

Шифр: ФАКТОРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

**ОСОБИСТІСНІ ФАКТОРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ**

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ	5
1.1. Теоретичні підходи до розуміння феномену прокрастинації	5
1.2. Психологічні передумови виникнення феномену відкладавння	8
1.3. Особливості прокрастинації у студентів	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ У СТУДЕНТІВ	18
2.1. Організація та проведення дослідження	18
2.2. Дослідження взаємозв'язку прокрастинації з особистісними рисами студентів	20
2.3. Рекомендації щодо врахування рівня прокрастинації у студентів	27
ВИСНОВКИ	29
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	31
ДОДАТКИ	35

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На даний час для психологічної науки і практики актуальною є проблема часу, так як сучасне суспільство диктує «стандарти» успішності і виконання великого обсягу робіт в режимі багатозадачності.

Значущими є навчальні та професійні досягнення, які зміцнюють віру в себе і свою здатність до продуктивної діяльності, і одночасно закладають базу для успішної самореалізації в майбутньому. Успішність студентів залежить багато в чому від вміння організувати свій час для виконання навчальних завдань в певні строки. Тому все більшого значення набувають дослідження, присвячені вивченню факторів, які сприяють, або, навпаки, перешкоджають успішному навчанню студентів і оптимальному розподілу часу при виконанні учбових завдань. Особлива увага приділяється вивченню феномену прокрастинації. Прокрастинація не має істотних вікових рамок, але за статистикою найбільш даному феномену схильні студенти.

Даний феномен розглядали в своїх роботах Н. Мілграм, К. Лей, Н. Фіоре, Д. Уейтлі. В Україні проблемі прокрастинації присвячені праці Є. Л. Базики, Д. В. Бикова, М. С. Дворник, які проводили наукові дослідження на предмет лінії, відсутності мотивації та сили волі, нерозвиненості професійних навичок, оптимізації витрат часу та ролі в цих процесах прокрастинації. О.Г. Романовський, Л. М. Грень, В. Є. Михайличенко, Є. В. Воробйова, які вивчали питання професійного успіху, самореалізації, самосвідомості і їх зв'язку з прократинацією в процесі професійної підготовки фахівців. Так як феномен прокрастинації у вітчизняній науці досліджується фрагментарно, немає однозначної відповіді на питання, які причини обумовлюють схильність «відкладати на потім», у зв'язку з цим виникає потреба детального вивчення індивідуально-психологічних чинників прокрастинації у студентів.

**Об'єкт дослідження** – прокрастинація як психологічний поведінковий феномен.

**Предмет дослідження** – особистісні чинники прокрастинації у студентів.

**Мета роботи** – визначити взаємозв'язок прокрастинації з особливостями особистості у студентів.

Для досягнення мети поставлені наступні **завдання**:

1. На основі теоретичного аналізу літератури надати характеристику феномену прокрастинації та її особистісних детермінант у студентів.
2. Виявити показники прокрастинації, перфекціонізму, тривожності та долаючої поведінки у досліджуваних.
3. Описати взаємозв'язок між діагностованими показниками
4. Розробити рекомендації для управління прокрастинацією у студентів.

Для досягнення поставлених завдань були використані наступні **групи методів**:

1. Теоретичний аналіз та систематизація першоджерел з теми дослідження.
2. Психодіагностичні методи: шкала студентської прокрастинації К. Лея, багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта – Флетта, шкала тривоги Ч. Спілбергера, опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса.
3. Методи математико-статистичної обробки даних: знаходження середніх значень та процентних долей, кореляційний аналіз за Спірменом.

**База дослідження.** Дослідження було проведено зі студентами Національного економічного університету імені Семена Кузнеця, Національного технічного університету «ХПІ», Національно аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «ХАІ». Загальний об'єм вибірки склав 40 осіб, серед яких було 14 юнаків і 26 дівчат. Вік досліджуваних становить 18 – 21 рік.

**Структурно** робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаної літератури з 36 першоджерел. В роботі сім таблиць та п'ять рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

#### 1.1. Теоретичні підходи до розуміння феномену прокрастинації

Аналізуючи феномен діяльності людини, психологи роблять акцент на тому, що час залишається одним з найголовніших, але надзвичайно рідко використовуваних резервів психічної організації особистості, її самоорганізації в соціумі. Тому все більшого значення набувають дослідження, присвячені вивченню факторів, які сприяють, або, навпаки, перешкоджають кар'єрному зростанню, успішному навчанню і оптимальному розподілу часу при виконанні декількох завдань. Особлива увага приділяється вивченню прокрастинації.

На сьогоднішній день однозначного визначення терміна прокрастинації немає. Налічується велика кількість визначень прокрастинації, в яких можна виділити основні елементи цього феномена – свідоме відкладання виконання справ і суб'єктивне відчуття внутрішнього дискомфорту при цьому.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на те, що це дорого обійдеться або надасть негативного ефекту для особи, а С. Пірс пише, що прокрастинація – це добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки із-за затримки. З точки зору І. Волженцева прокрастинація – це поведінковий патерн, при якому виконання важливої провідної діяльності для людини в даний момент часу усвідомлено відкладається [6; 14].

Існує й інша інтерпретація цього терміну. Т. Мотрук і Д. Стеценко визначають її як певну форму поведінки, вироблену для боротьби з тривожністю, що виникає на початку роботи і в спробах завершити справу. Це не причина проблем, а радше спроба завершити інші основні проблеми, такі, як низька самооцінка, перфекціонізм, страх припуститися помилки або боязнь успіху, не рішучість, невміння розпоряджатися часом або неефективне ціле покладання [26].

Н. Мілграм дає такі визначення феномену прокрастинації: поведінка послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового закріплення; сприймання прокрастинатором важливості завдання; емоційний розлад [35].

На думку Є. Базики прокрастинація – це розлад вольових процесів, самопокладання, цілеспрямованості, самоорганізації. Вона звертає увагу на те, що прокрастинатори – це особистості з нерозвиненими, несформованими вольовими процесами, які не вміють, чи не здатні подолати самих себе, свої лінощі [3].

Ю. Рудоманенко визначив такі ознаки прокрастинації, як сприйняття особистістю життя як довгої черги зобов'язань, які вона не може витримати; проблеми з відчуттям часу, використання невизначених термінів; відсутність ясності стосовно власних планів чи цінностей; розуміння того, що людина себе не реалізує, відчуття фрустрації, пригніченості; нерішучість, боязнь того, що людину будуть критикувати за помилки; низька самооцінка та відсутність впевненості у собі, які заважають почати працювати продуктивно [28].

Вітчизняні дослідники Т. Колтунович та О. Поліщук на основі аналізу основних симптомів та ознак зволіканні розробили модель прокрастинації, яка представлена на рис.1.1.



Рис.1.1. – Динамічна модель прокрастинації [19].

Р. Еммет виділяє такі види прокрастинації:

- 1) Побутова. Виявляється тоді, коли людина відкладає свої домашні справи, які необхідно щодня виконувати
- 2) Прокрастинація у прийнятті рішень.
- 3) Невротична. Виходить на перший план тоді, коли людина відкладає свої життєво важливі рішення, такі, як вибір професійного шляху або створення сім'ї.
- 4) Компульсивна. Поєднує в собі два типи прокрастинації – поведінкову і прокрастинацію в прийнятті рішень.
- 5) Академічна виявляється в тому, що людина відкладає виконання навчальних завдань, підготовку до іспитів, написання наукових робіт та вивчення навчального матеріалу [34].

Пізніше було вирішено, що ця класифікація має прикладне значення. Перераховані в ній види взаємопов'язані і можуть співіснувати в одній людині, а також вони перетинаються (прокрастинація в прийнятті рішень може включати невротичну прокрастинацію). Після певного часу Н. Мілграм об'єднав ці типи прокрастинації в два базових – прокрастинація в формі відкладання виконання завдань і прокрастинація в формі відкладання виконання прийняття рішень [35].

Найбільш досліджена академічна прокрастинація, яка характерна для студентів. Саме її ми і будемо вивчати.

Існують і інші типології прокрастинації. Так, виділяють два основних типи прокрастинації – розслаблений і напружений. Розслаблений тип прокрастинації полягає в тому, що людина використовує свій час на інші менш важливі, але більш приємні справи. Напружений тип прокрастинації пов'язаний із загальним перевантаженням людини, коли вона втрачає відчуття часу, не задоволена своїми успіхами і досягненнями, нерішуча і невпевнена в собі. Розслаблений тип прокрастинації притаманний саме студентам. Це специфічна форма уникнення, втечі від неприємних, негативних переживань, почуттів, які переживає особистість, відкладаючи важливу роботу [25].

В зв'язку з цим прийнято виділяти активних прокрастинаторів і пасивних. Пасивні прокрастинатори зосереджуються на виконання справ, що приносять задоволення «тут і зараз», а активні – прагнуть до нагнітання напруги. Коли часу до закінчення роботи залишається мало, людина переживає мобілізацію сил, повну концентрацію, підвищення активності психічних процесів.

Таким чином, прокрастинацію ми розуміємо як схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або заміна виконання важливих завдань менш важливими. Простими словами, прокрастинація – прагнення відкладати побутові, організаційні, академічні, робочі та інші завдання на завтра, на «потім», на останній день чи «іншим разом».

В короткій перспективі прокрастинація дозволяє швидко і легко уникнути негативних наслідків і неприємних емоцій, пов'язаних із виконанням немотиваційного завдання. Але в довготривалій перспективі систематична прокрастинація призводить до накопичення проблем, гальмування особистісного і професійного розвитку, фінансових труднощів тощо. Які у свою чергу запускають ланцюжок потужної самокритики і негативних думок, знижують настрій, що в підсумку може суттєво погіршити якість життя людини в цілому, а також стан її психічного здоров'я, зокрема. Саме тому значна кількість наукових досліджень скеровані на вивчення факторів, які призводять до прокрастинації, та пошук шляхів попередження і подолання.

## **1.2. Психологічні передумови виникнення феномену відкладання**

На даний момент вчені розробили декілька гіпотез виникнення прокрастинації, але не прийшли до єдиної точки зору щодо того, які механізми лежать в її основі. На сьогодні найбільш поширені два підходи до пояснення факторів, що викликають прокрастинацію. Перший підхід обумовлений характеристиками самої діяльності, яку необхідно виконати: термін виконання діяльності, монотонність, нудьга, складність при виконанні, безглуздість, надзвичайна важливість. У свою чергу ці чинники поділяють на дві групи:



розподіл нагород і покарань в часі; непривабливість завдання. Другий підхід базується на особистісних характеристиках людини, схильної до прокрастинації [17].

Перший фактор пов'язаний гіпотезою про те, що чим далі в часі відстоїть деяка подія від нинішнього моменту, тим менше впливу вона надає на прийняття рішення». Дослідники, які дотримуються цієї точки зору, припускають, що прокрастинатори в найбільшій мірі концентруються на майбутніх негативних наслідках своєї прокрастинації через прагнення до миттєвих нагород і в спробах подолати почуття тривоги. Найдетальніше цей феномен був розглянутий в «теорії оманливих нагород», яка ґрунтувалася на припущенні про наявність вродженої переваги миттєвого задоволення нагород віддаленим у часі, але більш нові дослідження не дозволяють стверджувати, що суб'єкт відкладає виконання важливих справ «на потім» не лише через прагнення до миттєвих винагород.

При аналізі можливих чинників перфекціонізму В. Лугова пише про внутрішні (мотивація, емоційно-вольова сфера, локус контролю, тривожність, перфекціонізм, ціннісні орієнтації) та зовнішні (тривалий термін виконання, нечіткі строки виконання, висока зайнятість іншими справами, відстроченість винагороди, відстроченість наслідків). Нею ж вказуються наслідки прокрастинації: стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення оточення через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо [25].

В психологічних дослідженнях показано, що існує висока негативна кореляція між прокрастинацією і орієнтацією на майбутнє, і висока позитивна кореляція з орієнтацією на минуле. Був зроблений висновок, що прокрастинатори схильні занурюватися в спогади про свої минулі досягнення і успіхи, і при цьому недостатньо уважні до планів на майбутнє. Проте, за

даними Н. Грисенко при дослідженні на студентській вибірці показано, що прокрастинатори в меншій мірі схильні оцінювати сьогоднішні з гедоністичних позицій, натомість демонструють високий рівень фаталізму. Отримані дані не дозволяють стверджувати, що суб'єкт відкладає заплановані справи заради задоволення «тут і зараз». Ймовірно, відкладаючи, людина занурена в переживання своєї невдачі, і налаштована на песимістичний результат подій. Це не дає їй повною мірою насолоджуватися тим, що вона робить замість необхідного [10].

Також істотну роль відіграє фактор непривабливості завдання. Це було доведено в емпіричному дослідженні, котре проводили К. Сенекал, Р. Кестнер. Так, в результаті дослідження, близько 45 % досліджуваних продемонстрували прокрастинацію при виконанні нецікавого і складного завдання [цит. за 29]. Ці результати можна пояснити тим, що подібні завдання сприймаються як свідомо безуспішні.

Н. Назарук, аналізуючи феномен прокрастинації, відмічає, що для прокрастинаторів властивий високий рівень тривожності, напруги та незадоволеності собою і результатами діяльності, почуття провини та дискомфорту, занижена самооцінка та невпевненість у власних силах, погіршення самопочуття, зменшення працездатності, ефективності та результативності роботи. Прокрастинатор відчуває сильний страх від того, що він усвідомлює наслідки відтермінування виконання завдань, але нічого з собою зробити не може. Цей страх може як мобілізувати, так і паралізувати до виконання завдань. Якщо встановлені чіткі часові терміни, то це знову ж таки може або сприяти виконанню роботи, або спричиняти відкладання. Також прокрастинатор може свідомо чи несвідомо вибирати відтермінування виконання завдань, надаючи перевагу роботі в умовах дефіциту часу [27].

Також існує ще один важливий чинник – наявність зовнішньої оцінки виконання завдання. Так, в ситуації неминучої оцінки діяльності багато людей демонструють прокрастинацію, яка пояснюється тривожністю, викликаною страхом невдачі, і суб'єкт відкладає виконання завдання, яке загрожує

хворобливими переживаннями, пов'язаними з його оцінкою. Прокрастинація дозволяє таким людям уникнути прямої оцінки їх здібностей, тому що через виконання завдання в стислі терміни вони не можуть проявити свої здібності в повному обсязі. Це приводить до негативних наслідків, але дозволяє підтримувати самооцінку на необхідному рівні. Однак, погляди на роль тривожності у виникненні прокрастинації суперечливі. Передбачається, що чутливі до стресових впливів люди більшою мірою схильні до прокрастинації. Відповідно до альтернативної гіпотези, тривожна людина постарається швидше закінчити справу, щоб уникнути хвилювань, пов'язаних з наближенням терміну його здачі.

Вважається, що люди, які найбільше схильні до стресу, частіше за інших страждають прокрастинацією. Нерідко прокрастинація розглядається як стратегія, яка використовується суб'єктом для подолання тривожності. Такий зв'язок був виявлений П. Стілом зі співавторами. Подібні дослідження, проведені Ж. Стобером і Г. Юрменом, показали, що занепокоєння може відповідати за прокрастинацію і нерішучість неспокійних людей [36].

Отже, за результатами теоретичного аналізу проблеми прокрастинації можна припустити, що відмінною рисою прокрастинації є емоційний дискомфорт. Тривожність, як риса особистості може служити передумовою прокрастинації, суб'єктивно збільшуючи важливість і складність майбутньої діяльності, викликаючи сумніви у власних силах і бажання відкласти її виконання, відтягуючи момент неприємної події.

Боязнь успіху теж може бути причиною відкладання. Успіх передбачає зміну в положенні суб'єкта: він може стати центром уваги, учасником конкурентної боротьби, викликати чийсь заздрість або роздратування, виконувати нехарактерну для себе роль.

При страху втрати контролю над ситуацією прокрастинація може виступати як спосіб протистояти контролю або тиску оточуючих. Відкладання, запізнення, зволікання – все це змушує оточуючих змінювати свої плани і залежати від прокрастинатора, що дозволяє йому відчувати свою незалежність,

при цьому не вступаючи у відкритий конфлікт. На думку К. Дубініної прокрастинація часто стає формою прихованого протесту підлітка, і може залишитися такою для людини будь-якого віку, коли виконання завдання сприймається як згода з порушенням міжпсихологічного простору особистості [15].

Також виявлено, що люди, схильні до прокрастинації, часто використовують раціоналізацію для виправдання своєї поведінки. Але, спираючись на дослідження Н. Крейдун зі співавторами, зроблено висновок про те, що прокрастинація має більш широкий діапазон зв'язків з копінг-стратегіями і захисними реакціями [21].

П. Стілл пише, що на фундаментальному, психологічному рівні, відкладання своїх обов'язків заради безневинних короточасних задоволень – це потужний емоційний копінг-механізм вирішення проблем. На думку названого автора, психологи розглядають прокрастинацію як недоречний копінг-механізм, як стратегію копіngu, спрямованого на емоції. Прокрастинатори, на його думку, використовують уникання, щоб впоратися з емоціями, багато з яких не є усвідомленими. І це пов'язано з відсутністю навичок саморегуляції [36].

Таким чином, прокрастинація як варіант копіngu, спрямованого на зменшення емоційної напруги та підтримання емоційної рівноваги, сама по собі може призводити до стресогенних ситуацій, що замикає відповідне коло дезадаптивної поведінки.

Співвідношення внутрішньої і зовнішньої мотивації – ще один аспект, який впливає на прояв прокрастинації. У дослідженнях зарубіжних авторів була виявлена залежність між поєднанням недостатньої зовнішньої мотивації, зовнішнього локусу контролю, зовнішнього атрибутивного стилю і прокрастинації. Виявлено також відмінності активних і пасивних прокрастинаторів: пасивні прокрастинатори демонструють більшу схильність до зовнішньої мотивації, ніж активні.

Ще одним детермінуючим фактором прокрастинації вважається перфекціонізм. Думки психологів-практиків і дослідників з даного питання

розходяться. Відповідно до першої точки зору, принципом прокрастинатора-перфекціоніста є твердження «Якщо не можеш зробити щось ідеально, краще не робити цього зовсім». Такі прокрастинатори ставлять перед собою занадто складні завдання, і при цьому необ'єктивно оцінюють власні можливості, що робить досягнення поставленої мети заздалегідь приреченим на невдачу. Однак результати емпіричних досліджень не дозволяють однозначно стверджувати про наявність стійкого зв'язку між прокрастиною і перфекціонізмом. Частина досліджень свідчить про приблизно однаковий рівень прокрастиною і перфекціоністів і неперфекціоністів. За даними інших досліджень, перфекціоністи схильні до прокрастиною більшою мірою, ніж неперфекціоністи [32]. Спробуємо перевірити це в нашому дослідженні.

Сучасні українські дослідники з-поміж причин відтермінування називають: недооцінку готовності до виконання, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтацію на соціальну винагороду, схильність особистості до педантизму (М. Дворник); лінь (недостатньо сформоване працелюбство), «слабкість» характеру, недостатню готовність до діяльності, затягування через присутність страху, відсутність радості від роботи, постійне перевантаження роботою, втому (Т. Вайда); такі особистісні якості, як перфекціонізм, страх неуспіху, страх успіху як додаткових обов'язків, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання, тривожність (особистісна і ситуативна), невміння планувати (погана орієнтація у часі, не визначення пріоритетності справ) (Т. Мотрук і Д. Стеценко) [5; 11; 26].

Т. Колтунович та О. Поліщук усі детермінанти прокрастиною вони звели до двох груп: перманентні (стабільні в часі та такі, що мало піддаються змінам) та ситуативні (такі, що виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації). В свою чергу, вони можуть бути: психофізіологічними (темперамент, нейротизм тощо), емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх тощо), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація тощо), поведінковими (відсутність самодисципліни тощо), ресурсними (низька компетентність, стан здоров'я та таке інше); часовими (розмиті терміни

виконання, дефіцит часу тощо) [19].

Таким чином, аналіз факторів, що пов'язані з феноменом прокрастинації, показав, що вони можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Нас як психологів цікавлять саме останні, серед яких частіше за все згадують такі особистісні якості як перфекціонізм та тривожність та копінг-поведінгу. Саме їх дослідженням ми і займемось в практичній частині роботи.

### **1.3. Особливості прокрастинації у студентів**

Прокрастинація не має істотних вікових рамок, але найбільш до неї схильні саме студенти. За статистикою 80-95 % студентів відчували прокрастинацію на собі, 70 % вважають себе прокрастинаторами і близько 50 % постійно відчують подібні стани і це доставляє їм серйозні проблеми. З віком прокрастинація починає проявлятися все менше.

Вікові межі, в рамках яких знаходяться більшість студентів, є вельми умовними, і найбільш часто складають проміжок від 15–16 років до 21–25 років, що збігається з періодом юності. Юність є перехідним періодом від отрочтва до дорослості, надзвичайно значимим періодом в житті людини, в процесі якого відбувається формування і усвідомлення багатьох життєво важливих питань.

Найбільшу стурбованість серед викладачів викликають проблеми студентів, що пов'язані з формуванням значної академічної заборгованості за предметами, невчасного надання звітів за всіма видами робіт, курсових робіт і так далі, що вимагає застосування адміністративних засобів в плані посилення вимог до своєчасної здачі звітності, які, проте, не завжди виявляються ефективними і можуть привести до відрахування студентів. Однією з важливих причин такого стану речей є прокрастинація.

Здається зрозумілим, що оскільки студенти, в основному, займаються навчальною діяльністю, переважаючим типом прокрастинації для них є академічна. Вона передбачає затримку виконання навчальних завдань і пов'язана з несформованістю навчальних навичок, неорганізованістю,

забудькуватістю. Академічна прокрастинація містить дві основні складові: тенденцію відкладати виконання поточних і підсумкових навчальних завдань та наявність тривоги, пов'язаної з цим відкладанням [12].

О. Глінченко за результатами проведеного дослідження стверджує, що прокрастинація у студентів виникає найчастіше в ситуаціях і справах, що пов'язані з інтелектуальною напругою, недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції тощо. Також нею було показано, що затримка у добре успішних і слабо успішних студентів має різну специфіку [7].

Є. Базика зазначає, що прокрастинація найбільш притаманна студентам, які неправильно вибрали майбутню професію і їм не вистачає мотивації вчитися. І як наслідок, звідси і спроби зробити все в останній день перед іспитом [3].

Результати досліджень з феномену прокрастинації свідчать про те, що студенти, в основному, належать до активних прокрастинаторів. Тобто, відкладаючи важливі справи на останній день, вони штучно нагнітають гостроту переживань, таким чином стимулюючи себе до виконання необхідної роботи і мотивуючи себе на діяльність [31].

О. Кузнєцова звертає увагу на такі умови навчального процесу, які провокують зволікання: нав'язаність завдань ззовні, відсроченість наслідків, тиснення термін, даний на виконання; висока зайнятість іншими справами; затримка в отриманні задоволення або нагород; будь-які письмові завдання [24].

У дослідженнях академічної прокрастинації багато уваги приділялося ролі мотивації студентів. Так, Н. Гоцуляк та Д. Куриця показали, що існує зворотня залежність між схильністю до відкладання на потім у студентів та ефективністю їх самомотивації [8]. Також вітчизняні вчені досліджували зв'язок прокрастинації та емоційної- саморегуляції та мотиваційної сфери (О. Жолинська, Я. Козуб, М. Кузнєцов та ін.) [22; 23].

Н. Дубашидзе, розглядаючи у студентів взаємозв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією, прийшла до висновку, що найбільший

внесок в кореляцію між ними вносить соціально приписаний перфекціонізм. Зростання тенденції відповідати невисловленим вимогам оточуючих, щосили намагатися не засмутити і не розчарувати їх, провокує не до початку діяльності, а, навпаки, до зволікання [14].

Метою дослідження Д. Євдокімової та В. Качарової стало виявлення та аналіз особливостей копінг-стратегій і психологічних захистів студентів з вираженою установкою відкладати виконання роботи «на потім». Отримані дані дозволяють говорити про те, що студенти-прокрастинатори вдаються до копінг-стратегій, спрямованих на емоційне реагування, які не супроводжуються конкретними діями, і до копінга, орієнтованого на уникнення важкої ситуації, які проявляються в спробах не думати про проблему взагалі. Такі студенти, застосовуючи копінг-стратегії, фокусуються на емоціях, вдаються до прийомів усунення психологічної загрози негативних емоцій і хворобливих відчуттів. Така форма подолання сприяє зниженню напруги, викликаного незавершеною дією, дозволяє емоційно відреагувати на ситуацію, зняти з себе відповідальність шляхом перекладання її на інших. Використання прокрастинаторами копінгів, орієнтованих на уникнення, призводить до актуалізації пасивних форм поведінки, веде до активного відступу, відмови від прийняття рішення, передбачає поведінку, яка обумовлює уникнення думок про неприємності. уникнення всіх сумнівних, з їх точки зору, ситуацій та стає особистісною характеристикою таких студентів. Тому такий копінг також виступає як допоміжний прийом самозбереження в ситуації, яка турбує [16].

Проведене В. Дуб емпіричне дослідження показало, що прокрастинація характерна для усіх студентів, проте проявляється різною мірою. Щодо причин прокрастинації студенти вказали такі: невміння планувати, брак часу, відсутність мотивації, втома, стан здоров'я, забагато завдань, нецікаві завдання, відсутність сили волі, наявність інших, важливіших завдань. Авторка зазначає, що і в групі з низьким рівнем прокрастинації, і в групі з високим є студенти, у яких переважає позитивне ставлення до прокрастинації. Вони вбачають користь від відкладання справ, пояснюючи тим, що мають час на відпочинок, на



пошуки більш ефективного способу для досягнення бажаного результату, вважаючи тим самим прокрастинацію природним станом зниження активності [13].

Результати дослідження О. Грабчак доводять, що серед вагомих психологічних ознак виявлення прокрастинації найбільш представленими з-поміж здобувачів вищої освіти (за показниками високого рівня) є перфекціонізм і тривожність. Це засвідчує, що студенти передусім вдаються до відтермінування виконання завдань через намагання покращити результати та через побоювання не впоратися із завданням. Найменш представленим елементом профілю прокрастинації виявилася мотиваційна недостатність [9].

Таким чином, аналіз особливостей прокрастинації у студентів показує актуальність цього явища для сучасних здобувачів вищої освіти. Прокрастинація є багатовимірним феноменом і визначається як свідоме відкладання виконання спланованих дій, незважаючи на можливе виникнення проблем. Вона пов'язана із психологічними характеристиками особистості (лінь, зниження мотивації, перфекціонізм тощо) та має різні види – в залежності від сфери прояву та причин виникнення.

Прокрастинація є негативним явищем, яке знижує ефективність діяльності, впливає на самооцінку, тому вимагає детального вивчення та розробки ефективних заходів для боротьби з нею.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ У СТУДЕНТІВ

#### 2.1. Організація та проведення дослідження

Прокрастинація – це систематичне відкладання неприємних для особистості справ, які необхідно зробити зараз, але вони відкладаються на потім, також тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидкий результат.

В теоретичному дослідженні було показано, що перфекціонізм обумовлюється багатьма чинниками (психофізіологічними, соціальними, психологічними). Перед собою ми поставили завдання дослідити особистісні чинники впливу на прояви прокрастинації у студентів. Для нас було важливо визначити взаємозв'язок прокрастинації з такими особливостями особистості, як перфекціонізм, тривожність та копінгами у студентів.

У дослідженні взяли участь сорок студентів різних курсів трьох ЗВО Харкова (Національного економічного університету імені Семена Кузнеця, Національного технічного університету «ХПІ», Національно аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»). Дослідження проводилось он-лайн.

У відповідності до мети та завдань дослідження були використані чотири методики: шкала студентської прокрастинації К. Лея, багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта – Флетта, шкала тривоги Ч. Спілбергера та опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазарусаю. Коротко охарактеризуємо їх.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), адаптована Т. Ю. Юдєвою. Методика дозволяє визначити ступінь вираженості відкладання справ «на потім» в повсякденному житті: 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації; 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації; до 45 балів – низька схильність до прокрастинації [18; 33].

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта – Г. Флетта створена для вимірювання рівня перфекціонізму і визначення характеру співвідношення його складових у досліджуваного. Автори данної методики описують три складових перфекціонізму: суб'єктно- або особистісно-орієнтований перфекціонізм; об'єктно-орієнтований перфекціонізм та соціально запропонований перфекціонізм. Сума балів, набрана за всіма трьома субшкалам багатовимірної шкали перфекціонізму, відображає загальний рівень перфекціонізму. Кожна із шкал методики має у собі три рівні прояву – високий, середній та низький, які пов'язані з певними характеристиками [2; 18].

Шкала тривоги (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), розроблена Ч. Спілбергером та адаптована, модифікована і стандартизована Ю. Ханінім, який також отримав орієнтовні нормативи порівневої вираженості тривоги. Шкала призначена для діагностики рівня тривоги як стану і рівня тривожності як властивості особистості. Метою методики є комплексне виявлення індикаторів ситуативної та особистісної тривожності: до 30 балів – низькі показники, 31-44 бали – помірні, 45 і більше – високі. Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента [30].

Опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою у сфері вимірювання копінгу.

Опитувальник дає можливість переважання тієї чи іншої допінг-стратегії досліджуваного: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча–уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка [20].

Методи математико-статистичної обробки даних: кореляційний аналіз за Спірменом. Математико-статистична обробка здійснювалась за допомогою пакету статистичних програм SPSS 22.0.

Отже, обрані нами методики дозволять виявити рівень прокрастинації

досліджуваних, а також показники перфекціонізму, тривожності та копінг-стратегій як можливих її факторів та з'ясувати їх взаємозв'язок.

## 2.2. Дослідження взаємозв'язку прокрастинації з особистісними рисами студентів

Як показало теоретичне дослідження, прокрастинацію визначають велика кількість факторів (психофізіологічні, соціальні, психологічні). Ми досліджуємо особистісні фактори (прокрастинацію, тривожність та копінг-стратегії). Саме цим і був зумовлений вибір методик.

Після проведення дослідження всі отримані данні були опрацьовані за допомогою методів описової статистики (табличне представлення, графічне представлення і розрахунок статистичних показників). Результати дослідження покажемо нижче.

На рис. 2.1 показана кількість досліджуваних за рівнями схильності до прокрастинації серед студентів (у відсотках).



Рис. 2.1 – Результати дослідження прокрастинації у студентів

На рис. 2.1 ми бачимо, що серед досліджуваних студентів більше половини (55 %) мають середню схильність до прояву прокрастинації, ці студенти час від часу вдаються до поведінки зволікання та відтермінування.

30 % мають високу схильність, що свідчить про те, що для третини студентів прокрастинація є нормальним та звичним явищем, вони систематично вдаються до відкладання всіх своїх важливих справ на потім. І лише 15 % досліджуваних мають низьку схильність до прокрастинації, тобто прагнуть виконувати справи та завдання вчасно, іноді навіть імпульсивно. Отже, ми бачимо, що проблема відкладання є розповсюдженою і, за словами самих досліджуваних, заважає їм бути продуктивними та ефективними в навчанні та інших видах діяльності.

Серед причин відкладання самі студенти називають наявність ряду суб'єктивних причин: нерішучості, страху невдачі і несхвалення з боку оточення, невпевненості в собі, перфекціонізму (такі причини називають так звані «напружені прокрастинатори»). Проте є і «розслаблені прокрастинатори», котрі зосереджуються на виконанні таких справ, які приносять задоволення «тут і зараз», а ті справи, які потрібно виконати, відкладають на потім.

Для об'єктивації цих тверджень нами було проведено дослідження особистісних показників, які, за даними дослідників, пов'язані з прокрастинацією. Покажемо їх результати.

На рис. 2.2 показано рівні перфекціонізму досліджуваних (у відсотках).

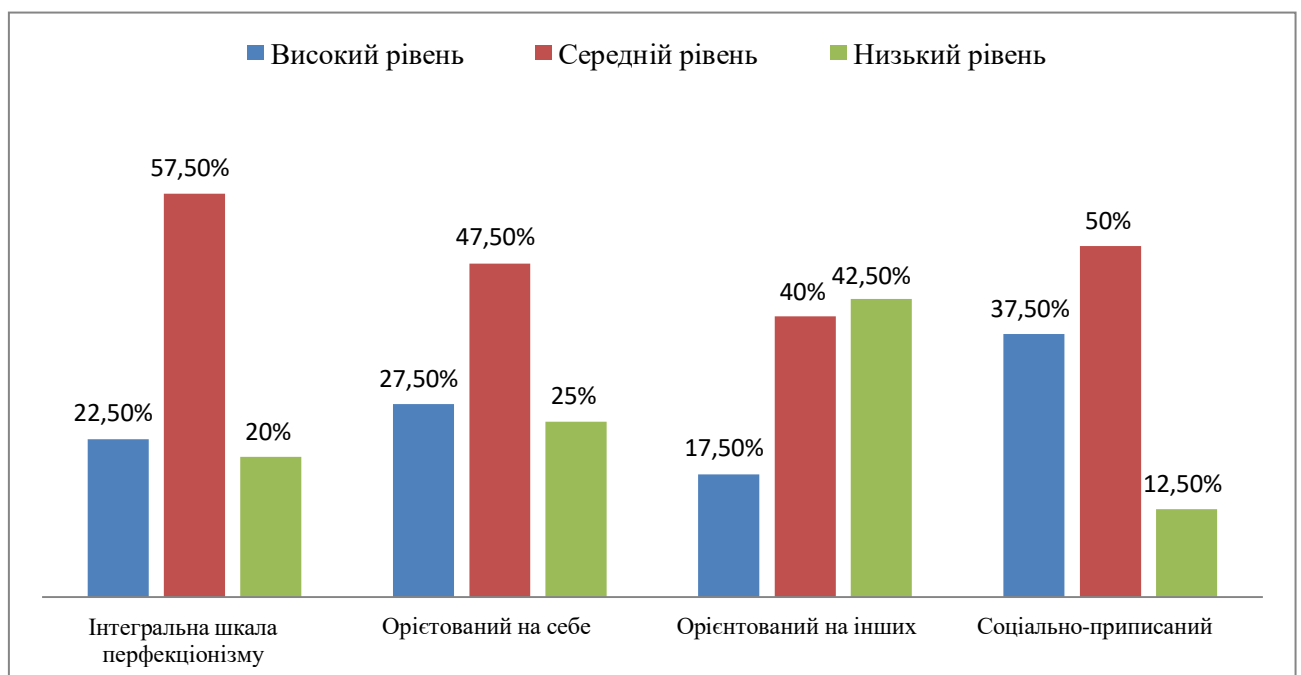


Рис 2.2 – Показники перфекціонізму досліджуваних за методикою Хьюїтта – Флетта

Як свідчать дані, показані на рис. 2.2, за інтегральною шкалою перфекціонізму у більшій половині студентів (57,5 %) виявлено середній рівень перфекціонізму, що пов'язано з наявністю у них стійкого переконання, що існує «ідеал», який може і повинен бути досягнутий. Цікаво й те, що цей перфекціонізм направлений у більшості випадків на себе, бо студента ставлять для себе підвищенні та нереалістичні вимоги, які супроводжуються самокопанням. Також за шкалою «Соціально-приписаний» у великій кількості досліджуваних виявлено високий та середній рівень, тобто вони, швидше за все, вважають що саме суспільство та оточення встановлює «ідеал» та вимагає його дотримання.

Таблиця 2.2 – Середні значення перфекціонізму у студентів за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта – Флетта»

Показник перфекціонізму	Середні значення	Розмах вибірки
Інтегральна шкала перфекціонізму (n=40)	183,4 ± 39,29	104
Орієнтований на себе (n=40)	56,47 ± 21,5	50
Орієнтований на інших (n=40)	51,45 ± 13,58	44
Соціально-приписаний (n=40)	67,9 ± 21,11	42

Аналіз даних, показаних в таблиці 2.2, свідчить, що найвищі середні значення за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта – Флетта» за шкалою соціально-приписаний перфекціонізм, що означає, що наші досліджувані мають виражену потребу слідувати стандартам та очікуванням, які виставляють оточуючі, навіть якщо розуміють, що стандарти та очікування є нереалістичними та завищеними. Така поведінка приховує у собі прагнення отримати схвалення та визнання від значимих оточуючих.

Як вже відмічалось вище, доволі багато студентів нашої вибірки (майже третина) мають високі показники за шкалою орієнтованого на себе перфекціонізму, що характеризується надмірною схильністю особистості до виставлення перед собою жорстких вимог та стандартів, яким необхідно

слідувати, а також бути надмірно самокритичним та прагнути досягти ідеалу. При цьому показники перфекціонізму, орієнтованого на інших, значно нижчі, тобто перед іншими наші досліджувані не ставлять високі вимоги, не критикують їх тощо.

Отже, дослідження перфекціонізму студентів показало його доволі високий рівень у студентів нашої вибірки, в основному, за рахунок очікування високих вимог від інших та виставленням до себе високих стандартів.

З метою перевірки припущення про те, що перфекціонізм є одним з ключових факторів прокрастинації студентів нами було використано кореляційний аналіз за Спірменом. Результати вимірів наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати кореляційного аналізу показників прокрастинації та перфекціонізму

Показники перфекціонізму	Кореляційний аналіз за Спірменом		
	$R_{\text{емп}}$	$R_{\text{кр}}$	$p$
Інтегральна шкала перфекціонізму	0,559	0,313	$\leq 0,01$
Орієтовність на себе	0,587	0,313	$\leq 0,01$
Орієтовність на інших	0,395	0,313	$\leq 0,05$
Соціально приписаний перфекціонізм	0,752	0,313	$\leq 0,01$

Виходячи з даних, наведених в таблиці, ми бачимо, що за всіма показниками  $R_{\text{емп}} > R_{\text{кр}}$ , і це означає наявність прямого зв'язку між показниками перфекціонізму та прокрастинації у представників нашої вибірки. Тобто, чим вищий рівень перфекціонізму у студента, тим більша вірогідність розвитку у нього прокрастинації. Це формується завдяки дисфункціональним правилам життя або переконанням, в основі яких лежить когнітивний фільтр зобов'язання (наприклад: «Я повинен бути відповідальним за все» і т.д.) та страх невдач і осуду (наприклад: «Я повинен все робити ідеально», «Я не можу підвести», «Якщо я скою помилку, то інші будуть погано про мене думати»

тощо.). В цьому випадку прокрастинація проявляється як спосіб зняти напруги та гніву. Але можливі і інші варіанти причинних обумовлень виникнення прокрастинації. Наприклад, тривожність.

На рис. 2.3 показано результати дослідження тривожності у студентів (у відсотках).

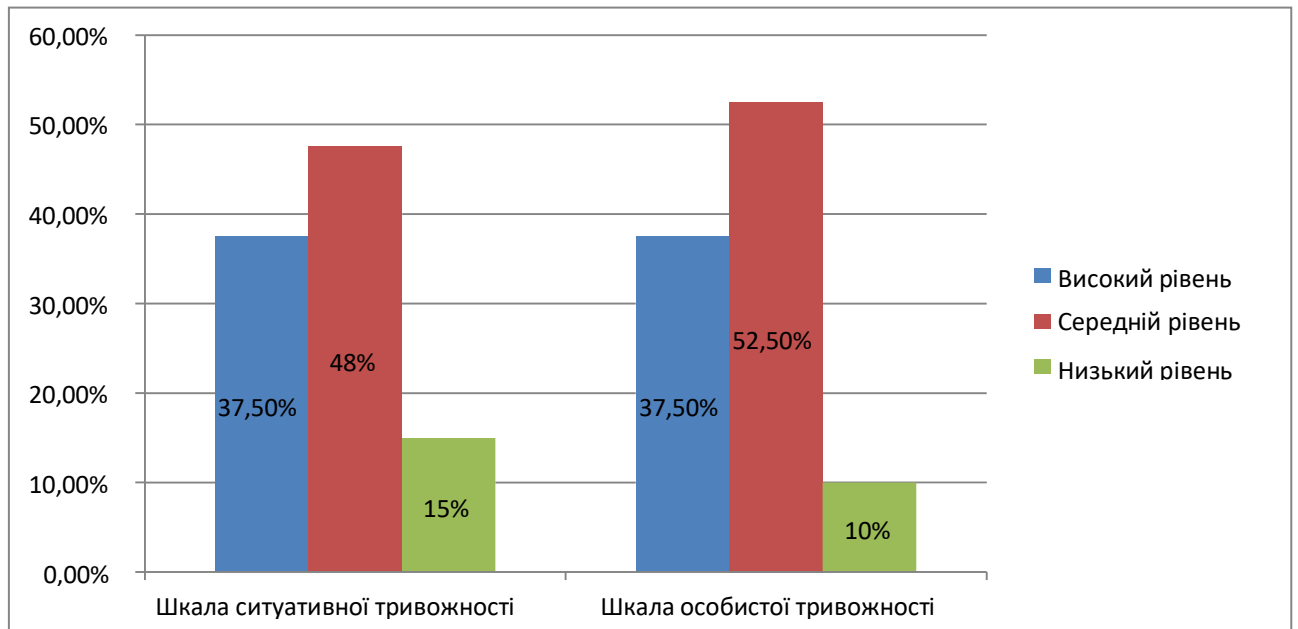


Рис 2.3 – Рівні ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних

Рис. 2.3 свідчить про доволі високий рівень як ситуативної (37,5 % мають високий та ще 48 % середній її рівень), так і особистісної (37,5 % та 52,5 % відповідно) тривожності. Це означає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить великий діапазон ситуацій як небезпечні, загрозливі, неприємні. Тривожність як стан характеризується такими емоціями, як напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність тощо.

З метою перевірки наявності взаємозв'язку між показниками тривожності та прокрастинації було використано кореляційний аналіз за Спірменом. Результати наведено в таблиці 2.3.

Виходячи з даних, наведених в таблиці 2.3, можна відмітити наявність суттєвого прямого зв'язку між тривожністю (і ситуативною, і особистісною) та прокрастинацією. Тобто, чим вищий рівень прокрастинації, тим вищий рівень тривоги у студентів і навпаки.



Таблиця 2.3 – Результати кореляційного аналізу показників прокрастинації та тривожності

Показники тривожності	Кореляційний аналіз за Спірменом		
	$R_{\text{емп}}$	$R_{\text{кр}}$	$p$
Шкала ситуативної тривожності	0,751	0,313	$\leq 0,01$
Шкала особистої тривожності	0,768	0,313	$\leq 0,01$

Перейдемо до аналізу результатів отриманих при дослідженні допінг стратегій. На рис. 2.4 зображене наглядне співвідношення рівнів способів поведінки подолання серед студентів (у відсотках).

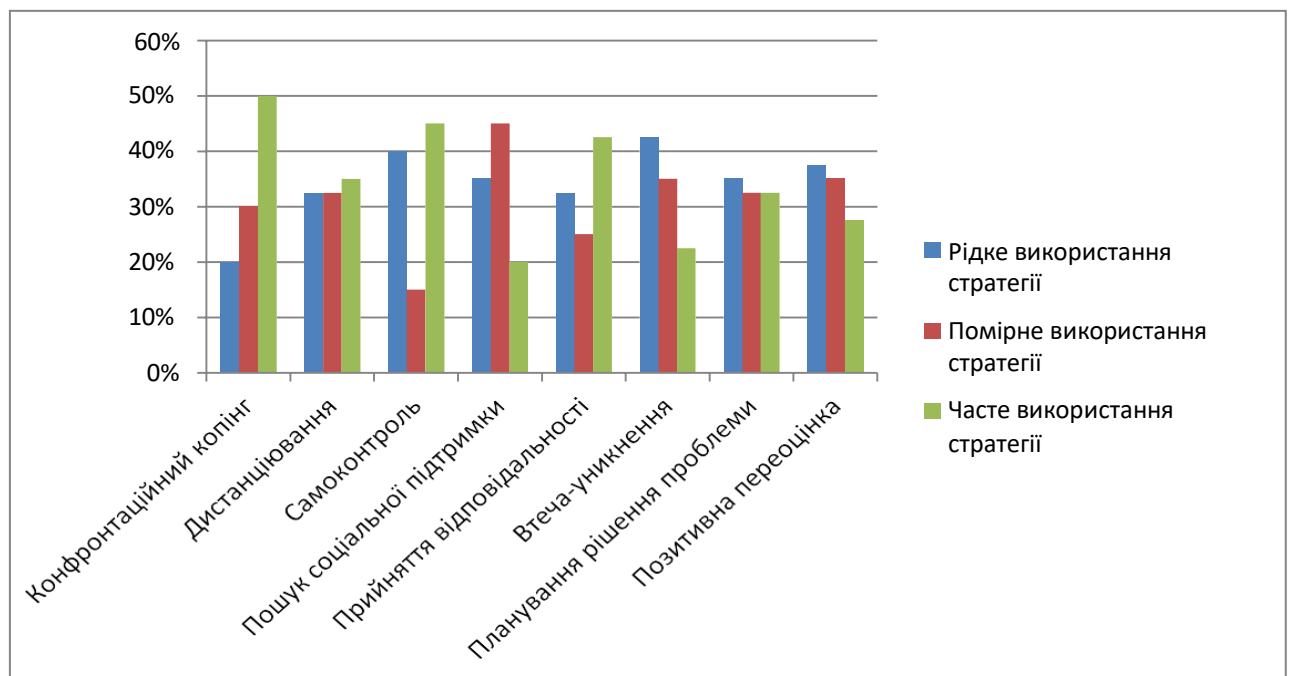


Рис 2.4 – Частота використання копінг-стратегій студентами

Як свідчать ці дані, частіше за все наші досліджувані використовують конфронтаційний копінг, самоконтроль та прийняття відповідальності. Це означає, що студенти, які приймали участь у дослідженні, часто активно протистоять труднощам, цілеспрямованого придушують і стримують емоції, мінімізують їх вплив на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, контролюють свою поведінку і можуть навіть звинувачувати себе.

Найрідше студенти нашої вибірки використовують стратегії «Втеча – уникнення», «Планування вирішення проблем» та «Позитивна переоцінка», що

означає нечасте їх звернення до відкрито пасивних, очікувальних стратегій у поведінці в критичних ситуаціях.

З'ясуємо наявність зв'язку між копінгам та показниками прокрастинації, використавши кореляційний аналіз за Спірменом. Результати показано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Результати кореляційного аналізу показників прокрастинації та копінг-стратегій

Копінг-стратегії	Кореляційний аналіз за Спірменом		
	$R_{емп}$	$R_{кр}$	$p$
Конфронтаційний копінг (n=40)	0,045	0,313	$\geq 0,05$
Дистанціювання (n=40)	0,065	0,313	$\geq 0,05$
Самоконтроль (n=40)	-0,042	0,313	$\geq 0,05$
Пошук соціальної підтримки (n=40)	0,006	0,313	$\geq 0,05$
Прийняття відповідальності (n=40)	0,043	0,313	$\geq 0,05$
Втеча-уникнення (n=40)	0,105	0,313	$\geq 0,05$
Планування рішення проблеми (n=40)	0,105	0,313	$\geq 0,05$
Позитивна переоцінка (n=40)	-0,347	0,313	$\leq 0,05$

Виходячи з даних, показаних в таблиці 2.4 наведених в таблиці, ми бачимо, що практично за всіма показниками  $R_{емп} < R_{кр}$ , тобто наше припущення про існування взаємозв'язку між прокрастинацією та стратегіями подолання не підтвердилась. Єдина стратегія, яка значуще (на рівні  $p \leq 0,05$ ) пов'язана з показниками відтермінування – це «Позитивна переоцінка». Вона має зворотній зв'язок, тобто чим вищий рівень прокрастинації, тим рідшим буде використання цієї стратегії.

Можемо припустити, що для студентів з середнім та високим рівнем

прояву прокрастинації не притаманна стратегія позитивної переоцінки, яка передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляд її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення їх у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком.

Таким чином, проведені дослідження показників прокрастинації та їх взаємозв'язку з особистісними особливостями показало, що студенти часто відтермінують виконання необхідних завдань, демонструючи прокрастинацію. Це свідчить про необхідність її врахування в навчанні та самовихованні, саморозвитку та діяльності студентів, про що йтиметься в наступному розділі.

### **2.3. Рекомендації щодо врахування рівня прокрастинації у студентів**

Провівши дослідження рівня прокрастинації у студентів, стало зрозуміло, що більше 85 % схильні до відкладання справ на потім (постійно, часто або іноді). Тож ми розробили рекомендації щодо допомоги студентам: як нарешті приступити до роботи, виробити та набути навички організації, управління часом та способами вирішення задач.

По-перше необхідно чітко розуміти, що саме необхідно зробити. На цьому етапі можуть виникнути труднощі, бо якщо не буде цього чіткого розуміння, то розпочати буде важко: задача може бути досить великою і складатись з декількох завдань, тож не буде зрозуміло з чого саме необхідно буде розпочати, або задача невелика, але без чіткого розуміння вона буде здаватись об'ємною. Розуміння того, що необхідно буде зробити – це перший крок для досягнення своєї цілі.

Необхідно навчитись розставляти пріоритети, тобто створити список справ та завдань, над якими необхідно буде працювати (це може бути список на день, тиждень, місяць і більше – в залежності від кінцевої цілі, також може бути декілька списків – довгостроковий на місяць та короткостроковий на день). В

залежності від ситуації в списку може бути багато завдань, або одна велика, яка постійно відкладається. Після складання списку його необхідно оцінити, наскільки реально буде досягти цих цілей за відведений час. Якщо це малоймовірно, то необхідно переглянути завдання, та відкласти ті завдання, які зараз не критичні на інший проміжок часу. Завдання, які не можливо перенести потрібно розставити за пріоритетом. Таким чином буде зрозуміло з чого саме потрібно розпочати, виходячи не з того що подобається, а що є найбільш невідкладним та важливим.

По-друге, потрібно зробити оцінку завдань. Під оцінкою розуміється необхідність розбити задачу на маленькі етапи, які пов'язані з її виконанням. Цей спосіб робить завдання менш трудомістким. Після оцінки необхідно буде визначити про перший крок та наступній послідовності до повного виконання завдання.

Люди, у яких присутня прокрастинація, часто мають проблеми з розумінням часу. Вони можуть недооцінювати час, який займе певний вид діяльності, і, отже, не виділити його достатньо. Також можна переоцінити час і уявити завдання більш серйозним, ніж воно є насправді – це також буде сприяти розвитку прокрастинації. Аби з цим впоратись необхідно вести облік завдань, з котрим на регулярній основі виникають проблеми, це може виникати через недооцінювання або переоцінку цих завдань. Записи допоможуть зрозуміти скільки часу потребує та чи інша задача.

Техніки для подолання прокрастинації наведемо у Додатку А.

Безумовно, існує багато різних варіантів боротьби з власною прокрастинацією. Головне – усвідомити проблему та необхідність роботи з нею.

## ВИСНОВКИ

Згідно з поставленою метою та завданнями була проаналізована психологічна література та проведено дослідження взаємозв'язку між прокрастинацією та такими рисами особистості, як перфекціонізмом, тривожність (ситуативна та особистісна) та копінг-поведінка.

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз дозволив визначити прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання завдань, незважаючи на те, що це матиме негативний ефект для особистост в тому числі і у вигляді почуття провини та тривожності. Прокрастинацію у студентів (академічну прокрастинацію) слід розуміти як відкладання «на потім» навчальних завдань та справ.

В роботі уточнено фактори, що впливають на частоту і інтенсивність проявів прокрастинації у студентів (психофізіологічні, соціальні, психологічні та особистісні). Виділено найбільш часто згадувані в літературі фактори: перфекціонізм і тривожність. Також розглянуто прокрастинацію як одну з копінг-стратегій.

2. Проведене дослідження показало, що більшість студентів, мають доволі високий рівень прокрастинації, тобто доволі часто відтермінують виконання різних, в тому числі і навчальних, завдань.

Виявлено, що досліджувані нашої вибірки демонструють високий рівень загального перфекціонізму, який базується на соціально приписаному та орієнтованому на себе перфекціонізмі, що проявляється в потребі слідувати стандартам та очікуванням, які виставляють оточуючі та сама особистість.

Діагностовано достатньо високі показники ситуативної та особистісної тривожності студентів, яка може проявлятись в тенденції сприймати досить великий діапазон ситуацій як небезпечні, загрозливі, неприємні і проявлятись через напругу, занепокоєння, заклопотаність, нервозність тощо.

Дослідження копінг-поведінки студентів показало, що найчастіше вони користаються такими стратегіями як конфротаційний копінг, самоконтроль та прийняття відповідальності, що, на наш погляд, суперечить прагненню до прокрастинації але може виступати як компенсаторний механізм.

3. Застосування методів математичної статистики дозволило довести наявність суттєвого взаємозв'язку між показниками прокрастинації та перфекціонізму а також ситуативної та особистісної тривожності), і значущого зворотного її зв'язку з копінг-стратегією позитивної переоцінки.

4. Реалізація наданих нами рекомендацій, які включають в себе одинадцять вправ та технік, допоможе, на нашу думку, студентам в управлінні такою своєю особливістю, як прокрастинація.

Необхідно зазначити, що переважна частка досліджуваних була жіночої статі, тому отримані результати, ймовірно, є більш достовірними для дівчат. Перспективою подальших досліджень у цьому напрямку є аналіз індивідуально-психологічних чинників прокрастинації з урахуванням статі та вікових особливостей студентів.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут. Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2013, № 2, С. 24-25.
- 2 Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта–Флетта. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_mps/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_mps/)
- 3 Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *Науково-практичний та освітньо-методичний журнал «Практична психологія та соціальна робота»*. 2014, № 5. С. 23-30.
- 4 Баклицький І. Психологія праці: підручник. Київ: Знання, 2008. 655с.
- 5 Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197-211.
- 6 Волженцева І. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. *Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. праць*. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ: П/п ЕКМО, 2004. Вип. 2. С. 319- 329.
- 7 Гліченко О. О. (2020). Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020, № 2 (333). Ч.1. С. 78-83.
- 8 Гоцуляк Н., Куриця Д. Психологічні особливості навчальної мотивації студентів закладу вищої освіти як одна з можливих причин виникнення прокрастинації. *Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Психологічні науки*. 2020, № 13 (3). URL: [http://mail.nadpsu.edu.ua/index.php/psy\\_zbirnyk/article/view/2152](http://mail.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/2152).
- 9 Грабчак О. В. Особливості академічної прокрастинації студентів-

першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.

10 Грисенко Н. В. Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів. *Молодий вчений*. 2017, № 11, С. 789-793.

11 Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk\\_Mon\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf)

12 Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ: Генезум, 2019. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/17562>

13 Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 47. С. 53–66. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345>

14 Дубашидзе Н. Прокрастинація. Київ: ДІА, 2020. 96 с.

15 Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.

16 Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник*. 2019. № 1 (39). С. 18–22. URL: <https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/65/60/>

17 Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2015, Вип. 1 (46). С. 142–149.

18 Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома». 2019. 80 с.

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



«важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.

20 Копінг-тест Лазаруса. URL: <https://psymag.info/tests/koping-test-lazarusa-1674161674/>

21 Крейдун Н. П., Невоснна О. А., Поліванова О. Є., Яворовська Л. М., Яновська С. Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти*. 2013, № 4. С. 6-13.

22 Кузнєцов М. А., Козуб Я. В. (2016). Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*. 2016, № 22. С. 61-70.

23 Кузнєцов М.А., Жолинська О.О. Предиктори академічної прокрастинації студентів. *Харківський осінній марафон психотехнологій – 2023*. URL: <https://zenodo.org/records/10160480>

24 Кузнєцова О. Т. Системний підхід як засіб управління якістю навчання студентів у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Кременецької гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка*. 2015. Вип. 5. С. 80–87.

25 Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. 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> (дата звернення 14.01.2024)

26 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, 15 травня 2014 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 45-46.

27 Назарук Н. Феномен прокрастинації в психологічному універсамі. *Габітус*. Випуск 55. 2023. С. 55-61.

28 Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Психологічні*

науки. 2019, № 2 (13). С. 213–231.

29 Соболева С. (2014). Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія*. 2014, № 34. С. 190-197.

30 Тест тривожності Спілгергера. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_stai/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/)

31 Ткаченко Н. В., Косікова Є. С. Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології*. 2018, Т. XI. Випуск 18. С. 305-325.

32 Токарева Н., Мірошниченко Т. Прокрастинація як фактор навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. № 12, 2022. С. 72–83. <https://doi.org/10.31812/psychology.v12i.5773>

33 Шкала загальної прокрастинації К. Лей. URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/1085339-shkala-zagalnoi-prokrastinacii-k-lej-adaptaciya-t-yudeevoi>

34 Emmett R. *The Procrastinator's Handbook: Mastering the Art of Doing It Now*. New York: Walker & Company, 2000. 269 p.

35 Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.

36 Steel P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Publisher: Harper Perennial. 2012. 352 p

### Техніки психологічної самопомоги при прокрастинації

1) «З'їсти жабу зранку». Спочатку зробити найбільш тяжке завдання. На початку дня необхідно виконати найбільш неприємне та тяжке завдання для людини, після цього всі інші завдання будуть здаватись легкими.

2) «Імпульсивна дія». Спочатку виконати завдання, яке приємне та заряджає позитивними емоціями, а потім відразу без перерви, перейти до завдання, яке постійно відкладалось. Головний сенс цієї техніки в тому, що мотивація та імпульс від завдання яке подобається, допоможе виконати неприємне завдання.

3) «Правило 5 хвилин». Запланувати витратити лише п'ять хвилин на завдання. По закінченню часу необхідно провести повторну оцінку часу і дати ще п'ять хвилин на виконання цього завдання. За необхідності часові інтервали можна збільшити до 10–15 хвилин. Ціль техніки полягає в тому, щоб «закласти» на виконання невелику кількість часу, яку людина точно зможе виконати.

4) «Ліміт часу». Суть полягає в тому, щоб встановити ліміт часу для виконання завдання та суворо дотримуватись його, не розширюючи (навіть якщо є відчуття, що можна ще працювати над завданням). Бо якщо є внутрішнє розуміння, що людина може і далі продовжувати виконувати завдання, то це може перешкодити, так як виникне відчуття, що людина намагається саму себе обдурити.

5) «Прайм-тайм». Підбір відповідного часу доби для вирішення завдання. Для цього необхідно зрозуміти в який саме час людина більш продуктивна, енергійна та креативна. Головна ідея техніки полягає в тому, щоб виконувати завдання, коли людина знаходиться в оптимальному режимі. Також слід зазначити, що різний час може підходити для різних завдань.

6) «Правильне місце». Потрібно обрати правильне місце для виконання завдань, де можна зосередитись та не відволікатись. Тобто потрібно знайти обстановку, в якій можна буде працювати з мінімальними

відволікаючими факторами.

7) «Згадав – зробив». Ця техніка призначена для невеликих завдань, які часто приходять в голову. Суть вправи полягає в тому, щоб при першому згаданні якоїсь задачі одразу її зробити. Замість того, щоб відкладати та постійно забувати про це, потрібно використати свою згадку як символ або сигнал, для дії.

8) «Нагадування». Якщо головною причиною прокрастинації є забудькуватість, то можна використовувати візуальні нагадування та підказки (це можуть бути списки чи нотатки, розміщені на видних місцях).

9) «Візуалізація». Один зі способів наблизиться до виконання завдань та цілей – це спочатку візуалізувати їх виконання. Цей спосіб підходить для людей з образним мисленням, бо необхідно уявити живу та реалістичну картину виконання завдання (в цій картині звертається увага на виникаючі перешкоди, які заважають виконанню завдання та візуалізації успішного подолання цих перешкод). В своїй уяві потрібно зосередитись на доброму самопочутті, котре виникає по завершенню завдання. Коли завдання завершиться в уяві, то на цьому імпульсі можна притупати до виконання цього завдання в реальності.

10) «Дихання». Тут можна використовувати будь-які практики на дихання, які підходять та подобаються людині. Наприклад, практика «Глибоке дихання 4-8-8»:

- сядьте на стілець зі спинкою
- вдихайте через ніс протягом 4 секунд
- постарайтеся затримати дихання на 8 секунд
- повільно видихайте через складені в трубочку губи (ніби задуваєте свічки) протягом 8 секунд
- відпочиньте 1-2 секунди і повторіть вправу 3 рази.

11) «Винагорода». Важливою частиною продуктивного підходу до виконання задач та цілей – це планування винагороди. Часто речі, які люди можуть використовувати для винагороди (наприклад: задоволення,

спілкування) – це ті ж самі речі, котрі відволікають і призводять до прокрастинації, із-за чого людина відчуває сором та провину, тому це можна перетворити на винагороду. Отримати винагороду можна як після повного виконання завдання, так і під час перерви. Чим більше буде заплановано винагород за досягнення, тим менше людина буде відчувати позбавлення чогось, отже вірогідність до прояву прокрастинації зменшиться.

Пробуючи різні техніки, потрібно також вести щоденник спостережень аби визначити найкращу техніку для тієї чи іншої ситуації.