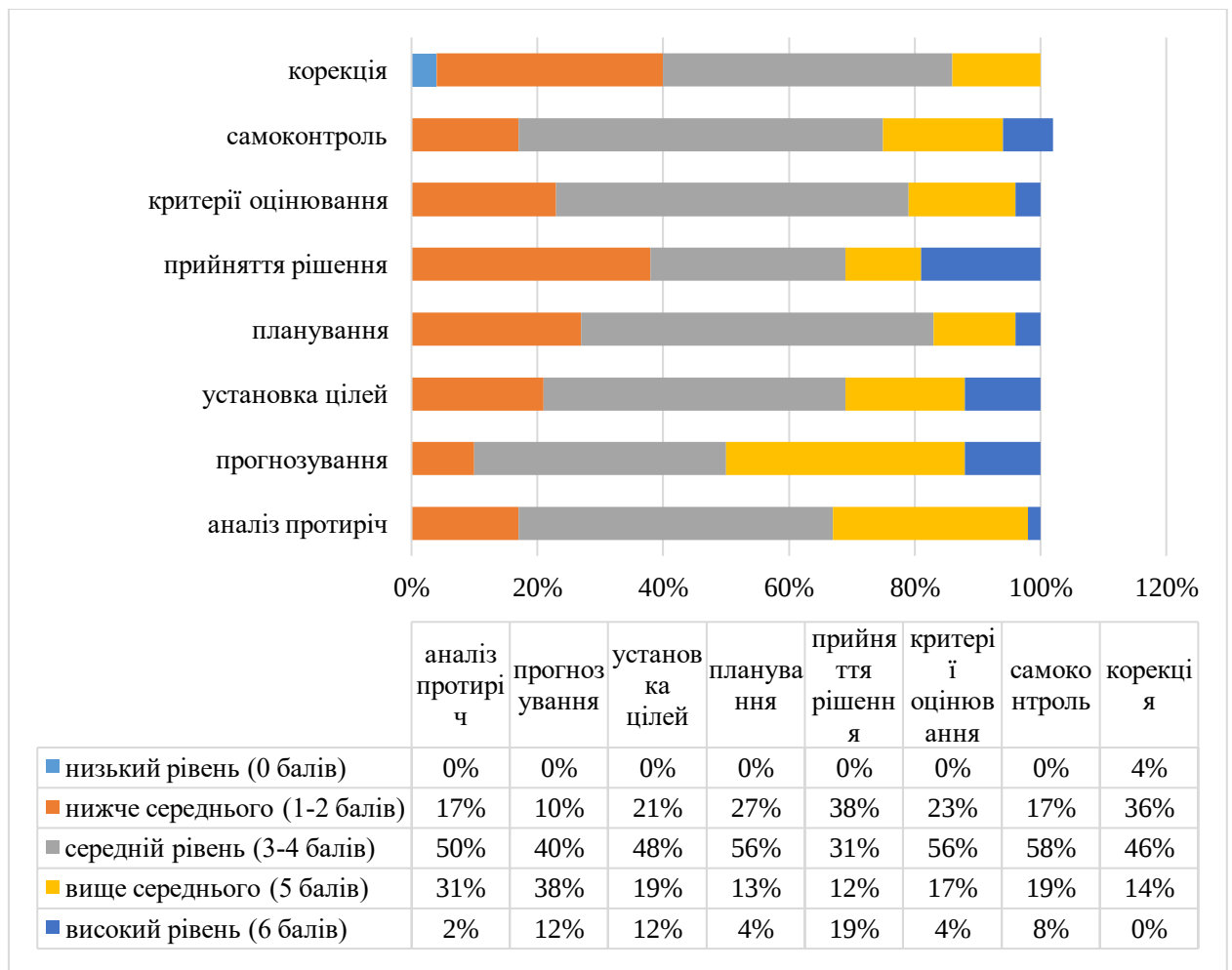


Рисунок 2.6 – Показники за складовими самоуправління за методикою «Здатність до самоуправління» Н. М. Пейсахова

Згідно з результатами, представленими на рис. 2.5, загальні бали за методикою «Здатність до самоорганізації» за окремими критеріями розподілилися наступним чином:

Аналіз протиріч. Найбільша частка респондентів (50%) демонструє середній рівень здатності до аналізу протиріч. Лише 17% мають рівень нижче середнього, а 31% - вище середнього. Низького рівня за цим критерієм не виявлено, і лише 2% респондентів мають високий рівень. Це свідчить про певну стабільність у здатності розпізнавати та аналізувати протиріччя, але

обмежена кількість респондентів з високим рівнем може свідчити про складнощі у глибинному розумінні протиріч.

Прогнозування. Розподіл балів за здатність до прогнозування є дещо вищим: 38% респондентів мають середній рівень, ще 40% демонструють рівень вище середнього, а високий рівень виявлено у 12% учасників. Це свідчить про те, що навички прогнозування розвинені досить добре, хоча 10% респондентів залишаються на рівні нижче середнього, що свідчить про певну неоднорідність у розвитку цієї здатності.

Цілепокладання. Майже половина респондентів (48%) мають середній рівень навичок цілепокладання, 21% - нижче середнього, ще 19% - вище середнього. Високий рівень за цим критерієм продемонстрували 12% респондентів. Це свідчить про загальну тенденцію до середнього рівня володіння цією навичкою, з можливістю подальшого розвитку.

Планування. Найбільша кількість респондентів (56%) демонструють середній рівень вміння планувати, тоді як 27% мають рівень нижче середнього і лише 13% - вище середнього. Лише 4% респондентів мають високий рівень. Це може свідчити про певні обмеження в навичках планування, які потребують подальшого вдосконалення.

Прийняття рішень. Середній рівень здатності приймати рішення демонструють 31% респондентів, тоді як 38% - нижче середнього і 12% - вище середнього. Високий рівень за цим критерієм демонструють 19% респондентів, що свідчить про певні труднощі з розвитком цієї навички.

Критерії оцінювання. Більшість респондентів (56%) мають середній рівень здатності оцінювати критерії, 27% - нижче середнього, 17% - вище середнього, і лише 4% показали високий рівень. Це свідчить про те, що ця навичка є недостатньо розвиненою у значної кількості респондентів.

Самоконтроль. Середній рівень самоконтролю демонструють 58% респондентів, 17% - нижче середнього, 19% - вище середнього, а високий рівень зафіксовано у 8% опитаних. Такий розподіл свідчить про відносну стабільність середнього рівня цієї навички.

Корекція За цим критерієм 46% респондентів демонструють середній рівень корекції власних дій, 36% - нижче середнього, 14% - вище середнього. Лише 4% мають низький рівень, що свідчить про певні труднощі з корекцією власних дій на високому рівні.

Таким чином, за всіма критеріями методики «Здатність до самоуправління» більшість респондентів демонструють середній або нижче середнього рівень самоуправління, що свідчить про необхідність подальшого розвитку відповідних навичок для досягнення вищих рівнів.

Далі в дослідженні був використаний Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо [16] (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI). Цей інструмент дозволяє оцінити схильність респондентів до різних часових орієнтацій: минулого, теперішнього та майбутнього. Часова перспектива є важливим аспектом особистості, який може впливати на здатність до планування, мотивацію до досягнення цілей та поведінку загалом. Вивчення часової перспективи допомагає краще зрозуміти, як учасники дослідження сприймають час і яким чином це може позначитися на їхній поведінці, зокрема на рівні прокрастинації та досягненні успіху.

Процедура проведення полягала в тому, що кожному учаснику було запропоновано заповнити опитувальник, що складався з 56 тверджень, які вимірюють часову орієнтацію респондентів у різних вимірах за такими факторами часової перспективи:

- Минуле негативне (МН) — оцінка пережитих негативних подій минулого.
- Минуле позитивне (МП) — схильність згадувати минуле в позитивному світлі.
- Теперішнє гедоністичне (ТГ) — орієнтація на задоволення в моменті без особливих турбот про майбутнє.
- Теперішнє фаталістичне (ТФ) — відчуття невливовості на своє теперішнє, схильність до фаталістичних поглядів.

- Майбутнє (М) — схильність до планування та прагнення досягати цілей.

Учасники мали оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 («зовсім не погоджуюсь») до 5 («повністю погоджуюсь»). За результатами заповнення, бали підсумовувалися відповідно до ключа методики, що дозволяло визначити рівень орієнтації на кожен з п'яти часових вимірів: минуле позитивне, минуле негативне, теперішнє гедоністичне, теперішнє фаталістичне та майбутнє.

Отримані результати за методикою ZTPІ представлені в Додаток Г, та зведені у табл. 2.5 та рис. 2.7, яка демонструє рівні орієнтації учасників дослідження на різні часові перспективи.

Таблиця 2.5

Розподіл кількості студентів у кожному рівні для кожної часової перспективи (Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо)

Рівень	(МН)	(МП)	(ТГ)	(ТФ)	(М)
Низький	8	0	10	4	0
Середній	26	27	38	18	30
Високий	18	25	4	30	22

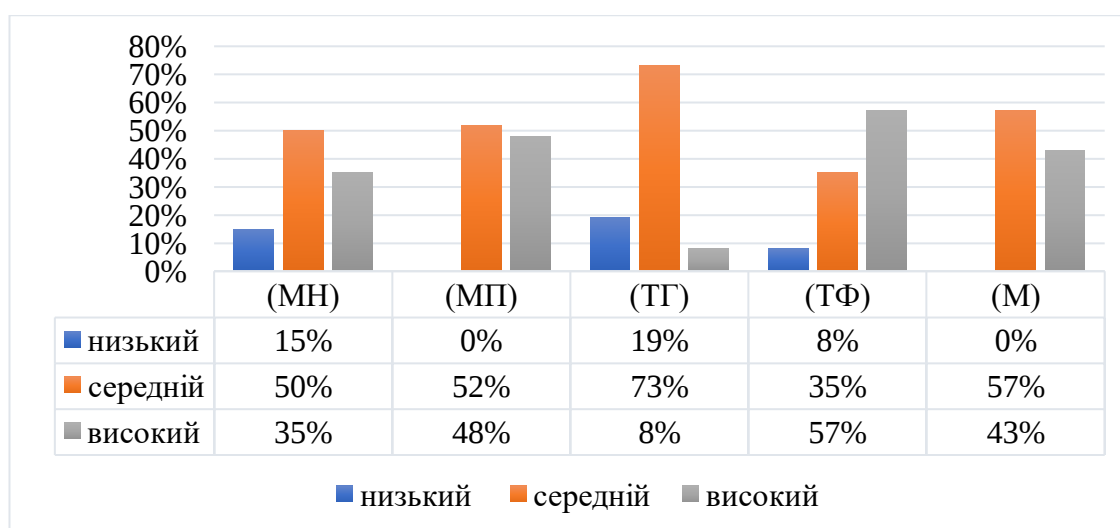


Рисунок 2.7 – Графічне зображення розподілу рівнів часової перспективи серед учасників дослідження за методикою ZTPІ

Аналізуючи отримані результати дослідження за даною методикою ми отримали такі результати: схильність зосереджується на негативних аспектах минулого виявлена у значній частині респондентів (18 осіб, або 34,6 %), які продемонстрували високий рівень цього показника. Більшість учасників (26 осіб, або 50 %) мають середній рівень орієнтації на негативні спогади, що працюють про збалансоване сприйняття минулого. Низький рівень негативного сприйняття минулого зафіксований лише у 8 осіб (15,4 %).

Мінуле позитивне (МП): Орієнтація на позитивне сприйняття минулого показника була високою у 25 респондентів (48,1 %), що показало про переважно позитивне ставлення до пережитого досвіду. Середній рівень цього показника відзначено у 27 осіб (51,9 %), що також вказує на баланс між позитивними та нейтральними спогадами. Вибірка не включає респондентів із низьким рівнем орієнтації на позитивне минуле.

Сучасне гедоністичне (ТГ): Низький рівень орієнтації на отримання задоволення від сучасного моменту показали 10 респондентів (19,2 %). Більшість учасників (38 осіб, або 73,1 %) мають середній рівень цього показника, що показує про більшу здатність насолоджуватися поточним моментом. Високий рівень гедоністичного сприйняття теперішнього характеру лише для 4 осіб (7,7 %).

Більше фаталістичне (ТФ): Учасники з високим рівнем фаталістичної орієнтації становлять переважну вибірку (30 осіб, або 57,7 %). Це про успішність респонденти вважають своє теперішнє неконтрольованим і незалежним від своїх зусиль. Середній рівень цього показника зафіксовано у 18 респондентів (34,6 %). Низький рівень орієнтації на фаталістичні теперішнє виявлення лише у 4 осіб (7,7 %).

Майбутнє (М): Висока орієнтація на майбутнє, що готову здатність планувати та досягати цілей, висловили у 22 респондентів (42,3 %). Більшість учасників мають середній рівень орієнтації (30 осіб, або 57,7 %), що вказує на більшу спрямованість на досягнення. Ваш низький рівень цього показника не був вибраний у вибірці.

Результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня орієнтації на всі часові виміри серед респондентів. Учасники демонструють баланс у сприйнятті позитивних і негативних аспектів минулого, хоча значна частина акцентує увагу на негативному досвіді. Помірний рівень гедоністичного ставлення до сучасного здатності про здатність респондентів знаходити задоволення в момент, хоча високий рівень фаталістичних установ може показати на труднощі в усвідомленні контролю над власним життям. Висока орієнтація на майбутнє у частини респондентів демонструє про їхню мотивацію досягнення цілей, що є позитивним фактором для особистісного та професійного розвитку. Загальні ж результати представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл кількості студентів у кожному рівні для кожної часової перспективи (Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо)

Часова орієнтація	Середнє значення	Стандартне відхилення	Діапазон
Минуле-негативне	3.40	0.43	1.30
Минуле-позитивне	3.52	0.34	1.00
Теперішнє-гедоністичне	3.96	0.24	0.80
Теперішнє-фаталістичне	2.89	0.26	0.80
Майбутнє	4.20	0.18	0.60

На основі розрахованих середніх значень для кожної часової перспективи можна зробити певні висновки щодо домінуючих орієнтацій учасників.

Середній бал за шкалою Майбутнє склав 4.20, що є найвищим показником серед усіх часових перспектив. Це свідчить про те, що учасники

більше орієнтовані на планування та досягнення майбутніх цілей. Висока орієнтація на майбутнє часто асоціюється з прагненням до розвитку, амбітністю та здатністю відкладати миттєві задоволення заради довгострокових досягнень.

Часова перспектива Теперішнє-гедоністичне також має високий середній бал – 3.96. Це свідчить про те, що учасники виявляють схильність до насолоди моментом та отримання задоволення від теперішніх подій. Висока орієнтація на теперішнє-гедоністичне пов'язана з позитивним сприйняттям життя, оптимізмом і вмінням знаходити радість у поточному моменті.

Часова перспектива Минуле-позитивне має середній бал 3.52, що також є досить високим показником. Це вказує на те, що учасники переважно позитивно оцінюють свій минулий досвід та цінують спогади. Позитивне ставлення до минулого є важливим фактором, що підтримує стабільну самооцінку та забезпечує емоційну рівновагу.

Часова перспектива Минуле-негативне має середній бал 3.40, що свідчить про відносно низьку схильність учасників до негативного сприйняття минулого. Цей показник може вказувати на те, що негативні спогади не домінують у їхньому житті, а минулий досвід не є суттєвим джерелом психологічного дистресу.

Найнижчий середній бал (2.89) отримала часова перспектива Теперішнє-фаталістичне. Це свідчить про низьку схильність учасників до фаталістичного погляду на теперішній момент, що характеризується песимізмом та відчуттям відсутності контролю над подіями. Такий низький показник може вказувати на те, що учасники здебільшого вірять у можливість контролювати та змінювати власне життя.

Отримані результати вказують на те, що серед учасників домінують орієнтації на майбутнє та теперішнє-гедоністичне, що свідчить про їхню орієнтацію на досягнення цілей і насолоду теперішнім моментом. Найнижчі бали виявлені за шкалою теперішнього-фаталістичного, що може вказувати на низький рівень песимізму та фаталізму в теперішньому. Це свідчить про

позитивну установку учасників щодо свого теперішнього та майбутнього, що може сприяти їхньому психологічному добробуту та ефективному функціонуванню в соціальному середовищі.

Для встановлення зв'язку між рівнем прокрастинації та іншими досліджуваними психологічними конструктами було проведено біваріатний кореляційний аналіз за Пірсоном. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Зведені показники кореляційного аналізу за Ч. Пірсоном

Показник	Коефіцієнт кореляції (r)	Зв'язок (короткий опис)
Інтернальність особистості	-0.54	Негативна кореляція: чим більше прокрастинація, тим менше інтернальність.
Екстернальний рівень суб'єктивного контролю	0.40	Позитивна кореляція: схильність до прокрастинації пов'язана з екстернальністю.
Загальна здатність до самоуправління	-0.42	Негативна кореляція: прокрастинація знижує здатність до самоуправління.
Здатність приймати рішення	-0.54	Негативна кореляція: прокрастинація знижує здатність приймати рішення.
Здатність до самоконтролю	-0.33	Негативна кореляція: прокрастинація знижує здатність до самоконтролю.
Здатність до корекції поведінки	-0.29	Негативна кореляція: прокрастинація знижує здатність коригувати поведінку.

Продовження табл. 2.7		
Часова зорієнтованість на майбутнє	-0.31	Негативна кореляція: прокрастинація знижує орієнтацію на майбутнє.
Емоційне виснаження	-0.39	Негативна кореляція: прокрастинація пов'язана з емоційним виснаженням.
Редукція професійних досягнень	-0.43	Негативна кореляція: прокрастинація пов'язана з редукцією досягнень.
Мотивація досягнень	0.56	Позитивна кореляція: прокрастинація знижує мотивацію досягнень.
Деперсоналізація	-0.37	Негативна кореляція: прокрастинація пов'язана з деперсоналізацією.
Негативне сприйняття минулого	-0.47	Негативна кореляція: прокрастинація пов'язана зі сприйняттям минулого як негативного.

Результати кореляційного аналізу виявили наявність статистично значущих зв'язків ($p \leq 0,05$) між прокрастинацією та рядом інших досліджуваних змінних. Зокрема, встановлено негативну кореляцію між прокрастинацією та інтернальністю $r = -0,54$, що свідчить про те, що особи з високим рівнем прокрастинації, як правило, демонструють більш виражений зовнішній локус контролю. Отримані дані дозволяють припустити, що схильність до відкладання виконання завдань пов'язана з тенденцією приписувати відповідальність за результати зовнішнім факторам, а не власним зусиллям.

Аналіз кореляційних зв'язків виявив також суттєві негативні кореляції між прокрастиною та різними аспектами самоуправління: загальною здатністю до саморегуляції $r = -0,42$, здатністю до прийняття рішень $r = -0,54$, самоконтролем $r = -0,33$ та здатністю до корекції результатів $r = -0,29$. Отримані дані свідчать про те, що особи з високим рівнем прокрастиною демонструють знижену здатність до ефективного планування та організації своєї діяльності, труднощі з прийняттям рішень та адаптацією до змінних умов. Крім того, прокрастинація суттєво пов'язана з низьким рівнем орієнтації на майбутнє ($r = -0,31$), що вказує на те, що такі особи меншою мірою здатні прогнозувати наслідки своїх дій та планувати довгострокові перспективи.

З огляду на встановлені кореляційні зв'язки між прокрастиною та характеристиками суб'єктивного контролю, саморегуляції та часової перспективи, виникла необхідність дослідити потенційні опосередковані ефекти прокрастиною на інші аспекти психологічного функціонування, зокрема, на вигорання та мотивацію досягнення. Для цього було проведено додатковий аналіз, спрямований на виявлення зв'язків між показниками, які безпосередньо корелюють з прокрастиною, та іншими досліджуваними конструктами.

Отримані результати дозволяють припустити наявність опосередкованого ефекту прокрастиною на вигорання та мотивацію досягнення через такі змінні, як інтернальність, самоуправління та орієнтація на майбутнє. Однак, для підтвердження цього припущення необхідні подальші дослідження з використанням структурного рівнянняного моделювання.

Варто зазначити, що встановлені кореляційні зв'язки не дозволяють зробити висновок про причинно-наслідкові залежності. Можуть існувати й інші фактори, які впливають на виявлені співвідношення. Крім того, отримані результати можуть бути специфічними для даної вибірки і потребують подальшої перевірки на інших групах учасників.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що схильність до прокрастиною суттєво пов'язана з низкою особистісних

характеристик, включаючи зовнішній локус контролю, знижену здатність до саморегуляції, негативну орієнтацію на минуле та майбутнє, а також підвищений рівень вигорання. Отримані дані можуть бути використані для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на зменшення прокрастинації та покращення якості життя.

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження було спрямоване на комплексне вивчення феномену прокрастинації у студентській молоді. За допомогою широкого спектру психологічних методик було проведено аналіз взаємозв'язку між прокрастиною та рядом особистісних характеристик, таких як рівень самоорганізації, мотивація досягнення, часова перспектива та рівень професійного вигорання.

Результати дослідження дозволили зробити наступні висновки:

4. Розповсюдженість прокрастинації: Прокрастинація є досить поширеним явищем серед студентської молоді. Більшість учасників дослідження демонстрували середній рівень прокрастинації, що свідчить про актуальність цієї проблеми.

5. Вплив особистісних характеристик: Прокрастинація тісно пов'язана з низкою особистісних характеристик. Зокрема, встановлено негативні кореляції між прокрастиною та такими показниками, як інтернальність, здатність до самоуправління, мотивація досягнення та позитивна орієнтація на майбутнє. Водночас, прокрастинація позитивно корелює з екстернальністю, емоційним виснаженням та негативним сприйняттям минулого.

6. Роль самоуправління: Здатність до самоуправління, включаючи самоорганізацію, самоконтроль та прийняття рішень, є важливим фактором, який впливає на рівень прокрастинації. Студенти з низьким рівнем самоуправління більш схильні до відкладання виконання завдань.

7. Вплив часової перспективи: Орієнтація на майбутнє є важливим фактором, який впливає на рівень прокрастинації. Студенти з високою орієнтацією на майбутнє менш схильні до відкладання завдань.

8. Професійне вигорання та прокрастинація: Існує тісний взаємозв'язок між прокрастинацією та професійним вигоранням. Емоційне виснаження та деперсоналізація, які є характерними ознаками вигорання, посилюють схильність до прокрастинації.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Прокрастинація, як ми вже з'ясували в попередніх розділах, є поширеною проблемою серед студентів. Однак, існують ефективні стратегії, які можуть допомогти подолати цю звичку та підвищити продуктивність. Даний розділ присвячений розгляду різних методів і технік, які можуть бути використані для подолання прокрастинації.

Перш ніж переходити до розгляду конкретних стратегій подолання прокрастинації, необхідно зрозуміти її причини. До найпоширеніших належать: страх невдачі, який паралізує і не дозволяє розпочати завдання; перевантаження роботою, що викликає відчуття безпорадності та демотивації; відсутність внутрішньої мотивації, особливо якщо завдання здається нудним або нецікавим; проблеми з концентрацією уваги через відволікаючі фактори, такі як соціальні мережі; встановлення надмірно високих очікувань до себе, що призводить до відчуття перевантаження та відмови від виконання завдання. Крім того, прокрастинація може виступати як захисний механізм, коли людина несвідомо відкладає важливі справи, щоб уникнути стресу або негативних емоцій, пов'язаних з їх виконанням.

3.1. Стратегії подолання прокрастинації

Подолання прокрастинації вимагає комплексного підходу, який включає в себе як організаційні, так і психологічні аспекти. Ефективними стратегіями можуть бути:

Декомпозиція завдань як стратегія подолання прокрастинації – це ефективна когнітивна техніка, яка допомагає долати прокрастинацію, підвищуючи продуктивність. Суть цього методу полягає у розбитті великого, складного завдання на менші, більш здійсненні підзадачі. Це дозволяє знизити рівень тривожності, оскільки розподілене завдання виглядає менш

загрозливим. Крім того, розбивка завдання допомагає краще зрозуміти його структуру, організувати робочий процес та забезпечити контроль над виконанням кожного етапу.

Декомпозиція сприяє посиленню мотивації, оскільки кожна завершена підзадача дає відчуття прогресу та наближення до мети. Ця техніка також зменшує когнітивний дисонанс, який виникає через бажання виконати завдання та одночасне його відкладання. Розбиття роботи на частини дозволяє впоратися з почуттям перевантаження та зосередитися на виконанні невеликих кроків, що робить завдання більш досяжним.

Для успішного застосування декомпозиції важливо чітко визначити кінцевий результат і розподілити завдання на конкретні етапи. Це допомагає зосередитися на пріоритетах і уникнути хаотичної роботи. Візуалізація у вигляді списків чи схем сприяє кращій організації та дозволяє швидше адаптуватися до змінних умов. Наприклад, процес написання дипломної роботи можна спростити, розділивши його на етапи вибору теми, складання плану, збору матеріалів, написання розділів, оформлення тексту та перевірки.

Таким чином, декомпозиція завдань є універсальним інструментом, що допомагає ефективно вирішувати навіть найскладніші завдання. Ця техніка дозволяє не лише зменшити рівень стресу, але й систематично досягати поставлених цілей.

Планування як ефективна стратегія подолання прокрастинації. Планування є усвідомленим процесом організації часу та ресурсів, спрямованим на досягнення поставлених цілей. Воно дозволяє структуровано підходити до виконання завдань, формуючи чітку послідовність дій. Цей підхід долати прокрастинування завдяки усуненню невизначеності та забезпечення відчуття контролю над виконанням роботи.

Основою ефективного планування є розподіл великих обсягів завдань на конкретні кроки, які настають у часі. Це створює чітку структуру діяльності, сприяючи зменшенню тривожності через складність і об'ємність роботи. Планування забезпечує можливість зосередитися на ключових цілях, що

дозволяє уникнути розсіювання уваги та неефективного використання ресурсів.

Ця стратегія також передбачає визначення пріоритетів, що раціональному розподілу часу. У виконанні запланованих дій людина отримує можливість відстежити свій прогрес, що посилює мотивацію і забезпечує задоволення від досягнутих результатів. Крім того, регулярний план перегляду дозволяє адаптуватися до змінних матеріалів, зберігаючи ефективність і зосередженість.

З психологічної точки зору, план підтримки створює відчуття контролю над власним життям, що знижує рівень стресу і тривоги. Успішне виконання запланованих завдань виконує самооцінку та впевненість у власних силах. Це також зменшить вплив відволікаючих факторів, що сприяє більшій концентрації на важливих завданнях.

Планування може бути довгостроковим, короткостроковим або оперативним залежно від характеру цілей та їх часових меж. Довгострокові плани охоплюють масштабні цілі, тоді як короткострокові можуть організувати діяльність у межах дня чи тижня. Оперативне планування допомоги для вирішення конкретних завдань чи проектів, забезпечуючи гнучкість у прийнятті рішень.

Застосування інструментів планування, таких як календарі, планувальники чи спеціалізовані добавки, значно спрощує процес організації часу. Важливо бути реалістичними у формулюванні завдань, отримати свої можливості та залишити простір для змін. Завершення кожного етапу варто відзначити, щоб підтримати мотивацію та відчуття задоволення від роботи.

Планування є однією з ключових стратегій подолання прокрастинації. Воно продовжує розвивати самоорганізацію, підвищувати продуктивність і досягати поставлених цілей, забезпечуючи гармонійний баланс між ефективністю та гнучкістю.

Техніки тайм-менеджменту: Використання методів, таких як техніка Помідоро, дозволяє підтримувати високий рівень концентрації та ефективно розподіляти час.

Техніки тайм-менеджменту представляють собою сукупність методів і стратегій, спрямованих на оптимізацію використання часу для досягнення максимального результату. Ефективне застосування цих технік допомагає структурувати робочий процес, зосереджуватися на пріоритетах, уникати марної витрати часу та долати прокрастинацію.

Одним із ключових аспектів тайм-менеджменту є планування, яке дозволяє визначити чіткі цілі, розподілити завдання за ступенем важливості та встановити часові рамки для їх виконання. Завдяки цьому зменшується відчуття хаосу та невизначеності, що часто стають причиною прокрастинації. Іншою важливою технікою є розподіл завдань на менші частини, що робить роботу над ними менш стресовою та більш досяжною.

До ефективних стратегій належать також методи контролю та відстеження прогресу. Регулярний аналіз виконаної роботи не лише допомагає оцінити результати, а й слугує мотиваційним чинником, що сприяє продовженню роботи без затримок. Використання чітко визначених дедлайнів стимулює до швидшого виконання завдань, оскільки встановлює зовнішні межі часу, які важливо дотримуватися.

Крім того, тайм-менеджмент включає техніки, які спрямовані на зниження стресу, пов'язаного з багатозадачністю, шляхом концентрації уваги на одному завданні за раз. Успішне виконання таких технік знижує психологічне навантаження і сприяє формуванню впевненості у власних силах. Важливим елементом є також гнучкість, яка дозволяє адаптувати плани до змін і залишатися продуктивним навіть у непередбачуваних обставинах.

Техніки тайм-менеджменту не лише забезпечують ефективне використання часу, але й допомагають формувати нові звички, що дозволяють уникати прокрастинації у довгостроковій перспективі. Вони сприяють формуванню навичок самодисципліни, створюють передумови для

підвищення продуктивності та досягнення поставлених цілей, водночас забезпечуючи баланс між роботою та особистим життям.

Однією з популярних стратегій є метод Pomodoro, який базується на чергуванні коротких робочих інтервалів і перерв. Метод Pomodoro – це перевірена часом техніка управління часом, розроблена у 1980-х роках італійським студентом Франческо Чирилло. Свою назву метод отримав завдяки кухонному таймеру у формі помідора, який автор використовував для вимірювання інтервалів роботи. Цей підхід став популярним завдяки своїй простоті й ефективності у подоланні прокрастинації та підвищенні продуктивності.

Суть методу полягає у розподілі часу на короткі інтервали, відомі як «Pomodoro». Стандартний інтервал триває 25 хвилин, після якого слідує коротка перерва на 5 хвилин. Після чотирьох таких циклів рекомендується зробити довшу перерву тривалістю 15-30 хвилин.

Метод Pomodoro ефективний у боротьбі з прокрастинацією завдяки чіткій структурі роботи. Короткі часові блоки дозволяють повністю зосередитися на одному завданні, уникаючи відволікань. Регулярні перерви сприяють запобіганню перевтомі, а кожен завершений цикл додає мотивації та створює відчуття досягнення. Підрахунок виконаних інтервалів дає змогу оцінити власну продуктивність і поступовий прогрес.

З психологічної точки зору, метод Pomodoro розвиває самодисципліну, оскільки вимагає систематичного підходу до виконання завдань. Завдяки чіткому розподілу часу він зменшує рівень стресу та тривоги, створюючи передбачувану і контрольовану структуру роботи. Крім того, успішне завершення завдань підвищує самооцінку та впевненість у власних силах.

Практичне застосування методу починається зі складання списку завдань. Таймер налаштовується на 25 хвилин, і протягом цього часу необхідно максимально зосередитися на виконанні одного завдання. Після завершення блоку роботи слідує коротка перерва, після чотирьох таких блоків – довша. Цей алгоритм можна адаптувати до індивідуальних потреб,

змінюючи тривалість інтервалів або додаючи спеціалізовані інструменти, наприклад, мобільні додатки для автоматизації процесу. Подібним чином діє метод «їжа слона по шматочках», який пропонує розбивати великі завдання на менші, більш досяжні частини. Це дозволяє уникнути перевантаження та стимулює поступове виконання роботи.

Інші техніки, такі як *матриця пріоритетів Ейзенхауера*, *принцип В. Парето* та *метод ABCDE*, допомагають структурувати завдання за рівнем їх важливості та терміновості. Такий підхід дає змогу фокусуватися на найбільш значущих аспектах роботи та уникати витрати часу на менш важливі або несуттєві справи.

Застосування цих технік має не лише організаційний, а й психологічний ефект. Планування часу створює відчуття контролю, зменшує стрес і сприяє підвищенню мотивації. Відчуття прогресу при виконанні завдань укріплює віру у власні сили та сприяє розвитку самодисципліни. Однак успішне впровадження цих методів залежить від здатності адаптувати їх до індивідуальних потреб і життєвих обставин.

Водночас, використання технік тайм-менеджменту може бути неефективним, якщо не враховувати особисті особливості або обирати методи, які не відповідають поточним завданням. Відсутність гнучкості чи внутрішньої мотивації також може стати перешкодою для досягнення бажаних результатів.

Оптимізація робочого середовища: Сприятливе робоче середовище є чинником у боротьбі з прокрастинацією, після чого воно впливає не лише на продуктивність, а й на здатність до концентрації. Наш мозок реагує на зовнішні стимули, тому безлад, велика кількість відволікаючих чинників або дискомфорт на робочому місці можуть суттєво знизити ефективність. Водночас, організований і комфортний простір сприяє підвищенню мотивації та кращої організації роботи.

Мінімізація відволікань є одним із ключових етапів оптимізації середовища. Відключення сповіщень на гаджетах, використання програми для

усунення зайвих шумів і створення фонової музики, а також встановлених чітких меж для взаємодії з оточенням допомагають уникати переривання. Додатково, впорядкування простору шляхом розподілу предметів та документів, забезпечення ергономіки меблів і якісного освітлення зменшують фізичний дискомфорт та сприяють більш ефективній роботі.

Позитивну роль також змінюють атмосферні чинники. Спокійні кольори, кімнатні рослини та приємні аромати не тільки покращують естетику простору, а й створюють психологічно сприятливу атмосферу. Таке середовище знижує стрес, покращує емоційний стан і створює зв'язок між робочим місцем та робочим настроєм.

Наукові дослідження підтверджують, що організоване середовище стимулює чітке мислення, знижує рівень тривожності та взаємодії у формуванні робочого звика. Регулярне використання таких технік допомагає швидкому переходу до продуктивної діяльності.

Таким чином, оптимізація робочого середовища є етапом у подоланні прокрастинації. Комфортний і функціональний простір дозволяє не тільки зосередитися на виконанні завдань, а й підтримувати емоційний баланс, що сприяє тривалому підвищенню продуктивності.

Використання візуалізації: Візуалізація є ефективним психологічним інструментом, який сприяє створенню ментальних образів бажаного майбутнього та успішного виконання завдань. У боротьбі з прокрастинацією вона виступає засобом підвищення мотивації, зниження внутрішнього опору та формування позитивного ставлення до роботи. Механізм дій візуалізації обґрунтовується на особливостях функціонування мозку, які не завжди здані розрізняти реальні події та явні. Детальне виявлення себе в процесі виконання завдання активує відповідні нейронні мережі, що дозволяє бути готовим до дій на фізіологічному рівні.

Реалізація візуалізації потребує створення яскравих, деталізованих образів, що включають емоційні переживання, звуки та відчуття, пов'язані з успіхом у досягненні мети. Регулярна практика сприяє закріпленню

позитивного образу та формує внутрішній мотив до роботи. Такий підхід дозволяє зосередитися на позитивних емоціях, пов'язаних із задоволенням від виконаної роботи чи досягненням поставленої цілі.

Психологічний вплив візуалізації призводить до стимулювання мотивації, зменшення страху невдачі та переосмислення завдань із джерела стресу до можливостей розвитку. Уявлення успіху знижує тривожність і підвищує впевненість у своїх силах, тоді як позитивні емоційні реакції та допомагають створити відчуття радості гордості за свої досягнення.

Використання візуалізації актуальне у різних ситуаціях: перед кількістю виступів, складними завданнями чи спортивними змаганнями. Уявлення власного успіху дозволяє краще підготуватися до майбутніх викликів і досягти максимальних результатів.

Візуалізація виступу дієвою стратегією подолання прокрастинації, хоча вона не лише розкриє потенціал особистості, але й досягненню високої ефективності в роботі. Ваше регулярне використання стає інструментом для тих, хто прагне подолати труднощі та реалізувати свої цілі.

Соціальна підтримка як інструмент подолання прокрастинації. Соціальна підтримка є одним із найефективніших способів подолання прокрастинації, особливо коли йдеться про складні або довготривалі завдання. Робота в групі чи з напарником дозволяє не тільки підвищити продуктивність, але й створює додаткову мотивацію завдяки взаємодії з іншими людьми. Участь у спільних проектах чи навчанні підвищує почуття відповідальності, після чого кожен учасник зобов'язаний виконувати свою частину роботи. Водночасне відчуття підтримки й співпраці дозволяє зменшити стрес і уникнути ізоляції, яка часто супроводжує прокрастинацію.

Ефективність соціальної підтримки пояснюється низькою чинником. По-перше, взаємодія в команді стимулює відповідальність перед іншими, що діють відповідно до зобов'язань і працюють над завданням у визначених строках. По-друге, спільна діяльність проти обміну досвідом та ідеями, що дозволяє зберігати нові підходи до вирішення складних проблем. Крім того,

робота в колективі часто створює конкурентне середовище, яке мотивує досягати кращих результатів. На додачу, емоційну підтримку, яку можна отримати від однодумців, завдяки долати труднощі та збереження позитивних настроїв.

Реалізація соціальної підтримки може відбуватися в різних формах. Це можуть бути навчальні групи, де учасники спільно вивчають матеріал і підтримують один у складних моментах, або роботу у коворкінгу, яка сприяє створенню продуктивної атмосфери. Онлайн-спільноти також є корисним ресурсом, який дозволяє знайти однодумців і отримати цінні зворотні зв'язки. Залучення ментора чи коуча додає процесу персоналізовану підтримку, спрямовану на досягнення індивідуальних цілей.

Соціальна підтримка сприяє не лише підвищенню продуктивності, а й покращенню емоційного стану, що є масою елементів подолання прокрастинації. Завдяки об'єднанню зусиль з іншими, можна зробити процес роботи або навчання більш ефективним і приємним, що дозволяє зосередитися на досягненні своїх цілей.

Система винагород як ключ до подолання прокрастинації. Система винагород є ефективним інструментом, який допомагає боротися з прокрастинацією, перетворюючи виконання завдань на більш захопливий і мотивуючий процес. Вона базується на механізмі позитивного підкріплення, що дозволяє створити асоціацію між роботою над завданнями та приємними емоціями. Завдяки цьому кожен успішно завершений етап стає джерелом задоволення, що спонукає до подальшої діяльності.

В основі системи винагород лежить принцип розбиття великого завдання на менші частини, кожна з яких має свою чітко визначену мету. Винагороди можуть бути як матеріальними, наприклад, придбання бажаної речі або відвідування улюбленого місця, так і нематеріальними, такими як відпочинок, час на хобі або публічне визнання досягнень. Цей підхід дозволяє інтегрувати процес винагороди у повсякденне життя, формуючи позитивне ставлення до роботи та знижуючи рівень стресу.

Ключовим елементом ефективності системи є її прозорість і послідовність. Фіксація цілей і винагород забезпечує контроль за прогресом, а регулярне виконання обіцянок щодо заохочень зміцнює віру у власні сили. Психологічно, очікування винагороди підвищує рівень мотивації, знижуючи опір початку завдання. До того ж, позитивні емоції, пов'язані з досягненням цілей, сприяють формуванню тривалих асоціацій між працею та задоволенням, що допомагає подолати прокрастинацію на довгостроковій основі.

Таким чином, система винагород є універсальним засобом, який можна адаптувати до будь-якої сфери життя, сприяючи підвищенню продуктивності та мотивації. Вона не лише допомагає впоратися з прокрастинацією, але й розвиває відповідальність, наполегливість і вміння досягати поставлених цілей.

Професійна допомога: У разі необхідності, звернення до психолога або ментора може допомогти розібратися з причинами прокрастинації та знайти індивідуальні стратегії подолання.» Прокрастинація – це поширена проблема, яка може суттєво впливати на якість життя та досягнення поставлених цілей. Хоча існують різноманітні стратегії самостійного подолання цього явища, у багатьох випадках необхідна професійна допомога.

Звернення до психолога або ментора – це інвестиція у власний розвиток та ефективність. Фахівець допоможе виявити коріння прокрастинації, які часто криються в глибоких психологічних причинах, таких як страх невдачі, перфекціонізм або низька самооцінка.

Прокрастинація, як складне психологічне явище, часто вимагає комплексного та індивідуального підходу. Звернення до спеціаліста (психолога, психотерапевта, коуча) забезпечує клієнту ряд переваг, які значно підвищують ефективність подолання цієї проблеми.

По-перше, фахівець проводить глибокий аналіз причин прокрастинації, виходячи за межі поверхневих проявів. За допомогою спеціальних методик та інструментів, він виявляє корені проблеми, які можуть бути пов'язані з

різними психологічними факторами: страхами, невпевненістю в собі, перфекціонізмом, внутрішніми конфліктами тощо. Такий детальний аналіз дозволяє скласти більш точну картину проблеми і визначити найбільш ефективні стратегії її вирішення.

По-друге, професіонал розробляє індивідуальний план роботи з клієнтом, який враховує його унікальні особливості, життєвий досвід та контекст проблеми. Це означає, що всі рекомендації та вправи підбираються з урахуванням конкретної ситуації кожної людини. Такий підхід дозволяє досягти більш стійких результатів і мінімізувати ризик рецидиву.

По-третє, під час роботи з фахівцем клієнт отримує необхідні навички та інструменти для самостійного управління своїм часом, подолання стресу, підвищення мотивації та ефективності. Це можуть бути різноманітні техніки релаксації, когнітивно-поведінкові стратегії, методи тайм-менеджменту тощо. Розвиток цих навичок дозволяє клієнту не тільки подолати прокрастинацію, але й стати більш успішним в інших сферах життя.

Нарешті, важливим аспектом професійної допомоги є емоційна підтримка та мотивація. Фахівець створює безпечний простір, в якому клієнт може відкрито говорити про свої почуття та переживання, пов'язані з прокрастинацією. Це допомагає зменшити тривогу, підвищити самооцінку і віру в свої сили. Крім того, регулярні зустрічі з фахівцем забезпечують постійну мотивацію та підтримку, що є важливим фактором для досягнення довготривалих результатів.

Висновки до розділу 3

Прокрастинація є значним психологічним явищем, яке впливає на академічну успішність студентів, знижуючи продуктивність та ефективність навчального процесу. Виявлення основних причин прокрастинації, таких як страх невдачі, перевантаження, порушення мотивації та відволікання, є одним кроком у розробці ефективних стратегій подолання цього феномену.

Дослідження показало, що для успішного подолання прокрастинації необхідний комплексний підхід, що включає як організаційні, так і психологічні аспекти.

Серед найбільш ефективних стратегій подолання прокрастинації виокремлюються декомпозиція завдань, планування, застосування технік тайм-менеджменту, оптимізація робочого середовища, використання візуалізації, соціальна підтримка та система винагород. Усі ці стратегії сприяють зниженню тривожності, підвищенню мотивації та покращенню продуктивності студентів.

Крім того, професійна допомога психолога або ментора виявляється важливим для виявлення глибинних причин прокрастинації та розробки індивідуальних планів дій. Спеціалісти можуть допомогти студентам усвідомити проблеми, які призводять до відкладання завдань, та надати необхідну емоційну підтримку процесу подолання цих труднощів.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що комплексне використання зазначених стратегій дає можливість студентам підвищити свою продуктивність, знизити рівень стресу та досягти кращих академічних результатів, що в свою чергу позитивно впливає на їх загальний розвиток та майбутні професійні досягнення.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на комплексне вивчення феномену прокрастинації серед студентської молоді. Мета дослідження полягала у визначенні психологічних особливостей, що впливають на прокрастинацію, та розробці ефективних стратегій для її подолання.

Гіпотеза дослідження, яка припускала, що особистісні характеристики, такі як рівень перфекціонізму, самоорганізації та самооцінки, суттєво впливають на прояви прокрастинації, була частково підтверджена. Дійсно, встановлено значний взаємозв'язок між прокрастинацією та такими показниками, як рівень самоорганізації, мотивація досягнення, часова перспектива та рівень професійного вигорання. Однак, для більш повного розуміння феномену прокрастинації необхідні подальші дослідження з урахуванням інших змінних.

Основні висновки дослідження:

Прокрастинація є поширеною проблемою серед студентів, що негативно впливає на їхню академічну успішність та психологічне благополуччя.

Аналіз отриманих даних дозволив виявити тісний зв'язок між прокрастинацією та рядом психологічних характеристик. Зокрема, методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея показала, що серед досліджуваної групи студентів переважає середній рівень прокрастинації. Цей факт свідчить про актуальність проблеми та необхідність подальшого її вивчення.

Методика Дж. Роттера «Суб'єктивний локус контролю» дозволила встановити, що більшість студентів мають інтернальний локус контролю, тобто вважають себе відповідальними за свої успіхи та невдачі. Однак, незважаючи на це, серед них спостерігається середній рівень прокрастинації. Це може свідчити про те, що інтернальність не є достатньою умовою для подолання прокрастинації, а потребує додаткових ресурсів, таких як ефективні стратегії самоорганізації та управління часом.

Методика Маслач-Джексон виявила, що рівень емоційного виснаження та деперсоналізації помітно корелює з прокрастинацією. Це свідчить про те, що студенти, які відчують вигорання, частіше відкладають виконання завдань.

Методика Т. Елерса показала, що більшість студентів мають високу мотивацію досягнення. Однак, незважаючи на це, вони все одно стикаються з проблемою прокрастинації. Це може бути пов'язано з високими очікуваннями щодо себе та страхом невдачі, що призводить до відкладання завдань.

Методика «Здатність до самоуправління» Н. М. Пейсахова виявила, що студенти мають середній рівень розвитку навичок самоорганізації та самоконтролю. Це свідчить про те, що відсутність розвинених навичок самоуправління може бути одним із факторів, що сприяють прокрастинації.

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо показав, що студенти, які більше орієнтовані на майбутнє та мають позитивне сприйняття минулого, менш схильні до прокрастинації.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значних зв'язків між прокрастинацією та такими змінними, як інтернальність, здатність до самоуправління, мотивація досягнення, емоційне виснаження та часова перспектива.

Загалом, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що особистісні характеристики суттєво впливають на прояви прокрастинації. Студенти з високим рівнем самоорганізації, мотивації досягнення та позитивною часовою перспективою менш схильні до відкладання завдань. Водночас, такі фактори, як емоційне виснаження, деперсоналізація та негативне сприйняття минулого, посилюють прокрастинаційну поведінку.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що для ефективного подолання прокрастинації необхідно звернути увагу на розвиток таких психологічних характеристик, як самоорганізація, мотивація, позитивне мислення та вміння ефективно управляти своїм часом.

Для подолання прокрастинації необхідний комплексний підхід, який включає як організаційні, так і психологічні аспекти. Ефективними стратегіями подолання прокрастинації є: декомпозиція завдань, планування, використання технік тайм-менеджменту, оптимізація робочого середовища, візуалізація, соціальна підтримка та система винагород. Професійна допомога психолога або ментора може бути корисною для розробки індивідуальних стратегій подолання прокрастинації та вирішення глибоких психологічних проблем.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для розробки програм профілактики та корекції прокрастинації серед студентів, а також для створення ефективних навчальних програм, спрямованих на розвиток навичок самоорганізації та управління часом.

Перспективи подальших досліджень:

Перспективними напрямками для подальших наукових розвідок є вивчення впливу різних типів навчальних програм на ефективність подолання прокрастинації. Це може включати дослідження методик, спрямованих на розвиток навичок тайм-менеджменту, самоорганізації та підвищення мотивації.

Окремої уваги заслуговує аналіз довгострокових ефектів застосування різноманітних стратегій боротьби з прокрастинацією. Крім того, дослідження можуть зосередитися на оцінці стабільності отриманих результатів у часі та їх вплив на загальний рівень продуктивності та психологічного благополуччя.

Загалом, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що прокрастинація є складним психологічним феноменом, який вимагає комплексного підходу до його подолання. Застосування розроблених стратегій може значно підвищити ефективність навчання та загальне благополуччя студентів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс] / С. І. Бабатіна // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
2. Бази́ка Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації [Електронний ресурс] / Є. Л. Бази́ка // Междисциплинарные исследования в науке и образовании. 2012. № 1 К. URL: www.es.rae.ru/mino/158-1023
3. Етика соціально-педагогічної діяльності : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Р. В. Зозуляк-Случик, Б. І. Ковбас. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2011. 212 с. ISBN 978-617-7009-45-9.
4. Журавльова О. Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункціональний аспект. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2019. Вип. 8. С. 18–21.
5. 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.
6. Журавльова О. В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія». 2020. Вип. 10. С. 22–26.
7. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (05 – соціальні та поведінкові науки). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020. URL: chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.oa.edu.ua/doc/dis/zhuravliova_dis.pdf

8. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Особливості психо- і нейрофізіологічних проявів прокрастинації. Концептуальні шляхи розвитку науки (Частина II) : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (14-15 травня 2020 р.). Київ: МЦНІД, 2020. С. 18–19.

9. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.

10. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // Молодий вчений. 2017. № 5 (45). С. 211–218.

11. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Актуальні проблеми психології. Т. XI. Випуск 19. С. 210. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf>

12. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Психологічні науки. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/18954/1/%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9C..pdf>

13. Методика «Суб'єктивний локус контроль» Дж. Роттера URL: http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm

14. Мотрук Т. О. Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2014. С. 292–297.

15. Фролова О. В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. Актуальні проблеми соціалізації особистості

:матеріали III науково-практичного семінару (10 травня 2016 р.). Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2016. С. 174– 175.

16. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с.

17. Ainslie G., Haslam N. (1992). Hyperbolic discounting. In G. Loewenstein & J. Elster (Eds.), *Choice over time* (p. 57–92). Russell Sage Foundation.

18. Aitken M. (1982). "The Procrastination Inventory: A Study of Academic Procrastination." *Psychological Reports*, 51(3), 1233-1234.

19. Bandura A. (1986). Prentice-Hall series in social learning theory. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.

20. Bandura A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50. P. 248–287.

21. Beck A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

22. Beery R. G. (1975). Fear of failure in the student experience. *Personnel and Guidance Journal*, 54. P. 190–203.

23. Beswick G., Rothblum E. D., Mann L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2). P. 207–217.

24. Blatt S. J., Quinlan P. (1967). Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 31(2). P. 169–174.

25. Brinthaupt T. M., Shin C. M. (2001). The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*, 35(3). P. 457–471.

26. Burka J. B., Yuen L. M. (1983). *Procrastination: why you do it, what to do about it*. Reading, Mass.: Addison Wesley Pub. Co.

27. Burka J. B., Yuen L.M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo Press.

28. Burns D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. P. 34–51.

29. Dryden W., Sabelus S. (2012). The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(1). P. 1–24.
30. Eccles J. S., Adler T. F., Futterman R., Goff S. B., Kaczala C. M., Meece J. L., Midgley C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J.T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivation* (pp. 75–146). San Francisco, CA: W. H. Freeman.
31. Ellis A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9. P. 139–172.
32. Emmett R. *The Procrastinator's Handbook: Mastering the Art of Doing It Now* / Emmett, Rita – New York: Walker & Company, 2000. 269 p.
33. Ferrari J. R., Johnson J. L. & McCown W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Wiley.
34. Ferrari J. R., Barnes K. L., Steel P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 30(3). P. 163–168.
35. Ferrari J. R., Díaz-Morales J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3). P. 707-714.
36. Ferrari J. R., Olivette M. J. (1993). Perceptions of parental control and the development of indecision among late adolescent females. *Adolescence*, 28. P. 963–970.
37. Ferrari J. R., Tice D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34. P. 73–83.
38. Grecco P. R. (1984). A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: Development of a procrastination selfstatement inventory (Doctoral dissertation). *Dissertation Abstracts International*, 46. P. 640.

39. Haghbin M., McCaffrey A., Pychyl T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 30. P. 249–263.
40. Hamachek D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism, *Psychology. A Journal of Human Behavior*, 15(1). P. 27–33.
41. Johnson J. L., Bloom A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1). P. 127–133.
42. Kachgal M. M., Hansen L. S., Nutter K. J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25. P. 14–20.
43. Knaus W. J. (2007). Nie odkładaj spraw na później. Jak sobie radzić z tą zgubną skłonnością. Warszawa: Jacek Santorski Wydawnictwa biznesowe.
44. 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>
45. Kuhl J. (1981). Motivational and functional helplessness: The moderating effect of state versus action orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40. P. 155–170.
46. Lay C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20. P. 474–495.
47. Lay C. H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5(3). P. 91–103.
48. Lazarus R. S., Folkman S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3, Spec Issue). P. 141–169.
49. MacIntyre P. (1964). Dynamics and treatment of passive aggressive underachievers. *American Journal of Psychotherapy*, 18. P. 95–108. 473.
50. Mandler G. (1975). *Mind and emotion*. New York, NY: John Wiley & Sons. 280.

51. Mann L., Burnett P., Radford M., Ford S. (1997). The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 10(1). P. 1–19.
52. Martin L. L., Tesser A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition*, Vol. 9. Ruminative thoughts (p. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
53. McCown W., Johnson J. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality & Individual Differences*, 10. P. 197–202.
54. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.
55. Milgram N. N., Naaman N. (1996) Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*, 20(6). P. 679–683.
56. Milgram N., Tenne R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2). P. 141–156.
57. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4). P. 487–500.
58. Milgram N. A., Dangour W., Raviv A. (1992). Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*, 119(2). P. 123–133.
59. Milgram N.A., Gehrman, T., Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, 13(12). P. 1307-1313.
60. Milgram N. A., Sroloff B., Rosenbaum M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2). P. 197–212.
61. Missildine W. H. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon & Schuster.
62. Murakami J. (1998). "Cognitive and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators." *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4). P. 973-980.

63. Pychyl T. A., Coplan R. J., Reid P. A. M. (2002). Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and selfworth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33(2). P. 271–285. 533.

64. Pychyl T. A., Flett G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4). P. 203–212.

65. Pychyl T. A., Coplan R. J., Reid P. A. M. (2002). Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33(2). P. 271–285.

66. Rakes G. C. Dunn K. E. (2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(1). P. 78–93.

67. Rorer L. G. (1983). «Deep» RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, 7. P. 1–9.

68. Rozental A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014;5(13):1488.

69. Schouwenburg H. C. (1991). The diagnosis of procrastination in students. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie en Haar Grensgebieden*, 46(8). P. 379–385.

70. Schunk D. H., Pajares F. (2009). Self-efficacy theory. In K.R. Wenzel & A. Wigfield (Eds.), *Educational psychology handbook series. Handbook of motivation at school* (p. 35–53). Routledge/Taylor & Francis Group.

71. Silver M., Sabini J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 11(2). P. 207–221.

72. Solomon L. J., Rothblum E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4). P. 503–509.
73. Spock B. (1971). Helping the procrastinating child. *Redbook*, 36, 20
74. Stainton M., Lay C. H., Flett G. L. (2000). Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5). P. 297–312.
75. Steel P. (2007). "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quantitative Studies on Procrastination." *Psychological Bulletin*, 133(1). P. 65-94.
76. Steel P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1). P. 65–94.
77. Steel P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48. P. 926–934.
78. Steel P., König C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *The Academy of Management Review*, 31(4). P. 889–913.
79. Taylor R. R. (1979). Procrastination: the Personality and Situational Correlates of Procrastination Behavior for Achievement Tasks. *LSU Historical Dissertations and Theses*, 3356.
80. Tversky A., Kahneman D. (1992). Advances in Prospect Theory: Cumulative Representation of Uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty*, 5(4). P. 297–323.
81. Varvaricheva Ya. I. Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya. *Voprosy psihologii*. 2010. № 3. S. 121–131.

ДОДАТКИ

Додаток А

Рівні показників методики Ф. Зімбардо

рівні	низький	середній	високий
Нм – негативне минуле	менше 2,02	2,02-3,38	більше 3,38
Пм – позитивне минуле	менше 2,86	2,86-4,32	більше 4,32
Гс – гедоністичне сьогодення	менше 3,04	3,04-4,16	більше 4,16
Фс – фаталістичне сьогодення	менше 1,797	1,797-2,797	більше 2,797
М – майбутнє	менше 3,02	3,02-3,98	більше 3,98

Результати за шкалою загальної прокрастинації К. Лей

шифр учасника дослідження	Бали 1-100	Рівні прокрастинації
УД1	50	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД2	57	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД3	57	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД4	58	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД5	51	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД7	71	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД8	50	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД9	53	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД11	59	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД12	53	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД13	54	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД14	45	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД15	60	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД16	59	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД17	60	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД20	69	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД21	50	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД22	63	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД23	51	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД24	48	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД27	49	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД28	52	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД29	55	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД30	58	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД31	69	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД32	51	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД34	69	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД35	60	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД38	48	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД39	50	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД40	57	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації

УД41	57	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД43	59	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД44	53	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД45	46	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД46	60	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД49	50	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД50	62	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД51	59	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД52	52	45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації
УД6	36	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД10	31	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД18	37	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД19	42	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД25	32	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД26	37	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД33	39	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД36	37	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД37	41	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД42	31	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД47	33	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації
УД48	36	До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації

Додаток В

№ п/п	Інтернальність	Екстернальність
10УД	74	15
11УД	49	51
12УД	74	15
13УД	35	19
14УД	56	45
15УД	44	56
16УД	54	46
17УД	51	51
18УД	37	20
19УД	56	43
1УД	71	28
20УД	52	49
21УД	51	49
22УД	54	47
23УД	67	33
24УД	52	49
25УД	54	46
26УД	51	49
27УД	72	28
28УД	51	49
29УД	72	24
2УД	38	63
30УД	43	56
31УД	67	35
32УД	56	43
33УД	67	33
34УД	56	43
35УД	49	51
36УД	56	43
37УД	75	28
38УД	43	56
39УД	51	49
3УД	35	22
40УД	51	49
41УД	72	28
42УД	52	50

43УД	64	36
44УД	51	49
45УД	51	49
46УД	54	46
47УД	33	67
48УД	72	29
49УД	67	33
4УД	33	67
5 УД	72	28
50 УД	43	56
51 УД	72	28
52 УД	38	62
6 УД	35	22
7 УД	63	38
8 УД	51	48
9 УД	56	43