

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота магістра
магістра**

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0531
спеціальності 053– Психологія
Андріаде Сільва Ліссете Дівоні
Керівник: д.пед.н., професор кафедри
педагогіки та психології освітньої діяльності
Гура О.І.
Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022
р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

АНДРАДЕ СІЛЬВА ЛІССЕТЕ ДІВОНІ

Тема роботи Психологічні аспекти прокрастинації студентської молоді

керівник роботи Гура О.І. д.пед.н., професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз підходів у дослідженні особливостей психологічних аспектів прокрастинації студентської молоді; провести теоретичний аналіз феномену прокрастинації як поширеного явища серед студентів; експериментально дослідити рівень прокрастинації студентів.
5. Перелік графічного матеріалу: 10 рисунків, 6 таблиць.
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура О.І, професор		
Розділ 1	Гура О.І, професор		
Розділ 2	Гура О.І, професор		
Розділ 3	Гура О.І, професор		
Висновки	Гура О.І, професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	квітень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студентка _____ Андраде Сільва Ліссете Дівоні

Керівник роботи _____ Гура О.І

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	10
1.1. Теорії вивчення феномену прокрастинації.....	10
1.2. Прокрастинація як психологічне явище.....	15
1.3. Особливості прокрастинації студентів	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ.....	31
2.1. Організація і методи дослідження прокрастинації серед студентів	31
2.2. Емпіричне дослідження прокрастинації студентів.....	37
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ	50
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 63 с, 10 рисунків, 6 таблиць, 40 джерел.

Об'єкт дослідження – феномен прокрастинації.

Предметом дослідження є психологічні аспекти прокрастинації студентської молоді особистості студента.

Мета дослідження – проаналізувати результати емпіричного дослідження, розкрити й охарактеризувати особливості прокрастинації студентської молоді

Методи дослідження. Для виконання сформульованих у роботі завдань застосовано такі методи:

– теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення, систематизація, які використано для визначення теоретико-методологічних основ дослідження й розробки інтегральної моделі прокрастинації);

– емпіричні (спостереження, бесіди, комплекс психодіагностичних методик.

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що вперше досліджено теорії феномену прокрастинації, досліджено фактори та чинники, які зумовлюють виникнення прокрастинації в студентів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть слугувати для подальшого теоретичного та практичного дослідження феномену прокрастинації студентів, а також слугувати методичним матеріалом для вивчення студентами за спеціальністю «Психологія».

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ, ПРОКРАСТИНАЦІЯ СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА.

SUMMARY

Andrade Silva Lissete Divoni. Psychological Aspects of Procrastination of Student Youth.

Master's thesis: 63 p., 10 figures, 6 tables, 40 sources.

The object of research is the phenomenon of procrastination.

The subject of the study is the psychological aspects of procrastination in student youth of the student's personality.

The purpose of the study is to analyze the results of an empirical study, to reveal and characterize the features of procrastination among student youth

Research methods. The following methods were used to perform the tasks formulated in the work:

- theoretical (analysis, synthesis, comparison, modeling, generalization, systematization, which are used to determine the theoretical and methodological foundations of research and development of an integral model of procrastination);
- empirical (observations, conversations, a complex of psychodiagnostic methods).

The scientific novelty of the obtained results is determined by the fact that the theories of the phenomenon of procrastination were investigated for the first time, the factors and factors that determine the occurrence of procrastination in students were investigated.

The practical significance of the obtained results is that the results of the study can serve for further theoretical and practical research of the phenomenon of student procrastination, as well as serve as methodical material for study by students majoring in Psychology.

Key words: psychological aspects, student youth procrastination, student personality.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Розвиток сучасних студентів відбувається у доволі складних умовах. Ставши студентом закладу вищої освіти, колишній випускник школи ступає на власний шлях успіху та зростання, особистісного й професійного розвитку. Вища школа стає підґрунтям для розкриття та розвитку численних можливостей індивіда: інтелектуальних, моральних, комунікативних, лідерських. Проте цей шлях супроводжується різноманітними перешкодами, бар'єрами, складними завданнями, подолавши які студент зможе отримати результат. Тому вміння вчасно планувати, організовувати і проводити власну діяльність впливає і на її ефективність.

На сьогодні маємо можливість спостерігати серед студентів таку звичку, як накопичення великої кількості невиконаних завдань, несвоєчасне виконання завдань, «відкладання завдань на потім». Таке свідоме відтермінування важливих справ відображено у терміні «прокрастинація». Схильність відкладати справи на потім призводить до негативних наслідків та переживань. Саме тому багато прокрастинаторів мають потребу у подоланні такої особливості. Прокрастинація є достатньо поширеним феноменом у нашому повсякденному житті – на роботі, навчанні, при виконанні поточних справ.

Схильність особистості до ненормативної (постійної) прокрастинації детермінує почуття провини, стрес, втрату продуктивності, гострі емоційні переживання власного неуспіху, міжособистісні конфлікти через невдоволення навколишніми невиконаними зобов'язаннями, загрозу психологічного благополуччя, соматичними розладами. Студенти, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в

останній момент (день, ніч) при жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості, успішності навчання, а й на психічному стані. Найбільша кількість осіб, які стикаються з цим явищем, є саме студенти, той активний прошарок суспільства, від діяльності якого залежить майбутнє. Саме тому сучасні реалії студентського життя актуалізують проблему прокрастинації у вищій школі.

Причини, способи профілактики та корекції прокрастинації описано у працях J. Burka (Burka & Yuen, 2008), J. Ferrari (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995), N. Milgram (Milgram & Tenne, 2000). Широкий спектр поглядів на структуру, навантаження, механізми та причини виникнення явища прокрастинації представлено в межах психоаналітичної (С. Блатт, П. Квінлен, Дж. Бурка, Л. Юен, В. Міссідлайн, П. Макінтаер, М. Хагбін, Дж. Феррарі, М.Оліветте й ін.), й ін.), когнітивної (А. Елліс, В. Кнаус, Д.Росблум, Дж. Сабіні, М. Сільвер, М.Стейнтон), біхевіоріальної (Т. Пичил, Дж. Ейнслі, Н. Мілграм, А. Блант, Л. Соломон, С. Мун) галузей психологічного знання

Мета дослідження – проаналізувати результати емпіричного дослідження, розкрити й охарактеризувати особливості прокрастинації студентської молоді

Аналіз сучасної психологічної літератури вказує на стрімке зростання актуальності та соціальної значущості вказаного феномена.

Відповідно до мети дослідження сформульовано його основні завдання:

1. дослідити теорії феномену прокрастинації;
2. на основі теоретичного аналізу визначити зміст поняття прокрастинації;
3. окреслити концептуальні засади вивчення структурно-змістових особливостей прокрастинації;
4. з'ясувати особливості феномену прокрастинації в студентів;
5. на основі емпіричного дослідження з'ясувати рівень прокрастинації студентів;

б. ґрунтуючись на встановлених результатах дослідження розробити практичні рекомендації з подолання рівня прокрастинації.

Об'єкт дослідження – феномен прокрастинації.

Предметом дослідження є психологічні аспекти прокрастинації студентської молоді особистості студента.

Методи дослідження. Для виконання сформульованих у роботі завдань застосовано такі методи:

– теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення, систематизація, які використано для визначення теоретико-методологічних основ дослідження й розробки інтегральної моделі прокрастинації);

– емпіричні (спостереження, бесіди, комплекс психодіагностичних методик: методика «Шкала загальної прокрастинації К. Лей», (адаптація Т. Юдєєвої); методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л. Крюкової, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, опитувальник «Самоорганізація діяльності» Ю. Мандрикова; багатовимірна шкала перфекціонізму (Г'юїтта-Флетта), «Ступінь вираження прокрастинації» М. Кисельової.

Емпірична база дослідження. Дослідження проведено на основі Національного університету «Одеська юридична академія» в онлайн-форматі. В емпіричному дослідженні взяли участь 60 студентів віком від 19 до 22 років.

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що вперше досліджено теорії феномену прокрастинації, досліджено фактори та чинники, які зумовлюють виникнення прокрастинації в студентів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть слугувати для подальшого теоретичного та практичного дослідження феномену прокрастинації студентів, а також слугувати методичним матеріалом для вивчення студентами за спеціальністю «Психологія».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, 3 розділів, 5 підрозділів, висновків до розділів, загального висновку та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ І.

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Теорії вивчення феномену прокрастинації

Сучасне суспільство з формування успішної здорової особистості вимагає від неї все більш удосконалених, розвинених психологічних якостей: бути цілеспрямованим, наполегливим, вірним, організованим, конкурентоспроможним тощо. На противагу цьому, повсюдно все таке явище як прокрастинація, що може бути разом негативно пов'язаним із емоційно-вольовою та мотиваційною сферами, й, відповідно, бути перешкодою на шляху формування успішної особистості.

Теоретичний аналіз показує, що перше історичне вивчення прокрастинації було здійснено у 1992 році в книзі Ноа Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності». А широкі наукові дискусії про даний феномен почалися двадцятьма роками раніше. Однак це явище згадується й описується набагато раніше, особливо в працях під час розквіту промислової революції в середині XVIII століття та в Оксфордському словнику 1548 року. Ми також можемо помітити існування в більшості мов прислів'їв на зразок «те, що можна зробити сьогодні, не відкладай на завтра». Англійські аналоги: «Procrastination is the thief of time» («Відкладання справ - крадій часу»), «Delays are dangerous» («Зволікання небезпечні») [1, 23-30]. Таким чином, можна зробити висновок, що прокрастинація існувала завжди. Просто внаслідок зростання актуальності проблеми, її почали вивчати. З'явилися теорії, методики вимірювання рівня прокрастинації, техніки боротьби з нею.

Власне, термін «**прокрастинація**» з'явився в психології відносно нещодавно. Вперше його використав П. Рінгенбах в 1977 році в книзі «Прокрастинація в житті людини» [2, 13-18]. Слідом за нею вийшли

«Подолання прокрастинації» В. Кнауца та А. Елліса та «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» Дж. Бурка і Л. Юен. Основою обох книг є консультативна практика авторів. У вітчизняній психології перші праці, присвячені проблемі прокрастинації, з'явилися в кінці 90-х років ХХ століття [4, 197-211].

Існує кілька теорій прокрастинації, але деякі з них не були емпірично підтверджені дослідженнями. Хоча були проведені деякі дослідження, щоб забезпечити краще розуміння проблеми, і були запропоновані деякі моделі, однак комплексного погляду на прокрастинацію досі немає.

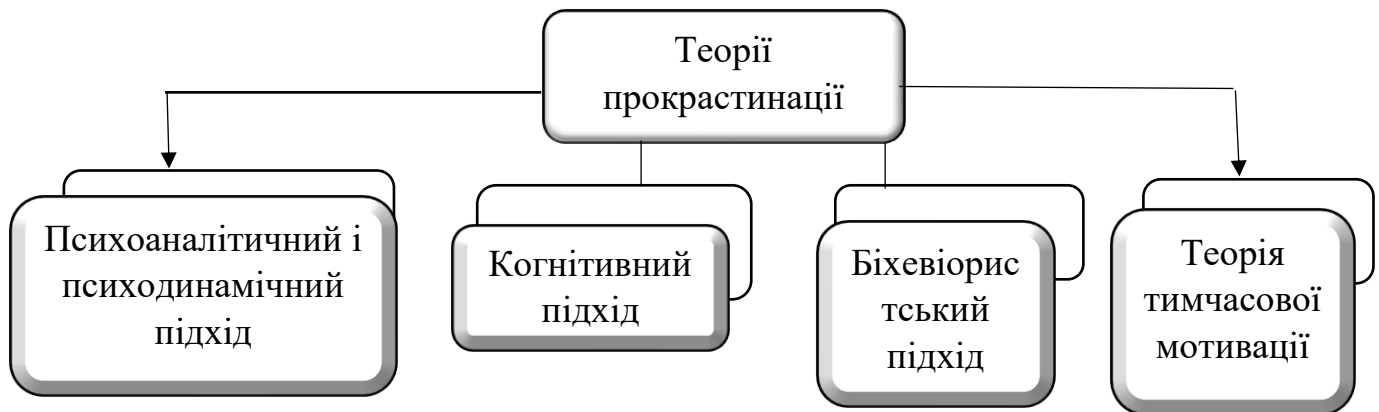


Рис. 1.1. Теорії прокрастинації [2;7]

У 1953 році Фрейд намагався пояснити тенденцію до прокрастинації на основі концепції уникнення завдань [24, 57-577]. Згідно з цією концепцією, завдання, які не виконані, будуть уникати, оскільки це становить загрозу для Его. Фрейд пропонує постулат про те, що тривога служить попереджувальним знаком про існування загрози для Его, коли індивіди стикаються з небезпечними речами, які не можуть бути усвідомлені. Коли Его визнає існування загрози, яку представляє завдання, спрацьовує механізм захисту, такий як уникнення завдання. У традиції класичної психоаналітичної теорії Блатт і Квінлан у 1967 році заявили, що прокрастинатор зазвичай орієнтований на сьогоднішній день і відчуває труднощі в передбаченні майбутнього [5, 28-34]. Теоретики психодинаміки стверджували, що індивідуальна особистість тісно пов'язана з досвідом дитинства. Виходячи з цього розуміння, прокрастинаційна поведінка

розуміється як уявлення про травми дитинства або проблеми в процесі виховання. Місідайн у 1963 використав термін синдром хронічної прокрастинації для опису припинення роботи над завданням із замріяністю та повільними діями [25]. Індивідуальна повільність, як стверджується, ґрунтується на нереалістичній постановці цілей батьками, а також на забезпеченні умовної уваги і прихильності. Дозвільне виховання породжує невстигаючих дітей, які відчувають таке занепокоєння та такі труднощі у виконанні розкладу, заздалегідь визначеного ним/нею. Авторитетне виховання породжує невстигаючих дітей, яких легко засмутити та намагатися протистояти правилам, щоб досягти свободи.

У біхевіористській парадигмі прихильники теорії підкріплення формулюють постулати про те, що прокрастинація виникає внаслідок неодноразових успіхів індивідів у виконанні затягуючої поведінки [29]. Класична теорія навчання пояснює, що поведінка зазвичай виникає автоматично через надання підкріплення або відсутність покарання. Для прокрастинаторів це було відображено у високій здатності прокрастинаторів запам'ятовувати інциденти після успіху, коли стикалися з дедлайном до останніх секунд. Інший підхід, запропонований теоретиками біхевіоризму, спрямований на те, щоб уникати неприємних подразників. Обумовлення втечі відбувається, коли люди починають виконувати завдання, а потім зупиняються. Це сприятиме виходу з роботи до повного завершення роботи (незавершення завдання). Обумовлення уникнення виникає, коли люди докладають надзвичайних зусиль, щоб уникнути завдань. Це змушує індивіда відкладати зусилля, починаючи роботу над завданням.

Теорія благородної винагороди Ейнслі стверджувала, що люди будуть змушені уникати завдань, коли отримуватимуть підкріплення з різною частотою [39]. Ейнслі зазначив, що люди, як правило, обирають короткострокове підкріплення або винагороду, а не довгострокові цілі, де короткострокове підкріплення викликає задоволення, яке можна відчути негайно. У такому розумінні прокрастинатори - це ті, хто звик вибирати

короткострокові винагороди. Ці звички перешкоджали б досягненню довгострокових цілей, оскільки вони потрапили в замкнуте коло пошуку негайного задоволення, що, у свою чергу, посилює тривожність перед поставленим завданням. Цей випадок зрештою полегшує уникнення завдання та призводить до негативного зворотного зв'язку, який продовжує повторюватися щодо інших завдань у майбутньому.

Незважаючи на те, що теорія когнітивного підходу відносно нова, вона набагато популярніша для пояснення поведінки та психологічних концепцій, у тому числі прокрастинації [27]. Там є три речі, які були запропоновані як причини прокрастинації, ірраціональних переконань, вразливої самооцінки та нездатності приймати рішення. Хоча ці три речі були розділені, всі три концепції також вважаються взаємопов'язаними одна з одною. Елліс і Кнаусін, 1977 назвали прокрастинацію емоційним розладом, який корениться в ірраціональному мисленні. Одним з ірраціональних переконань прокрастинаторів є «я повинен зробити щось хороше», що слід цінувати. Це переконання матиме негативні наслідки, коли люди не зможуть зробити щось оптимальним чином. Це переконання часто спонукає людей відкладати початок роботи через страх зробити щось неправомірне.

Це переконання вважається ірраціональним, оскільки високі стандарти, які вже були встановлені раніше, часто не вдавалися виконати. Ці ірраціональні переконання також можуть спричинити затримку в початку, виконанні та виконанні інших завдань. Для тих, хто прокрастинує, відкладення завдання може навести поважну причину, тому що вони можуть пояснити свою невдачу браком часу чи неробством, а не інвалідністю. Хоча ця концепція подібна до концепції захисту еґо, вона відрізняється від концепції психоаналітичної теорії, оскільки не зосереджує увагу на почутті тривоги як індикаторі порушення еґо.

Друга запропонована причина – вразлива самооцінка. Бурка та Юен у 1983 році підкреслюють важливість прокрастинації як стратегії захисту вразливої самооцінки [25; 26]. Вони заснували свою теорію, зібрану в

короткій заяві про те, що дії, спрямовані на відкладення завдань, служать цінним буфером почуттів для вразливих прокрастинаторів. У разі затримки оцінка індивідуальних здібностей також буде відкладена. Відносно ролі нездатності приймати рішення як причини прокрастинації, Дженіс і Манн у 1977 році запропонували теорію конфлікту в процесі прийняття рішень [34;35;36]. Вони розглядали прокрастинацію як розлад пристосування до важких рішень. Прокрастинація розглядається як прийняття рішень в атмосфері, повній конфліктів, позначених песимізмом щодо успіху в отриманні задовільних рішень. Бесвік, Ротблум і Манн у 1988 році пов'язували прокрастинацію з конфліктом і нездатністю приймати рішення [38]. Два приклади конфлікту, з яким часто стикаються студенти, які зволікають з навчанням, - це конфлікт під час вибору курсів і написання тем.

Теорія тимчасової мотивації (ТМТ) має довгу історію. Вона бере свій початок у роботі Ейнслі та Хаслама в 1992 році, яка отримала назву «Пікоекономіка або гіперболічне дисконтування» [37]. Ця теорія намагалася пояснити процеси вибору чиїхось рішень чи поведінки. ТМТ пропонує, щоб будь-яка особа завжди віддавала пріоритет діяльності, яка обіцяє найвищу корисність, принаймні з точки зору цієї людини протягом певного часу. Іншими словами, люди схильні зволікати, коли вважають, що користь від виконання завдання низька. Як похідна від пікоекономіки, ТМТ зберігає компоненти пікоекономіки, такі як корисність, очікування, вартість, чутливість до затримки та затримка часу Найпростіший варіант ТМТ

Висновки Стіла та Кеніга щодо ТМТ узгоджуються з теорією, заснованою на прокрастинації, запропонованою Шроу, Уодкінсом і Олафсоном [33]. Їхнє дослідження виявило три умови, які можуть вплинути на прокрастинацію: нечіткі напрямки, відсутність стимулів і крайні терміни. Коли це пов'язано з ТМТ, нечіткі напрямки еквівалентні очікуванням, відсутність стимулів еквівалентні цінності, а крайні терміни еквівалентні чутливості до затримки. Розмиті цілі завдання, метод чи очікувані результати можуть свідчити про відсутність впевненості в собі, щоб виконати завдання.

Стимули або винагороди від виконання завдання можуть стати особливим задоволенням, яке може збільшити бажання виконувати завдання. Менш або непривабливий стимул може ініціювати відкладення завдання, оскільки це завдання не має еквівалентної пропорції, тоді як терміни стають зовнішнім самоуправлінням, щоб заперечити відкладення. Ця оцінка або розрахунок може бути змінена. Діяльність, яка спочатку вважалася марною, з часом може перетворитися на безцінну. Однією з головних причин є схильність людини знецінювати майбутню винагороду та переоцінювати поточне задоволення.

1.2. Прокрастинація як психологічне явище

Сучасний етап розвитку психології характеризується розвитком методу вивчення особистості як самовизначеного суб'єкта власного життя. Діяльність особистості є основним джерелом її розвитку та досягнення, що займає одне з важливих місць у системі цінностей сучасної людини. Тому дослідження, зосереджені на виявленні та вивченні факторів, які сприяють зниженню продуктивності індивіда, зосереджуючись на виконанні завдань і рівнях самодисципліни, мають особливу актуальність і соціальне значення. Зважаючи на це, закономірним є стрімке зростання інтересу науковців до явища прокрастинації.

Американський психолог Н. Мілграм зазначив, що прокрастинація є сучасною хворобою, її поява зумовлена інтенсивним індустріальним розвитком суспільства [34]. Хоча в слаборозвинутих фермерських громадах це питання не є важливим, у технологічно розвинутих суспільствах воно загострюється через емоційне та інтелектуальне перевантаження населення, високу регуляцію та кількісну оцінку життя, залежністю від інших, що вимагає вміння координувати власні дії відповідно до певних соціальних ритмів. Водночас Дж. Феррарі і його колеги наголошують на тому, що проблема відкладання життєво важливих завдань та рішень існувала

протягом усієї історії людства, однак лише після 1750 р., із початком промислової революції, вона набула негативного значення [30]. До цього періоду указане вище поняття характеризувалося нейтральною конотацією.

Незважаючи на тривалу історію цього явища, лише у 1980-х роках воно стало предметом системних психологічних досліджень [17, с. 211-218]. Слово «прокрастинація» походить від латинського *procrastinatio* (лат. *pro* - «просувати, далі», *crastinate* - «завтра»), що буквально означає «відкладати на завтра» [6]. Швидке зростання теоретичного і практичного інтересу до поняття супроводжувалося зростанням різних наукових поглядів на його природу. Тому вітчизняні та зарубжні вчені стикаються з теоретичною невизначеністю концепцій, які вони вивчають. З огляду на це феномен прокрастинації перебуває в процесі перманентної проблематизації. Науковці інтерпретують та реінтерпретують його, що зумовлює виявлення нових аспектів цього явища.

Термін «прокрастинація» складається з двох частин «Pro», що означає вперед, попереду та на підтримку, і «Crastinus», що означає завтра та до завтра [13]. Цей термін походить від латинського слова «Procrastinare», що означає «ковтання», «затримка», «витягування», «зупинення», «припинення руху» або «відкладення завдання» [16]. Цей термін згадується як шкідлива звичка [17] і поведінкова проблема, з якою стикаються багато дорослих у своїй щоденній роботі [18]. Особливо досвідчений у завданнях, які повинен виконувати зазвичай. Мілграм та ін. (1998) визначили прокрастинацію як поведінкову особливість або дефект, який визначається як затримка виконання завдання або рішення [19]. Прокрастинація розглядається як поведінкова тенденція відкладати те, що необхідно для досягнення мети; іншими словами, це відкладення роботи, яку ми вирішили виконати [20]. Інші чітко стверджують, що прокрастинація не має наукового виміру [23].

Одним із перших концептуалізувати прокрастинацію як багатовимірний конструкт у 1992 році запропонував Джордж Феррарі. На його думку, варто виділити три типи даного явища [30]:

1. **Активізувальну прокрастинацію** (arousal procrastination), яка передбачає навмисне відкладення важливих справ на дедлайн, щоб пережити інтенсивні емоції, спричинені максимізацією власних енергетичних ресурсів в умовах дефіциту часу. Часто виконання описаної поведінки залежить від переконання індивіда в тому, що відчуття «викиду адреналіну» сприяє більш успішному і швидкому виконанню завдання.

2. **Прокрастинацію уникнення** (avoidant procrastination) як механізм відтермінування непривабливих для особистості справ. Предикатом даного типу досліджуваного конструкту, переважно, на думку вченого, виступає одна з різноспрямованих тенденцій. З однієї сторони, аверсивність завдання для суб'єкта посилюється прямо пропорційно до зростання його переконаності в нестачі власних знань та здібностей для успішного розв'язання. Отже, уникнення небажаного завдання виконує захисну функцію власної самооцінки. З іншої сторони, подібне відкладання діяльності може зумовлюватися наявністю страху перед наслідками можливого успіху, зокрема, зростанням відповідальності та очікувань зі сторони оточення.

3. **Прокрастинацію прийняття рішення** (decisional procrastination), що передбачає нездатність особистості до своєчасного вибору однієї з можливих альтернатив у певній життєвій ситуації. Така нерішучість пояснюється науковцями як спроба індивіда максимально відтермінувати можливі негативні наслідки у випадку здійснення хибного вибору, який може призвести до внутрішнього чи міжособистісного конфлікту.

Аналіз вітчизняних та англійських наукових джерел дослідження феномену прокрастинації дає підставу констатувати, що значного поширення набула типологія, запропонована Н. Мілгремом, Дж. Баторі й Д. Моурером, згідно з якою прокрастинацію варто поділяти на [8]:

1. *Академічну (academic procrastination)* – систематичне відкладання поточних навчальних завдань та максимальне відтермінування підготовки до будь-яких форм перевірки знань (написання наукової роботи, іспит тощо).

2. *Щоденну (life routine procrastination)* – виникнення труднощів зі створенням та дотриманням розкладу, що передбачає регулярне виконання побутових справ.

3. *Невротичну (neurotic procrastination)* – зволікання із життєво важливими рішеннями (вибір професії, створення сім'ї тощо).

4. *Прийняття рішення (decisional procrastination)* – хронічна нерішучість, що виявляється в будь-яких ситуаціях (навіть незначимих).

5. *Компульсивну (compulsive procrastination)*, що передбачає одночасне виникнення труднощів в індивіда як у ситуації вибору певної альтернативи, так і в її реалізації.

Таблиця 1.1.

Типологічні критерії конструкту прокрастинації

Типологічний критерій	Тип прокрастинації
Активізація функціональної субсистеми	1. Прокрастинація прийняття рішення (децизійна) (Дж. Баторі, Дж. Феррарі, Д. Моурер); 2. Прокрастинація виконання завдань (біхевіоральна) (Р. Тенне, Н. Мілгрем); 3. Комппульсивна прокрастинація (А. Демір, Б. Узер, Дж. Феррарі); 4. Невротична прокрастинація (Дж. Баторі, Д. Моурер Н. Мілгрем, Н. Нааман).
Рівень локалізації	1. Хронічна прокрастинація (А. Блум, Дж. Джонсон, Дж. Харріот, Дж. Феррарі); 2. Ситуативна прокрастинація (М. Розенбаум, П. Скролофф, Р. Костнер).

Продовження таблиці 1.1.

Спрямованість	1. Особистісна прокрастинація (В. Кнауус); 2. Соціальна прокрастинація (В. Кнауус).
Модальність	1. Пасивна (дисфункціональна) прокрастинація (С. Бранлоу, Д. Ватсон, Р. Різінгер, А. Ховелл, Дж. Чой, А. Чу); 2. Активна (функціональна) прокрастинація (В. Барабанщикова, С. Бранлоу, Д. Деметер, Г. Марусанова, Р. Різінгер, А. Чу, Дж. Чой).

Джерело [9;15;21]

Люди зволікають, тому що їх **прагнення зволікати** ірраціонально сильніше, ніж **бажання діяти**. Як правило, це відбувається тому, що їхній самоконтроль і мотивація послаблюються через такі проблеми, як виснаження та відстрочені результати, і їм протистоїть перевага відчуті себе краще в короткостроковій перспективі, а також емоційні проблеми, такі як тривога та страх.

Зокрема, **прагнення діяти** показує, наскільки сильно люди прагнуть діяти в даний момент. Це залежить насамперед від самоконтролю та мотивації людей, на які впливають різні фактори. Наприклад, у будь-який момент на самоконтроль людини може вплинути ступінь її втоми, тоді як на її мотивацію може вплинути те, як довго їй доведеться чекати, перш ніж отримати винагороду за дію. Відповідно, такі проблеми, як виснаження та відстрочені результати, можуть заважати самоконтролю та мотивації та, як наслідок, зменшувати бажання людей діяти, як і багато інших проблем, таких як депресія та низька самоефективність.

І навпаки, **прагнення відкласти** показує, наскільки сильно люди відчують спонукання уникати дій у даний момент. Це залежить насамперед від бажання почуватися краще в короткостроковій перспективі, уникаючи негативних емоцій (наприклад, тривоги та страху, пов'язаних з певним завданням), і шляхом посилення позитивних емоцій (наприклад,

задоволення від цифрових розваг), описана поведінка як «поступитися, щоб почуватися добре». Цей потяг може включати різні основні проблеми, такі як перфекціонізм, які часто також кореняться в бажанні почуватися краще в короткостроковій перспективі з емоційної точки зору.

Проблеми, які викликають прокрастинацію, можуть призвести до проблемних циклів. Наприклад, це може статися, коли хтось хвилюється щодо завдання, тож відкладає його, що призводить до того, що він виконує погано, що змушує його більше хвилюватися щодо подібних завдань, що змушує його знову відкладати з тієї ж причини в майбутньому. Подібним чином це може статися, коли відключення від майбутнього «я» змушує когось неодноразово обіцяти собі, що вони почнуть працювати незабаром (наприклад, через кілька хвилин або днів), незважаючи на порушення багатьох таких обіцянок у минулому, що означає, що вони продовжувати страждати від повторюваних *розривів між наміром і дією*.

Прокрастинація іноді використовується в позитивному сенсі. Кілька авторів згадують про це як про функціональну затримку або як про уникнення поспіху. Наприклад, британський теоретик Бернстайн пояснив: «Коли ми діємо, ми втрачаємо можливість чекати, поки з'явиться нова інформація. Як результат, бездіяльність має цінність. Чим непевніший результат, тим більшою може бути цінність прокрастинації».

Варто зазначити, що прокрастинація має біологічний або генетичний компонент. У недавньому дослідженні Арві, Ротундо, Джонсона та МакГю опитали 18 однайцевих і 3 різнояцевих близнюків, народжених у тієї самої родини, щоб вказати ступінь, до якої вони були прокрастинаторами. Внутрішньокласові кореляції для цього елемента становили 0,24 для однайцевих близнюків і 0,13 для різнояцевих близнюків, що свідчить про те, що приблизно 22% дисперсії за цим пунктом пов'язані з генетичними факторами. Було виявлено дев'ять короткотермінових досліджень, які мали дані про надійність тестування та повторного тестування. Після середнього інтервалу в 42 дні між оцінками середня кореляція становила 0,73. Крім того,

Елліот зумів отримати довгострокові дані тестування-повторного тестування для 81 учасника, який пройшов Опис прокрастинації для дорослих. З перервою в 10 років кореляція становила 0,77, що є ще одним свідченням того, що прокрастинація є достатньо стабільною, щоб бути рисою [40].

Прокрастинація передбачає добровільний вибір однієї поведінки чи завдання замість інших варіантів. Отже, не можна нераціонально відкладати всі свої завдання, а можна просто віддати перевагу одним над іншими. Якщо люди випадково не зволікають, природа самого завдання має певним чином впливати на їхні рішення. Згідно з цим висновком, у дослідженні вченого Бріоді близько 50% людей відповіли, що їхня прокрастинація пов'язана з певною характеристикою завдання. Він запропонував два передбачуваних фактора навколишнього середовища: час винагород і покарань і несприйняття завдань.

М. Хагбін пропонує виокремлювати чотири дилаторні реакції [10, с. 43-44]:

1) *ірраціональна* (тривожна чи традиційна), проявляється в тому, що особистість демонструє бажання розпочати та закінчити поставлене завдання вчасно, однак в результаті не діє відповідно до розробленого плану;

2) *гедоністична*- це вид реакції, яка проявляється в нездатності індивіда формулювати чітку інтенцію реалізації важливого завдання за відсутності інтересу до нього внаслідок виконання справ, які приносять більше задоволення;

3) *цілеспрямована*- реакція, яка детермінується власними вподобаннями, такими як добровільне відкладання завдання задля отримання емоційного задоволення від максимального підвищення власної продуктивності в умовах наближення дедлайну;

4) *неминуча*- реакція, яка зумовлюється зовнішніми факторами (надзвичайна ситуація, напружений графік тощо).

Ірраціональна та гедоністична поведінкові тенденції об'єднуються науковцем у групу проблемних, тобто таких, що детермінують настання

негативних наслідків для особистості, а відтак, на його думку, їх потрібно визначати як типи прокрастинації. Водночас цілеспрямоване та неминуче відкладання завдань класифікуються вченим як адаптивні стратегії, що не приводять до деструктивних результатів, а отже, доречніше ідентифікувати їх як різновиди зволікання. Так М. Хагбін демонструє свою згоду з твердженням Т. Пичила [32], відповідно до якого будь-яка прокрастинація є зволіканням, але не кожне зволікання є прокрастинацією.

У групу проблемних тенденцій вчений об'єднує ірраціональні та гедоністичні тенденції, які зумовлюють появу негативних особистісних наслідків, а тому, на його думку, мають бути визначені як типи прокрастинації. Водночас свідоме і неминуче відкладання завдань науковці відносять до адаптивних стратегій, які не призводять до деструктивних результатів, тому їх доцільніше ідентифікувати як тип прокрастинації. Так, М. Хагбін висловлює свою згоду з твердженням Т. Пичила [32], згідно з яким будь-яка прокрастинація є зволіканням, але будь-яке зволікання не є прокрастинацією.

Таким чином, аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури показує, що стрімко зростаючий інтерес дослідників до описаної тематики сприяє деталізації змісту поняття «прокрастинація», однак породжує необхідність вироблення чіткої й неупередженої позиції вчених щодо вибору понятійного апарату, який має розкривати сутність досліджуваного явища. Вчені активно вивчають зміст таких понять, як прокрастинація, зволікання, лінь, енергійність, слабкість, акразія, астения, з метою виявлення оптимального варіанта співвідношення між ними, з одного боку, указує на наявність концептуального перетину цих феноменів, що становить підґрунтя для гіпотези про їх синонімічність, з іншого боку – на наявність відмінних рис, що підтверджує доцільність позиціонування цих понять як взаємопов'язаних, проте не тотожних.

1.3. Особливості прокрастинації студентів

Студентський вік є важливим періодом професійного становлення людини, протягом якого особистість визначається зі своїм професійним вибором, знаходить почуття дорослості та ідентичності, планує своє майбутнє. Значимими є навчальні, професійні та спеціалізовані досягнення, які формують висококваліфікованого фахівця, розвивають віру в себе та свою здатність до продуктивної професійної діяльності. У студентів, які переживають адаптаційну кризу, та проживають процес прокрастинації відбуваються зміни у когнітивній, мотиваційній та емоційній сферах особистості. Однак перешкодою для навчальних досягнень може стати прокрастинація, через яку студент відкладає до моменту «дедлайну» прийняття рішень та найважливіші та найактуальніші справи та завдання.

Хоча прокрастинація в тій чи іншій мірі має прояв у всіх вікових категоріях, найбільшого поширення вона набула саме серед студентської молоді. Її негативні наслідки виражаються не лише у зниженні успішності особистості, але і формуванні навчального стресу, гострих емоційних переживаннях власного неуспіху та незадоволеності результатами власної діяльності.

Розповсюджені думки дослідників та освітян-практиків щодо інтенсивності навчально-професійної діяльності студентів і їхнього значного інтелектуально-вольового навантаження при здобутті професії набувають ще більшої актуальності в умовах дистанційного навчання. Водночас його дворічна пролонгованість через тривалу пандемію неминуче викликала адаптивні процеси в здобувачів вищої освіти. Локальним індикатором успішності адаптації студентів до умов дистанційного навчання є рівень їхньої академічної прокрастинації. Її послаблення свідчить про успішне пристосування, натомість зростання говорить про певні деструктивні чи кризові тенденції особистісних проявів професійного навчання

За словами британського професора педагогічних наук Одачі, академічна прокрастинація є значною проблемою протягом навчального року частково тому, що багатьом студентам не вистачає навичок ефективного управління часом під час користування Інтернетом [11, с. 22-26]. Крім того, професор зазначає, що більшість навчальних закладів надають безкоштовний і швидкий цілодобовий доступ до Інтернету, до якого деякі студенти зазвичай не звикли, і в результаті безвідповідального використання чи відсутності брандмауерів ці студенти потрапляють у світ зволікання.

Найпоширенішим типом прокрастинаціїє академічна прокрастинація. Це затримка виконання завдань або діяльності, пов'язаних або залежних від навчання [25]. Академічна прокрастинація – це тенденція відкладати або затримувати навчальну діяльність і поведінку [21]. Терміни студентська прокрастинація та академічна прокрастинація використовуються як синоніми. Стіл визначив студентську/академічну прокрастинацію наступним чином: «навмисна затримка практичного курсу навчання або навчання, незважаючи на очікуване погіршення» [14]. Академічна прокрастинація трапляється на всіх рівнях освіти. Дослідження показали, що прокрастинація є більш поширеною серед студентів університетів, а деякі дослідження показали, що понад 70 відсотків студентів навчальних закладів регулярно відкладають виконання завдань [21]. Поширеність академічної прокрастинації в Китаї, як повідомляється, становить 4-19 відсотків [37], тоді як у Сполучених Штатах вона становить 7-46 відсотків [32].

Академічна прокрастинація виникає, коли студенти без потреби відкладають виконання заходів, проєктів і завдань. Таке зволікання може створити непотрібний стрес і занепокоєння для людей, коли вони намагаються виконати свої завдання поспішно до останнього терміну. Залишення в стороні або відкладення завдань не тільки може вплинути на самопочуття людини, але також може вплинути на її спілкування з іншими. Шроу стверджував, що прокрастинація може мати

позитивні результати, які дозволять студентам краще використовувати доступний час для навчання [12, 18-19].

На підґрунті зіставлення результатів вивчення рівня академічної прокрастинації студентів упродовж 2019–2021 рр. встановлено тенденцію до її зниження (рис. 1.2.)

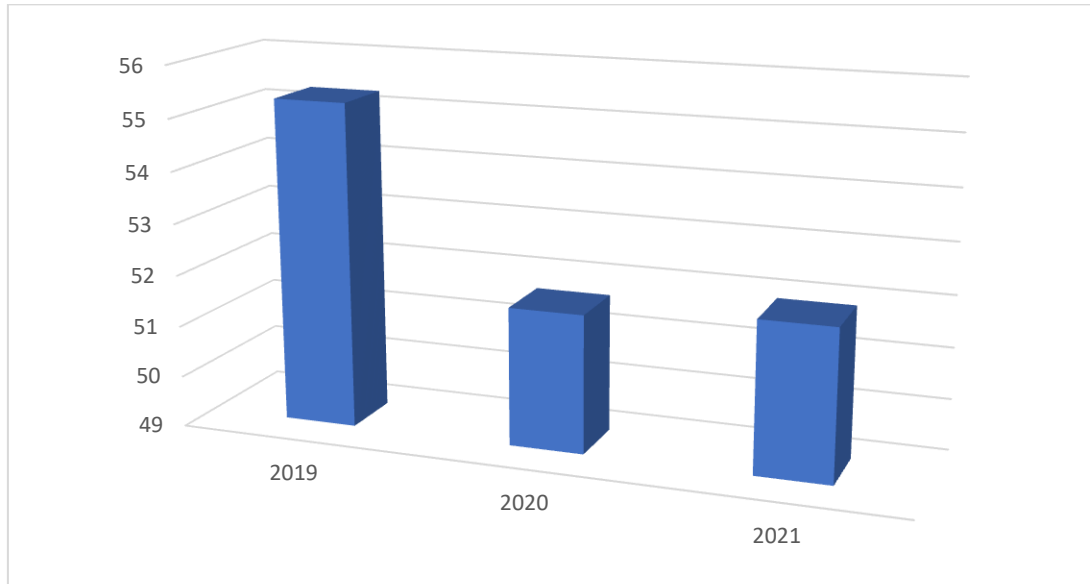


Рис. 1.2. Динаміка середньостатистичних показників академічної прокрастинації студентів

Із результатів аналізу дослідження рівня прокрастинації студентів, на початку карантину у 2020 році порівняно з попереднім навчальним роком, середньостатистичний рівень академічної прокрастинації знизився, однак у 2021 несуттєво зріс [22, с. 174-175]. Але ознаки зростання схильності студентів до свідомого зволікання у виконанні навчальних завдань мали місце, оскільки з початку поширення пандемії 2019-2020 навчального року значно зросла вибірка носіїв середнього та високого рівня академічної прокрастинації. У 2020–2021 рр. на тлі зростання вибірки носіїв низького рівня академічної прокрастинації виявлено зменшення кількості студентів, яким властиві середній чи високий рівень.

Незважаючи на те, що провідною діяльністю студентів є навчальна діяльність, на нашу думку, окрім академічної, їм приматанні такі види прокрастинації: невротична, побутова, компульсивна та прократинація

прийняття рішень. До факторів, які обумовлюють прокрастинацію в студентському середовищі, можна віднести:

1. Психологічні: порушення вольової сфери, відсутність мотивації до навчання, невміння організувати час, підвищена особистісна тривожність, страх перед успіхом, неадекватна самооцінка, страх перед критикою, зайва самовпевненість, невміння правильно розставляти пріоритети, загальна поведінкова ригідність.

2. Соціально-психологічні: недостатність комунікації з оточенням, нудна та неприємна робота; відволікаючі фактори навчального середовища, соціальні та сімейні проблеми; авторитарність батьків.

3. Педагогічні: недостача керівництва та консультацій з боку викладачів; надмірна вимогливість та відсутність вимог від викладача.

4. Психофізіологічні: стан здоров'я, втома, темперамент, імпульсивність, нейротизм, низький життєвий тонус.

За словами В. Бикової, студентська прокрастинація виникає, зазвичай, в ситуаціях та справах, які пов'язані з інтелектуальною напругою, вимагаючи самоорганізації та планування діяльності, що характеризуються відстроченою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції [1, 23-30]. Також дослідниця виявила, що упродовж навчання у ЗВО у студентів зростає частота використання виправдань та раціоналізації для пояснення відкладання виконання справ, проте в процесі дорослішання частота звернення до такого типу поведінки знижується.

Мабуть найпоширенішою причиною виникнення прокрастинації у студентів є лень та відсутність інтересу. Так склалося, що в нашій країні, та й у світі загалом абітурієнти схильються до вибору не найбільш цікавої спеціальності, а найбільш високооплачуваної у майбутньому. Це призводить до того, що предмети, які викладаються в університеті взагалі не цікавлять студента, він починає лінитися, та не хоче виконувати завдання не через те, що воно складне, а тому що воно його взагалі не цікавить.

Вища освіта безпосередньо має вплив на психічний стан людини, на те, як буде розвиватися його особистість. Під час навчання, у студента психіка розвивається на всіх рівнях (при наявності сприятливих умовах), у цей період відбувається формування складу мислення, що визначає та вказує на професійну спрямованість особистості. Істотно коригується мотиваційна сфера, відбуваються певні перебудови в ієрархії мотивів.

Таким чином, слід зазначити, що академічна прокрастинація має певні особливості (рис. 1.2)

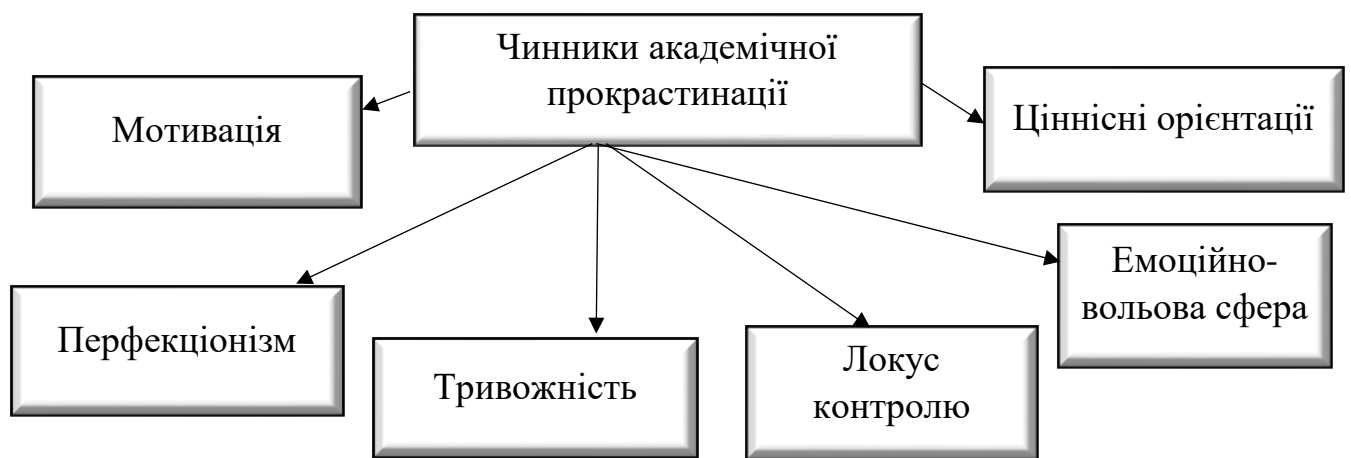


Рис. 1.3. Чинники академічної прокрастинації [28]

Наслідками прокрастинації є стрес, почуття провини, зниження продуктивності та невдоволення іншими через невиконання зобов'язань. Прагнучи виконати роботу за обмежений час, людина може відчувати сильний емоційний і фізичний стрес. Нервозність, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями — все це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація породжує почуття провини через незавершену роботу, відсутність самореалізації, втрачених можливостей тощо, і є результатом відсутності самоконтролю.

Феномен прокрастинації складається щонайменше з трьох основних компонентів: когнітивного, емоційного, та поведінкового, що пов'язані між собою двосторонніми причинно-наслідковими зв'язками.

Основними причинами виникнення прокрастинації є [31]:

1. Авторитарність батьків. Відтермінування може бути відповіддю на авторитарний стиль виховання батьків.

2. Страх невдачі. Студент хвилюється, що не зможе впоратися з поставленими завданнями, сумнівається власних здібностях, вміннях або часу. «Вже краще не робити зовсім, ніж виглядати безглуздо», - вважає прокрастинатор, йому заважає низька самооцінка та невпевненість в собі.

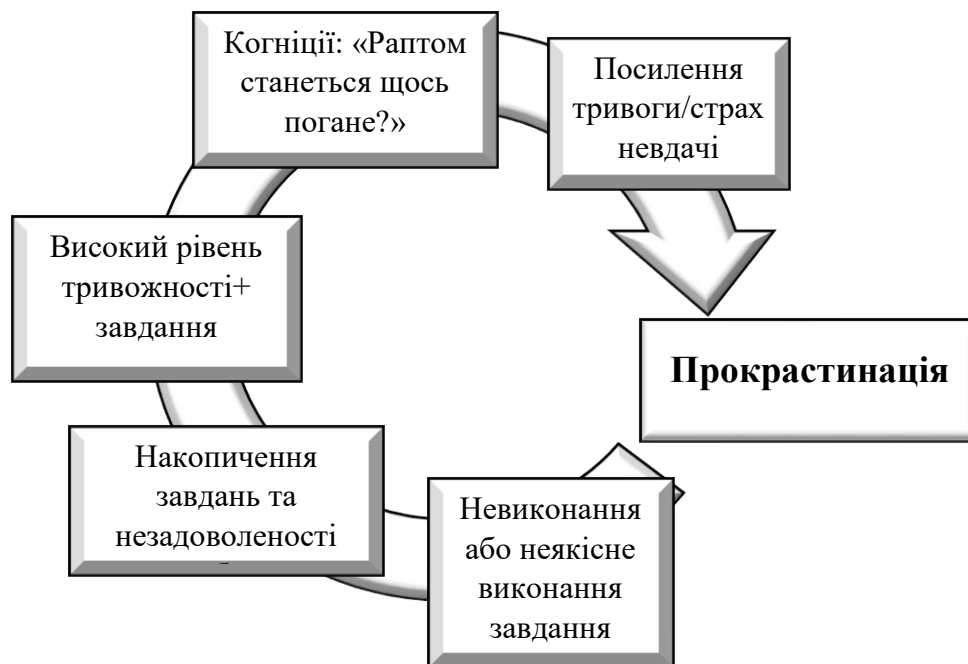


Рис. 1.4. Прокрастинація, зумовлена страхом невдачі

3. Страх успіху. Студент боїться привернути увагу, конкурувати, викликати заздрість чи роздратування, зіграти незвичну для себе роль. Страх успіху як причина прокрастинації дуже схожий на страх невдачі. Наприклад, у міру збільшення обсягу та важливості завдання успіх проєкту може призвести до додаткових обов'язків, які в кінцевому підсумку призведуть до неминучого провалу.

4. Навчальна безпорадність (learned helplessness). Прокрастинація може розвиватися відповідно до депресивних механізмів, таких як бездіяльність у «відчайдушному/марному» режимі. Мартін Селегман досліджував це явище у своєму дослідженні. Вчений пояснював суб'єктивну неспроможність

людини змінити свою поведінку в ситуаціях, які вважаються некомфортними, незадовільними, незмінними і непідвладними суб'єкту, за наявності попереднього негативного досвіду. Це призводить до формування депресивного світогляду, який, у свою чергу, відокремлює мислення від контролюючої поведінки та призводить до проявів прокрастинації, при якій людина розуміє необхідність і необхідність діяти заради змін, але вважається «божевільною».

5. Негативна адаптація до винагороди. Такий вид прокрастинації розвивається у ситуаціях «ослаблення» стимулу». Багаторазове повторення подразника робить його неактуальним. Це проявляється у тому, що очікувані винагороди (почуття успіху та задоволення від результатів: прочитаної лекції, проведеного дослідження, публікації статті, підготовки звіту, отримання оплати праці, тощо) втрачають свою значущість.

Отже, підвищення рівня прокрастинації призводить до зниження академічної успішності студента, одним із чинників академічної неуспішності студентів вважається постійне відкладання виконання навчальних завдань

Теоретичний аналіз показує, що перше історичне вивчення прокрастинації було здійснено у 1992 році в книзі Ноа Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності». А широкі наукові дискусії про даний феномен почалися двадцятьма роками раніше. Власне, термін «прокрастинація» з'явився в психології відносно нещодавно. Вперше його використав П. Рінгенбах в 1977 році в книзі «Прокрастинація в житті людини». Слідом за нею вийшли «Подолання прокрастинації» В. Кнауса та А. Елліса та «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» Дж. Бурка і Л. Юен. Теорії прокрастинації Психоаналітичний і психодинамічний підхід Когнітивний підхід Біхевіористський підхід Теорія тимчасової мотивації

Слово «прокрастинація» походить від латинського *procrastinatio* (лат. *pro* - «просувати, далі», *crastinate* - «завтра»), що буквально означає «відкладати на завтра».

Студентський вік є важливим періодом професійного становлення людини, протягом якого особистість визначається зі своїм професійним вибором, знаходить почуття дорослості та ідентичності, планує своє майбутнє. Значимими є навчальні, професійні та спеціалізовані досягнення, які формують висококваліфікованого фахівця, розвивають віру в себе та свою

здатність до продуктивної професійної діяльності. Найпоширенішим типом прокрастинації є академічна прокрастинація. Це затримка виконання завдань або діяльності, пов'язаних або залежних від навчання

Основними причинами виникнення прокрастинації є: авторитарність; батьків; страх невдачі; страх успіху; навчальна беспорядність; негативна адаптація до винагороди.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

2.1. Організація і методи дослідження прокрастинації серед студентів

Організовуючи експериментальне дослідження прокрастинації студентів бралось до уваги те, що у психологічній науці під прокрастинацією розуміють зволікання перед виконанням завдання із наступною появою відчуття провини та сорому, внаслідок невиконання завдання. Зазвичай, людина схильна відкладати все на завтра, що прогнозовано є неприємними у самому процесі виконання, через страх чогось нового, відсутність мотивації.

Студентська молодь, яка є основою вибірки, є соціально диференційованою соціально-демографічною спільнотою зі специфічними фізичними, психологічними, когнітивними, культурними та освітніми ознаками. На відміну від старших поколінь та представників вікових груп, студентська молодь як спільнота перебуває у стані формування та становлення, тому чутлива до динамічних психосоціальних змін і швидко сприймає широкий спектр поведінкових форм як частину власної життєвої практики.

Мета емпіричного дослідження: виявити рівень прокрастинації студентів

Завдання дослідження:

- розгляд основних методологічних, теоретичних, емпіричних підходів до дослідження прокрастинації студентів;
- організація та проведення емпіричного дослідження прокрастинації студентів;
- обробка та аналіз отриманих результатів;

- формулювання висновків.

Етапи дослідження

1) Підготовчий етап:

1.1 Постановка проблеми, цілей, завдань, гіпотези, визначення об'єкта та предмета дослідження;

1.2 Підбір методик дослідження;

1.3 Підбір методів математико-статистичного дослідження одержаних результатів.

2) Основний етап:

2.1 Теоретичний аналіз питання дослідження;

2.2 Проведення емпіричного дослідження;

2.2.1 Складання анкет на основі вибраних методик дослідження;

2.2.2 Проведення опитування респондентів за складеними анкетами.

3) Заключний етап:

3.1. Кількісне оброблення отриманих результатів;

3.2 Інтерпретація отриманих результатів;

3.3. Формулювання висновків.

Досліджувана вибірка складалася із 60 респондентів: дівчат та хлопців віком від 19 до 22 років. Середній вік вибірки- 20 років. Мінімальний вік вибірки- 19 років, максимальний- 22 роки. Отже, респонденти перебувають у одному віковому періоді. Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного університету «Одеська юридична академія» за допомогою опитування у онлайн-форматі на сервісі Google Form, та за допомогою застосунку Zoom.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методики:

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ

(адаптація Т. Юдєєвої)

Методика загальної прокрастинації К. Лея (General Procrastination Scale (GPS)), адаптована за Т. Юдєєвою, дозволяє визначити рівень прокрастинації в повсякденному житті [22]. Загальна шкала прокрастинації К. Лея

складається з 20 тверджень, які передбачають «відкласти справи на потім» у різних ситуаціях. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне та нераціональне відкладення запланованих дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості в майбутньому [34]. Іншими словами, прокрастинація вважається характером і стійкою рисою особистості.

Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л. Крюкової

Адаптована Т. Л. Крюковою методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) дозволяє визначити рівень прокрастинації у повсякденному житті, а також у процесі прийняття рішень. Коротка форма методики складається з 16 тверджень (прямих і обернених), оцінених за 5-бальною шкалою.

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

Анкета була створена на основі теоретичного аналізу питань про походження прокрастинації з припущенням, що будь-яка людина час від часу демонструватиме ознаки прокрастинації. Анкета розроблена в рамках дисертаційного дослідження М. С. Дворник «45 психосоціальних практик прокрастинації у конструюванні особистістю власного майбутнього». Остаточний варіант детальної анкети містив 41 твердження, нерівномірно розподілені за основними факторами прокрастинації: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності»

«Недооцінка готовності до виконання завдань»: Високі показники (до 70 балів) для набору дослідницьких питань, що належать до цього фактору, інтерпретувалися як схильність до прокрастинації через оцінку завдань як складних, тривалих і неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.

«Подолання страху відповідальності»: високі рівні цього фактора (до 30) вказують на тривожну поведінку, яка уникає важливих, складних і незнайомих завдань, що супроводжується пошуком певного стану для виконання завдання.

«Знижений інтерес»: високий бал за цим фактором (до 30 балів) вказує на загальну відсутність інтересу до того, що суб'єкт повинен робити.

«Орієнтація на соціальну винагороду»: досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

«Схильність до педантизму»: високі показники (максимально 40) за даним фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

Опитувальник «Самоорганізація діяльності» Ю. Мандрикова

Існує думка, що діагностика параметрів і рівнів самоорганізації може бути важливим фактором оцінки потенціалу особистості. Цей тест призначений для діагностики розвитку навичок тактичного планування та стратегічного цілепокладання. Він містить 25 питань, які оцінюються за 6 шкалами:

Шкала «Планомірність»: Людям з високими показниками необхідно постійно і усвідомлено планувати діяльність, при цьому план є ієрархічним, детальним, ефективним і стабільним, а цілі діяльності встановлюються самостійно. У досліджуваних з низькими показниками навички планування були розвинені слабо, плани часто змінювалися. Поставлені цілі рідко досягаються, а планування є неефективним і нереалістичним. Такі люди не люблять думати про своє майбутнє, вони ставлять цілі відповідно до ситуації, як правило, не самостійно.

Шкала «Цілеспрямованість»: високий бал означає рішучу, цілеспрямовану людину, яка знає, чого хоче і чого прагне і рухається до цих цілей. Така людина рішуче прагне до виконання поставлених завдань і, незважаючи на труднощі, підпорядковує всі свої почуття, думки і дії

вирішенню цих завдань. Низький бал за цією шкалою означає людину, яка не бачить перед собою цілей і вважає, що нема куди прагнути.

Шкала «Наполегливість»: високий бал означає рішучу та організовану людину, здатну організувати поведінкову діяльність і виконувати розпочату роботу, незважаючи на труднощі, що виникають, у тому числі й найнесподіваніші. Низький бал за цією шкалою свідчить про те, що людина не може використати силу волі для завершення розпочатої справи та відволікається на неважливі речі. Такі люди не в змозі подолати перешкоди, а при зустрічі з труднощами, особливо неочікуваними, дезорієнтуються і навіть зовсім відмовляються від своїх цілей. В анкеті ця шкала представлена перевернутими твердженнями для зменшення впливу соціальних очікувань

Шкала «Фіксація»: високі бали характеризують виконавчих людей, які не гнучкі у плануванні, роблять усе можливе, щоб виконати те, що вони почали, і їм важко адаптуватися до нових структур і нових відносин. Ці люди не бачать альтернативи. Низький бал за цією шкалою вказує на те, що людина не допомагає здійснити те, що вона розпочала, і в деяких випадках, швидше за все, реструктуризується в нову структуру діяльності, коли знайдуться більш вигідні перспективи.

Шкала «Самоорганізація»: високий бал означає схильність людини вдаватися до допоміжних засобів (щоденник, планування, бюджет часу) для самоорганізації та планування та успішно їх використовувати. Низькі бали за цією шкалою представляють людей, які не використовують зовнішні засоби для самоорганізації або не мають наміру використовувати зовнішні засоби для підвищення успішності своєї діяльності.

Шкала «Орієнтація на теперішнє»: високий бал описує людину, яка зосереджена на тому, що з нею зараз відбувається. Ці люди не схильні повертатися в минуле і відкладати завдання, які можна виконати зараз, на майбутнє. Низький бал за цією шкалою описує відсутність чіткої зосередженості людини на сьогоденні, яка враховує інші аспекти людського існування з часом. Високий загальний бал за OSD (індекс самоорганізації)

вказує на здатність бачити та ставити цілі, планувати діяльність, у тому числі за допомогою зовнішніх засобів, і об'єктивно рухатися до цілей, демонструючи волю та наполегливість, що іноді може призвести до жорсткості та відсутності розуміння структури та «одержимості» організації. Низький загальний показник OSD вказує на розпливчате бачення майбутнього, ці люди зазвичай не планують свою повсякденну діяльність і свідомо прагнуть виконати те, що вони вже почали, але це, у свою чергу, дозволяє їм швидко адаптуватися до нової діяльності.

Багатовимірна шкала перфекціонізму (Г'юїтта-Флетта)

Багатовимірна шкала перфекціонізму » (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) була розроблена в 1991 році канадськими вченими П. Хьюїттом і Г. Флеттом. Ця шкала дозволяє ідентифікувати структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. На думку П. Хьюїтта та Г. Флетта, перфекціонізм – це прагнення до досконалості в усьому, а перфекціонізм визначає цінність особистих стандартів індивіда, незалежно від його здатності досягти цих стандартів [26]. Анкета складається з 45 питань і трьох шкал (по 15 тверджень кожна), кожна з яких вимірює ступінь вираженості одного з компонентів перфекціонізму.

Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Ці три шкали відповідають концепціям П. Хьюїтта та Х. Флетта щодо опису перфекціонізму крізь призму його соціальних аспектів і ґрунтуються на об'єктивних орієнтаціях перфекціонізму: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально-приписаний перфекціонізм. Відповідно до теоретичної моделі П. Г'юїтт і Г. Флетт виділяють ще один параметр – «орієнтований на світ перфекціонізм», який стверджує, що все у світі має бути ідеальним, що всі люди і світ всі проблеми повинні вирішуватися правильно і оперативно. Але цей параметр не був емпірично перевірений, а шкала для перевірки цього параметра недостатньо надійна, тому вона не була включена в остаточну версію опитувальника.

Таким чином, вчені продемонстрували, що їх опитувальник має трьох компонентну структуру. Опитувальник П. Х'юїтта та Г. Флетта позиціонується як багатовимірний, але, по-суті, спирається лише на один параметр – «високі стандарти», які мають різну орієнтацію – "Я", "Інші", "Інші стосовно мене" [2]. На сьогоднішній день методика MPS-N показала максимальне підтвердження валідності серед клінічної та неклінічної вибірки. Цей 24 опитувальник доцільно використовувати при діагностиці саме спрямованості перфекціонізму [12].

«Ступінь вираження прокрастинації» М. Кисельової

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» дозволяє визначити характеристики прокрастинації за трьома шкалами («Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність») та загальний рівень прокрастинації [12]. Опитувальник складається з 15 тверджень, які оцінюються за 3- бальною шкалою.

2.2. Емпіричне дослідження прокрастинації студентів

Результати теоретичного аналізу прокрастинації студентів визначили необхідність емпіричного дослідження психологічного змісту, умов та особливостей розвитку особистості у процесі прокрастинації. Дане завдання вирішувалося в ході констатуючого експерименту, у якому вивчався рівень прокрастинації студентів.

Аналіз результатів показав (рис.2.1), що в 23 % досліджуваних спостерігається низький рівень прокрастинації. Ця категорія осіб дуже рідко відкладає свої справи «на потім», а намагається виконати їх якомога швидше та в короткі терміни.

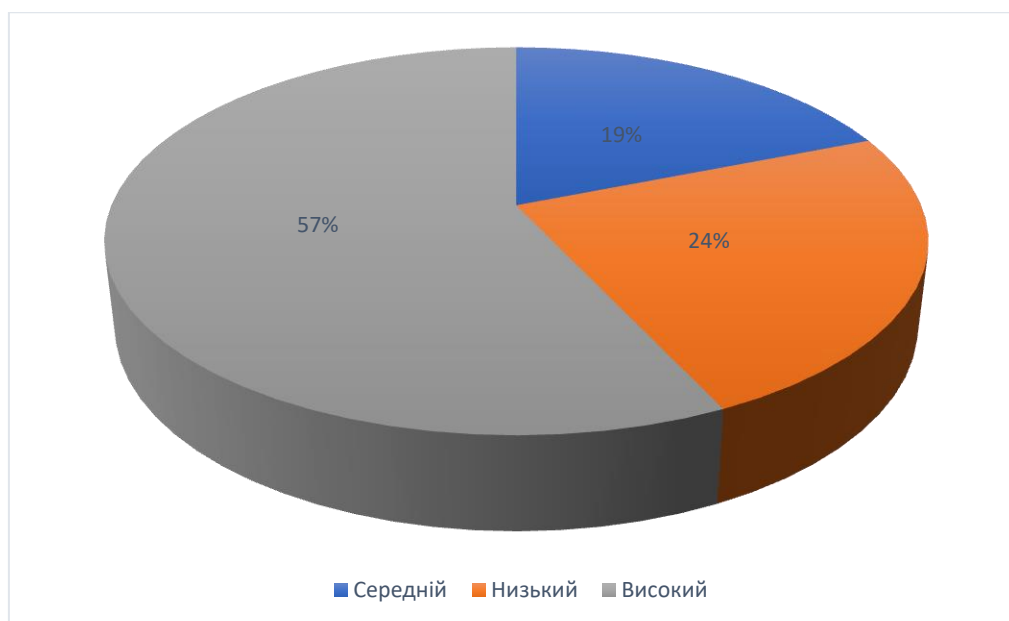


Рис. 2.1. Рівень прокрастинації досліджуваних за шкалою загальної прокрастинації

В результаті дослідження з'ясовно, що 57 % студентів мають середній рівень прокрастинації. Такі студенти схильні відкладати справи на деякий час, не поспішаючи виконувати певні завдання, тому що вони впевнені, що зможуть виконати їх за досить короткий проміжок часу і часто дотримуються термінів. Але вони часто переоцінюють свої здібності та сили, що дозволяє їм швидко і не завжди якісно виконувати завдання. Це, у свою чергу, впливає на загальну ефективність роботи. Крім того, виникає почуття тривоги, занепокоєння та провини. Вони часто/постійно демонструють прокрастинацію. Респонденти не тільки відкладали певні запитання, але й затримували прийняття рішення. Такі студенти відкладають початок будь-якої роботи, що свідчить про запізнення, відсутність гарного настрою, наявність інших важливих справ, відсутність бажання, втому.

24% респондентів має високі показники прокрастинації, тобто відсоток студентів, яким притаманно відкладати справи на постійній основі. 19% студентів не мають схильності до відкладання справ або ж у них мало виражена прокрастинація. Отже, майже половина студентів є прокрастинаторами, вони більше за інших схильні до негативних наслідків

відкладання, їм складніше взяти себе в руки і приступити до виконання необхідної роботи.

На рисунку 2.2. показано основні причини прокрастинації, на думку респондентів.

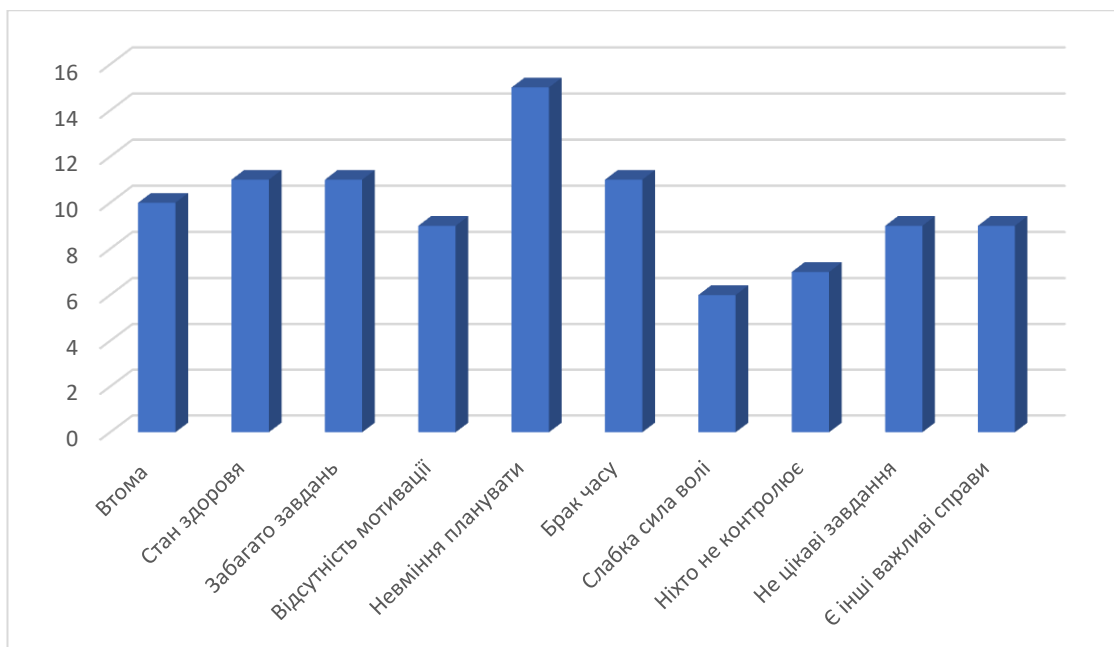


Рис. 2.2. Причини прокрастинації респондентів

В результаті дослідження з'ясовано, що найбільшою причиною прокрастинації є невміння планувати, брак часу, значна кількість завдань, стан здоров'я та втома. Більш поглиблений аналіз проводився на основі трьох груп респондентів, відібраних за рівнем прокрастинації:

- група 1 - низький рівень,
- група 2 - середній рівень
- група 3 - високий рівень прокрастинації.

Стосовно зв'язку між рівнем прокрастинації та академічною успішністю студентів було виявлено наступні результати. Серед респондентів, у яких відсутня академічна заборгованість, спостерігається низький рівень прокрастинації.

Причиною такого явища може бути контроль за студентом з боку його соціального оточення (батьки, інші студенти, викладачі). Тому студенти з

високим рівнем прокрастинації просто намагаються уникати академічної заборгованості. До групи з низьким рівнем прокрастинації (24 %) ввійшли студенти, які за весь період навчання мали не більше двох заборгованостей. Переважна більшість цих студентів були «випадковими» боржниками, які демонстрували ситуативні затримки. Причинами такої затримки можуть бути: певне фізичне захворювання, перевантаження, знецінення інтелектуальних зусиль. У групу з високим рівнем прокрастинації потрапили студенти, які мають одну або дві заборгованості протягом навчання - 40% і студенти, які мають епізодичну заборгованість - 20%. Тож у третю групу (60%) входять студенти-боржники, ті, хто через прокрастинацію не встигає вкластися в терміни.

Логічно припустити, що студенти, які мали заборгованість по завданням, належать до групи з високим рівнем прокрастинації. Однак, як показує дослідження, всі «студенти-боржники» складають групу із середнім значенням прокрастинації. Поведінка, яка демонструє ознаки прокрастинації, триває до тих пір, поки напруга не досягне оптимального рівня, на якому розвивається готовність виконати дію. Брак часу може призвести до зниження якості виконаної роботи або її невиконання взагалі. Успішність студентів з низькими показниками прокрастинації склав 4,72 бала. У двох інших групах цей показник майже однаковий – 3,71 та 3,84 бала.

Отже, там, де низький рівень прокрастинації, показник успішності є вищий, ніж там, де середній та високий. Ці дані дають підставу констатувати, що відкладання завдань «на потім», несвоєчасне їх виконання погіршило якість навчання студентів. Збіг показників успішності у двох групах зумовлений тим, що сучасне навчання «уникає» оцінювання успішності нижче, ніж «задовільно», і на вимогу викладачів студенти намагаються «поліпшити» якість виконаного завдання до позитивної оцінки.

При використанні опитувальника «Шкала прокрастинації» Б.В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л.Крюкової, з'ясовано, що більшість респондентів мають середній рівень схильності до

прокрастинації: у студентів спеціальності «Міжнародні відносини»- 68,2%, а у студентів спеціальності «Право»- 54,8%, і у студентів спеціальності «Психологія»- 71%. Порівняльний статистичний аналіз виявив, що рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень у досліджуваних практично не відрізняється (рис.2.3.).



Рис. 2.3. Результати дослідження прокрастинації студентів за методикою «Шкала прокрастинації» Б.В. Такмана

Крім цього, студентам було роздано опитувальники з відкритими запитаннями: «Чи є для Вас проблемою прокрастинація?», «Чи можете Ви її самостійно подолати?». Підсумок відповідей показує, що майже третина студентів не бачать прокрастинацію як проблему (29% респондентів), серед відповідей: «Усі студенти так живуть – це традиція», «Мені так подобається», «Семестр відпочиваєш, а лише в сесію напружуєшся» тощо. Це говорить про те, що студенти не розуміють негативних наслідків прокрастинації та потребують додаткової інформації з цього питання. Майже половина опитуваних зазначають, що прокрастинація заважає їх життю та навчанню, а 17% не змогли визначитися. Більшість студентів зазначили, що самостійно прокрастинацію подолати не можуть.

За методикою аналізу причин схильності індивідів до відкладення

завдань С.М. Дворника встановлено, що ступінь недооцінки суб'єктами готовності виконати завдання та ступінь подолання страху відповідальності фактично збігаються. Студенти розуміють важливість навчальних завдань, вважають їх більш зрозумілими і прагнуть виконати їх вчасно. Водночас виявлено достовірні відмінності в показниках зниження рівня інтересу, орієнтації на соціальну винагороду та педантичних нахилів.

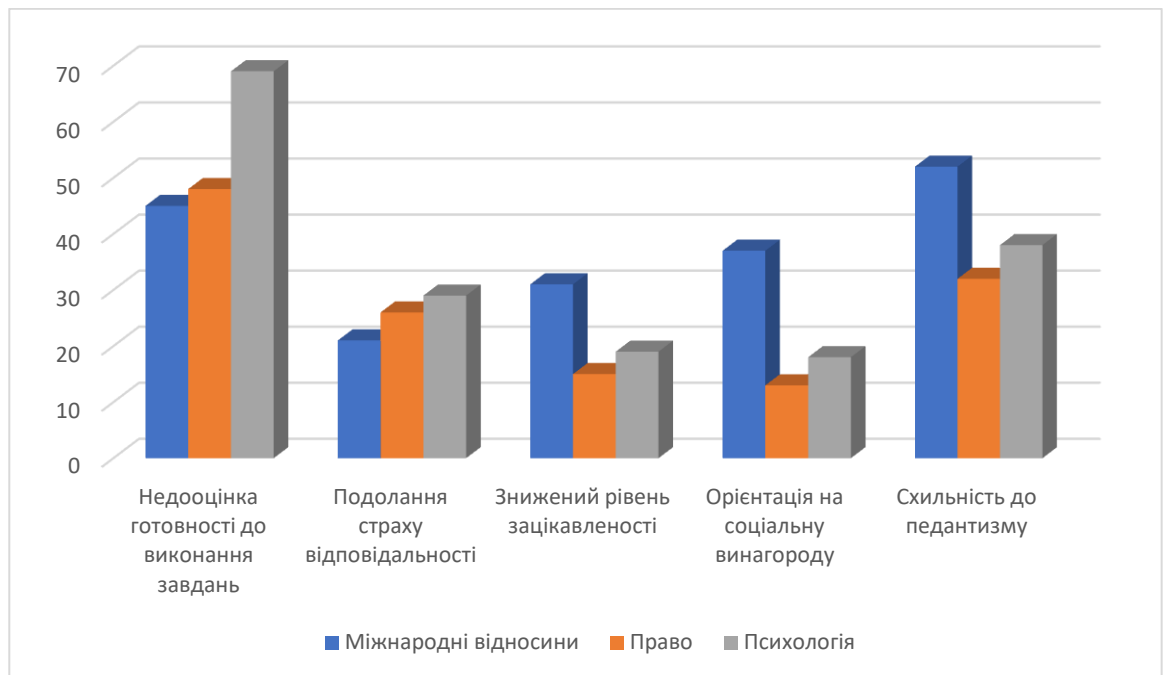


Рис. 2.4. Результати дослідження прокрастинації студентів за методикою аналізу причин схильності індивідів до відкладення завдань С.М. Дворника

Студенти спеціальності «Психологія» частіше відтермінують ті завдання, які не спрямовані на отримання соціального схвалення та зиску від їх виконання, а студенти спеціальності «Міжнародні відносини» відкладають через недооцінку готовності до виконання завдання, подолання страху відповідальності, знижений рівень зацікавленості. Студенти спеціальності «Право» відкладають виконання завдання через недооцінку готовності до виконання завдань, подолання страху відповідальності.

Дослідження характеристик прокрастинації у студентів за методикою «Ступінь вираження прокрастинації» М. Кисельової вказує на те, що прояви мотиваційної недостатності, перфекціонізму, тривожності та рівнем загальної

прокрастинації у досліджуваних групах практично не відрізняються (рис. 2.5).

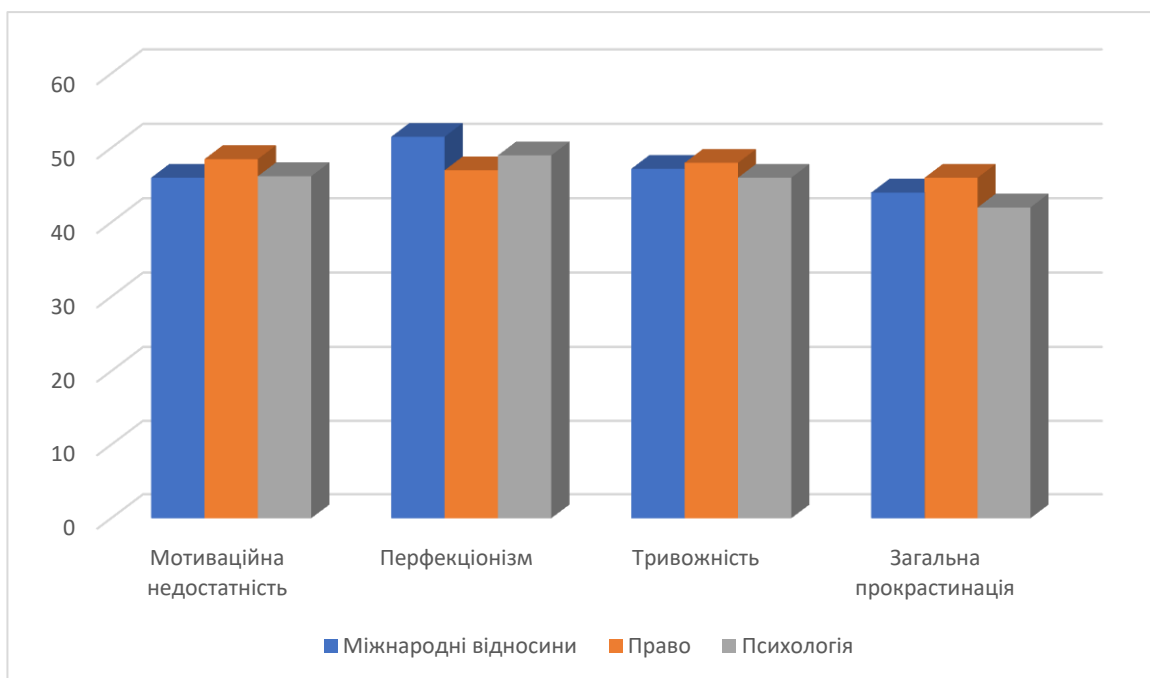


Рис.2.5. Результати дослідження прокрастинації у студентів за методикою «Ступінь вираження прокрастинації»

У студентів факультету міжнародних відносин переважає середній рівень мотиваційної недостатності- 69,4%, середній рівень перфекціонізму- 62,1% та однаково проявляються високий та середній рівень тривожності.

Таблиця 2.1

Ступінь вираженості мотиваційної недостатності, перфекціонізму та тривожності у студентів спеціальності «Міжнародні відносини».

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

У студентів факультету «Право» переважає середній рівень мотиваційної недостатності- 75,1%, середній рівень перфекціонізму- 76% та однаково проявляються середній та високий рівень тривожності- по 37% (табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Ступінь вираженості мотиваційної недостатності, перфекціонізму та тривожності у студентів спеціальності «Міжнародні відносини».

Досліджуваний показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Мотиваційна недостатність	0%	75,1%	24,9%
Перфекціонізм	11%	76%	13%
Тривожність	20%	37%	37%

У студентів факультету «Психологія» переважає середній рівень мотиваційної недостатності- 62,6%, середній рівень перфекціонізму- 67,1% та однаково проявляються високий та середній рівень тривожності 42% (табл. 2.3)

Таблиця 2.3.

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

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

Дослідження перфекціонізму як однієї з головних причин розвитку прокрастинії, тому ми використали ще одну методику дослідження рівня перфекціонізму Багатовимірну шкала перфекціонізму (Г'юїтта-Флетта)

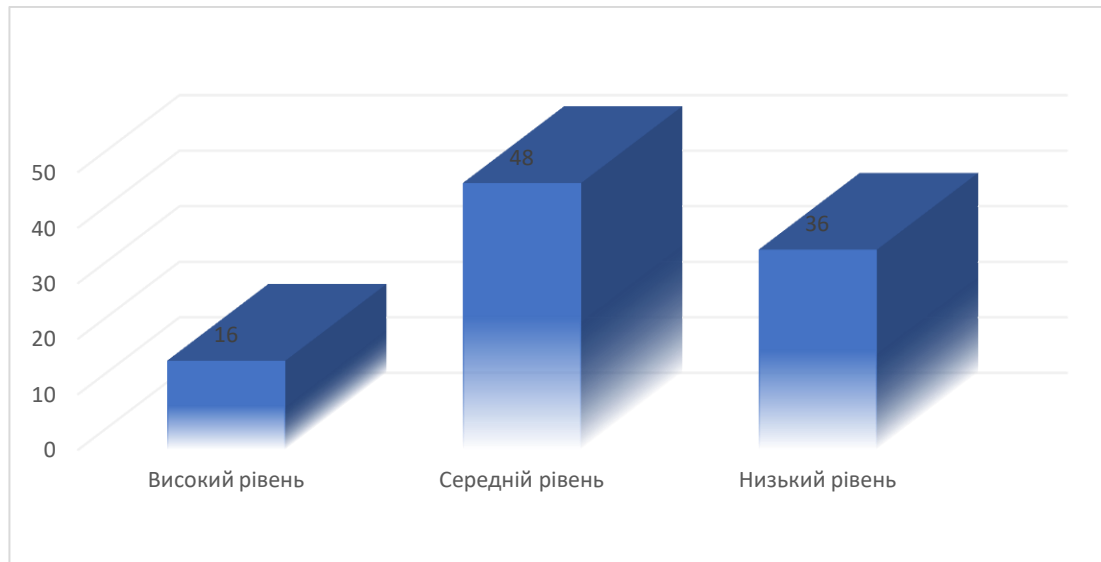


Рис. 2.6. Результати дослідження рівня перфекціонізму студентів

Дослідження перфекціонізму як однієї з головних причин розвитку прокрастинії встановило, що більшу частину склали студенти із середнім рівнем – 48% осіб. У респондентів цього типу помірно виражене прагнення бути досконалим та бездоганим у всьому. Вони мають адекватні вимоги до оточення та до себе. Але водночас є студенти з низьким рівнем перфекціонізму – 36% осіб. У цього типу немає вираженого прагнення бути досконалим та бездоганим. Вони не висувають високих вимог до себе або до оточуючих, що говорить про їхню переконаність про те, що немає сенсу прагнути до досконалості, так само вони переконані, що багато людей висувають до себе вимоги, яким не можуть відповідати. Високий рівень перфекціонізму мають 16% респондентів – ці студенти ставлять до себе високі вимоги, нерідко це поширюється на оточуючих..

Для оцінки особливостей самоорганізації нами був використаний опитувальник самоорганізації діяльності Є.Ю. Мандрикова.

Таблиця 2.4

Компоненти самоорганізації діяльності студентів

Шкали	Показники					
	Високі		Середні		Низькі	
	К-сть респ	К-сть респ у %	К-сть респ	К-сть респ у %	К-сть респ	К-сть респ у %
Планомірність	16	26%	31	52%	14	24%
Цілеспрямованість	18	30%	28	47%	13	22%
Наполегливість	18	30%	25	42%	16	27%
Фіксація	13	22%	30	51%	16	27%
Самоорганізованість	13	22%	30	52%	15	25%
Орієнтовцзя на сьогоднення	16	26%	30	51%	14	23%

Як свідчать дані з таблиці 2.4:

- за шкалою «планомірність» високі результати у 31 студента (52% досліджуваних), середні результати виявлено у 16 студентів (26% респондентів), низькі показники виявлено у 14 студентів (24 % досліджуваних). Високі результати характеризують студентів як достатньо планомірних людей, які віддають перевагу послідовній реалізації поставленої цілі, мають розвинуті навички тактичного планування. Студенти, які показали середні результати, можна охарактеризувати як особистостей, які на помірному рівні схильні розробляти чіткі плани та планомірно слідувати їх при досягненні поставлених цілей. Студентів з низькими показниками можна охарактеризувати як особистостей, які не схильні до планування своїх дій по відношенню до досягнення будь-якої мети, як в навчальному так і в життєвому плані;

- за шкалою «цілеспрямованість» високі результати виявлено у 18 студентів (30 % досліджуваних), середні результати виявлено у 28

респондентів (47 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 13 студентів (22 % досліджуваних). Високі результати говорять про цілеспрямованість, студенти знають чого вони хочуть і до чого прагнуть та йдуть до своїх цілей. Респонденти, які показали середні результати достатньо добре розуміють свої цілі, вони здатні досягати їх, але також в їх житті можуть бути періоди, коли не вся діяльність направляєтся на досягнення поставлених цілей. Студенти з низькими результатами можна охарактеризувати як особистостей, які не схильні до цілеспрямованості, вони в більшості випадків плывуть за течією і впевнені, що не можуть впливати на ситуації;

- за шкалою «наполегливість» високі результати виявлено у 18 студентів (30 % досліджуваних), середні результати виявлено у 25 респондентів (42 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 16 опитаних (27 % досліджуваних). Середні результати є свідченням достатнього рівня організованості та структурованості, здатності на вольові зусилля, хоча старшокласники з такими показниками можуть і залишити розпочату справу, переключившись на більш значимі для них види діяльності. Респонденти в яких виявлено високі результати, є вольовими та організованими, здатними зусиллям волі структурувати свою поведінкову активність та завершити розпочату справу. Студенти з низькими показниками в більшості не спроможні на високо організовану вольову поведінку, їм потрібно докласти багато зусиль, щоб досягти поставлених цілей, адже вони схильні до швидкого переключення на більш цікаві види діяльності;

- за шкалою «фіксація» високі результати виявлено у 13 студентів (22 % досліджуваних), середні результати виявлено у 30 респондентів (50 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 16 досліджуваних (27 % студентів). Студенти з середніми показниками за даною шкалою є доволі гнучкими людьми у плануванні своєї діяльності та в будуванні відносин, але все ж таки вони намагаються відповідально виконувати покладені на них

обов'язки. Студенти з високими результатами є обов'язковими людьми, які намагаються всіма можливими способами завершити розпочату справу, але вони можуть бути недостатньо гнучкими в плануванні своєї діяльності та в побудові відносин;

- за шкалою «самоорганізованість» високі результати виявлено у 13 студентів (22 % досліджуваних), середні результати виявлено у 30 респондентів (50 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 15 студентів (25 % досліджуваних). Високі результати свідчать про високий рівень самоорганізації, студенти схильні при плануванні користуватися допоміжними засобами (записником, планінгом, бюджетуванням часу). Респонденти які показали середні результати при плануванні свого навчального та особистого часу можуть покладатися як на допоміжні засоби (записники, планінги), так і на свою особисту організованість. Студенти з низькими показниками не схильні до самоорганізованості, вони не прикладають зусилля для того, щоб планувати свою діяльність заздалегідь;

- за шкалою «орієнтація на сьогодні» високі результати виявлено у 16 студентів (26 % досліджуваних), середні результати виявлено у 30 респондентів (50 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 14 студентів (23 % досліджуваних). Середні показники говорять про здатність бачити та цінувати своє психологічне минуле та майбутнє, наряду з тим, що відбувається в даний момент часу. Високі результати свідчать про схильність до фіксування на теперішньому часі, для даних старшокласників є досить цінним і значимим те, що відбувається «тут-і-зараз».

Отже, в загальному у досліджуваних студентів середні та високі показники, що говорить про досить розвинуті вольові зусилля, які вони направляють на планомірність, схильність до розробки чітких планів, збільшення своєї цілеспрямованості, вони достатньо чітко ставлять та розуміють шляхи досягнення своїх цілей, збільшення своєї організованості та гнучкості у плануванні своєї діяльності.

Висновки до розділу 2

Для емпіричного дослідження застосовувалась така методика методика «Шкала загальної прокрастинації К. Лей», (адаптація Т. Юдєєвої); методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л. Крюкової, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, опитувальник «Самоорганізація діяльності» Ю. Мандрикова; багатовимірна шкала перфекціонізму (Г'юїтта-Флетта), «Ступінь вираження прокрастинації» М. Кисельової.

Аналіз результатів показав, що в 23 % досліджуваних спостерігається низький рівень прокрастинації, 57 % студентів мають середній рівень прокрастинації. При використанні опитувальника «Шкала прокрастинації» Б.В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л.Крюкової, з'ясовано, що більшість респондентів мають середній рівень схильності до прокрастинації: у студентів спеціальності «Міжнародні відносини»- 68,2%, а у студентів спеціальності «Право»- 54,8%, і у студентів спеціальності «Психологія»- 71%.

У студентів факультету міжнародних відносин переважає середній рівень мотиваційної недостатності- 69,4%, середній рівень перфекціонізму- 62,1% та однаково проявляються високий та середній рівень тривожності.

РОЗДІЛ 3.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ

1. Визначте причину

Прокрастинатори не ліниві. І, всупереч тому, що ви могли б очікувати, вони навіть не позбавлені мотивації. Часто їхня внутрішня мотивація воює з якимось іншим фактором, що призводить до характерної для прокрастинатора нерішучості. Людина, яка неправильно визначає причини свого зволікання, може ускладнити завдання, особливо якщо це викликає у неї почуття провини.

Наприклад, прокрастинатор може боятися невдачі, тому відкладає роботу над улюбленим проектом. Їх може долати невпевненість у собі, і в цьому випадку їм потрібно зосередитися на минулих успіхах. Або вони можуть уникати болісного рішення, яке може призвести до особистих жертв з їхнього боку. Називання причини може допомогти прокрастинатору усвідомити, що проблема, про яку вони хвилюються, не така вже й непереборна, і що вони робили з кротячої купи гору.

2. Зосередьтеся на мотиваторі.

Як ми вже говорили раніше, прокрастинація – це не так просто, як відсутність мотивації. Однак вибір мотиватора або переорієнтація на початковий мотиватор може допомогти учню відновити достатньо енергії, щоб почати працювати над своїм завданням.

Як ви можете нагадати учню про його мотивацію? По-перше, ви можете попросити учня записати свою велику мотивацію на початку курсу, а потім надіслати йому електронний лист із нагадуванням про це, якщо він не увійде в систему протягом кількох днів. Або ви можете надіслати учневі електронний лист із пропозицією подумати про короткострокову мотивацію, на яку вони можуть розраховувати як нагороду після виконання завдань цього дня.

3. Розставте завдання за пріоритетністю.

Іноді прокрастинація приймає форму зосередження на несуттєвих завданнях замість більших, складніших і важливіших завдань. Ця хибна продуктивність може призвести до того, що учень почувається виснаженим, але все ще незадоволеним, оскільки його найбільше завдання залишили наостанок.

Допоможіть своїм учням уникнути цієї проблеми, встановивши чіткі пріоритети. Зберігайте завдання з «додатковим кредитом» після виконання найважливішої роботи.

4. Скоротіть список справ

Іншим фактором прокрастинації є те, що учень стикається з довгим списком справ із великою кількістю завдань, які всі потрібно виконати, але жодне завдання не вискакує. Допомагаючи учням скоротити список справ, ви можете дати їм імпульс, необхідний для виконання інших завдань.

Щоб скоротити надто довгий список справ, почніть із видалення завдань, які не є терміновими. Якщо це все ще важливі завдання, перемістіть їх до списку, щоб виконати їх пізніше. Потім подивіться на завдання, що залишилися, і визначте «легкі перемоги». Це не тривіальні завдання, як ми обговорювали вище, а важливі завдання, які можна швидко виконати протягом кількох хвилин. Якщо не виконувати другорядні завдання, ваші учні очистять свої тарілки, щоб зосередитися на більших завданнях.

5. Відмовтеся від скороченого розкладу.

Прокрастинація зазвичай є наслідком стресу, і, на жаль, додатковий стрес може лише посилити проблему. Деякі учні під час стресу вдаються до інтенсивного розкладу, який тримає їх зайнятими до останньої хвилини. Ці розклади майже напевно призведуть до негативних наслідків, оскільки учень буде відчувати більшу паніку з приводу свого навчального навантаження.

Замість цього заохочуйте своїх учнів відмовитися від надто жорсткого розкладу й замість цього планувати заняття в гнучкий час. Це також допоможе їм більш розумно оцінювати, чого вони можуть досягти.

6. Розбийте робоче навантаження на контрольовані частини.

Прокрастинатори іноді стають жертвами циклу підйому та спаду, коли вони стають інтенсивно активними на короткий проміжок часу, потім вигоряють, а потім відчувають опір знову почати свою роботу, тому що вони подумки порівнюють це з попереднім циклом підйому.

Допоможіть своїм учням встановити більш стабільний темп, подаючи вміст крапельним способом. Чим більше учень звикає до постійного та досяжного навчального навантаження, тим менше він відчуватиме спокусу відкласти його.

7. Зробіть навмисну перерву.

Це може здатися нелогічним, але іноді вашим учням просто потрібна перерва. Ключовим тут є те, яку перерву вони роблять. Багато прокрастинаторів витрачають час на перерву, гортаючи сторінку Facebook або читаючи статті про клікбейти в Інтернеті. Проблема в тому, що вони не оновлюються цим вмістом. Натомість вони часто залишають себе знеохоченими, ніж будь-коли.

Заохочуйте своїх учнів уважно ставитися до перерв. Нехай вони планують час, щоб встати і прогулятися, приготувати їжу або почитати книгу. Така зосередженість на розслабленні може допомогти їм вирватися з колії та повернутися до роботи після закінчення перерви.

8. Попросіть допомоги.

Нарешті, переконайтеся, що вашим учням є до кого звернутися, якщо вони справді зіткнуться з труднощами. Створіть ланцюжок у своєму форумі, де учні зможуть поділитися, коли їм важко, і попросити перевірити прогрес. Дайте їм зрозуміти, що ви не засуджуєте їх суворо, і запропонуйте ресурси, які допоможуть їм продовжувати. Ви можете виявити, що зміна ментального ставлення вашого учня до прокрастинації є ключем до того, як її подолати.

9. Зробіть навчання більш змістовним.

Непросто робити те, що здається неактуальним або безглуздим. А для прокрастинаторів це практично неможливо.

Ось чому важливо забезпечити діяльність, яка пов'язує навчання з інтересами учнів або реальними життєвими сценаріями. Одним із способів зробити це є проектне навчання, або PBL. Це орієнтований на студента підхід до навчання, який змушує студентів досліджувати та вирішувати проблеми реального світу.

Щоб зробити його більш значущим, виберіть проблему, з якою студенти стикаються у своїх громадах. Це дозволяє їм краще зрозуміти вплив проекту на їхнє повсякденне життя.

Не менш важливо, що PBL навчає студентів не тільки ключовим академічним навичкам. Це також розвиває такі важливі життєві навички, як відповідальність і підзвітність, які можуть допомогти підвищити продуктивність.

10. Створіть програмну культуру, яка охоплює невдачі.

Багато прокрастинаторів також борються з перфекціонізмом. Вони бояться зазнати невдачі. Вони зневажають себе, коли роблять помилки. Вони уникають ризику, щоб захистити себе від того, щоб їх дражнили або вважали «нерозумними».

У будь-якому випадку перфекціонізм призводить до низької впевненості в собі, тривожності та відсутності довіри до себе. Це заважає студентам вчитися та негативно впливає на їхню готовність братися за нові завдання.

Лідери програм можуть допомогти подолати перфекціонізм і запобігти страху невдач у студентів. Ключовим є створення програмної культури, яка визнає зусилля, наголошує на повазі та процвітає спільноті.

11. Надайте конкретні завдання та відповідальність.

Ця порада від Education.com базується на нещодавньому дослідженні прокрастинації, проведеному доктором Шоном МакКрі, доцентом психології Університету Констанца в Німеччині.

Згідно з його висновками, «люди діють своєчасно, коли їм дають конкретні завдання, і вони зволікають, коли розглядають завдання абстрактно».

Що це означає для ваших студентів? Це просто означає, що вони, швидше за все, виконають завдання вчасно, якщо вони конкретні та відчутні.

Наприклад, замість того, щоб просто сказати «прочитайте книгу», ви можете сказати «прочитайте перші два розділи призначеної вам книги».

Те, як ви сформулюєте завдання, може визначити здатність учнів чітко його зрозуміти та виконати.

12. Знайдіть творчі способи підвищити мотивацію учнів до навчання.

Відомий альпініст і дослідник сер Едмунд Гіллари якось сказав: «Мотивація є найважливішим фактором будь-якого успіху».

Те саме стосується того, щоб зацікавити учнів навчанням.

Існує два види мотивації: внутрішня і зовнішня. Внутрішня мотивація стосується поведінки, яка обумовлена внутрішньою винагородою, як-от особисте задоволення та щирий інтерес. Зовнішня мотивація обумовлюється винагородами із зовнішнього джерела, такими як хороша оцінка чи нагорода.

Перший є більш ефективним для того, щоб змусити учнів вчитися. За даними Education.com, внутрішньо мотивовані учні частіше:

- Охоче виконуйте поставлені завдання.
- Охоче вивчайте навчальний матеріал.
- Обробляйте інформацію ефективними способами (наприклад, залучаючись до змістовного навчання).
- Досягайте високих рівнів.

Коли учні мають внутрішню мотивацію до навчання, вони менш імовірно сприймуть домашнє завдання та завдання як нудні, безглузді завдання. Швидше, вони почнуть насолоджуватися зростанням і відкриттями, які відбуваються під час навчання.

Потрібне натхнення? TeachThought поділився 21 простою ідеєю для підвищення мотивації учнів у навчальному середовищі.

13. Практикуйте постановку цілей.

Встановлення цілей — чудовий спосіб змусити тих, хто зволікає, почати їх діяти. А цілі можуть бути такими простими, як виконання домашнього завдання або оволодіння певним предметом.

Ефективне встановлення цілей допомагає учням розбити завдання на менші кроки або мікроцілі, що полегшує їм початок.

Щоб це було ефективним, студенти повинні зосередитися на постановці SMART (конкретних, вимірних, досяжних, релевантних і своєчасних) цілей. Це чудовий спосіб для студентів побачити завдання як здійсненні, і це дозволяє їм відстежувати свій прогрес, коли вони працюють над досягненням своїх цілей.

Прокрастинація може стати перешкодою для успіху в школі та житті. Допоможіть своїм учням подолати прокрастинацію на ранньому етапі за допомогою порад і стратегій, наведених вище. Зрештою, ви матимете більш продуктивних, самомотивованих студентів, які готові та бажають братися за будь-які завдання, які постануть перед ними.

ВИСНОВКИ

Сучасний етап розвитку психології характеризується розвитком методу вивчення особистості як самовизначеного суб'єкта власного життя. Діяльність особистості є основним джерелом її розвитку та досягнення, що займає одне з важливих місць у системі цінностей сучасної людини. Тому дослідження, зосереджені на виявленні та вивченні факторів, які сприяють зниженню продуктивності індивіда, зосереджуючись на виконанні завдань і рівнях самодисципліни, мають особливу актуальність і соціальне значення. Зважаючи на це, закономірним є стрімке зростання інтересу науковців до явища прокрастинації.

Студентський вік є важливим періодом професійного становлення людини, протягом якого особистість визначається зі своїм професійним вибором, знаходить почуття дорослості та ідентичності, планує своє майбутнє. Значимими є навчальні, професійні та спеціалізовані досягнення, які формують висококваліфікованого фахівця, розвивають віру в себе та свою

здатність до продуктивної професійної діяльності. Найпоширенішим типом прокрастинації є академічна прокрастинація. Це затримка виконання завдань або діяльності, пов'язаних або залежних від навчання

Виділяють такі види прокрастинації: академічну (academic procrastination), щоденну (life routine procrastination), прийняття рішення (decisional procrastination). Власне, термін «прокрастинація» з'явився в психології відносно нещодавно. Вперше його використав П. Рінгенбах в 1977 році в книзі «Прокрастинація в житті людини», компульсивну (compulsive procrastination).

Для емпіричного дослідження застосовувалась така методика: методика «Шкала загальної прокрастинації К. Лей», (адаптація Т. Юдєєвої); методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination

Scale) в адаптації Т.Л. Крюкової, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, опитувальник «Самоорганізація діяльності» Ю. Мандрикова; багатовимірна шкала перфекціонізму (Г'юїтта-Флетта), «Ступінь вираження прокрастинації» М. Кисельової. Дослідження проведено на основі Національного університету «Одеська юридична академія» в онлайн-форматі. В емпіричному дослідженні взяли участь 60 студентів віком від 19 до 22 років.

Аналіз результатів показав, що в 23 % досліджуваних спостерігається низький рівень прокрастинації, 57 % студентів мають середній рівень прокрастинації. При використанні опитувальника «Шкала прокрастинації» Б.В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л.Крюкової, з'ясовано, що більшість респондентів мають середній рівень схильності до прокрастинації: у студентів спеціальності «Міжнародні відносини»- 68,2%, а у студентів спеціальності «Право»- 54,8%, і у студентів спеціальності «Психологія»- 71%.

У студентів факультету міжнародних відносин переважає середній рівень мотиваційної недостатності- 69,4%, середній рівень перфекціонізму- 62,1% та однаково проявляються високий та середній рівень тривожності. У студентів факультету «Право» переважає середній рівень мотиваційної недостатності- 75,1%, середній рівень перфекціонізму- 76% та однаково проявляються середній та високий рівень тривожності- по 37%. У студентів факультету «Психологія» проявляються високий та середній рівень тривожності 42%

За шкалою «планомірність» високі результати у 31 студента (52% досліджуваних), середні результати виявлено у 16 студентів (26% респондентів), низькі показники виявлено у 14 студентів (24 % досліджуваних). - за шкалою «цілеспрямованість» високі результати виявлено у 18 студентів (30 % досліджуваних), середні результати виявлено у 28 респондентів (47 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 13 студентів (22 % досліджуваних). За шкалою «наполегливість» високі результати виявлено у 18 студентів (30 % досліджуваних), середні результати

виявлено у 25 респондентів (42 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 16 опитаних (27 % досліджуваних). За шкалою «фіксація» високі результати виявлено у 13 студентів (22 % досліджуваних), середні результати виявлено у 30 респондентів (50 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 16 досліджуваних (27 % студентів). За шкалою «самоорганізованість» високі результати виявлено у 13 студентів (22 % досліджуваних), середні результати виявлено у 30 респондентів (50 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 15 студентів (25 % досліджуваних). - за шкалою «орієнтація на сьогодні» високі результати виявлено у 16 студентів (26 % досліджуваних), середні результати виявлено у 30 респондентів (50 % досліджуваних), низькі показники виявлено у 14 студентів (23 % досліджуваних).

Отже, в загальному у досліджуваних студентів середні та високі показники, що говорить про досить розвинуті вольові зусилля, які вони направляють на планомірність, схильність до розробки чітких планів, збільшення своєї цілеспрямованості, вони достатньо чітко ставлять та розуміють шляхи досягнення своїх цілей, збільшення своєї організованості та гнучкості у плануванні своєї діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бази́ка Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. «Практична психологія та соціальна робота». Київ : №5. 2014. С. 23-30.
2. Бази́ка, Є. Л. (2012). Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки, 1, 13–18.
3. Берегова Н.П., Підганюк В.В. Дослідження "прокрастинації" як психологічного феномену. Український психолого-педагогічний науковий збірник, 2020. №19. С. 10-13.
4. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України / Т. С. Вайда // Юридичний бюлетень. – 2016. – Вип. 2. – С. 197-211. –URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22. (дата звернення: 11.11.2022)
5. Вірна, Ж.П., Кощій, В.Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. Психологічні перспективи, 13, 2009. С. 28–34. .
6. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
7. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистості власного майбутнього: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05/Дворник Марина Сергіївна. Київ, 2014.-200ст
8. Дворник, М.С. (2018). Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, Журавльова, О., &
9. Журавльов, О. (2020). Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. Психологія: реальність і перспективи, 14, 73–83.

10. Журавльова О. В. Аверсивність завдання як предиктор прокрастинації. Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти (частина I) : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 січня 2020 р.). Львів : Львівський науковий форум, 2020. С. 43–44
11. Журавльова О. В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія». 2020. Вип. 10. С. 22–26.
12. 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
13. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. – С. 24-26
14. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. Львів, 2017. 70 с.
15. Карамушка Л.М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості / Л. М. Карамушка, Т.В. Грубі // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 35–40.
16. Колтунович Т.А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним»/Т.А.Колтунович,О.М.Поліщук//Молодий вчений №5(45), 2017. С.211-218.
17. Колтунович, Т.А., & Поліщук, О.М. (2017). Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений, 5 (45), 211–218.
18. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко // 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. 292-297

19. Нм.В. Тарасенко Копінг як психологічний ресурс девіктимізації молоді Проблеми сучасної психології. 2014. Випуск 25. С.483-493

20. Татенко, В.О. (2009). Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми: Навчальний посібник. Київ: НАУ-друк.

21. Федорова Я. В. / Стрес та його роль в навчальній діяльності студента, Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. Черкаси, 2013. Вип. 39(4). С. 290-294

22. 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.

23. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище URL: <http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialnopsikhologichneyavishche>. (дата звернення: 11.11.2022)

24. Are procrastinators psychologically healthy? Association between psychosocial problems and procrastination among college students in Shanghai, China: a syndemic approach/ Shi X, Wang S, Liu S et al. Journal of Psychology, Health & Medicine, 2019. № 24. P. 570– 577.

25. Burka J.B. Procrastination: Why you do it, what to do about it/J.B.Burka,L.M.Yuen-2 nd ed.-Boston: Da Capo Press, 2008.-322 p.

26. Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it (2nd ed.). Boston: Da Capo Press.

27. Chun Chu AH, Choi JN. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology. 2005;145(3):245–64. [PubMed]

28. Ekhalov V.V., Kravets O.V., Stus V.P., Moiseenko M.M., Barannik S.I. Sociopsychological image of the modern intern (educational and social research). Урологія. 2021. т. 25, № 1. P. 71–80. doi: 10.26641/2307-5279.25.1.2021.231404
29. Fernie B. A., Bharucha Z., Nikčević A. V., Spada M. M. The Unintentional Procrastination Scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2017. № 35 (2). P. 136–149.
30. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment (pp. 137–167). N.Y.: Plenum Press.
31. Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178–1188. URL <http://doi.org/10.1177/0956797614526260> (дата звернення: 11.11.2022)
32. 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> (дата звернення: 11.11.2022)
33. Lay CH. Some Basic Elements in Counseling Procrastinators In: Schouwenburg HC, Lay CH, Pychyl TA, Ferrari JR, editors. *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association; 2004
34. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time/Noach Milgram//*Boletín de Psicología*.- 1992.- Vol.35:83.- 102 p.
35. Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14 (2), 141–156.
36. Milgram N.A. Correlates of academic procrastination/N.A.Milgram,G.Batori,D.Mowrer//*Journal of School Psychology*.- 1993.- Vol.31.-P.487-50.

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

38. Shanahan MJ, Pychyl TA. An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination. *Personality and individual differences*. 2007;43(4):901–11

39. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007;133(1):65 [PubMed]

40. The procrastination of Internet gaming disorder in young adults: The clinical severity/ Yeh Y. C., Wang P. W., Huang M. F. et al.. *Psychiatry Research*, 2017. v. 254. P. 258–262