

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
«Особливості попередження та подолання прокрастинації у студентів»
здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія

Гавриленко Вікторії Вікторівни

Обсяг роботи – 97 с. **Кількість таблиць** – 7 табл. **Кількість рисунків** – 9 рис. **Список використаних джерел** – 72 найменувань, з них 38 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – прокрастинація у студентів.

Предмет дослідження – особливості попередження та подолання прокрастинації у студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично встановити специфіку прояву прокрастинації у студентів, розкрити особливості її попередження та подолання.

Завдання дослідження: систематизувати основні підходи до вивчення прокрастинації як психологічного феномену; виокремити та охарактеризувати основні типи та види прокрастинації; розкрити специфіку прояву прокрастинації у студентів; виокремити та охарактеризувати систему чинників, що впливають на рівень прояву прокрастинації у студентів; дослідити рівні прояву прокрастинації у студентів та чинники, що впливають на цей психологічний феномен; розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання прокрастинації у студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел; тестування, стандартизовані методики; математичні методи обробки та інтерпретації даних для опису кількісних та якісних характеристик; вивчення та систематизація методів та засобів попередження та подолання прокрастинації.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у здійсненні цілісного аналізу основних підходів до вивчення прокрастинації як психологічного феномену; виокремленні та характеристиці основних типів та видів прокрастинації; визначенні специфіки прояву прокрастинації у студентів з урахуванням особливостей студентського віку; узагальненні системи чинників, що впливають на розвиток прокрастинації у студентів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені практичні рекомендації можуть бути використані для попередження та подолання прокрастинації у студентів. Методичний інструментарій, апробований у дослідженні, може слугувати основою для подальшого моніторингу рівнів прояву прокрастинації у студентському середовищі.

Висновки. Прокрастинація виявляється не лише як поведінкова тенденція до відкладання виконання важливих завдань, але й як складний психологічний феномен, що поєднує емоційні, мотиваційні та особистісні компоненти, здатні негативно впливати на академічну успішність і психологічне благополуччя студентів. Було з'ясовано, що прокрастинація у студентів часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, внутрішнім напруженням, відчуттям провини та зниженням задоволеності власною діяльністю, що підтверджує її деструктивний потенціал. У межах теоретичного аналізу також було узагальнено систему чинників, що можуть впливати на прояви прокрастинації у студентів: рівень мотивації, рівень ситуативної та особистісної тривожності, комунікативні та організаторські здібності. При цьому прокрастинація розглядається як результат взаємодії кількох психологічних змінних. Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що для більшості студентів характерний середній рівень прокрастинації. Кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між рівнем прокрастинації та досліджуваними психологічними чинниками, зокрема мотивацією, тривожністю, комунікативними та організаторськими здібностями. На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на попередження та подолання прокрастинації у студентів, узагальнені та сформовані у тренінгову програму «Прокрастинація: стратегії протидії». Рекомендації мають комплексний характер і включають розвиток навичок планування, використання технік тайм-менеджменту, роботу з тривожністю, а також елементи психоедукації та групової взаємопідтримки.

Ключові слова та словосполучення: прокрастинація, студенти, тривожність, мотивація, комунікативні здібності, організаційні здібності.