

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки
Кафедра психології

Гавриленко Вікторія Вікторівна

**Особливості попередження та подолання
прокрастинації у студентів**

Кваліфікаційна (магістерська) робота

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої
освіти спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Практична психологія»

Науковий керівник:

Вознюк Алла Вікторівна,
завідувач кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 10 від «27» січня 2026 р.

Завідувач кафедри

Алла ВОЗНЮК

Суми – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ.....	7
1.1. Сутність феномену прокрастинації	7
1.2. Типи та види прокрастинації.....	17
1.3. Специфіка прояву прокрастинації у студентів.....	30
1.4. Система чинників, що впливають на рівень прояву прокрастинації у студентів.....	36
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ	
ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ.....	44
2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву прокрастинації у студентів.....	44
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прояву прокрастинації у студентів та чинники, що впливають на психологічний феномен.....	53
2.3. Психологічні рекомендації для попередження та подолання прокрастинації у студентів.....	63
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, що вирізняється високим темпом життя, постійним потоком інформації та зростаючими вимогами до особистої ефективності, проблема прокрастинації набуває особливої значущості. Для студентів вона проявляється особливо гостро, адже вони щодня змушені самотійно планувати свій час, розподіляти навчальне навантаження та ухвалювати відповідальні рішення. Саме в цей період відбувається активне формування життєвих стратегій, установок і навичок подолання труднощів. Часте відкладення важливих завдань та пов'язане з цим емоційне напруження негативно впливають не лише на академічну успішність, а й на загальний психологічний стан студентів.

Вивчення специфіки попередження та подолання прокрастинації є актуальним, оскільки ця проблема охоплює як індивідуальні, так і соціально-психологічні аспекти. Вона стосується мотивації, рівня самоорганізації, тривожності, самооцінки та інших характеристик особистості. У сучасних умовах змінності, нестабільності та поширення дистанційного навчання, ефективні стратегії подолання прокрастинації та запобігання її негативним наслідкам стають важливим ресурсом для студентів. Дослідження цих аспектів дозволяє формувати практичні рекомендації для підвищення продуктивності, зменшення стресового навантаження та розвитку навичок саморегуляції.

Фундаментальні дослідження зарубіжних учених створили наукову основу для розробки стратегій попередження та подолання прокрастинації. Зокрема, Дж. Феррарі вивчав особистісні риси хронічних прокрастинаторів, а П. Стіл провів метааналіз, систематизувавши численні дослідження і визначивши прокрастинацію як форму саморегуляторного провалу. Ці наукові напрацювання дозволяють розглядати прокрастинацію не лише як повсякденне явище, а як комплексне психосоціальне явище, що потребує системного підходу до її попередження та подолання.

Українські науковці також активно досліджують прокрастинацію у студентів та ефективні методи її подолання. Дисертаційні роботи та статті у фахових виданнях охоплюють як теоретичні аспекти феномену, так і практичні стратегії боротьби з ним. Серед провідних авторів можна відзначити М. Дворник, В. Дуб, О. Журавльову, Т. Колтунович, Н. Назарук, О. Поліщук. Вони розглядають прокрастинацію з різних перспектив: від типології та нейропсихологічних механізмів до емпіричних досліджень ефективних підходів до її попередження та подолання. Проте, наявні результати потребують систематизації й узагальнення, щоб створити цілісну картину феномену та методів роботи з ним.

Таким чином, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості попередження та подолання прокрастинації у студентів».

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.

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

1. Систематизувати основні підходи до вивчення прокрастинації як психологічного феномену.
2. Виокремити та охарактеризувати основні типи та види прокрастинації.
3. Розкрити специфіку прояву прокрастинації у студентів.
4. Виокремити та охарактеризувати систему чинників, що впливають на рівень прояву прокрастинації у студентів.
5. Дослідити рівні прояву прокрастинації у студентів та чинники, що впливають на цей психологічний феномен.

6. Розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання прокрастинації у студентів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження, зокрема: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел; такі емпіричні методи як 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, насамперед, 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.

Апробація результатів дослідження. Результати науково-дослідної роботи були представлені на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційні технології в роботі практичного психолога (Суми, 22.05.2025) та III Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 22.01.2026). Основні положення дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Гавриленко В. В. Чинники розвитку прокрастинації у студентів. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу: Інноваційні технології*

в роботі практичного психолога (збірник наукових праць VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 22 травня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОППО, 2025. С. 47–50.

2. Гавриленко В. В. Рівні прояву прокрастинації у студентів та чинники, що впливають на даний психологічний феномен. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення*: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОППО, 2026. С. 48–54.

Структура і обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел, що нараховує 72 найменування, з них 38 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 97 сторінок, основний зміст викладено на 78 сторінках. Робота містить 7 таблиць та 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

1.1. Сутність феномену прокрастинації

Незважаючи на те, що явище зволікання людини у виконанні певних справ або дій відоме дуже давно та відобразилося у численних пам'ятках давньої літератури і фольклору, у психології цей феномен вивчається відносно недавно. Усі цілеспрямовані дослідження явища прокрастинації, як і вживання терміну в психологічній площині тривають всього кілька десятиліть. Активні дослідження проблеми прокрастинації у наукових колах почалися у 1970-х роках.

У англomовній науковій літературі закріпився термін «procrastination», що походить від латинського слова «procrastinus» (pro – замість, попереду; «crastinus» – завтрашній) [53].

Незважаючи на відносну новизну наукової розробки проблеми, існують різноманітні визначення та погляди на сутність феномену прокрастинації. У сучасному розумінні прокрастинація – це поведінка, пов'язана із заміною пріоритетних і важливих завдань на дії з нижчим пріоритетом або на справи, що приносять задоволення, але виконуються на шкоду необхідним завданням [1]. Для повноти розуміння сутності феномену прокрастинації розглянемо трактування цього явища як першими дослідниками, так і сучасними.

Одна із перших ґрунтовних праць, присвячених прокрастинації з відповідною назвою «Прокрастинація: недуга сучасності» належать Н.Мілґрему. Науковець вперше здійснив історичний аналіз поняття прокрастинації та відзначив, що це явище більше характерне для технологічно розвинутого суспільства. У той час як аграрні спільноти практично не стикаються з такою проблемою [57].

Як стверджують дослідники, зокрема П. Стіл, перші згадки про прокрастинацію зустрічаються ще в давньогрецьких джерелах. Так, Гесіод

(жив близько 800 р. до н. е.) закликав до старанності і радив не відкладати роботу на наступний день, адже людина, яка зволікає з виконанням справ у такий спосіб засвідчує власну нікчемність. Подібні судження зустрічаються і в давньоіндійській літературній пам'ятці «Бхагавад-гіта» (створена близько V ст. до н.е.). Цей класичний індуїстський текст тлумачить прокрастинацію та лінощі як покарання душі. Афінський історик Фулідід вважав прокрастинацію однією із найшкідливіших якостей людини. Проте зволікання іноді може бути і корисним. Наприклад, у випадку очікування війни. Прокрастинація як проблема зволікання, безперечно, була відома давнім суспільствам. Навіть римський консул Марк Туллій Цицерон ще 40 року до н.е. відзначав певні прояви прокрастинації, що спостерігалися у вищих прошарках влади. Проте дослідники зазначають, що х точки зору давньоримського суспільства зволікання та відтермінування справ подекуди вважалося розумним та корисним.

У джерелах Нового часу також зустрічаються згадки та міркування щодо явища зволікання та відкладання справ на потім. Так, С. Джонсон ще 1751 року розглядав прокрастинацію як одну з головних слабкостей людини, що міцно вкорінена в самій природі особистості. Відомий і афоризм, що приписують Ф.Стенхоупу: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні» [54]. Ця фраза широко розповсюджена у вигляді прислів'їв, давно набувши фольклоризованої форми у різних народів. Нині вже складно визначити, взаємовпливи авторських суджень минулого та фольклорних зразків. Це лише підкреслює той факт, що прокрастинація як феномен зволікання та відтягування певних дій в часі відомий дуже давно.

Сьогодні існують окремі наукові товариства, діяльність яких спрямована безпосередньо на вивчення феномену прокрастинації. Одним із таких є канадське товариство «Procrastination Reseach Group». Обов'язкову увагу дослідники приділили аналізу висвітлення цього явища у різноманітних писемних джерелах Нового часу. Засновник товариства, професор Карлетонського університету та один із провідних сучасних дослідників

прокрастинації Т. Пичил опублікував копію обкладинки проповіді XVII століття, що належить преподобному Уолкеру. З неї бачимо релігійний християнський погляд на прокрастинацію як на гріх, а саме схильність до неї залежить від власної волі особистості [65].

Історичний погляд на явище прокрастинації висвітлював ще один із провідних науковців у галузі психології прокрастинації Дж. Феррарі. Він відзначив, що у давніх спільнотах погляд на прокрастинацію і зволікання міг бути досить нейтральним, а саме явище вважалося закономірним з точки зору розумного природного плину подій. За дослідженням Феррарі, давні єгиптяни мали двоякий погляд на прокрастинацію та навіть окремі поняття для протилежних конотацій цього явища. Прокрастинація могла сприйматися як уникання зайвої метушні, тобто позитивно, або як лінощі чи зволікання при виконанні необхідних справ – негативно. У такий спосіб, за дослідженням Дж. Феррарі, у давніх суспільствах прокрастинація оцінювалася залежно від ситуації та конкретних обставин [48].

Проте у Новий час, а саме після індустріальної революції 1750 року, закріпився вже чітко негативний погляд на прокрастинацію. Один із найвідоміших американських дослідників теми мотивації у психології П. Стіл присвятив феномену прокрастинації свою монографію «Формула прокрастинації». У праці він стверджує, що прокрастинація та відтермінування справ є природними явищами для людини. Своєю чергою динаміка суспільних та економічних процесів тільки сприяє активнішому поширенню прокрастинації у сучасному житті [68].

Сучасний український дослідник проблеми прокрастинації О. Михальський розглядає її з точки зору двох протилежностей. З цієї точки зору прокрастинація протистоїть антиципації, тобто завчасній дії. Натомість зволікання набуває рис медитативності. Науковець стверджує, що ці два протилежні процеси мають певну циклічність та своєрідне підпорядкування біоритмам. У такому разі прокрастинація постає як процес спокою та опрацювання певної інформації без конкретних дій. Натомість її

протилежність – антиципація – спрямована саме на діяльність, трансформацію дійсності, що базується на аналізі наявної інформації. Тобто прокрастинація також має певний сенс [21].

Сучасні дослідники уникають ототожнення прокрастинації та ліні. Незважаючи на те, що лінування має поверхневу подібність у вигляді зволікання виконання певних завдань, прокрастинація є більш складним та проблемним явищем.

Спроби науковців виділити причини прокрастинації заодно показують складність та багатогранність цього феномену. Так, деякі з них підкреслюють, що серед причин прокрастинації можна виділити біологічні чинники, такі як високий рівень нейротизму та знижена концентрація уваги; когнітивні особливості, зокрема особиста специфіка сприймання часу, локус контролю тощо; специфіка емоційної сфери особистості – рівень тривожності, страх невдачі, схильність до виникнення почуття провини; поведінкові патерни, такі як відсутність навичок навчання та саморегуляції, неорганізованість тощо [1]. Вищезазначене підсвічує прокрастинацію як комплексне явище.

Аналіз наукової літератури на тему прокрастинації показує, що умовно можна викоремити два основні підходи щодо трактування цього феномену. На такому розподілі наполягає і відома дослідниця проблеми прокрастинації Н. Дворник. Вона окреслила ці підходи як ситуативно-комунікативний та індивідуально-особистісний [8]. Слід враховувати, що ці напрями досить умовні.

Згідно з першим підходом, схильність до прокрастинації можна пов'язати з формально-динамічними характеристиками особистості. Як правило вона виявляється разом з такими індивідуальними рисами як нерішучість, відмова від відповідальності, уникання складнощів, неспроможність долати перешкоди. Вирішальну роль можуть відігравати акцентуації характеру. Наприклад, надмірна педантичність та пунктуальність особистості може поєднуватися із низькою здатністю приймати рішення навіть за сприятливих умов [8]. Так звані «ананкасти», схильні до зважування

усіх дрібниць перед виконанням завдання, відчують труднощі в узагальненні результатів своєї діяльності. Саме тому такі люди можуть бути схильні до зволікання та відкладання справ на потім [1].

Нестійкість характеру і відсутність чіткого мотиву діяльності може вести до зволікання. Людина, схильна до неорганізованості, може відтерміновувати ті завдання, які вважає не пріоритетними на певний момент. Дослідження феномену прокрастинації також показують зв'язок між схильністю до зволікання та хибним сприйняттям часу. Суб'єкт може недооцінювати кількість необхідного для виконання завдання часу, але переоцінювати свій наявний часовий ресурс. Через це у таких людей виникає проблема із плануванням власної діяльності, плани та графіки виглядають нереалістичними. Як наслідок діяльність людини з поганим відчуттям часу є непродуктивною [8].

Щодо характерологічних причин Дж. Феррарі підкреслює і схильність суб'єктів до негативізму та бунтарства. У таких випадках відтермінування завдань та зволікання може бути своєрідною формою бунту проти наявних часових рамок, планів та стандартів. Мають вплив особисті симпатії та антипатії. Оскільки люди, схильні до негативізму та бунтарства, дуже негативно сприймають правила та графіки, складені людиною, до якої вони відчують антипатію [48].

До другого підходу (індивідуально-особистісного) можна віднести і такі трактування феномену прокрастинації, що базуються на врахуванні органічних і психофізіологічних причин, характерологічних особливостей людини, як то схильність до перфекціонізму, підвищена тривожність тощо. Науковиця спирається на нові дослідження у сфері фізіології та нейробіології людини і підкреслює, що зараз уже відомо про психофізіологічні причини виникнення прокрастинації. Згідно з цим, зволікання пов'язане насамперед із роботою фундаментальних структур головного мозку. Наприклад, до прокрастинації може вести знижена індивідуальна здатність людини фільтрувати відволікаючі чинники. Це відбувається унаслідок пошкодження

або низької активності пре фронтальної кори головного мозку. Такі пошкодження виявляються у поганій організованості, слабкій увазі та підвищеному рівні прокрастинації [46].

Н. Дворник звертає увагу на те, що деякі дослідники трактують прокрастинацію як особистісний розлад, виходячи з серйозності її критеріїв. Так, характерні для прокрастинації контрпродуктивність, марнотратство та постійне відкладання справ часто мають ознаки іронічності та можуть приховувати за собою психологічні чи фізіологічні проблеми і захворювання.

Прокрастинація може бути свідченням більш серйозних патопсихологічних процесів. Серед можливих причин можуть бути різноманітні розлади вольової сфери: абулія – синдром порушення вольових імпульсів, брак бажання та цілеспрямованості щодо будь-якої діяльності; та апраксія – порушення здатності виконувати цілеспрямовані рухи, що стосуються побутової чи професійної сфери, спричинені органічними порушеннями. При цьому в людини можуть зберігатися нормальні м'язові відчуття та координація рухів [8].

А. Елліс та В. Кнаус розглядають прокрастинацію як емоційний розлад, що базується на ірраціональному мисленні [45]. Як правило, у мисленні таких людей глибоко вкорінені певні установки, що складають внутрішню систему переконань особистості та часто сформульовані у форматі догми чи наказу: повинен, мусиш тощо. А. Елліс розглядає ці установки як систему координат, що впливає на поведінку людини. Ця система, зазвичай, містить мимовільні припущення, що майже не піддаються спростуванню [44]. Особистість з такими установками, зазвичай, пояснює власне зволікання відсутністю належних умов [15]. Прикладом можуть слугувати випадки академічної прокрастинації у студентів, спричинені ірраціональним переконанням особистості щодо того, що для виконання певного завдання вона потребує комфортних умов, відповідного емоційного стану та настрою [42].

Оскільки багато нейробіологів вважають прокрастинацію наслідком специфіки роботи головного мозку, відбуваються відповідні дослідження.

Одним із найвідоміших лабораторних досліджень роботи мозку людей, схильних до прокрастинації є дослідження Жанга, у якому він використав нейровізуалізацію спонтанної нейрональної активності. Результати дослідження вказали на те, що відтермінування справ може бути пов'язане з гіперактивністю мережі режимів за замовчуванням, що перевищує префронтальний контрольний сигнал; а з другого – з неефективністю роботи передньої префронтальної кори. Це доводить, що прокрастинація має нейробіологічне підґрунтя [14; 55].

Як бачимо, феномен прокрастинації у науковому психологічному дискурсі розглядається як складна багатовекторна проблема. Тому різноманітними є і дефініції самого терміну «прокрастинація». Розглянемо деякі з них, починаючи з буквального перекладу. З англійської слова «прокрастинація» перекладається як «відкладання», «зволікання» [26]. Досить чітко пояснює зміст слова і переклад з латинської мови, звідки цей термін і походить. Так, поняття складається з двох частин. Частина «Pro» означає «вперед», «попереду», а частина «Crastinus» буквально перекладається як «завтра». Латинське «Procrastinare» перекладають, зокрема, як «зупинення», «припинення руху», «відкладення завдання». Серед широкого спектру вживання поняття виокремлюються деякі ключові аспекти проблеми прокрастинації. А. Дівоні аналізує вжиток терміну «прокрастинація» у таких площинах як: шкідлива звичка, поведінкова особливість чи дефект, що визначається як затримка виконання завдання або прийняття рішення, поведінкова тенденція до відтермінування справи, виконання якої необхідне для досягнення мети. Дослідник зазначає, що деякі науковці схилиються до того, що прокрастинація не має наукового виміру [1].

Сучасні українські дослідниці Н. Берегова та В. Підганюк дають таке визначення поняття: «Прокрастиннація – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості» [2]. Науковиці відзначають, що при прокрастинації людина усвідомлює необхідність виконання певних важливих справ, що стосуються

професійної діяльності, навчання чи побуту, проте ігнорує цю необхідність та ставить у пріоритет розваги чи побутові дрібниці. Деякі психологи вважають прокрастинацію механізмом боротьби з тривогою, що супроводжує початок чи завершення важливих справ або ж ухвалення серйозних рішень. Відомим трактуванням явища відтермінування є твердження С. Джонсона, за яким прокрастинація визначається як одна із глибоко вкорінених людських слабкостей [2].

У теорії прокрастинації Дж. Дж. Бурки та Л. Юен явище розглядається як механізм захисту нестійкої самооцінки. Самоцінність особистості, сформована із оцінки рівня власної продуктивності, тісно пов'язана з виникненням прокрастинації. Як показують результати досліджень Дж. Феррарі та Д. Тайса, відтермінування завдань відбувається частіше за умови наявності оціночного компонента у завданні. Прокрастинація виникає рідше, якщо певне завдання подається як залучення респондентів до завдання, що не буде в результаті оцінене [14].

Трактування феномену прокрастинації у межах біхевіористичної психології принципово відрізняється. О. Журавльова підкреслює, що прихильники поведінкової парадигми пояснюють прокрастинацію як механізм уникання неприємного стимулу. З цієї точки зору відтермінування ніяк не представляє стійкі характеристики особистості. Навпаки – прокрастинація тлумачиться передусім як динамічний конструкт, що залежить від завдання, поставленого перед людиною. Якщо завдання сприймається індивідом як неприємне, позбавлене сенсу, викликає стресову реакцію, відчуття нудьги чи спустошеності, то виникнення реакції відтермінування може бути дуже виправданим для неї механізмом порятунку від неприємних відчуттів [14].

Подібний акцент в трактуванні феномену прокрастинації ставить Дж. Ейнслі. Науковець вважає прокрастинацію базовим імпульсом поведінки людини і наголошує на тому, що пріоритетними для людини, зазвичай, є ті завдання, що можуть принести позитивний результат у коротші строки. З такої

точки зору людина, схильна до прокрастинації, радше обере короткотривале завдання, що дозволить швидше відчувати задоволення від результату його виконання. Дж. Ейнслі подає такий спосіб дій як закріплену в індивіда поведінкову звичку. Коли людина стикається із завданнями, що потребують довготривалої включеності та ведуть до реалізації масштабних життєвих цілей, така звичка може виступати досить небезпечною перешкодою [35].

Канадський дослідник П. Стіл розглядає прокрастинацію як усвідомлене відтермінування особою запланованої діяльності, попри розуміння можливих негативних наслідків такого зволікання. У межах свого метааналізу він прагнув узагальнити підходи до трактування цього явища й сформулювати універсальне визначення.

Серед ключових характеристик прокрастинації, які виокремлює Стіл, першочерговим є сам факт навмисного відкладання дій або обов'язків. Важливою ознакою є також наявність часових рамок, у межах яких особа має виконати певне завдання [19]. Саме ця ознака дозволяє відрізнити хронічну (істинну) прокрастинацію від епізодичного зволікання.

Дослідник також підкреслює, що прокрастинація зазвичай має негативні наслідки як на поведінковому, так і на емоційному рівні. З одного боку, вона призводить до невиконання завдань або порушення термінів, а з іншого – супроводжується неприємними емоційними станами, зокрема почуттям провини, внутрішньою напругою або тривожністю [68].

Н. Назарук, посилаючись на дані Всесвітньої організації охорони здоров'я, наводить невтішну статистику, згідно з якою близько 96 % населення Землі хоча б один раз в житті переживали епізод прокрастинації. У той же час для 52 % стикаються з проблемою прокрастинації щодня. Звідси науковиця робить висновок, що прокрастинація так чи інакше стосується усіх і загрожує кожному у більшій чи меншій мірі. Водночас дослідниця ототожнила прокрастинацію з патологічним ледарюванням, з чим ми категорично не згодні [23].

Д. Євдокимова і В. Качарова дають таке визначення поняття

«прокрастинація»: «психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат». Така дефініція досить проста та зрозуміла, проте не містить деяких важливих аспектів проблеми відтермінування завдань. Водночас дослідниці наголошують на небезпеці переходу прокрастинації у хронічну форму, що може дуже негативно відобразитися на житті людини [12].

За визначенням С. Наход прокрастинація – це особистісна диспозиція, що проявляється у діяльності та поведінці людини і характеризується відтермінуванням значущих справ. Науковиця пов'язує прокрастинацію з особистісними рисами, мотивацією та віком індивіда. При цьому схильність до прокрастинації має зв'язок із рисами особистості, рівнем мотивації та віковими закономірностями. При цьому головною причиною прокрастинації вважається нездатність людини керувати власною поведінкою [24].

Важливою є принципова відмінність людини з прокрастинацією від ледачої людини. Адже прокрастинатор, як правило, завжди зайнятий, хоч пріоритети у нього можуть бути зміщені [25]. В. Ферлій стверджує, що серед студентів феномен прокрастинації виражений особливо яскраво: близько 84 % студентів схильні відтерміновувати справи на пізніше та відкладати виконання «на останній момент» [30].

Згідно з тлумаченням Л. Котляр прокрастинація визначається як процес постійного добровільного зволікання із виконанням важливих справ у зв'язку з нерозвиненістю волевої поведінки особистості. Дослідниця окреслює прокрастинацію і як спосіб вираження емоційної реакції на необхідні справи [20].

Н. Назарук визначає цей феномен так: «Прокрастинація – це спроба нашого тіла обманути мозок, але це виходить тільки на короткий проміжок часу. Людина суб'єктивно відчуває задоволення, ейфорію, радість від того, що прокрастинує, але це триває до певного моменту, після якого настає розчарування, неспокій, печаль, відчуття провини, страх» [22].

Дослідниця слушно зауважує, що прокрастинація розглядається більшістю науковців як навмисне й усвідомлене відтермінування завдань та заміна їх більш приємними чи легкими. Проте не варто виключати і несвідомий компонент виникнення цієї проблеми [23].

За словником Вебстера, прокрастинація – це навмисне відтермінування завдань, відкладання за звичкою, повільне виконання завдань, або виконання із запізненням через небажання чи лінь [20].

Знову ж таки це визначення враховує сутність процесу прокрастинації, але хибує на спрощення його причин. Л. Філоненко визначає прокрастинацію як свідомий чи підсвідомий процес уникнення завдання з порушенням термінів та ірраціональними виправданнями [31]. Це визначення знову ж таки занадто спрощене.

За О. Фроловою, «Прокрастинація – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, попри можливі негативні наслідки для особистості» [32].

Як показує аналіз наукових досліджень феномену прокрастинації, існують різні погляди та тлумачення цього поняття. У нашому дослідженні ми будемо спиратися на визначення, стандартизоване у сучасній світовій науці, а саме: «Прокрастинація – це акт затримки або відкладення завдань, незважаючи на знання про можливі негативні наслідки. Даний процес передбачає добровільний вибір діяльності, що є більш приємною або менш складною, ніж поставлене завдання» [49].

1.2. Типи та види прокрастинації

Доктор Т. Маккарті пропонує типологію прокрастинації за частотою виникнення та обставинами певної ситуації, де людина стикається з прокрастинацією. З такої точки зору науковець виділяє наступні типи:

Хронічна прокрастинація – це коли людина починає постійно відкладати справи. Вона стає основним рішенням для виконання завдань. На жаль, хронічна прокрастинація впливає на психічне та емоційне здоров'я

людини, яка не виконує роботу вчасно, і зазвичай існують інші реальні наслідки невиконання роботи вчасно.

Ситуативна прокрастинація залежить від сфери, в якій відбувається прокрастинація. Вона може включати відкладання академічних або робочих завдань або нелягання спати, коли дійсно час спати.

Прокрастинація прийняття рішень – це форма когнітивного мислення, яка допомагає людині відкласти прийняття рішення щодо завдання, щоб зіткнутися з більш стресовою ситуацією, тим самим зменшуючи тиск у свідомості особистості, пов'язаний з вирішенням інших поточних ситуацій. Прокрастинація, що уникає поведінки, є продовженням прокрастинації прийняття рішень, згідно з дослідженням Джеремі Крістанто та Абрахама Джунемана [54].

Психолог Дж. Моран, просуваючи ідею Л. Сападін та Д. Магуайра, пропонує вважати доречним поділ прокрастинації аж на шість типів. Науковець розглядає феномен прокрастинації з когнітивно-поведінкової точки зору, стверджуючи, що ми прокрастинуємо через те, як ми відчуваємося, тобто тривожно, нудно чи розчаровано. Відповідно, самопочуття залежить від думок. А переконання щодо поставленого завдання викликають певні емоції. Саме ці емоції спричиняють цю уникаючу, часто шкідливу, поведінку.

Дж. Моран зазначає, що всі люди мають схильність бути будь-яким із шести типів прокрастинаторів. Проте важливим уточненням є теза, що «типи» прокрастинаторів не еквівалентні особистостям, які зазвичай вважаються досить стабільними за своєю природою. Типологія радше ґрунтується на основних переконаннях, що призводять особистість до прокрастинації [59]. Кожна людина може прокрастинувати по-різному залежно від минулого досвіду та інших факторів. Отже, типологія прокрастинації, а точніше особистостей з прокрастинацією, за дослідженнями Л. Сападін та Д. Магуайра виглядає так:

Тривожний. Тривожний не починає це важливе чи складне завдання, тому що не вірить, що зможе його виконати. Він боїться, що не досягне успіху.

Він відчуває тривогу від думки про невдачу. Тому краще не починати завдання, оскільки ви не можете відчувати негативних емоцій, пов'язаних з невдачею, якщо не спробуєте спочатку. Проблема з цією логікою полягає в тому, що ви гарантовано зазнаєте невдачі, якщо не почнете. Типове прокрастинуюче переконання, пов'язане з тривожним, це «Я не зможу, тому що...» [59].

Перфекціоніст. Подібно до тривожного – перфекціоніст не починає завдання через страх невдачі. Однак для перфекціоніста невдача означає невиконання завдання ідеально. Типове переконання перфекціоніста може звучати приблизно так: «Якщо я не виконую завдання надзвичайно добре, то я невдаха». Гарним прикладом цього є люди, які чекають, поки все стане ідеальним та організованим, щоб розпочати свій бізнес. Оскільки світ часто хаотичний та безладний, ці ідеальні умови рідко існують. Часто я бачу, що успішні підприємці втілюють свої ідеї навіть тоді, коли умови не ідеальні – і планують виправити недоліки пізніше. Чудовий приклад цього – Річард Бренсон. У своїй автобіографії він розповідає про те, що якщо хтось пропонує вам дивовижну можливість, а ви не знаєте, як її зробити, скажіть «так», а потім навчіться це робити пізніше.

Надмірник (over-doer). Третій тип людини з прокрастинацією, мотивований тривогою, – це надмірна діяльність. Надмірно дієва людина зобов'язується виконувати забагато завдань. Потім він не розставляє пріоритетів у важливих завданнях і, таким чином, не виконує їх вчасно. Класичне переконання «надмірно дієвого» щодо прокрастинації: «Якщо я не виконаю всього цього, то я недостатньо хороший». Страх не відповідати власним неможливим стандартам або уявним неможливим стандартам інших змушує їх брати на себе забагато і не виконувати критично важливі завдання.

Наступні три типи осіб з прокрастинацією мотивовані тим, що називається низькою толерантністю до фрустрації (НТФ). НТФ – це переконання, що ми не зможемо впоратися або змиритися з розчаруванням, викликаним буденними, повторюваними або нудними аспектами завдання чи

ситуації. Це призводить до двох емоцій: нудьги або розчарування чи гніву.

Кризовий геній. «Кризовий геній» вважає, що для мотивації до виконання завдання йому потрібен стрес або тиск, властивий діям в останню хвилину. Без цього, на його думку, він не працюватиме найкращим чином. Їм потрібен тиск, щоб позбутися нудьги. У цьому є проблема. Якщо порівняти якість роботи, розпочатої в останню хвилину, і ту, що розпочата в розумні терміни, що, на вашу думку, дасть кращі результати? Тім Урбан у своїй квінтесенції про прокрастинацію розповідає, як він написав свою магістерську дисертацію за 48 годин. Результати були передбачуваними (один з найкращих виступів Ted).

Мрійник. Мрійник не вважає, що йому потрібно наполегливо працювати, щоб отримати те, чого він хоче. Він думає, що все має падати йому на плечі. Ми всі зустрічали (або навіть були) мрійника. Грандіозні ідеї. Він дуже мало з ними робить. Думка про те, що їм доведеться виконувати якусь роботу, або нудьгує, або дратує – тому вони просто думають: «Я не повинен наполегливо працювати, щоб здійснити свої мрії».

Бунтівник. Якщо уявити ситуацію, за якої керівник дає людині нудне, буденне або просто відверто непотрібне завдання. Ви вважаєте, що воно не варте того. Ви злі. Можливо, ображені. Тож ви зволікаєте. Ви відкладаєте його виконання, щоб виконати інші завдання, які вважаєте важливішими. Однак ви забуваєте, що вам доведеться зрештою виконати це завдання, оскільки людина, яка вам його дала, – це ваш начальник. Типовим переконанням, що лежить в основі почуття розчарування та бунтівної поведінки людини, яка відмовляється, є гнів. А в основі цього гніву лежить переконання: «Я не повинен цього робити!». Проблема в тому, що в житті вам, ймовірно, доводиться це робити. Також часто зустрічається у впертих підлітків [59].

Р. Вейден називає три головні типи прокрастинації: класична прокрастинація, творче уникання та розмивання пріоритетів. Незважаючи, що визначити тип може бути складно, оскільки вони можуть мати змішану форму, виявити провідний тип прокрастинації у людини дуже важливо. Від цього буде

залежати вирішення даної проблеми. Розглянемо детальніше ці три типи прокрастинації.

Класична прокрастинація. Ми були в такому становищі. У всіх нас були випадки, коли ми прокрастинували деякі завдання, відкладаючи їх, коли мали б виконати їх раніше. В результаті ми виконували більше завдань через накопичення та наслідки затримки. Р. Вейден пояснює її так: «Класична прокрастинація – це свідоме відкладання того, що, як ми знаємо, повинні робити. Тож, якщо у мене на лічильнику є якісь рахунки, я знаю, що маю їх сплатити, але я втомився і виснажений. Тож замість того, щоб оплачувати рахунки, я подивлюся Netflix і відпочину».

Творче уникання є таким видом прокрастинації, за якого індивід у більш креативний спосіб блокує власний прогрес, знаходячи усі можливі способи утримати себе від дій. Пошук способів уникнення стає своєрідним творчим актом. «Творче уникання – це щось інше, і це те, що люди роблять як форму мистецтва. Творче уникання – це підсвідоме створення для себе занять, які ви можете робити, щоб почуватися продуктивним, але насправді це гігантська схема уникання необхідних справ», стверджує Р. Вейден [50].

Отже, замість того, щоб робити те, що мусить робити для досягнення прогресу, людина займає себе виконанням інших завдань, що не ведуть до здійснення цілі. При цьому у неї може бути відчуття виконання багатьох завдань, але зрештою такий індивід нічого не досягає в тому, що має найбільше значення [50]. Психолог підкреслює, що успіх і велич пов'язані не з обсягом завдань, які виконує людина, а з їхньою важливістю. Наприклад, ультра-виконавці здатні змусити себе робити те, що, як вони знають, вони повинні робити, навіть коли їм цього не хочеться.

Розмивання пріоритетів. Третій тип досить сильно відрізняється від класичної прокрастинації та творчого уникання, адже він не полягає в ліні чи вигадуванні інших завдань. Розмивання пріоритетів – це форма прокрастинації, характерна для людей, які досягають великих успіхів. Цей тип відрізняється від двох попередніх тим, що розмивання пріоритетів не

пов'язане з лінню, байдужістю чи відволіканням, а пов'язане, насамперед, із тим, що людина дозволяє собі переключити увагу на менш важливі, але, можливо, більш термінові завдання». Р. Вейден попереджає, що у цьому випадку «ви можете думати, що ви продуктивні, але те, що ви зайняті, не означає, що це так. Насправді ваша прокрастинація набагато більш витончена. При розмиванні пріоритетів здається, що у вас багато справ і достатньо часу на всі, поки раптом вони не накопичуються і не перевантажують вас своєю важливістю. Те, що було «різним», стає терміновим»

Все ж, узагальнюючим рішенням стосовно боротьби з проблемою прокрастинації Р. Вейден вважає дисципліну. Така дисципліна полягає в тому, щоб робити потрібні справи, навіть якщо вони здаються важкими або нудними на даний момент, не відволікаючись на інші речі, такі як соціальні мережі, телешоу тощо [50].

Б. Дордевік схиляється до поділу прокрастинації на 4 типи, окреслюючи її першопричини та надаючи потенційно ефективні стратегії для подолання кожного з них [40].

1. Тривожна прокрастинація. Н. Фіоре, автор книги «Звичка тепер», визначив прокрастинацію як «механізм подолання тривоги, пов'язаної з початком або виконанням будь-якого завдання чи рішення».

Н. Фіоре припустив, що люди, які багато прокрастинують, зазвичай погано керують своїм часом і часто планують більше роботи, ніж вони насправді можуть виконати, не залишаючи часу на цікаві заняття чи відпочинок. А також, що невиконання цих нереалістичних очікувань викликає стрес і тривогу, з якими деякі люди справляються за допомогою прокрастинації.

Проблема такого способу життя, де все працює без розваг, полягає в тому, що він налаштовує вас на невдачу. Ці нереалістичні очікування, які ви ставите перед собою, стають вашим найбільшим ворогом. Коли ви неминуче не виправдовуєте ці очікування, це призводить до стресу та тривоги. Це емоційне потрясіння, у свою чергу, заганяє вас ще далі в кролячу нору

прокрастинації. Це замкнене коло, де тривога підживлює прокрастинацію, а прокрастинація посилює тривогу [40].

Тривожна прокрастинація може проявлятися двома способами. Перший сценарій полягає в тому, що прокрастинація в першу чергу зумовлена тривогою. Це страх перед завданням, жах перед результатом або стрес від очікувань, що змушує вас відкладати. Другий сценарій полягає в тому, що прокрастинація відбувається, незважаючи на щирий намір працювати та усвідомлення того, що затримка є ірраціональною та саморуйнівною.

Щодо подолання такого виду прокрастинації, спричиненого тривогою, Фіоре пропонує метод «відсутності розкладу». Метод відсутності розкладу передбачає заповнення графіка цікавими заняттями та відпочинком перед плануванням будь-якої роботи. Наприклад, якщо ви щодня о 15:00 перевіряєте Facebook протягом 15 хвилин, спочатку заплануйте час для Facebook і сплануйте свою роботу навколо цього. Він вважає, що таке заплановане задоволення або відпочинок дасть людині можливість розслабитися та запобігатиме перевантаженню графіком.

У боротьбі з цим видом прокрастинації особа має визначити свої години пікової продуктивності та планувати свою роботу відповідно. Ви більш зосереджені вранці чи більш продуктивні ввечері? Використовуйте ці природні цикли на свою користь, плануючи складні завдання на цей час. Таким чином, ви працюватимете в гармонії зі своїм природним ритмом, що є ключем до зменшення тривоги та опору, пов'язаних із завданням.

Н. Фіоре пропонує також розбити великі завдання на менші кроки. Замість того, щоб розглядати проект як одну величезну цілісність, слід розділити його на менші, керовані частини. Наприклад, якщо вам потрібно підготувати бізнес-пропозицію, не розглядайте її як одне гігантське завдання. Розбийте її на кілька менших завдань, таких як мозковий штурм ідей, створення плану, написання вступу тощо. Кожна маленька перемога мотивуватиме вас до подальшого прогресу, зменшуючи відчуття перевантаженості [40].

2. Весела прокрастинація. «Веселий прокрастинатор» волів би робити що завгодно, крім одного страшного завдання. Зрештою, є так багато цікавих і захопливих речей, якими ви могли б займатися замість цього. За Н. Фіоре, якщо у вас немає абсолютно жодного способу почати роботу над цим одним страшним завданням, можна здійснити спробу потурання власній структурованій прокрастинації. Тобто індивід має прагнути зробити цю прокрастинацію корисною. Тобто людина може почати виконувати інше завдання зі свого списку справ. Те, яке вона вважає більш цікавим. Б. Дордевік стверджує: «Починаючи спочатку інше завдання, ви зменшуєте пріоритетність цього страшного завдання, що (теоретично) дозволить вам набагато менш боятися його, і тим часом ви все ще будете продуктивними. Це виграш для всіх» [40].

3. Прокрастинація «багато часу». Якщо людина отримує завдання за тижні або й місяці заздалегідь, то може подумки записувати його в розділ «майбутні завдання», маючи намір розпочати його заздалегідь. Однак у таких випадках людина з прокрастинацією може переоцінити ресурс свого часу, марнуючи його на інші заняття. Перш ніж вона усвідомить обмеженість часу, кінцевий термін може бути гранично близьким, а завдання – лише на початковому рівні виконання. Це поширена поширена пастка, в яку потрапляє багато хто з людей, схильних до прокрастинації. Багатьом людям важко розпочати проект, коли вони знають, що термін ще дуже далеко. Цей тип прокрастинації чітко видно у студентів, яким часто важко починати виконувати домашні завдання раніше, ніж за кілька днів до терміну здачі.

Різновидом такого типу прокрастинації може бути відкладання безтермінових завдань та справ. Це відноситься до проектів, що відкладаються тижнями й місяцями, оскільки не мають кінцевого терміну виконання. При цьому людина усвідомлює, що виконання цього завдання необхідне та корисне у довгостроковій перспективі. Але, незважаючи на це, продовжує його відкладати. Існують приклади емпіричних спроб подолання такого виду прокрастинації. Професор психології та поведінкової економіки в

Університеті Дьюка Д. Аріелі експериментував зі студентами наступним чином. Аріелі дав своїм студентам три завдання та дозволив їм самостійно встановлювати терміни. Він висунув гіпотезу, що студенти оберуть останній день семестру для введення термінів, оскільки це дасть їм найбільше часу для виконання роботи (і прокрастинації). Насправді більшість студентів обрали раніше встановлені терміни та отримали кращі оцінки, ніж ті, хто залишав свою роботу на останню хвилину. Тобто встановлюючи терміни та оголошуючи їх публічно, ви не тільки зможете виконати свою роботу, але й виконати її добре [40]. Варіантом боротьби з цим видом прокрастинації може бути самостійне встановлення та оприлюднення термінів виконання завдань. Наприклад, особа може розповідати про них своїм друзям, родині та колегам. Це публічне зобов'язання має мотивувати людину дотримуватися цих термінів.

Щоб подолати цей тип прокрастинації та забезпечити собі успішний день, можна використовувати так зване правило 5 хвилин. Зіткнувшись із завданням, зобов'яжіться працювати над ним лише п'ять хвилин. Такий підхід зменшує початковий опір початку завдання. Найчастіше, почавши, ви продовжуватимете після цих перших п'яти хвилин. Легко забути, але кожна подорож починається з одного кроку. Застосовуючи ці стратегії, людина може подолати різні типи прокрастинації та наблизитися до цілей [40].

4. Перфекціоністська прокрастинація. Для цього виду характерна зацикленість людини на дрібних деталях та елементах роботи, прагнення зробити кожен з цих елементів бездоганним. У людей з таким типом прокрастинації виникає прагнення виконати роботу на дуже високому рівні, а сама думка про досягнення недостатньо ідеального результату може викликати тривогу. Перфекціонізм впливає на прокрастинацію через кілька механізмів. Один із них – посилення негативних емоцій, що відчуває людина, коли робить помилки. Навіть можливість помилок може глибоко непокоїти. Це змушує людину відкладати роботу, потрапляючи в пастку прокрастинації [40].

Інший механізм проявляється через створення ілюзії нездоланої прірви між поточною ситуацією та бажаними результатами. Людина з перфекціонізмом встановлює для себе настільки високі очікування щодо результатів, що цілі здаються їй майже недосяжними. Це змушує відчувати безнадію та заважає навіть розпочати виконання певних завдань. Іноді перфекціоністські схильності змушують людину боятися можливості негативного відгуку. Проте відтермінування завдання прямо впливає на продуктивність, що призводить саме до негативного відгуку, якого людина намагалася уникнути. Це ще більше посилює страх критики, що підживлює майбутні прояви прокрастинації.

Філософ і почесний професор Стенфордського університету Дж. Перрі вважає, що прокрастинація насправді може бути корисною для перфекціоністів: «Якщо у них є багато часу для виконання завдання, вони фантазують про те, щоб виконати його ідеально. Відкласти його на останню хвилину – це спосіб дозволити собі виконати лише адекватну роботу. У дев'яносто дев'яти відсотках випадків достатньо лише адекватної роботи» [40].

Така думка науковця змушує задаватися питанням, а чи існує продуктивна прокрастинація? Безперечно, поняття «продуктивна» або «структурована прокрастинація» існують, виглядаючи досить суперечливо в контексті вивчення феномену прокрастинації. По суті, продуктивна прокрастинація – це особливий вид зволікання, за якого людина вміє відкласти важливі завдання, виконуючи натомість корисні, але менш важливі завдання. Як приклад: вам потрібно написати важливий звіт, але натомість ви присвячуєте свій час очищенню поштової скриньки, прибиранню робочого місця або навіть проходженню онлайн-курсу, пов'язаного з вашою роботою чи навчанням. У таких випадках, хоча ви відтерміновуєте написання звіту, ви все одно досягаєте чогось цінного. Проте цей вид прокрастинації досить двоякий. Адже він може приносити психологічний дискомфорт, як і інші види відтермінування важливих завдань: першочергова важлива справа продовжує

«нависати» над людиною, викликаючи стрес та тривогу.

Б. Дордевік підкреслює, що делікатний баланс продуктивної прокрастинації полягає в ефективному управлінні ієрархією завдань та усвідомленні того, коли ця практика більше схиляється до уникнення, ніж до продуктивності [40].

Одну з базових типологій прокрастинації, а точніше, осіб з прокрастинацією, запропонував Дж. Феррарі. Він є автором книги «Все ще прокрастинуете? Посібник без жалю, як досягти успіху» [47]. У книзі він узагальнює кілька досліджень прокрастинації, проведених ним, а також іншими психологами. Розглянемо запропоновані ним типи осіб з прокрастинацією:

1. Шукачі гострих відчуттів. Дослідження доктора Феррарі показують, що особи, які кажуть, що вони «найкраще працюють під тиском», можливо, обманюють себе. Найімовірніше, вони марнують час та відтермінують завдання через явище, яке психолог М. Цукерман називає «пошуком гострих відчуттів». Відчуття «перегонів» з часом та його обмеженістю може супроводжуватися гострими відчуттями, сплеском адреналіну, до якого і прагнуть люди з таким видом прокрастинації. Натомість Доктор Феррарі радить отримувати мотиваційний поштовх інакшим способом [47]. Наприклад, людина з прокрастинацією має прагнути отримати задоволення не від яскравих відчуттів, викликаних наближенням дедлайну, а з відчуття завчасно виконаної роботи тощо.

Одним зі способів впливу на таку прокрастинацію є призначення собі миттєвої винагороди. Наприклад, це може бути кількахвилинний перегляд стрічки соцмережі Facebook. Ч. Дахігг стверджує, що стримування такого бажання, як перевірка Facebook, насправді змушує людину зволікати, оскільки вона постійно бореться з цим бажанням, яке зрештою вибухає. Тож замість цього Дахігг радить зробити перегляд соцмереж своїм ритуалом у такий спосіб зробивши цю дію частиною свого розкладу та взяти її під контроль. Б. Дордевік радить: «Розбийте великі завдання на менші частини з коротшими

дедлайнами та встановіть винагороди» [47].

2. Уникаючі. Доктор Феррарі відзначає, що уникаючі особистості з прокрастинацією воліють не дізнаватися більше про свої сильні та слабкі сторони в різних навичках. Такі особистості уникають звинувачень за правильні та неправильні рішення. Щоб протидіяти цьому, Дж. Феррарі рекомендує вести щоденник та у такий спосіб протистояти ірраціональним думкам, що змушують людину уникати дії чи рішення. Наприклад, людина може задати собі запитання: що найгіршого може статися, якщо ви завершите певне завдання? Воно буде адаптивним та конструктивним для особистості, підсвітивши її сильні та слабкі якості. Дж. Феррарі стверджує: «Ще одна річ, до якої схильні люди, що уникають, – це втома від рішень, виключно тому, що вони недостатньо тренують свій «м'яз прийняття рішень» [47]. Психолог радить протидіяти такому виду прокрастинації за допомогою практики прийняття простих рішень, а вже потім переходити до прийняття складніших рішень. Так само, як це робить спортсмен або учасник марафону, особі з прокрастинацією необхідно тренувати свій «м'яз прийняття рішень».

3. Перфекціоністи. Дж. Феррарі пояснює цей тип так: «Одна з причин, чому люди не завершують завдання, – це їхній страх бути оціненими. Люди не хочуть, щоб оцінювали їхні здібності, вони воліють, щоб оцінювали їхні зусилля» [47]. Хоча перфекціоністи можуть боятися негативних суджень, вони також можуть побоюватися і позитивних наслідків. Дослідник формулює міркування такого типу особистості так: «Якщо я добре впораюся, ви можете очікувати від мене більшого наступного разу, і я не знаю, чи зможу я це зробити» [47]. Першим кроком до боротьби з перфекціоністською прокрастинацією науковець вважає усвідомлення людиною того, що її прагнення до ідеального виконання завдання не принесе їй жодних додаткових балів чи співчуття [47].

Незалежно від того, чи ідентифікуєте ви себе як перфекціоніста чи ні, дослідження показують, що немає помітної різниці в тому, як інші сприймають вашу затримку. «Ви не отримаєте співчуття», – каже Феррарі. Іншими

словами, називаючи себе перфекціоністом, ви не позбавите себе того факту, що ви не виконуєте справи. Також завжди пам'ятайте про загальну картину. Легко захопитися дрібними деталями, але якщо ви знаєте головну або більшу мету та чітко її розумієте, ви, швидше за все, розставите пріоритети щодо того, що вам слід робити. Як тільки ви досягнете своєї головної мети, рухайтесь далі. Зосередьтеся на загальній картині, щоб боротися з пасткою перфекціоніста [60].

У контексті нашого дослідження психологічних особливостей прокрастинації у студентів, важливою є типологія прокрастинації, запропонована Н. Мілгредом, Дж. Баторі й Д. Моурером [58]. Вона є досить добре відомою та часто наводиться як базова у дослідженнях українських науковців. Це такі типи:

1. Академічна (academic procrastination). Передбачає систематичне відтермінування поточних навчальних завдань та зволікання з підготовкою до різних видів та форм оцінювання знань.

2. Щоденна (life routine procrastination). Проявляється у повсякденні у вигляді труднощів з виконанням звичайних щоденних завдань, дотриманням режиму, графіку чи розкладу, виконанням побутових справ, що потребують регулярності.

3. Невротична (neurotic procrastination). Відтермінування прийняття важливих рішень, що мають дуже значний вплив на подальший спосіб життя та майбутнє. Наприклад, це рішення про вибір професії, створення родини тощо.

4. Прийняття рішення (decisional procrastination). Цей вид прокрастинації виявляється у ситуаціях, де від індивіда вимагається прийняття навіть незначного рішення. З точки зору характеристики особистості може виглядати як хронічна нерішучість.

5. Компульсивна (compulsive procrastination). Може виникати у ситуаціях, коли індивід постає перед проблемою вибору. Якщо ситуація має альтернативне рішення, цей вид прокрастинації може впливати на виконання

чи відтермінування дій [1; 48].

В українському науковому дискурсі дослідження прокрастинації слушною та доцільною виглядає типологія, запропонована В. Ковиліним, за якою прокрастинація ділиться на два основні типи. Це так звана «розслаблена прокрастинація» (концентрування на приємних заняттях і розвагах замість важливих та пріоритетних справ) і «напружена прокрастинація» (супроводжується невпевненістю, незадоволеністю собою, розмитістю цілей, перевантаженням та втратою відчуття часу) [3].

Отже, ми розглянули основні типології прокрастинації, що устаткувалися в науковому полі дослідження цього феномену. У контексті нашої роботи за основу буде взято типологію Н. Мілгрема. Оскільки, розглядаючи психологічні особливості прокрастинації у студентів, значна увага буде приділена саме академічній прокрастинації. Проте, розглядаючи цей феномен як складне та комплексне явище, ми будемо користатися й іншими типологіями, що відображають різні аспекти цього явища.

1.3. Специфіка прояву прокрастинації у студентів

Студенти є особливою категорією споживачів освіти, для якої ставлення до навчального процесу – важливий чинник на шляху до високих досягнень в обраній ними галузі. Як зазначав у своїх працях В. Шевчук, студент – людина, яка не лише навчається у закладі вищої освіти, а й плідно працює як над особистісним, так і над професійним зростанням. Дослідник наголошував і на тому, що студентство є важливим періодом життя людини, адже саме в цей час вона формує свою професійну винятковість та утверджується як особистість. Важливу роль у цих процесах відіграє і включеність не тільки у навчальний процес, а й у суспільне життя [33].

Період життя від 17 до 23 років, що здебільшого припадає на час навчання у вищому закладі освіти, охоплює завершальні етапи підліткового віку та поступовий перехід до дорослості. Людина в цьому віці проходить важливий етап формування себе як особистості. Студент (від лат. *Studens* –

той, хто прагне знань і активно їх засвоює) постає як індивід із вираженими рисами на перетині психологічного (темперамент, характер, вольові якості, здібності), біологічного (психофізіологічні особливості, генетичні передумови, рефлексії) та соціального (культурне оточення, соціальний статус, національна ідентичність) вимірів [36].

Цей віковий проміжок вирізняється особливо сприятливими умовами для всебічного становлення – інтелектуального, фізичного та морального. Саме в студентські роки спостерігається максимальна когнітивна гнучкість, висока швидкість обробки інформації, ефективність засвоєння нових навичок. У цей час особливо активно розвивається інтелект і закладається базис майбутнього світогляду. Молодь освоює соціальні ролі дорослого: професійні, економічні, громадянські, родинні. Відбувається активне формування переконань, естетичних смаків, моральних принципів, з'являються чітко виражені інтереси та життєві орієнтири. На цьому етапі значно посилюються креативні здібності, удосконалюється емоційно-чуттєва сфера, а також яскраво виражається фізична привабливість.

Проте емоційне піднесення, притаманне цьому віку, іноді спонукає до романтизованого сприйняття власного потенціалу – як безмежного і невичерпного. Це може призводити до нерационального витрачання внутрішніх ресурсів – як фізичних, так і ментальних.

У цей час також помітно змінюється внутрішній світ молодої людини: відбувається переосмислення цінностей, посилюється мотивація до самопізнання, самореалізації. Поступово формуються важливі риси зрілої особистості – відповідальність, наполегливість, самостійність, уміння контролювати емоції й керувати власними бажаннями. Водночас слід враховувати, що здатність до повноцінної свідомої регуляції поведінки ще перебуває в процесі становлення, тож не виключені імпульсивні, нерациональні або навіть протиправні вчинки.

Окремо варто згадати про роль самооцінки в цей період. Її рівень може коливатися від об'єктивного до надмірно завищеного чи заниженого. Особам

із низькою самооцінкою часто властиві сумніви у власній значущості, спроби здаватися іншими, більш прийнятними для соціального оточення. Вони прагнуть сховати справжню ідентичність за маскою, відчують сильну вразливість до критики та соціального осуду. Така молодь часто схильна до самозамикання, ізоляції, втечі у віртуальну реальність та переживання самотності [52].

Саме тому дуже важливо розглядати питання психологічних особливостей студентів через призму специфіки діяльності «групи». Зокрема, О. Гусєва у своїх працях наголошує, що студенти є повноцінними учасниками суспільного життя, для них важливу роль відіграє студентське самоврядування, причетність до культурно-масових заходів своєї спільноти [6].

Тож, не зайвим буде зауважити, що соціальна підтримка та психологічний клімат у студентській групі неабияк впливають на самооцінку та ідентичність кожного її учасника. Адже, як зазначила М. Єременко, студент є людиною, яка активно працює над своїм особистісним зростанням, визначає себе в професійній діяльності, а тому намагається максимально розвинути свої здібності. Українська психологиня також звертає свою увагу і на потенціал студентів до розвитку та соціальної інтеграції та продовжує думку своїх колег щодо необхідності зосередженості студента не тільки на процесі навчання, а й на активності в різних аспектах життя суспільства [12].

Зарубіжні психологи, зокрема, П. Екклс, наголошували на важливості вивчення особливостей адаптації студентів до життя під час навчання. Окрім цього, британський дослідник припускав, що в цей період учасники навчального процесу можуть зазнавати тиску як від академічних задач, що постають перед ними, так і від суспільства, якому студенти повинні презентувати свої досягнення. Тому, як зауважує П. Екклс, саме підтримка суспільства є одним із найважливіших чинників досягнення належного психологічного рівня та інтеграції особистості до університетської спільноти. Виходячи з вищезазначеного, психолог рекомендував закладам вищої освіти

працювати над розробкою програм, здатних психологічно підтримати студентів: програми соціальної інтеграції, консультування та менторство [43].

Й. Беркхаут також розглядав період студентства як такий, під час якого може виникати багато емоційних нюансів. Так, він зазначав, що студенти мають певні індивідуальні особливості, звички, індивідуальні можливості розвитку, належать до різних конфесій, мають відмінні культурні звички. Тому, визнання та врахування таких особливостей є необхідним для соціальної інтеграції та усвідомлення досвіду студентів [37].

О. Євдокімова підкреслює, що саме у юнацькому віці особистість проходить складний етап розвитку, пов'язаний із подоланням кризи вікової ідентичності. Цей період супроводжується активним внутрішнім пошуком, у процесі якого молода людина намагається сформувати цілісне уявлення про себе, своє місце у світі та систему власних цінностей. Поступово змінюється світогляд, з'являється прагнення до внутрішньої гармонії, узгодження особистих переконань із соціальними вимогами. Успішне проходження цього кризового етапу сприяє появі чіткого усвідомлення власного «Я», відчуття особистої цілісності та напрямку самореалізації [11].

У разі конструктивного вирішення внутрішніх суперечностей юна особистість виявляє ініціативу у поєднанні особистих прагнень із соціально значущими ролями та обов'язками. Натомість, якщо криза не знаходить позитивного вирішення, це може призвести до внутрішнього напруження: виникають емоційна нестабільність, тривожність, почуття ізоляції, занижена або коливальна самооцінка, а також розгубленість щодо власного майбутнього та соціального місця.

Враховуючи, що життя студента є невідривним від життя суспільства, проаналізувавши результати досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних психологів, можна виявити такі психологічні особливості студентів:

- прагнення до самоідентифікації та ідентичності, устремління у визначенні свого життєвого покликання та мети;

- усвідомлення учасниками навчального процесу важливості саморозвитку: прагнення до якісного засвоєння інформації, набуття навичок та знань;
- формування соціальних контактів: об'єднання у групи та розвиток навичок спілкування;
- вплив стресу та тривоги, пов'язаний з виконанням завдань, передбачених навчальною програмою, або ж зі зміною усталеного життєвого ритму;
- набуття почуття відповідальності та самостійності;
- розвиток толерантності до інших культур, мов, віросповідань та ін.;
- креативність та активність: студенти отримують можливість розкрити свій творчий потенціал;
- розвиток інтелектуальних здібностей: шляхом проведення тематичних досліджень, створенні проєктів тощо [11].

Розглядаючи сучасну студентську молодь як досліджувану категорію ми не можемо упускати факт наявності військового конфлікту. Як показує аналіз психологічної літератури останніх трьох років, військова агресія російської федерації проти Української держави впливає на посилення проявів прокрастинації. За Л. Філоненко, у кризових умовах населення переживає інтенсивні симптоми паніки, стресу, апатії, тривоги. Ці чинники сприяють прокрастинації. Ще одним викликом для студентства незадовго до цього став перехід на дистанційний формат навчання під час пандемії Covid-19. Дослідниця відзначає, що в умовах віддаленого навчання онлайн студенти стикаються з надмірним обсягом завдань, підвищеною психологічною напругою у зв'язку з дедлайнами та великою часткою самостійної роботи. При цьому психологічне та навіть фізичне самопочуття студентів потерпає радше не від самої прокрастинації, а від її наслідків: перенапруги під час поспішного виконання завдань в обмежені терміни [31].

Говорячи про студентську молодь, В. Дуб підкреслює, що здобувач вищої освіти набуває нового статусу та починає шлях до професійного

зростання і особистісного розвитку. Навчання у закладі вищої освіти створює середовище для розкриття потенціалу та індивідуальних якостей. Так, саме в період студентської активності формуються і розкриваються комунікативні, лідерські, інтелектуальні, творчі здібності тощо. Проте на цьому етапі можуть виникати значні труднощі, серед яких і прокрастинація. Відсутність навичок ефективного планування та самоорганізації дуже впливає на загальну успішність студента [9].

Як зауважує О. Ступкевич, багато студентів прагнуть подолати прокрастинацію та намагаються боротися з цим явищем, адже відтермінування важливих завдань призводить до емоційного перенапруження [27].

У зарубіжних наукових колах студентська прокрастинація досліджена дещо детальніше, аніж в українському науковому дискурсі. Науковці доходять думки, що прокрастинація викликає не лише негативні емоції та стрес у студентів, а й невизначеність у майбутньому, тривогу та побоювання невдачі. Академічну прокрастинацію викликають так звані «академічні стресори», що впливають із процесу навчання. Наприклад, такими стресорами є низькі досягнення, тиск дедлайнів, терміни навчання, численні завдання тощо.

У студентів прокрастинація затримує поставлене завдання в академічній сфері чи навіть у сфері роботи. Негативні думки, притаманні індивіду, мають негативні наслідки для його академічної поведінки. Подолання академічного зволікання полягає у виробленні навички саморегуляції та ціле покладання [51].

Британський науковець у галузі педагогіки Одачі звертає увагу на те, що відкладання виконання навчальних завдань – явище, яке активно проявляється протягом усього академічного року. Однією з причин цього, на його думку, є недостатньо сформовані навички саморегуляції та організації часу, особливо в умовах вільного доступу до Інтернету [38]. Професор також підкреслює, що більшість студентів, стикаючись із цілодобовим високошвидкісним підключенням до мережі в університетах, не завжди вміють раціонально його

використовувати. Відсутність цифрових обмежень або технічних фільтрів часто сприяє формуванню звичок, пов'язаних із прокрастинацією. Найпоширенішим її проявом є академічна форма, що проявляється у постійному відкладанні навчальної діяльності або завдань, пов'язаних із освітнім процесом [13].

Поняття академічної та студентської прокрастинації часто вживаються як взаємозамінні, оскільки стосуються одного й того ж явища – цілеспрямованого зволікання з виконанням навчальних завдань. Як зазначає Стіл, така поведінка полягає в усвідомленому відтермінуванні навчальної діяльності, навіть попри знання про можливі негативні наслідки. Прокрастинація в освітньому середовищі виявляється на різних етапах навчання, однак найбільше вона поширена серед студентів вищих навчальних закладів. Результати досліджень свідчать, що понад 70 % студентів регулярно відкладають виконання навчальних завдань. У китайських освітніх закладах частота проявів академічної прокрастинації коливається в межах від 4 до 19 відсотків, залежно від вибірки та методики дослідження [16].

1.4. Система чинників, що впливають на рівень прояву прокрастинації у студентів

У традиційному підході прокрастинація визнається свого роду новітньою соціальною хворобою. Проте О. Журавльова розглядає це явище як багатомірне інтегральне особистісне утворення [13]. Типологія прокрастинації у студентів, виведена науковицею, значною мірою базується на чинниках виникнення. У своїй роботі вона визначає кілька типів студентів-прокрастинаторів, кожен з яких має специфічні характеристики. Зупинимось детальніше на цій типології у розрізі характеристики чинників прокрастинації.

За О. Журавльовою, ірраціонально-астенічний тип студента характеризується дезадаптивними когніціями та деструктивними емоційними патернами. Як бачимо, цей тип прокрастинатора пов'язаний з психологічним чинником, зокрема прогалинами у сфері емоційного інтелекту. Демотивовано-

іраціональний тип студента вирізняється відсутністю мотивації та інтенцій до цілеспрямованої діяльності. Тобто брак мотивації та відсутність навичок ціле покладання виступає одним із вагомих чинників виникнення прокрастинації. Третій тип студента з прокрастинацією – дезадаптивно-агресивний – проявляє ворожість та деструктивність у соціальних взаємодіях, має низьку здатність до конструктивного вирішення проблем. У такий спосіб проблема соціалізації може бути чинником прогресування прокрастинації. Мотиваційно-астенічний тип студента поєднує низький рівень мотивації з емоційною дезадаптацією [13]. Така класифікація досить чітко вказує на те, що низька мотивація або де мотивація особистості є одним із ключових чинників, пов'язаних із прогресуванням прокрастинації у студентів. Загалом же розглянута типологія вказує на різноманітність проявів прокрастинації та необхідність індивідуального підходу до її подолання.

В. Дуб розділяє чинники виникнення прокрастинації у студентів на чотири групи, а саме: психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні [9]. Відсутність мотивації, як один із ключових факторів прокрастинації, дослідниця відносить до групи психологічних. Окрім цього до категорії психологічних факторів, що сприяють прогресуванню прокрастинації у студентів, належать порушення вольової сфери, відсутність навичок часового менеджменту, підвищений рівень тривожності, неадекватна самооцінка, страх невдачі та критики, невміння структурувати пріоритети. При чому негативно вплинути на продуктивність студента може як низька самооцінка, так і завищена самооцінка та самовпевненість, що спонукають студента відкладати завдання на потім, залишаючи менше часу на його виконання. Відсутність радості від виконання роботи також є психологічним чинником розвитку прокрастинації у студентів.

Соціально-психологічні чинники прокрастинації включають недостатність комунікації з оточенням, проблеми з оточенням та родиною, авторитаризм батьків, відволікаюче середовище під час навчання тощо. В. Дуб стверджує, що до групи соціально-психологічних факторів прокрастинації

належить незацікавленість у роботі та неприємні відчуття в результаті її виконання [9]. Проте, на нашу думку, така деталізація чинників може розсіювати вектор виявлення чинників прокрастинації.

Педагогічні фактори, що сприяють прокрастинації, включають різні полюси роботи викладачів зі студентами. Надмірна вимогливість чи навпаки ліберальний стиль викладання і відсутність чітких вимог можуть однаково негативно впливати на розвиток прокрастинації у студентів. Проте ця група чинників, на нашу думку, є радше додатковою, аніж однією з головних. Звісно, стиль викладання у виші є досить важливим фактором впливу на продуктивність студентів. Проте є безперечно більш базові причини проблеми відкладання завдань на потім.

До такої групи чинників можна віднести психофізіологічні фактори, такі як загальний стан здоров'я, втома, наявність хвороб, особливості темпераменту, рівень нейротизму, схильність до імпульсивності чи ригідності, життєвий тонус тощо.

Один із першопрохідців дослідження теми прокрастинації Дж. Феррарі розглядає це явище як досить небезпечне та шкідливе. Він наголошує на присутній прокрастинаторам ірраціональності виправдань. Базуючись на власні 20-річні дослідження питання прокрастинації, Феррарі робить висновок про притаманну деяким людям схильність досить логічно вказувати на причини відкладання завдань на потім. Такі причини, зазвичай, здаються доречними, а відповідна поведінка – виправданою. Проте за поясненнями прокрастинації завжди стоїть ірраціональне мислення [47].

Дослідник вважає прокрастинацію способом самосаботажу власної продуктивності задля уникнення невдачі. «Прокрастинація – це нездатність особистості до саморегуляції», – стверджує науковець [47]. Тобто вольовий чинник він визнає досить важливим.

Дж. Феррарі розглядає окремий вид прокрастинації – уникаючу. І, згідно з висновками науковця, вона базується на такому психологічному чиннику як страх поразки, невдачі або соціальної ізоляції [47]. Тобто в основі відкладання

певних завдань на потім лежить така емоція як страх. У такому випадку страх може іммобілізувати людину, викликати свого роду психологічну знерухомленість.

Слід зауважити, що констатація впливу страху поразки (невдачі) на прокрастинацію у студентів відбулася ще на початках наукової розробки цієї теми. Так, професори Л. Соломон та Е. Ротблум ще у 1984 році відзначали, що багато студентів відкладали важливі академічні завдання (навчання, реєстрацію на заняття, письмо) через страх невдачі [47]. Сучасні дослідниці феномену прокрастинації Д. Євдокимова та О. Качарова стверджують, що її виникнення залежить від низки особистісних чинників. Зокрема це імпульсивність, орієнтованість на пошук відчуттів та емоцій, складність у подоланні співвідношення наміру та дії, низький рівень концентрації тощо [10]. Тобто у групі ризику стосовно імовірності виникнення прокрастинації перебувають студенти із вираженою імпульсивністю, котрі стикатимуться зі складністю під час виконання монотонних одноманітних завдань, студенти, схильні до відволікання та розсіяння уваги. Як правило, такі особистості надають перевагу виконанню більш дрібних та легких завдань, відкладаючи у часі виконання складніших та ґрунтовніших справ [29].

Якщо говорити про ситуативну прокрастинацію, то серед чинників її виникнення можна назвати наступні: низький рівень мотивації або її відсутність, страх невдачі або помилки, негативні емоції у процесі роботи, тиск під час роботи, жорсткі часові рамки, небажання брати відповідальність за виконання завдання, відсутність навичок тайм-менеджементу [10].

Одними з ключових аспектів, що можуть впливати на прояв прокрастинації, є комунікативні та організаторські здібності особистості. Комунікативні здібності визначають ефективність взаємодії людини з іншими, здатність до обміну інформацією, активного слухання, аргументованого висловлення власних думок та встановлення контактів у робочих або навчальних колективах. Людина з високорозвиненими комунікативними навичками зазвичай легше звертається по допомогу, уточнює завдання та

домовляється про пріоритети. Це дозволяє зменшити невизначеність і внутрішній стрес, що часто стають тригером прокрастинації. Натомість слабкі комунікативні навички можуть призводити до непорозумінь, відчуття перевантаженості та зростання внутрішнього опору виконанню завдань, що проявляється у відкладанні справ.

Організаторські здібності відображають здатність людини планувати свій час, розподіляти ресурси, встановлювати цілі та контролювати їх виконання. Високий рівень організованості сприяє чіткому розподілу завдань на послідовні етапи, визначенню термінів та контролю над прогресом, що мінімізує можливості для прокрастинації. Людина, яка вміє структурувати роботу та визначати пріоритети, рідше відчуває перевантаження або апатію перед складними завданнями. У протилежному випадку низькі організаторські навички можуть викликати хаотичне виконання завдань, розпорошення уваги та постійне відкладання відповідальності, що і є типовим проявом прокрастинації.

Таким чином, комунікативні та організаторські здібності взаємопов'язані з прокрастинацією: добре розвинені навички комунікації та організації зменшують її прояви, а їхня відсутність або слабкий розвиток може посилювати тенденцію до відкладення справ. Практичне значення цього полягає у тому, що розвиток комунікативних стратегій і навичок ефективного планування часу може стати важливим засобом подолання прокрастинації та підвищення продуктивності людини.

Грунтовно на чинниках прокрастинації зупиняється Т.Квек, визначаючи певні ключові причини її виникнення. Найперше до таких причин належить дезорганізація особистості, за якої вона не здатна співвіднести важливість і терміновість завдання із його пріоритетністю. Так, особа з прокрастинацією зосереджується на виконанні першочергово тих завдань, що здаються йому легкими, цікавими та приємними. Постановка у пріоритет таких завдань призводить до накопичення більш складної та неприємної роботи, що не

приносить задоволення. У такий спосіб студент із прокрастинацією врешті опиняється в ситуації вимушеного виконання термінових завдань [40].

Психологічним чинником схильності до прокрастинації Т. Квек визнає проблеми особистості з концентрацією та переключенням уваги. Згідно з цим, студентам, що схильні до прокрастинації, мусять докладати значних зусиль для зосередження на неприємних чи нецікавих завданнях [40]. Натомість вони легко відволікаються та переключають увагу на більш легкі та приємні заняття.

У контексті названих вище психологічних чинників певну роль у прокрастинації відіграє процес забування, що зумовлений перевантаженням пам'яті унаслідок накопичення завдань. Як і інші зарубіжні дослідники феномену прокрастинації, Т. Квек виділяє страх як один із вагомих психологічних чинників її розвитку. Проявом такого страху може бути безпосередньо відкладання виконання завдання на потім, або очікування критичного наближення кінцевого терміну виконання [11]. На нашу думку, наступний чинник тісно пов'язаний зі страхом невдачі або відповідальності. Це перфекціонізм, через який студент із прокрастинацією боїться виконати завдання не достатньо добре, або ж активно береться за роботу, швидко втомлюючись та розчаровуючись у якості своєї роботи.

Звичайно, Т. Квек підкреслює, що прокрастинація може вказувати на лише на психологічні, а й на психічні проблеми. Зокрема, люди з нейровідмінністю роботи головного мозку, наприклад з діагнозом РДУГ, можуть виявляти схильність до відкладання завдань [40]. Подекуди прокрастинація супроводжує людей із клінічною депресією чи obsесивно-компульсивним розладом. Тобто на перший план виступають саме психофізіологічні чинники. Враховуючи досліджувану категорію, а саме студентство, важливим є і врахування типу прокрастинації. Так, найбільш проблемні наслідки для студента може мати академічна прокрастинація, пов'язана із виконанням навчальних завдань. А.Дашко слушно зауважує, що чинником виникнення академічної прокрастинації є страх невдачі, що

супроводжується почуттям тривоги, униканням завдань та ситуацій, що ведуть до потенційної поразки. Проте не менш вагомим чинником виникнення академічної прокрастинації у студентів може бути і страх успіху, оскільки «за сценарієм відносної успішності порівняно до інших членів референтної групи, існує вірогідність бути відторгнутим оточенням. У такому разі зволікання виступає механізмом збереження приналежності до соціальної групи та безпеки» [7].

На розуміння чинників виникнення прокрастинації наштовхують сучасні методологічні розробки дослідження цього феномену. Зокрема показовою з цієї точки зору є анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник. Питання анкети розподілені саме за основними чинниками відтермінування, а це, відповідно: недооцінка готовності до виконання завдання, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду та педантичні схильності [8].

Т. Колтунович та О. Поліщук виділили дві групи чинників прокрастинації за стійкістю:

- 1) перманентні (стабільні й тривалі в часі, погано піддаються коригуванню);
- 2) ситуативні (виникають та розвиваються у конкретній ситуації чи випадку) [19].

Залежно від внутрішньої специфіки науковці окреслили різні чинники прогресування прокрастинації. Зокрема, психофізіологічні, що включають особливості темпераменту, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо. Емоційні чинники включно з тривожністю, емоційним вигоранням, страхом, фобіями і таке інше. Мотиваційні чинники, до яких належить відсутність чи низький рівень мотивації особистості, очікування вигоди тощо. Поведінкові чинники, такі як відсутність самодисципліни та сформовані паттерни поведінки. Мають місце також ресурсні чинники: нестача ресурсів та низька професійна компетентність. Обов'язковим чинником прогресування

прокрастинації є часовий, що включає брак часу, нечіткі терміни виконання завдання, розмитість часової перспективи тощо.

У межах проведеного теоретичного аналізу встановлено, що прокрастинація є багатофакторним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії низки особистісних, мотиваційних, емоційних, поведінкових, соціально-психологічних та психофізіологічних чинників. Особливу значущість у розвитку прокрастинації серед студентів відіграють такі аспекти, як низький рівень саморегуляції, недостатня сформованість навичок тайм-менеджменту, емоційна нестійкість, страх перед невдачею та критикою, імпульсивність, а також наявність перфекціоністських установок.

Типологія студентів з прокрастинацією, запропонована О.Журавльовою, дозволяє класифікувати прокрастинацію не лише за зовнішніми проявами, а й за домінантними внутрішніми факторами: емоційно-вольовою слабкістю, мотиваційною деформацією, соціальною дезадаптацією. Водночас аналіз підходу В. Дуб і узагальнення сучасних досліджень (Феррарі, Квек, Євдокимова, Дашко та ін.) засвідчують, що чинники прокрастинації поділяються як за змістовою природою (мотиваційні, емоційні, поведінкові, соціальні, педагогічні тощо), так і за рівнем стійкості (перманентні й ситуативні).

Слід відзначити, що академічна прокрастинація, поширена серед студентів, може виконувати функцію психологічного захисту, водночас спричиняючи значні труднощі в навчальній і професійній реалізації особистості. Узагальнюючи, можна стверджувати, що прокрастинація – це не лише наслідок волі чи характеру, а глибше психологічне утворення, вкорінене в особистісній структурі, емоційному стані, когнітивному стилі та соціальному контексті індивіда. Врахування чинників, що сприяють її виникненню, є необхідною умовою розробки ефективних стратегій попередження та подолання прокрастинації у студентів.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву прокрастинації у студентів

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву прокрастинації у студентів на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у *три етапи*.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей рівня прояву прокрастинації у студентів.

Практичний етап охоплював основне тестування студентів.

На завершальному етапі була проведена обробка й аналіз результатів дослідження рівня прояву прокрастинації у студентів та чинників, що впливають на неї.

Мета емпіричного дослідження – визначити рівень прояву прокрастинації студентів та виявити чинники, що впливають на рівень прояву даного психологічного феномену.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву прокрастинації у студентів.
2. Визначити систему чинників, що впливають на рівень прояву прокрастинації у студентів.
3. Встановити зв'язки між рівнем прояву прокрастинації та чинниками, що впливають на її прояв у студентів.

Проаналізувавши *методичний інструментарій* [17; 18; 28; 34], для нашого дослідження ми обрали ряд методик, що найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву прокрастинації у студентів та визначити чинники, що впливають на рівень її прояву.

Так, для *виконання першого завдання (встановити рівень прояву прокрастинації у студентів)* нами було підібрано один основний опитувальник: «Шкала прокрастинації Б.Такмана (Tuckman Procrastination Scale)» (в адаптації Т.Крюкової) [17].

«Шкала прокрастинації Б. Такмана (Tuckman Procrastination Scale)» має на меті показати рівень вираженості прокрастинації у повсякденному житті та у прийнятті рішень. Це психодіагностичний інструмент, спрямований на вимірювання загального рівня прокрастинації як стабільної особистісної тенденції.

Б. Такман розглядає прокрастинацію не просто як звичку відкладати справи, а як узагальнену поведінкову та мотиваційну схильність, що включає: свідоме відкладання виконання завдань; уникання відповідальності; труднощі з саморегуляцією; низьку організованість діяльності; суперечливість між намірами та реальною поведінкою. Прокрастинація, згідно з автором, тісно пов'язана з дефіцитом вольової регуляції, слабким контролем імпульсів та недостатньо сформованими навичками планування.

Методика складається з 16 тверджень, що відображають типові прояви прокрастинації у повсякденній та навчальній діяльності. Твердження охоплюють такі аспекти як схильність відкладати виконання важливих завдань, невміння дотримуватися дедлайнів, виконання роботи в останній момент, уникання складних або неприємних справ, труднощі з концентрацією уваги, низький рівень самодисципліни, переважання короткострокових задоволень над довгостроковими цілями.

Шкала має одновимірну структуру, тобто всі твердження спрямовані на вимірювання єдиного інтегрального показника прокрастинації.

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть «1», якщо Ви ставитеся нейтрально, або

Вам важко визначитися, обведіть «3», якщо повністю погоджуєтесь, обведіть «5». Будь ласка, відповідайте чесно та щиро.

Обробка та інтерпретація результатів. Бали за всі 16 тверджень підсумовуються. У обраній нами адаптації окремі твердження мають зворотне кодування. Загальний сумарний бал відображає рівень прокрастинації. Отриманий показник дозволяє визначити три рівні схильності до прокрастинації: низька схильність (35-47 балів), що означає добре розвинені навички саморегуляції, відповідальність, організованість; середня схильність (48-54 балів), означає ситуативне відкладання справ, залежне від складності та мотивації; висока схильність (55-64 балів), що означає стійку тенденцію до відкладання, труднощі з плануванням, емоційне напруження через невиконані завдання.

З метою *виконання другого завдання (визначити систему чинників, що впливають на рівень прояву прокрастинації у студентів)* нами було підібрано три опитувальники:

- опитувальник «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч.Спілбергера»;
- опитувальник А. Мєграбяна для виміру мотивації досягнення;
- тест «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)».

Опитувальник «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч.Спілбергера» (*State-Trait Anxiety Inventory*) призначений для діагностики реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності [34]. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика особистості, що відображає ступінь її схильності до занепокоєння, внутрішньої напруги та емоційної тривожності під впливом стресових факторів.

Реактивна тривожність визначається як поточний психоемоційний стан спеціаліста, який характеризує рівень занепокоєння, турботи та емоційної напруги, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. На відміну

від особистісної тривожності, яка є стабільною індивідуальною властивістю, реактивна тривожність має динамічний характер і може змінюватися як за часом, так і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з яких 1-20 призначені для оцінки реактивної (ситуативної) тривожності (шкала «Як ви себе почуваєте в даний момент?»), а 21-40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваєте звичайно?»). Кожне запитання передбачає 4 варіанти відповіді.

Інструкція для шкали самооцінки реактивної (ситуативної) тривожності: прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Інструкція для шкали самооцінки особистісної тривожності: прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Обробка та інтерпретація результатів. Для шкали реактивної тривожності відповіді оцінюються за ступенем інтенсивності: «зовсім ні», «мабуть так», «вірно», «цілком вірно». Для шкали особистісної тривожності відповіді подаються за частотою прояву: «майже ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди».

Частина питань-суджень в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульована таким чином, що відповідь (1) свідчить про відсутність або легкий ступінь тривожності. До так званих прямих запитань у шкалі реактивної тривожності належать: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності – 32, 34, 35, 37, 38, 40.

В інших, так званих зворотних запитаннях, відповідь (1) означає високий рівень тривожності, тоді як відповідь (4) – низький рівень тривожності. До них належать: у шкалі реактивної тривожності – № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20;

у шкалі особистісної тривожності – № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Обробка результатів здійснюється таким чином: спочатку окремо підраховуються суми балів за прямими та зворотними запитаннями, після чого від суми балів за прямими запитаннями віднімається сума балів за зворотними. До отриманого результату додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистісної тривожності.

Показники результатів за кожною шкалою можуть перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищий отриманий показник, тим вищий рівень реактивної або особистісної тривожності. Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями: до 30 балів – низький рівень тривожності; від 31 до 45 балів – середній рівень; понад 45 балів – високий рівень тривожності.

Опитувальник А. Меграбяна для виміру мотивації досягнення призначений для діагностики двох узагальнених і відносно стійких мотиваційних тенденцій особистості: мотиву прагнення до успіху та мотиву уникнення невдачі [28]. Методика дає змогу визначити, який із цих мотивів є домінуючим у структурі мотиваційної сфери досліджуваного.

У межах даного підходу мотивація досягнення розглядається як складне психологічне утворення, що зумовлює спрямованість діяльності особистості на досягнення значущих результатів, подолання труднощів, а також її ставлення до успіхів і невдач. Домінування мотиву прагнення до успіху пов'язується з активністю, ініціативністю, орієнтацією на результат і готовністю брати відповідальність, тоді як переважання мотиву уникнення невдачі може супроводжуватися обережністю, тривожністю, страхом помилки та схильністю уникати складних завдань.

Опитувальник складається з 32 тверджень, що відображають окремі риси характеру, типові установки, а також думки й емоційні переживання особистості у різних життєвих ситуаціях. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за семибальною шкалою, що дозволяє більш диференційовано зафіксувати індивідуальні відмінності у мотиваційній сфері.

Інструкція: Прочитайте твердження тесту й оцініть ступінь своєї згоди (або незгоди). Проти номера твердження поставте цифру, що відповідає мірі вашої згоди (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Не витрачайте часу на його обмірковування.

Обробка та інтерпретація результатів. Для оцінювання використовується така шкала відповідей:

- +3 – цілком погоджуюсь;
- +2 – погоджуюсь;
- +1 – швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;
- 0 – нейтральна позиція;
- 1 – швидше не погоджуюсь, ніж погоджуюсь;
- 2 – не погоджуюсь;
- 3 – цілком не погоджуюсь.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів відповідно до ключа методики. Відповідям випробуваних на прямі пункти опитувальника (помічені знаком «+» у ключі) приписують бали на основі такого співвідношення:

-3 -2 -1 0 1 2 3

1 2 3 4 5 6 7

Відповідям випробуваних на непрямі пункти опитувальника (помічені знаком «-» у ключі) приписують бали на основі співвідношення:

-3 -2 -1 0 1 2 3

7 6 5 4 3 2 1

Ключ

+ 1, 3, 5, 7, 8, 10, 13, 14, 17, 19, 21, 24, 28, 29, 31

- 2, 4, 6, 9, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 32

Отриманий інтегральний показник дозволяє визначити спрямованість мотивації досягнення: переважання мотиву прагнення до успіху або мотиву уникнення невдачі, а також оцінити загальний рівень вираженості мотивації досягнення.

Тест «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» призначена для того, щоб допомогти особистості усвідомити та самостійно оцінити рівень розвитку комунікативних і організаторських здібностей, а також, у разі потреби, визначити напрями їх подальшого формування та розвитку [18].

Опитувальник містить 40 запитань, на кожне з яких респондент повинен дати відповідь «так» (+) або «ні» (–). У разі труднощів із вибором відповіді рекомендується все ж обрати одну з двох альтернатив, орієнтуючись на найбільш типовий для себе варіант поведінки або реагування.

Обробка та інтерпретація результатів. Максимальна кількість балів окремо за кожним параметром (комунікативні та організаторські схильності) становить 20 балів. Підрахунок результатів здійснюється окремо за комунікативними та окремо за організаторськими схильностями відповідно до ключа обробки даних методики «КОС-2».

За кожну відповідь «так» або «ні», що збігається з варіантом, зазначеним у ключі, респонденту нараховується 1 бал окремо за відповідною шкалою. Таким чином формується сумарний показник рівня розвитку кожного виду схильностей.

У ході експериментальних досліджень було виокремлено п'ять рівнів прояву комунікативних і організаторських схильностей, що дозволяє здійснювати якісну інтерпретацію отриманих результатів.

Рівні комунікативних та організаторських схильностей

1–4 бали – дуже низький рівень;

5–8 балів – низький рівень;

9–12 балів – середній рівень;

13–16 балів – високий рівень;

17–20 балів – найвищий рівень.

Інтерпретація результатів

Сума балів у межах 1–4 свідчить про низький рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей. Такі особи зазвичай

відчувають труднощі у спілкуванні, уникають ініціативи та організаторської діяльності.

Результати в діапазоні 5–8 балів вказують на рівень комунікативних та організаторських схильностей нижче середнього. Такі люди не прагнуть до активного спілкування, часто надають перевагу перебуванню наодинці. У нових компаніях або колективах вони почуваються скучно, мають труднощі у встановленні контактів, рідко відстоюють власну думку, болісно переживають образи, уникають прийняття самостійних рішень і нечасто проявляють ініціативу.

Сума балів 9–12 характеризує середній рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей. Такі особистості загалом відкриті до взаємодії з людьми, здатні відстоювати власну позицію, однак їхні схильності ще не відзначаються достатньою стійкістю. У цьому випадку доцільною є подальша цілеспрямована робота з формування та розвитку відповідних якостей особистості.

Показники в межах 13–16 балів свідчать про високий рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Такі люди легко орієнтуються в нових обставинах, швидко встановлюють соціальні контакти, прагнуть розширювати коло спілкування, охоче допомагають близьким і друзям, проявляють ініціативу у взаємодії з іншими та здатні приймати рішення у складних і нестандартних ситуаціях.

Сума балів 17–20 відповідає найвищому рівню комунікативних та організаторських схильностей. Це свідчить про сформовану потребу в комунікативній та організаторській діяльності. Такі особи легко орієнтуються у складних ситуаціях, упевнено поведуться у новому колективі, проявляють ініціативність, самостійно приймають рішення, відстоюють власну позицію та здатні домагатися реалізації своїх рішень. Вони охоче організовують ігри, заходи, спільну діяльність, вирізняються наполегливістю та високою мотивацією у досягненні поставлених цілей.

Результати, отримані за діагностичними методиками, були опрацьовані із

застосуванням методів математико-статистичної обробки даних, зокрема ранжування та кореляційного аналізу. Зібрані емпіричні дані було піддано статистичному аналізу з подальшою якісною інтерпретацією результатів і їх змістовним узагальненням.

Характеристика досліджуваної вибірки. Вибірку дослідження складають 31 респондент, усі студенти закладу вищої освіти віком від 17 до 30 років. Під час збору емпіричних даних враховувалися такі соціально-демографічні показники, як вік та стать респондентів (табл. 2.1. та рис. 2.1, 2.2). Інші соціально-демографічні характеристики не аналізувалися у зв'язку з однорідністю вибірки та відсутністю завдання порівняльного аналізу за цими ознаками.

Вибірка має такі параметри: 90,3% жінки, 9,7% відсотків чоловіки. 45,2% респондентів віком 17–23 років та 54,8% респондентів віком 23–30 років.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки

Критерій	Підкритерій	%
стать	чоловіки	9,7
	жінки	90,3
вік	17–23 років	45,2
	23–30 років	54,8

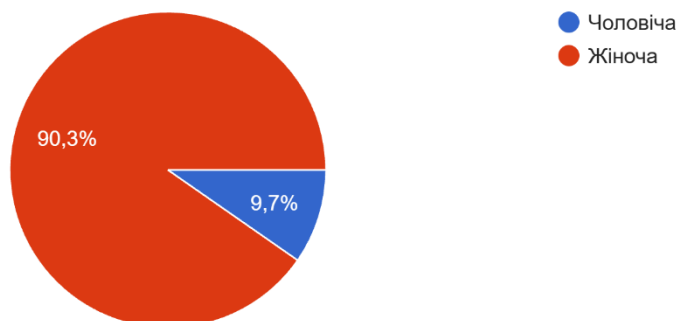


Рис. 2.1. Стать респондентів

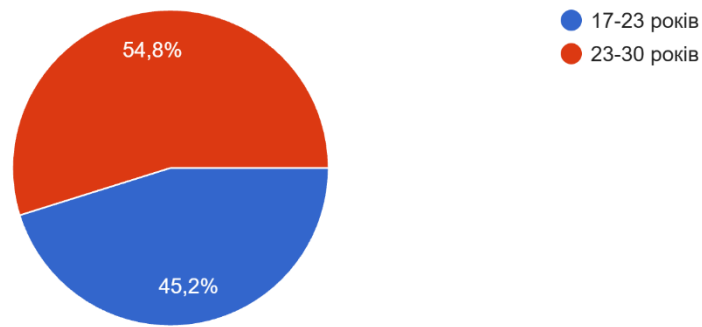


Рис. 2.2. Вік респондентів

Усі респонденти є студентами, для яких навчальна діяльність виступає провідним видом діяльності, що зумовлює актуальність досліджуваних психологічних характеристик.

Емпіричне дослідження проводилося 2025–2026 навчального року на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прояву прокрастинації у студентів та чинники, що впливають на психологічний феномен

Дослідження прокрастинації у студентів включало проведення опитування, спрямованого на діагностику рівня вираженості прокрастинації, та проведення діагностичних методик для визначення чинників, що впливають на прояв прокрастинації у студентів.

Розпочнемо зі *встановлення рівня прояву прокрастинації у студентів.*

За результатами опитування за «Шкалою прокрастинації Такмана (Tuckman Procrastination Scale)» рівень прокрастинаційної поведінки розподілився наступним чином (табл. 2.2. та рис. 2.3).

Середній рівень прокрастинації спостерігається у 30 респондентів, що становить 96,8 % від загальної кількості. Для цієї групи характерна періодична схильність відкладати виконання завдань, однак студенти зазвичай здатні

мобілізувати зусилля у важливі моменти.

Високий рівень прокрастинації виявлено у 1 респондента (3,2 %). Ця особа демонструє виражені труднощі у плануванні часу та реалізації поставлених завдань.

Низький рівень прокрастинації не було зафіксовано.

Ці результати показують, що переважна більшість студентів мають середній рівень схильності до прокрастинації, що є типовим для молодіжного віку, коли поєднуються навчальні навантаження, самостійність та ще формуються навички ефективного тайм-менеджменту.

Таблиця 2.2

Результати визначення рівня вираженості прокрастинації у студентів

Рівень прокрастинації	Кількість респондентів	Відсоток респондентів
Низький	0	0
Середній	30	97%
Високий	1	3%



Рис. 2.3. Рівні вираженості прокрастинації у студентів

Наступним кроком став аналіз чинників, що впливають на рівень прояву прокрастинації у студентів, а саме: визначення рівнів ситуативної та особистісної тривожності; визначення рівня мотивації особистості (включаючи мотив прагнення до успіху та мотив уникнення невдачі); оцінка рівня розвитку комунікативних і організаторських здібностей.

Розглянемо результати кожної з проведених діагностичних методик.

За результатами дослідження рівня тривожності за «*Шкалою реактивної і особистісної тривожності Ч.Спілбергера*» (*State-Trait Anxiety Inventory*) у вибірці студентів ($n = 31$) було проаналізовано показники ситуативної та особистісної тривожності.

Аналіз рівня ситуативної тривожності показав, що у переважній більшості респондентів зафіксовано високий рівень ситуативної тривожності. Зокрема, високий рівень виявлено у 29 осіб, що становить 94% вибірки. Середній рівень ситуативної тривожності спостерігається лише у 2 студентів (6%). Респондентів з низьким рівнем ситуативної тривожності у досліджуваній вибірці не виявлено.

Отримані результати свідчать про високий рівень емоційної напруги та тривожного реагування на поточну ситуацію у більшості студентів, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, іспитами або іншими стресогенними чинниками студентського життя.

Дослідження рівня особистісної тривожності показало, що високий рівень особистісної тривожності притаманний 28 респондентам, що складає 90% вибірки. Середній рівень особистісної тривожності зафіксовано у 3 студентів (10%). Осіб з низьким рівнем особистісної тривожності також не виявлено (табл. 2.3. та рис. 2.4, 2.5).

Таким чином, більшість учасників дослідження характеризуються стабільно підвищеною тривожністю як відносно стійкою особистісною рисою, що може зумовлювати підвищену чутливість до стресу, схильність до переживання напруження та тривожних очікувань у різних життєвих ситуаціях.

Загалом результати дослідження свідчать про домінування високого рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності у студентській вибірці. Така структура показників може виступати значущим психологічним чинником, що впливає на навчальну діяльність, саморегуляцію поведінки та може бути пов'язаною з проявами прокрастинації.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження рівнів прояву ситуативної та
особистісної тривожності у студентів**

Рівень прояву	Кількість Ситуативна тривожність	% Ситуативна тривожність	Кількість Особистісна тривожність	% Особистісна тривожність
Низький	0	0	0	0
Середній	2	6%	3	10%
Високий	29	94%	28	90%

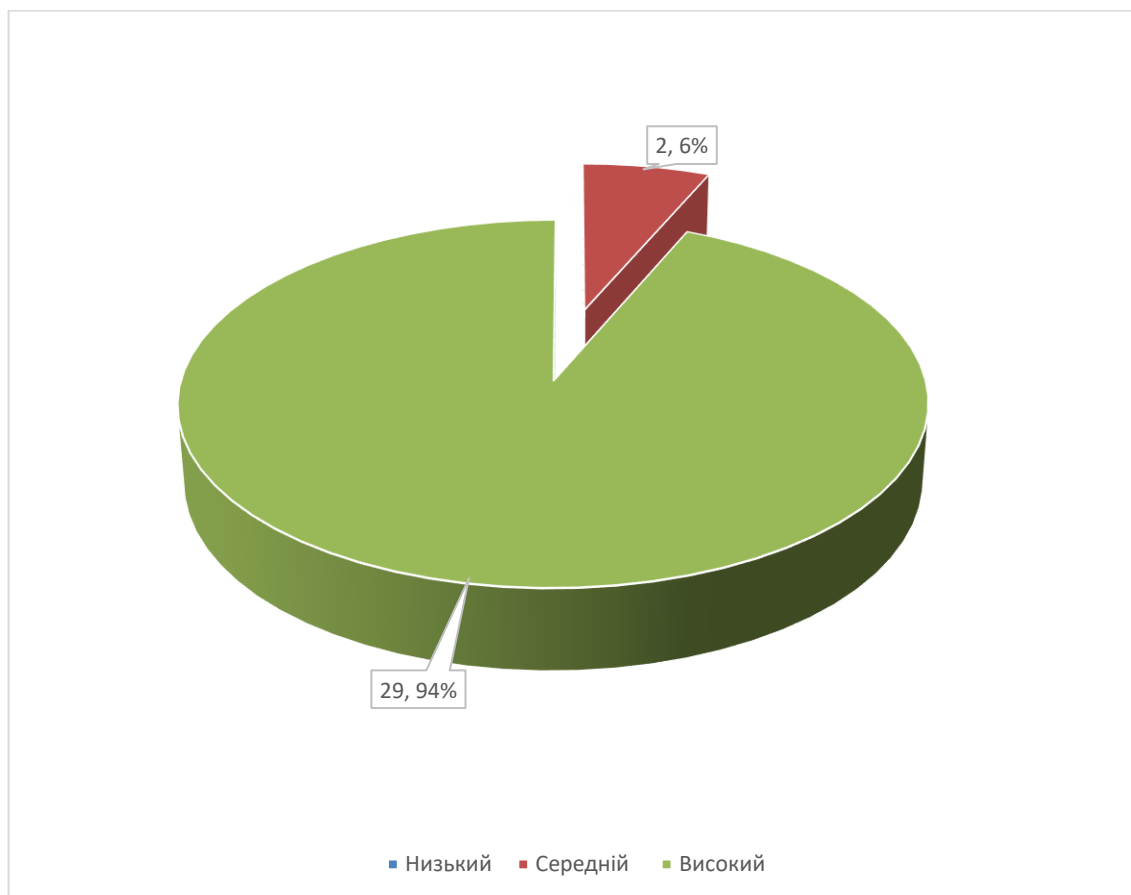


Рис. 2.4. Рівні прояву ситуативної тривожності у студентів

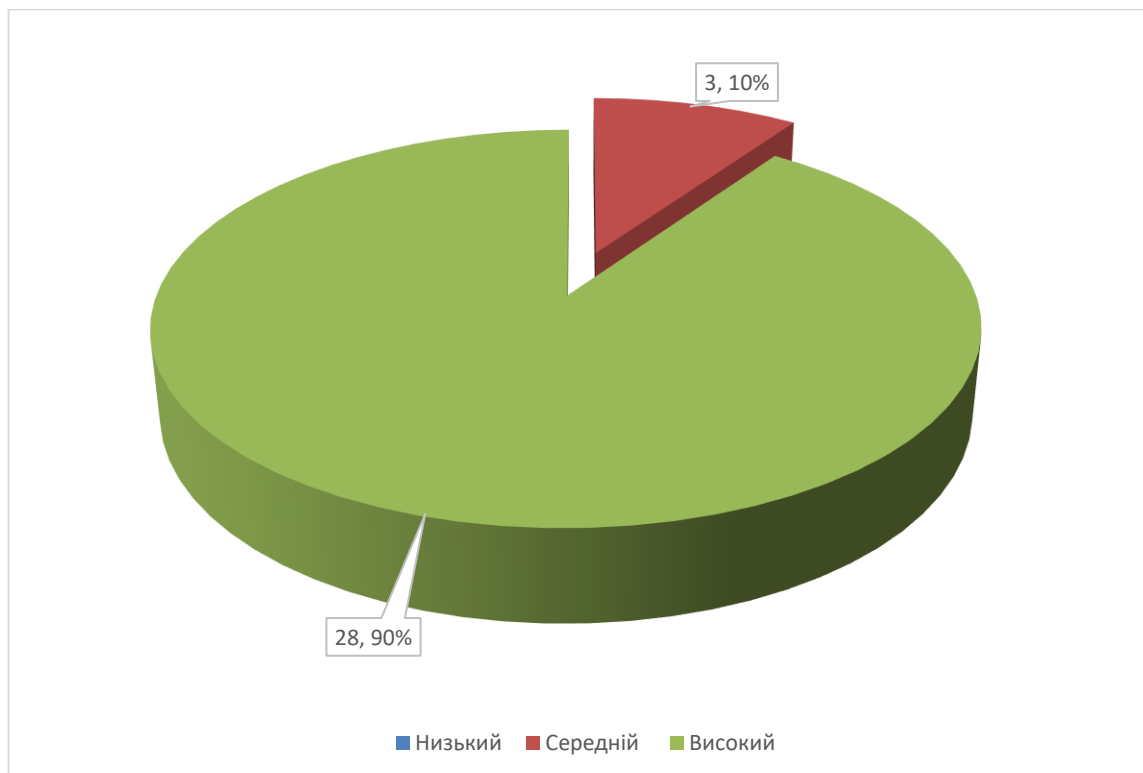


Рис. 2.5. Рівні прояву особистісної тривожності у студентів

Опитувальник А. Меграбяна для виміру мотивації досягнення (32 питань, кожне від 1 до 7 балів) має мінімум 32 бали і максимум 224 бали (якщо рахувати по прямій шкалі для всіх питань). У практичному підході підсумковий бал часто інтерпретують так:

Низький рівень мотивації: 32–106 балів

Середній рівень мотивації: 107–175 балів

Високий рівень мотивації: 176–224 балів

За результатами опитувальника мотивації досягнення А. Меграбяна сумарні показники респондентів варіюють у межах від 102 до 152 балів. Середнє арифметичне значення становить 134,1. Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня мотивації досягнення у досліджуваній вибірці, що вказує на помірну орієнтацію респондентів на досягнення успіху за відсутності яскраво вираженої тенденції до уникнення невдачі.

Зокрема, середній рівень мотивації виявлено у 30 осіб, що становить 97% вибірки. Лише в одного респондента (3%) зафіксовано низький рівень мотивації досягнення. Респондентів із високим рівнем мотивації у

досліджуваній вибірці не виявлено (табл. 2.4. та рис. 2.6).

Таблиця 2.4

Результати дослідження рівня прояву мотивації досягнення у студентів

Рівень мотивації	Кількість респондентів	Відсоток респондентів
Низький	1	3%
Середній	30	97%
Високий	0	0%

Водночас отриманий діапазон значень свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у рівні мотивації досягнення серед учасників дослідження.

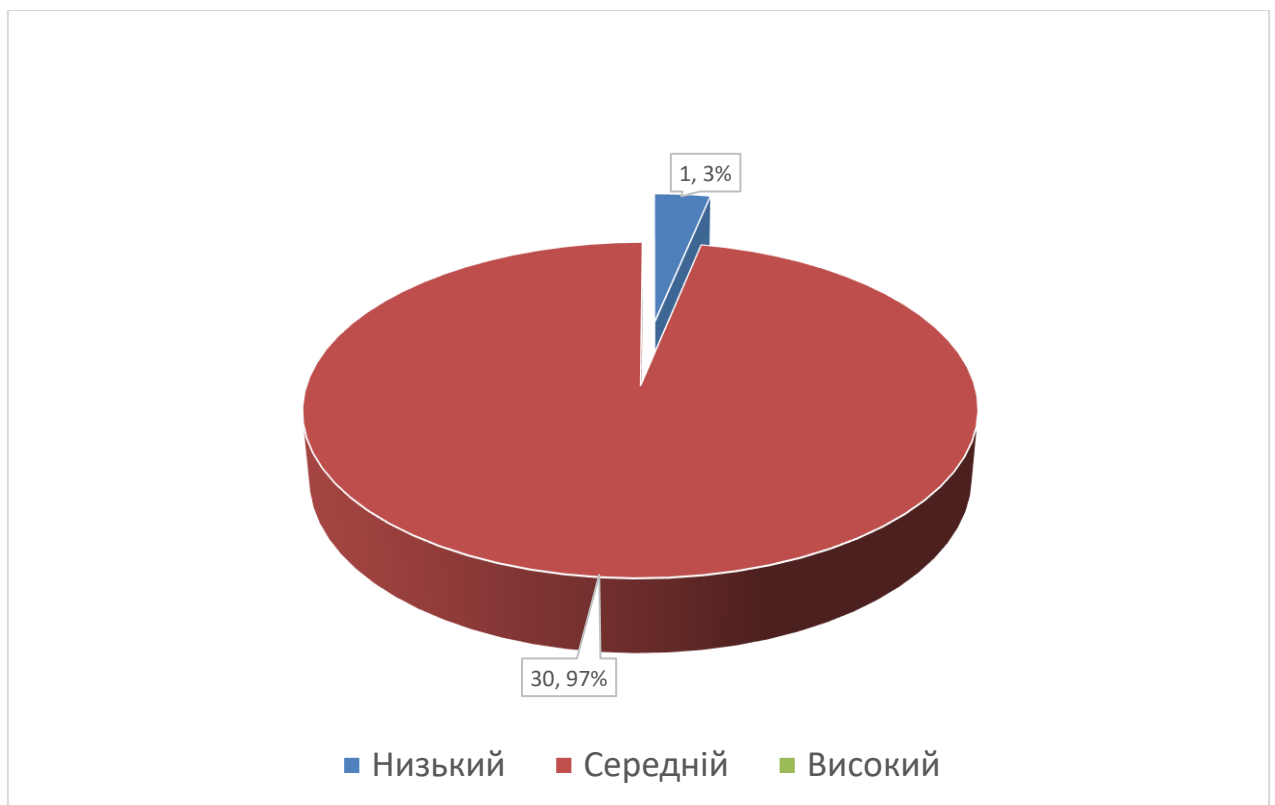


Рис. 2.6. Рівні прояву мотивації у студентів

Отримані результати показують, що більшість студентів мають помірно сформовану мотивацію досягнення, яка характеризується здатністю ставити

цілі та прагнути до їх реалізації, проте без вираженої орієнтації на високі досягнення. Відсутність респондентів із високим рівнем мотивації може бути зумовлена особливостями навчального навантаження, віковими характеристиками студентської молоді або специфікою навчального середовища.

З метою вивчення рівня розвитку комунікативних та організаторських схильностей студентів було проведено *тест «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)»*.

Таблиця 2.5

Результати дослідження рівнів прояву комунікативних та організаторських схильностей у студентів

Рівні	Кількість Комунікативні здібності	Кількість Організаторські здібності	% Комунікативні здібності	% Організаторські здібності
Дуже низький	3	1	9,7%	3,2%
Низький	4	2	12,9%	6,5%
Середній	12	14	38,7%	45,2%
Високий	9	7	29,0%	22,6%
Найвищий	3	7	9,7%	22,6%

Аналіз результатів показав, що рівень розвитку комунікативних здібностей у досліджуваній вибірці переважно перебуває на середньому та високому рівнях. Зокрема, середній рівень комунікативних здібностей виявлено у 12 студентів (38,7%), високий – у 9 осіб (29 %). Найвищий рівень комунікативних схильностей зафіксовано у 3 респондентів, що становить 9,7% вибірки. Водночас низький і дуже низький рівні комунікативних здібностей виявлено у 4 (12,9%) та 3 (9,7%) студентів відповідно (табл. 2.5. та рис. 2.7).

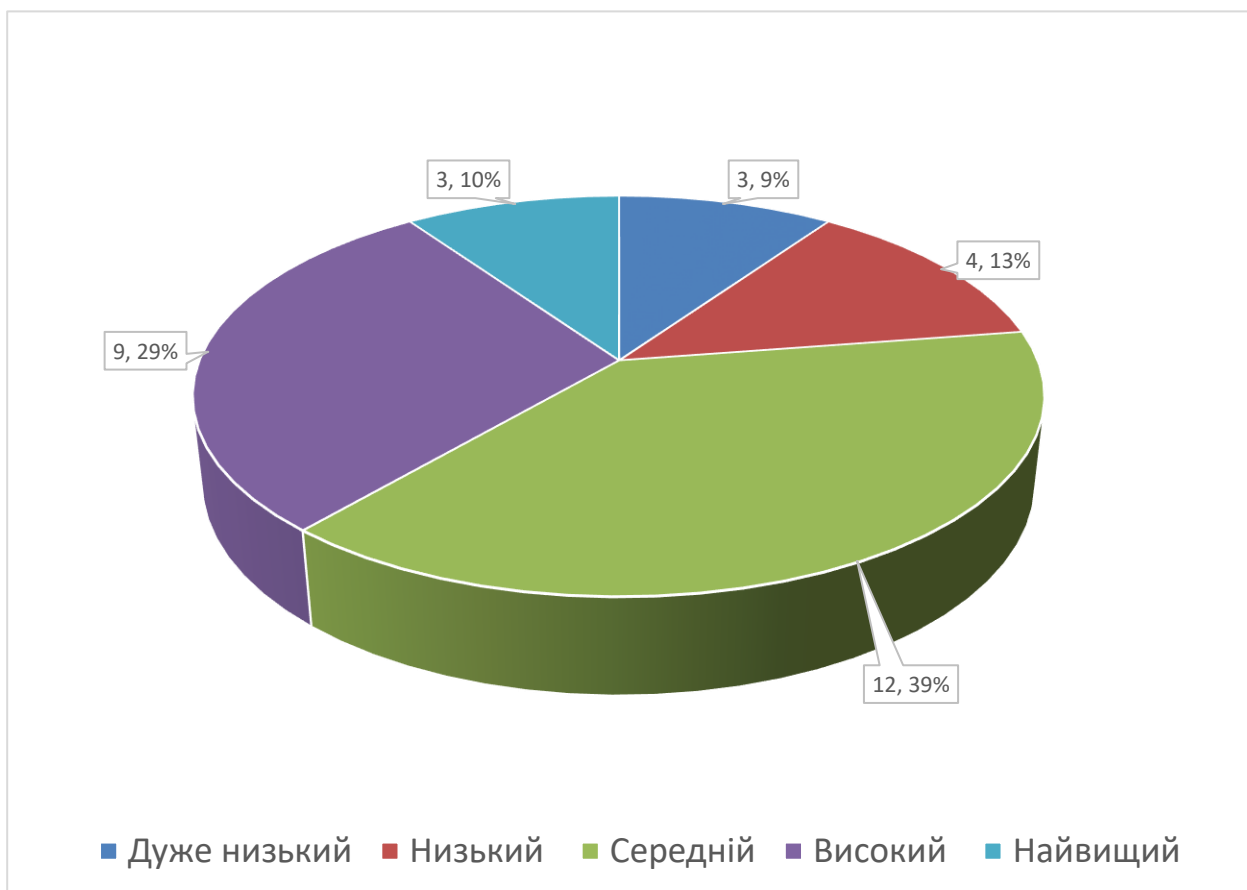


Рис. 2.7. Рівні прояву комунікативних здібностей студентів

Дослідження організаторських схильностей показало дещо іншу картину розподілу результатів (табл. 2.5. та рис. 2.8). Найбільша кількість респондентів продемонструвала середній рівень організаторських здібностей – 14 осіб (45,2%). Високий та найвищий рівні організаторських схильностей виявлено у 7 студентів відповідно, що становить по 22,6% вибірки для кожного рівня. Низький рівень організаторських здібностей зафіксовано у 2 респондентів (6,5%), а дуже низький – у 1 особи (3,2%).

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів мають достатньо сформовані комунікативні та організаторські схильності, що є важливими чинниками ефективної міжособистісної взаємодії та успішної навчальної й професійної діяльності.

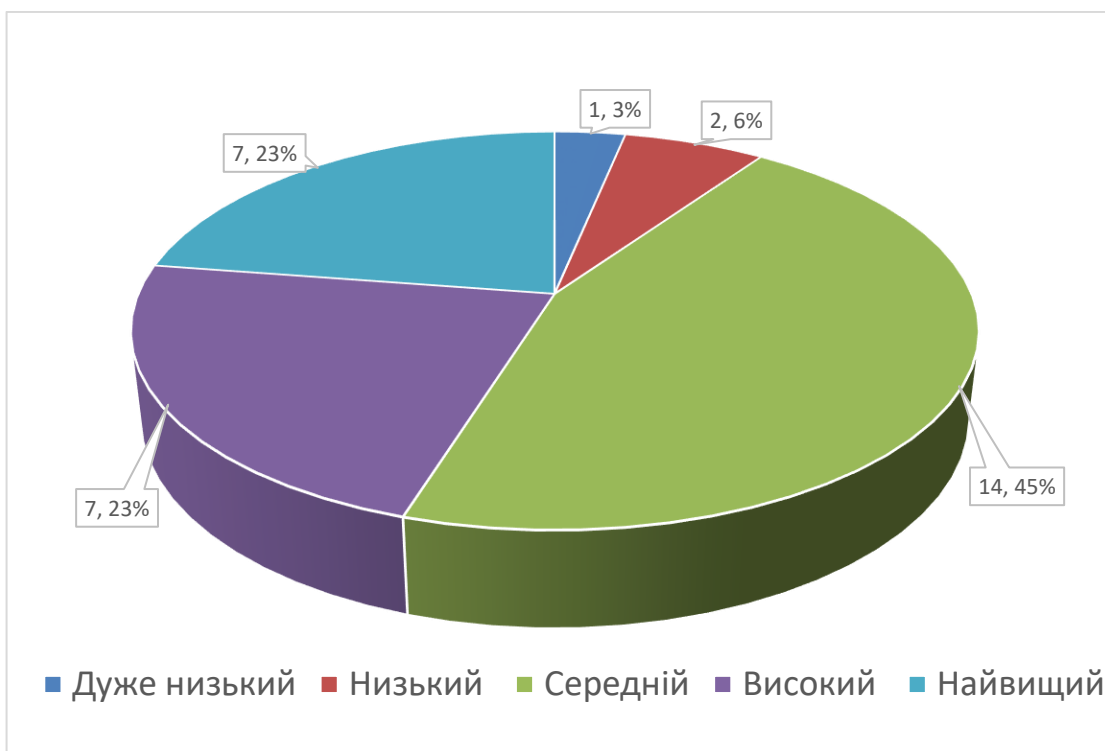


Рис. 2.8. Рівні прояву організаторських здібностей студентів

Разом із тим наявність респондентів із низьким рівнем розвитку зазначених здібностей вказує на доцільність упровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток навичок спілкування, лідерства та організації діяльності (рис. 2.9).

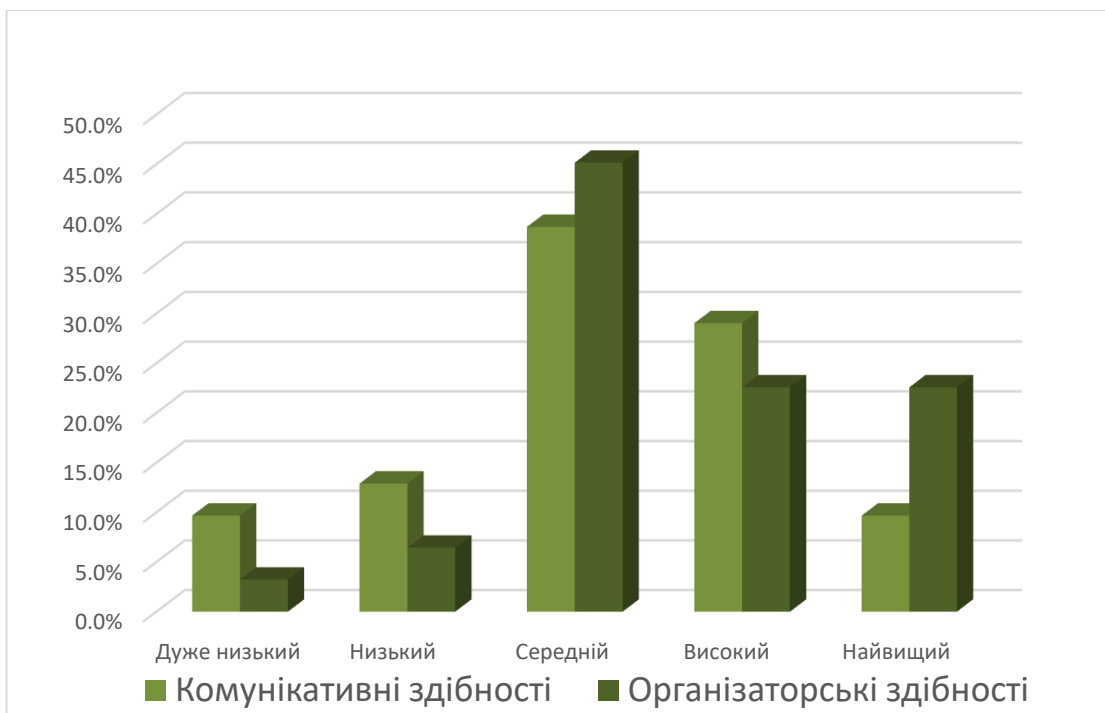


Рис. 2.9. Співвідношення рівнів прояву комунікативних та організаторських здібностей у студентів

З метою *встановлення зв'язку між рівнем вираженості прокрастинації та чинниками, що впливають на її прояв у студентів* було проведено окремий аналіз. Оскільки обсяг вибірки становить 31 респондент, ми аналізуємо показники у кількісних балах, а шкали є інтервальними, для аналізу було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r).

Залежна змінна у виявленні кореляції: рівень прокрастинації (загальний бал за шкалою Такмана). Незалежні змінні (чинники), а саме: мотивація, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, організаційні здібності, комунікативні здібності (додаток А1). Для кожного респондента було зафіксовано індивідуальні бали за шкалою прокрастинації Такмана та відповідними психодіагностичними методиками. На основі отриманих даних було обчислено коефіцієнти кореляції Пірсона між рівнем прокрастинації та досліджуваними чинниками. Статистичну значущість кореляцій оцінювали за рівнем $p \leq 0,05$.

У результаті кореляційного аналізу не було виявлено статистично значущих зв'язків між рівнем прокрастинації студентів та досліджуваними психологічними чинниками (додаток А2). Зокрема, кореляція між рівнем прокрастинації та мотивацією досягнення успіху виявилася дуже слабкою та статистично незначущою ($r = 0,046$; $p > 0,05$).

Також було зафіксовано слабкі прямі кореляції між прокрастинацією та показниками ситуативної ($r = 0,178$; $p > 0,05$) і особистісної тривожності ($r = 0,222$; $p > 0,05$), однак ці зв'язки не досягли рівня статистичної значущості.

Між рівнем прокрастинації та організаційними здібностями виявлено слабкий обернений зв'язок ($r = -0,150$; $p > 0,05$), що може свідчити про тенденцію до зниження прокрастинації за умови кращої організованості, однак зазначений зв'язок не є статистично значущим.

Кореляція між рівнем прокрастинації та комунікативними здібностями практично відсутня ($r = -0,029$; $p > 0,05$).

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між рівнем прояву прокрастинації та психологічними чинниками у студентів (n = 31)

Показники	Коефіцієнт кореляції r (Пірсона)	Рівень значущості p
Мотивація	0,046	$p > 0,05$
Ситуативна тривожність	0,178	$p > 0,05$
Особистісна тривожність	0,222	$p > 0,05$
Організаційні здібності	-0,150	$p > 0,05$
Комунікативні здібності	-0,029	$p > 0,05$

Примітка.

r – коефіцієнт кореляції Пірсона;

p – рівень статистичної значущості;

$p \leq 0,05$ – статистично значущий зв'язок.

Як видно з даних таблиці 2.6 (табл. 2.6), статистично значущих кореляцій між рівнем прокрастинації та досліджуваними психологічними чинниками не виявлено ($p > 0,05$). Усі отримані коефіцієнти кореляції мають слабкий характер, що свідчить про відсутність лінійних залежностей між рівнем прокрастинації студентів та мотивацією, тривожністю, організаційними й комунікативними здібностями в межах даної вибірки.

2.3. Психологічні рекомендації для попередження та подолання прокрастинації у студентів

Як показало емпіричне дослідження, для студентів вибірки характерний переважно середній рівень прокрастинації. При цьому жоден студент не засвідчив низький рівень прокрастинації, що вказує на реально існуючу проблему у студентському середовищі. Ми виявили, що досліджувані чинники (рівень тривожності, мотивація, організаторські та комунікативні здібності) не

мають критичного зв'язку чи впливу на прояви прокрастинації у студентів. Тим не менш не можемо залишити поза увагою той факт, що студенти здебільшого мають високий рівень особистісної та ситуативної тривожності. Ці результати будуть враховані при розробці рекомендацій для попередження та подолання прокрастинації.

А. Дівоні відзначає, що першим кроком для протидії прокрастинації має стати визначення причини. У дослідженні йдеться про те, що не обов'язково прокрастинація пов'язана з низьким рівнем мотивації. Це доводить і наші емпіричні дані, за якими рівень мотивації у студентів - середній. Тим не менш, є необхідність постійного нагадування про мотиваційний чинник, що може сприяти зменшенню прокрастинації. Важливо вміти розставляти пріоритети щодо виконання завдань [1].

Для цієї мети може бути ефективним такий інструмент як «Матриця Ейзенхауера» (рис. 2.10). Метод розподілення завдань на більш важливі та менш важливі отримав свою назву від імені президента США та набув популярності в інтерпретації Стівена Кові. За допомогою спеціальної схеми завдання розподіляються на кілька груп: ті, які потрібно зробити негайно, які можна відкласти без негативних наслідків, які варто делегувати, та ті, від яких можна відмовитися взагалі [4].



Рис. 2.10. Матриця Ейзенхауера

О. Журавльова у своєму дисертаційному дослідженні підкреслює, що слід зважати на тривожність студентів, схильних до прокрастинації та враховувати наявність негативних емоційних патернів у таких людей. Дослідниця радить викладачам закладів освіти використовувати підбадьорювання, похвалу за успіхи, уникати порівнянь з більш успішними студентами, уникати гострої критики [14].

В емпіричній частині дослідження ми виявили, що майже у половини студентів переважає середній рівень організаторських здібностей. Удосконалення навичок організації власного часу та процесу роботи може мати позитивний вплив на попередження прокрастинації. Управління часом є важливим аспектом боротьби з прокрастинацією. А.Закревська відзначає такі компоненти тайм-менеджменту як визначення конкретних цілей, розробка детальних планів досягнення цих цілей, самоконтроль результатів кожного пункту плану та виконання всіх запланованих кроків [15].

В контексті організації часу загальновідомими та перевіреними методами та законами є Піраміда Франкліна, закон Паркінсона та принцип Парето. Зважаючи на відомість та популярність цих методів, розглянемо їх дуже коротко.

Основною ідеєю піраміди Франкліна є виокремлення життєвих цінностей та глобальної життєвої мети з подальшим визначенням необхідних кроків для її досягнення. При цьому саме цінності лежать в основі «піраміди» [5]. Схематично піраміда Франкліна може виглядати так: Головні життєві цінності – Глобальна ціль – Генеральний план (на 5-10 років) – Довгостроковий план (4-5 років) – Короткостроковий план (від 2 тижнів до 3 місяців) – План на день або тиждень.

Закон Паркінсона відіграє важливу роль для розвитку навичок тайм-менеджменту. Він полягає у тому, що певне завдання може розтягуватися та насичуватися деталями настільки, щоб зайняти увесь вільний час. Усвідомлення цього закону допомагає розподіляти час більш раціонально, розставляти пріоритети у виконанні завдань та витратити менше часу. Не

менш відомим є і принцип Парето, згідно з яким 80% успіху справи може залежати від 20% зусиль.

Виходячи зі специфіки нашого емпіричного дослідження, великий інтерес представляють зауваження Б. Дордевіка, який розглядав окремо так звану «тривожну прокрастинацію». Він рекомендує метод «відкладеного розкладу» Фіоре. Цей метод передбачає заповнення графіка цікавими заняттями та відпочинком перед плануванням будь-якої роботи. Наприклад, у план потрібно внести спочатку перевірку соцмереж чи інше приємне заняття, а потім уже спланувати всю іншу роботу. «Цей запланований час для розваг або відпочинку дасть вам можливість розслабитися та запобігатиме перевантаженню графіком», – стверджує Дордевік [40]. Окрім цього варто визначити години своєї пікової продуктивності та спланувати свою роботу відповідно, використовуючи природні біоритми свого організму. У такий спосіб студент може працювати над завданням у гармонії зі своїм природним ритмом, що є ключем до зменшення тривоги та опору, пов'язаних із завданням.

Ефективним може бути розділення завдань на менші кроки. Замість того, щоб розглядати проект як одну величезну цілісність, варто розділити його на менші, керовані частини. За Дордевіком, кожна маленька перемога мотивуватиме людину до подальшого прогресу, зменшуючи відчуття перевантаженості [40].

Цінними для попередження прокрастинації у студентському середовищі можуть бути і зауваги щодо інших типів прокрастинації, оскільки вони базуються на дослідженнях студентства. Наприклад, існує порада використовувати «корисну прокрастинацію». Якщо виникає уникання певного складного завдання, можна вдатися до спроби структурованої прокрастинації та виконати легке, але корисне завдання зі списку справ. Починаючи спочатку інший пункт, пріоритет складного завдання зменшується та згодом може викликати менше страху та занепокоєння.

У статті Б. Дордевіка знаходимо інформацію щодо цікавого

спостереження. Професор психології та поведінкової економіки в Університеті Дьюка, Ден Аріелі, експериментував зі своїми студентами, які мали самостійно встановити терміни виконання завдання. Аріелі дав своїм студентам три завдання та дозволив їм самостійно встановлювати терміни виконання. Він висунув гіпотезу, що студенти оберуть останній день семестру для встановлення термінів виконання, оскільки це дасть їм найбільше часу для виконання роботи (і прокрастинації). Насправді більшість студентів обрали раніше встановлені терміни та отримали кращі оцінки, ніж ті, хто залишав свою роботу на останню хвилину. Виходить, що встановлюючи терміни та оголошуючи їх публічно, ви не тільки зможете виконати свою роботу, але й добре її виконаєте. Тому Дордевік рекомендує встановити терміни та розповісти про них своїм друзям, родині та колегам. Це публічне зобов'язання має мотивувати людину вас дотримуватися цих термінів [28].

Ще одним ефективним та відомим інструментом уникнення прокрастинації є так зване правило 5 хвилин. Зіткнувшись зі складним завданням, варто зобов'язатися працювати над ним лише п'ять хвилин. Цей підхід покликаний зменшити початковий опір виконанню завдання. Почавши роботу часто вона може тривати значно довше, аніж 5 хвилин. «Просто почати» роботу над завданням радить і Т.Пічил, вважаючи цю пораду досить дієвою для боротьби з прокрастинацією [63].

Джеймс Клір пропонує ще коротшу версію – правило 2-х хвилин. Воно звучить так: «Коли ви починаєте виробляти нову звичку, її виконання має займати менше двох хвилин». Дана стратегія полягає у скороченні будь-якої справи до двох хвилин. Наприклад, можна запланувати прочитати одну сторінку книги або скласти один предмет одягу. Клір стверджує, що це потужна стратегія, тому що «як тільки ви почнете робити правильну річ, набагато легше продовжувати це робити. Нова звичка не повинна сприйматися як виклик. Наступні дії можуть бути складними, але перші дві хвилини мають бути легкими. Вам потрібна «звичка-шлюз», яка природним чином поведе вас більш продуктивним шляхом» [39].

У дослідженні Д. Воге подано кілька рекомендацій для запобігання прокрастинації та боротьби з нею. Автор відзначає, що першим кроком до боротьби з прокрастинацією є усвідомлення наявності проблеми [71]. Після етапу усвідомлення Д. Воге радить наступні етапи та методи:

Методи управління часом: один елемент пазлу. Щоб подолати прокрастинацію, методи та інструменти управління часом є незамінними, але самих по собі вони недостатні. І не всі методи управління часом однаково корисні в боротьбі з прокрастинацією. Наприклад, складання величезного списку «справ» або планування кожної хвилини вашого дня може збільшити стрес і, отже, прокрастинацію. Натомість варто ставити розумні цілі (наприклад, керований список справ), розбивати великі завдання на частини та виділяти час на речі, які подобаються, як винагороду за виконану роботу [71].

Для подолання прокрастинації вкрай важливо залишатися мотивованим з продуктивних причин. Під продуктивними причинами маються на увазі причини для навчання та досягнень, що призводять до позитивних, продуктивних, задовільних почуттів та дій. Ці причини відрізняються від виконання завдання через страх невдачі, страх не розгнівати батьків, страх не виглядати дурним або страх досягти кращих результатів, ніж інші, щоб «похизуватися» [71].

Ще один ключ до подолання прокрастинації, особливо актуальний для студентів, – залишатися активно залученими до занять. Д. Воге пише, що пасивність на занятті вказує на те, що людина не заглиблюється в курс та його теми, і це може послаблювати мотивацію. «Більше того, якщо ви пасивні, ви, ймовірно, не розумієте курсу та навчальних матеріалів настільки, наскільки могли б. Запобігайте цьому, прагнучи дійсно зрозуміти навчальний матеріал, а не запам'ятовувати його чи просто «пройти крізь нього». Натомість спробуйте (1) знайти те, що цікаво та актуально для вас у навчальних матеріалах, (2) поставити собі власну мету для кожного читання та заняття, та (3) ставити собі (та іншим) запитання про те, що ви вивчаєте», – йдеться у

дослідженні [71].

Дослідниця та терапевтичний коуч Сьюзен Макгарві узагальнила 10 стратегій запобігання прокрастинації [56]. Вона також наголошує на важливій ролі усвідомленості як першого кроку у протидії прокрастинації. Науковиця пропонує такі стратегії:

1. Практика усвідомленості. Усвідомлення власних когнітивних, психологічних та поведінкових процесів, які можуть спричиняти та підтримувати прокрастинацію.

2. Розвиток співчуття до себе. Слід навчитися проявляти співчуття до себе, ставлячись з добротою та розумінням, особливо при зіткненні з невдачами чи викликами. Це зменшує страх і тривогу, що посилюють прокрастинацію. Натомість варто уникати різкої самокритики, що може підживлювати прокрастинацію та негативно впливати на самооцінку.

3. Подолання перфекціонізму. Використовувати усвідомленість та співчуття, для подолання перфекціоністських тенденцій, сформувати установку на зростання, зосереджену на навчанні та вдосконаленні, а не на ідеальному виконанні.

4. Розвиток підзвітності та підтримки. Поділіться своїми цілями та прогресом з довіреним другом, колегою чи наставником, який може надати підтримку, зворотний зв'язок та підзвітність.

5. Постановка чітких та усвідомлених цілей. Чіткі цілі забезпечують ясність і спрямованість, що полегшує ініціювання завдань та зосередження на них. Ці цілі мають бути реалістичними та співчутливими, а також враховувати здібності та часові обмеження.

6. Практика управління часом та розстановка пріоритетності завдань. В цьому можуть допомогти методи блокування часу або планування. Виділіть спеціальні блоки часу для цілеспрямованої роботи, перерв та дозвілля. Тут можна використовувати методи управління часом, про які ми вже писали вище.

7. Розбивання завдання на менші кроки. Розділіть більші завдання на

менші, легші кроки або підзадачі. Такий підхід зменшує перевантаження та робить завдання менш лякаючими, збільшуючи ймовірність початку.

8. Встановлення термінів. Встановіть власні терміни виконання завдань, щоб створити відчуття терміновості та відповідальності. Розбийте терміни на менші етапи, щоб відстежувати прогрес і підтримувати темп.

9. Мінімізація відволікаючих факторів. Визначте та мінімізуйте потенційні відволікаючі фактори у вашому середовищі. Наприклад, варто подбати про вимкнення сповіщень, встановлення меж з колегами або використання блокувальників веб-сайтів. Створіть спеціальне робоче місце, що сприяє зосередженню та продуктивності.

10. Винагорода за прогрес. Впровадьте систему винагород або стимулів для заохочення власної продуктивності та відзначення прогресу. Розбийте більші цілі на менші етапи та винагороджуйте себе за досягнення кожного етапу.

При цьому Сьюзен Макгарві підкреслює, що послідовність та наполегливість є ключем до ефективного впровадження цих стратегій [56].

Увагу прокрастинації приділив і автор книги «Витончене мистецтво байдужості» Марк Менсон. Його рекомендації досить специфічні і базуються на реконструкції власного «я». Менсон стверджує: «Коли студент зізнається собі: «Знаєте, можливо, я не бунтар, можливо, я просто боюся», тоді він знову вільний бути амбітним. У нього немає причин почуватися zagrożеним» [55]. Він радить особистості переосмислити себе у буденному та широкому сенсах: прийняти рішення бачити себе не як невідомого генія, котрий обов'язково мусить досягти успіху, а як виконавця кількох простих життєвих ролей: учня, партнера, друга, творця. «Це часто означає відмову від деяких грандіозних і приємних уявлень про себе: що ви унікально розумні, або надзвичайно талановиті, або неймовірно привабливі, або особливо переслідувані способами, яких інші люди просто не можуть собі уявити», – стверджує Менсон [55].

Більш глибоко розглядає прокрастинацію та способи протидії Расс

Гарріс. Його рекомендації базуються на основах АСТ (Терапія прийняття та відповідальності). Враховуючи типові упередження, когнітивні викривлення, страхи та інші перепони, Гарріс рекомендує кілька способів боротьби з прокрастинацією. А саме:

Звільнення від гачка. Чим складніше завдання, з яким ми стикаємося, тим більше причин наш розум надасть нам, щоб не робити його. Протидія полягає в тому, щоб ефективно використовувати свої навички звільнення. Наприклад, слід звернути увагу на думки, що перешкоджають: «не можу це зробити», «це все надто складно», «треба зробити це ідеально» тощо. Після цього можна «подякувати своєму розуму», адже він намагається бути корисним та допомогти уникнути неприємних почуттів чи наслідків. Можна подумки сказати: «Дякую, я знаю, що ти намагаєшся допомогти мені уникнути XYZ, але це нормально – я з цим впораюся» [41].

Звільнення місця. Коли людина виходить зі своєї зони комфорту, щоб зробити щось складне, нудне, важке або страшне, завжди виникають неприємні емоції. Здебільшого такі як страх і тривога, але іноді смуток, гнів, почуття провини тощо. Можуть з'являтися складні відчуття, спогади та думки. Якщо людина не готова звільнити місце для цих переживань та відкритися для них, вона уникатиме і виконання складних, але важливих речей. Слід звернути увагу на свої почуття, назвати їх та дозволити бути присутніми. Гарріс рекомендує: «Візьміть за звичку запитувати себе: «Чи готовий я звільнити місце для цього дискомфорту, щоб зробити те, що важливо?» [41].

Цінності. Людині бракує мотивації, якщо завдання чи діяльність здаються безглуздими, неважливими або ж сприймаються як тягар чи зобов'язання. Необхідно пов'язати такі завдання із власними цінностями. Для цього можна використати питання: Які цінності лежать в основі цього завдання? Чи пов'язано це з такими цінностями, як «турбота про себе» або «турбота про інших»? Як це може допомогти моєму здоров'ю, благополуччю, стосункам, роботі? Чи наближає це мене до життя, яке я хочу побудувати? Яким чином? До яких довгострокових цілей це мене наближає? Чи є якісь інші

переваги від цього? Цінності дають відчуття свободи та особистого вибору.

Мудрі цілі. Гарріс називає постановку реалістичних та досяжних цілей однією з найважливіших стратегій подолання прокрастинації. Більше того, він стверджує, що саме нереалістичність мети є найчастішим фактором виникнення прокрастинації. Постановка реалістичних та досяжних цілей включає кілька кроків: конкретизація цілей з датою та часом виконання; планування з записом у щоденник; спрощення, тобто розбивання на менші та легші цілі; виділення часу; розвиток «психологічних м'язів», тобто поступове підвищення складності цілей; поступовість (наприклад, замість «написати курсову роботу» метою може бути «писати по 2 сторінки курсової роботи щодня» тощо) [41].

Широко відомим є і описаний Браяном Трейсі метод протидії прокрастинації, описаний яскравою метафорою «з'їж цю жабу». Трейсі підкреслює: «Ключ до щастя, задоволення, великого успіху та чудового відчуття особистої сили та ефективності полягає у виробленні звички їсти свою жабу щодня, коли ви починаєте роботу». На щастя, це навичка, якій можна навчитися, і яку ви можете набути шляхом повторення». Автор радить розвинути навичку швидкого виконання ключових завдань, що мають першочергове значення [41].

Як уже відзначалося, дуже важливим фактором подолання прокрастинації є співчутливе ставлення до себе. Мел Роббінс подає цей принцип як основний крок протидії прокрастинації: «Крок номер один до розриву цього циклу. Наступного разу, коли ви ловите себе на прокрастинації, крок перший – пробачте собі. І є справді глибока причина, чому прокрастинація – це не лінь. Це не брак дисципліни. Це не те, що ви робите, бо ви дурні. Прокрастинація – це механізм подолання. У вас просто є бажання почуватися добре прямо зараз, і ви цього заслуговуєте» [67]. Оскільки саме суворість до себе може бути джерелом постійного стресу. Як показало дослідження П. Стіла, люди, які прощають собі, менш схильні повертатися до прокрастинації.

Один із найвідоміших дослідників прокрастинації Т.Пічил надав конкретні рекомендації для подолання прокрастинації, що базуються на усвідомленості. Основою прокрастинації, на думку Пічила, є опір виконанню завдання. Боротися з цим опором можливо за допомогою практики RAIN (Recognize, Allow, Investigate, Non-identification, or nurture with self-compassion) [64]. Відповідно, практика складається з кількох кроків. Перший крок – це *усвідомити*, що ми думаємо та відчуваємо стосовно завдання. Оскільки прокрастинація є стратегією подолання, що зосереджена на емоціях, уникання покликане впоратися саме з негативними відчуттями. Згідно з другим кроком техніки, людина має *дозволити* цим відчуттям бути присутніми, відчувати ці емоції та дозволяти думкам залишатися такими, якими вони є. Необхідно визнати, що ми думаємо про ці думки або маємо ці почуття.

Наступний крок у RAIN полягає у *дослідженні* цих думок і почуттів. На цьому етапі людина намагається розібратися, чому відчувається саме так перед цим завданням. Досліджувати причини варто без осуду та зі співчуттям до себе.

Остання літера у слові RAIN, «N» має дві інтерпретації. Перше значення – *неідентифікація*. Слід розділяти власну особистість та емоції і відчуття, які переживає людина. Тобто те, що ми переживаємо страх невдачі, не означає, що ми є цим страхом. Це лише емоційний стан, з яким не варто себе ототожнювати. Інша інтерпретація цього кроку – *виховання* за допомогою співчуття до себе. Усвідомивши страждання від прокрастинації, людина виховує своє внутрішнє життя зі співчуттям та турботою про себе [64].

Оскільки поглиблювати прокрастинацію можуть реактивні думки, викликані певним завданням, Пічил рекомендує працювати з такими думками. Він пише: «Медитація усвідомленості може нам допомогти. Щоденна практика може допомогти нам мати думки, не будучи думками. Це створює величезну свободу» [61].

Для довгострокової боротьби з прокрастинацією позитивний вплив

можуть мати медитативні практики, побудовані на усвідомленості, зокрема майндфулнес. Згідно з дослідженнями, чим уважніша людина, тим менше вона схильна відкладати справи на потім. За Пічилом, одним із ефективних інструментів для зменшення прокрастинації є медитація усвідомленості, що базується на словах «просто почни спочатку». При цьому слід розуміти, що починати спочатку багато разів є нормальним і навіть роблячи багато спроб людина може впоратися із завданням [62].

З урахуванням розглянутих стратегій попередження та подолання прокрастинації, враховуючи особливості цільової аудиторії, пропонуємо орієнтовну програму для психокорекції проблеми прокрастинації у студентів.

Таблиця 2.7

**Тренінгова програма на тему
«Прокрастинація: стратегії протидії»**

№ з/п	Назва тренінгового заняття	Кількість годин
1.	«Сутність, види та механізми прокрастинації у дорослих»	1 академічна година
2.	Розвиток мотивації для уникнення прокрастинації	1 академічна година
3.	Стратегії планування та управління часом для подолання прокрастинації	1 академічна година
4.	«Тривожність як каталізатор прокрастинації: стратегії протидії»	1 академічна година
Разом		4 академічні години

Цільова аудиторія: Дорослі, зокрема студенти (від 18 до 55 років), які стикаються з прокрастинацією у виконанні навчальних задач та повсякденному житті, відчувають негативний вплив відтермінування та

прагнуть позбутися прокрастинації.

Мета занять: попередження та подолання прокрастинації.

Завдання занять:

1. Ознайомити учасників із поняттям, сутністю, механізмами та чинниками виникнення прокрастинації у дорослих.
2. Розвинути вміння впливати на мотиваційну сферу та використовувати її для уникнення прокрастинації.
3. Навчити учасників стратегіям планування та управління часом для подолання прокрастинації.
4. Навчити учасників аналізувати власну тривожність та забезпечити їх практичними інструментами подолання тривожності.

Очікувані результати:

- учасники краще розумітимуть сутність, причини та механізми виникнення прокрастинації;
- учасники опанують інструменти впливу на мотиваційну сферу, що тісно пов'язана з прокрастинацією;
- учасники навчатимуться стратегіям планування та управління часом для уникнення прокрастинації;
- учасники навчатимуться усвідомлювати взаємозв'язок тривожності та прокрастинації та отримають практичні інструменти для зниження рівня тривожності самостійно.

Обладнання: Фліпчарт, маркери, папір формату А4, проєктор або великий екран для демонстрації матеріалів.

Орієнтовний час проведення занять: 80 хв.

Опис занять у додатку Б.

ВИСНОВКИ

Вивчення особливостей попередження та подолання прокрастинації у студентів дає підставу зробити наступні 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.

На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових джерел встановлено, що студентський вік є сенситивним періодом для виникнення та закріплення прокрастинативних моделей поведінки, оскільки поєднує високі вимоги до результативності з недостатньо сформованими навичками тайм-менеджменту, самодисципліни та емоційної регуляції. 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. До них належать мотиваційні характеристики, рівень ситуативної та особистісної тривожності, особливості самоорганізації, а також комунікативні та організаторські здібності. При цьому прокрастинація розглядається не як наслідок одного окремого чинника, а як результат взаємодії кількох психологічних змінних, що зумовлює необхідність комплексного підходу до її попередження та подолання.

Упродовж 2025/2026 навчального року на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. було проведене емпіричне дослідження рівня прояву прокрастинації у студентів та її взаємозв'язків із визначеними психологічними чинниками. Вибірка склала 31 особу. Для діагностики було використано комплекс методик, спрямованих на визначення

рівня прокрастинації, тривожності, мотивації, організаторських та комунікативних здібностей. Аналіз результатів показав, що для переважної більшості респондентів характерний середній рівень прокрастинації, який було виявлено у 97% досліджуваних. Високий рівень прокрастинації зафіксовано лише у незначної частини вибірки, тоді як низький рівень не виявлено зовсім. Це свідчить про те, що прокрастинація є поширеним і типовим явищем у студентському середовищі, навіть за відсутності крайніх форм її прояву.

Дослідження рівня тривожності виявило переважання високих показників як ситуативної, так і особистісної тривожності у більшості студентів. Отримані дані вказують на значне емоційне напруження та чутливість студентів до стресових чинників навчальної діяльності, що може опосередковано сприяти виникненню прокрастинативної поведінки. Водночас аналіз мотивації досягнення показав, що більшість респондентів мають середній рівень мотивації, який характеризується здатністю ставити цілі та прагнути до їх реалізації, проте без чітко вираженої орієнтації на високі досягнення. Високий рівень мотивації у вибірці не було виявлено, що може відображати загальні особливості навчального середовища та вікові характеристики студентської молоді.

Результати дослідження комунікативних та організаторських здібностей засвідчили, що в цілому студенти демонструють середній та високий рівні розвитку цих якостей. Це свідчить про наявність у більшості респондентів потенціалу до ефективної взаємодії з іншими та здатності організовувати власну діяльність. Проте кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між рівнем прокрастинації та досліджуваними психологічними чинниками, зокрема мотивацією, тривожністю, комунікативними та організаторськими здібностями. Усі отримані коефіцієнти кореляції мали слабкий характер, що свідчить про відсутність лінійних залежностей у межах даної вибірки.

Отримані емпіричні результати дозволяють зробити висновок, що прокрастинація у студентів не зводиться до прямого наслідку низької мотивації або недостатнього рівня розвитку організаційних умінь. Вона має більш складну природу і може бути зумовлена поєднанням суб'єктивних переживань, емоційних станів та особливостей навчальної ситуації. Високий рівень тривожності, зафіксований у більшості студентів, потребує особливої уваги, оскільки саме емоційне напруження може виступати фоновим чинником, що ускладнює своєчасне виконання завдань та підтримує прокрастинативні стратегії поведінки.

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, підвищення усвідомленості щодо власних прокрастинативних патернів, роботу з тривожністю, а також елементи психоедукації та групової взаємопідтримки. Реалізація таких підходів може сприяти зниженню рівня академічної прокрастинації, підвищенню навчальної ефективності та покращенню психологічного стану студентів.

Таким чином, поставлену мету магістерської роботи було досягнуто, а всі завдання дослідження виконано. Отримані результати підтверджують доцільність подальших наукових пошуків у цьому напрямі, зокрема з розширенням вибірки та залученням додаткових психологічних змінних. Практичне значення роботи полягає у можливості використання розроблених рекомендацій у діяльності практичних психологів, кураторів академічних груп та в програмах психологічного супроводу студентів з метою зниження негативних наслідків прокрастинації та формування навичок ефективної саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андраде Д. Психологічні аспекти прокрастинації студентської молоді: кваліфікаційна магістерська робота. Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2022. 76 с.
2. Берегова Н., Підганюк В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. № 19, 2020 р. С. 10–13.
3. Бугрим К. Вплив психологічних факторів на прокрастинацію працівників в організації: кваліфікаційна магістерська робота. Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2020. 104 с.
4. Васильченко С. Що таке матриця Ейзенхауера та як її використовувати у роботі та житті. URL: <https://happymonday.ua/matrytsya-ejzenhauera> (дата звернення: 02.01.2026).
5. Васильченко С. Що таке піраміда Франкліна та як її використовувати у роботі та житті. URL: <https://happymonday.ua/piramida-franklina> (дата звернення: 02.01.2026).
6. Гусєва О. Формування студентської ідентичності як соціальної конструкції. *Молодіжна політика в Україні: виклики та перспективи*. Т.3. Київ, 2018. 237 с.
7. Дашко А. Психологічні чинники прокрастинації у старшому юнацькому віці: кваліфікаційна магістерська робота. Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2023. 90 с.
8. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
9. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. Вип. 47. С. 53–66.
10. Євдокимова Д. О., Качарова В. М. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2019. № 1. С. 18–22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib_2019_1_6 (дата звернення: 12.05.2025).

- 11.Євдокімова О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. *Наука і освіта*. 2009. №1/2. С. 52–57. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/1_2_2009/13.pdf.pdf (дата звернення: 12.05.2025).
- 12.Єременко М. Студентська молодь: особистість і соціум. *Соціальна психологія особистості: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Т. 2. Київ, 2012. С. 207–216.
- 13.Журавльова О. В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 10. С. 22–26.
- 14.Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Острог: Національний університет «Острозька академія», 2020, 465 с.
- 15.Закревська А. Прокрастинація як причина оптимістичної налаштованості на майбутнє: магістерська робота. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2022. 71 с.
- 16.Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. Львів, 2017. 70 с.
- 17.Карамушка Л., Бондарчук О., Грубі Т. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський, ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
- 18.Кокур О., Пішко І., Лозінська Н. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: методичний посібник. Київ, ТОВ «7БЦ», 2023. 171с.
- 19.Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5. С. 211–218. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_5_52 (дата звернення: 12.05.2025).

20. Котляр Л. І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2020. Вип. 15. С. 57–61.
21. Михальський О. В. Психологія часу (хронопсихологія). Київ: Центр учбової літератури, 2014. 232 с.
22. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 48–54
23. Назарук Н. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 3, 2022. С. 66–70
24. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2021. № 1 (21). С. 64–72. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2021/1/9.pdf> (дата звернення: 12.05.2025).
25. Петренко Н. С. Вплив емоційної сфери невротичної особистості на рівень прокрастинації у людей з різними професіями. *Молодіжна наукова ліга* 23, 2023. С. 337–339.
26. Сметаняк В., Бегмет О. Феномен прокрастинації в сучасній психології. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. Cambridge, UK. December 9, 2022. P. 216–219
27. Ступкевич О. Психологічні чинники прокрастинації студентської молоді в умовах війни: магістерська робота. Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Ізмаїл, 2023. 89 с.
28. Тест-опитувальник виміру мотивації досягнення (модифікація А. Мехрабіана). URL: https://stud.com.ua/132690/psihologiya/test_opituvalnik_vimiru_motivatsiyi_dosyagnennya_modifikatsiya_mehrabiana (дата звернення: 02.01.2026).

29. Ушакова І., Ляшенко Б., Махоніна А. Психологічні фактори прокрастинації у студентів. *Exploring the digital landscape: interdisciplinary perspectives : Monograph*. Katowice : The University of Technology in Katowice Press, 2024. С. 305–320.
30. Ферлій В. К., Коц С. М., Коц В. П. Прокрастинація як питання зниження працездатності. *Природнича наука й освіта: сучасний стан і перспективи розвитку : тези доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції*, Харків, 22–23 вересня 2022 р. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2022. С. 78–80.
31. Філоненко Л. В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 11(29). 2023. С. 390–399.
32. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. URL: <https://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche> (дата звернення: 12.05.2025).
33. Шевчук М., Киричок Ю., Новгородська Ю. Проблеми управління самостійною роботою студентів вищих навчальних закладів. *Молодий вчений*. № 1(1), 2018. С. 407–412.
34. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна. URL: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/shkala_reaktivnoji_situativnoji_ta_osobistisnoji_trivozhnosti_ch_d_spilbergera_ju_l_khanina/13-1-0-67 (дата звернення: 02.01.2026).
35. Ainslie G., Haslam N. Hyperbolic discounting. In G. Loewenstein & J. Elster (Eds.), *Choice over time*. Russell Sage Foundation, 1992. P. 57–92
36. Arnett J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 2000. P. 469–480
37. Berkhout J., Vermeulen M. Student integration and university integration policies in the Netherlands. *European Journal of Higher Education*, 4(2), 2014. P. 165–180.

38. Burka J. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Boston: Da Capo Press, 2008. 322 p.
39. Clear J. How to Stop Procrastinating by Using the «2-Minute Rule». URL: <https://jamesclear.com/how-to-stop-procrastinating> (дата звернення: 06.01.2025).
40. Dordevic B. 4 Types of Procrastination and How to Beat Them. URL: <https://alphaefficiency.com/4-types-procrastination-beat> (дата звернення: 12.05.2025).
41. Dr. Harris R. ACT For Overcoming Procrastination. URL: <https://contextualconsulting.co.uk/wp-content/uploads/2023/04/ACT-For-Overcoming-Procrastination.pdf> (дата звернення: 06.01.2025).
42. Dryden W., Sabelus S. The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(1), 2012. P. 1–24.
43. Eccles P. Student transition to university: the challenge of uncertainty. *Journal of Further and Higher Education*, 36(6), 2012. P. 765–774.
44. Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 1991. p. 139–172.
45. Ellis A., Knaus W. Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. New York: Signet, 1979. 196 p.
46. Evans J. Your Psychology Project: The Essential Guide. 2007. 288 p.
47. Ferrari J. R. Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done (Unplugged). URL: <https://www.scribd.com/doc/50810864/Joseph-R-Ferrari-Still-Procrastinating-The-No-Regrets-Guide-to-Getting-It-Done-Unplugged> (дата звернення: 12.05.2025).
48. Ferrari J., Johnson J., McCown W. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 1995. P. 20–25.
49. Fiveable. Procrastination – AP Psychology. 2024. URL: <https://library.fiveable.me/key-terms/ap-psych/procrastination> (дата звернення: 12.05.2025).

50. Howes L, Vaden R. How To Beat Procrastination & Rewire Your Brain For Success. URL: <https://lewishowes.com/uncategorized/how-to-beat-procrastination-rewire-your-brain-for-success-with-rory-vaden/> (дата звернення: 01.06.2025).
51. Khairun N., Oktari M., Tarigan N., Fitri S., Hasanah R. The Dangers of Procrastination for Learners. URL: https://www.researchgate.net/publication/374642425_The_Dangers_of_Procrastination_for_Learners (дата звернення: 01.06.2025).
52. Liu X., Ping S., Gao W. Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience university life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2019. P. 28–64.
53. Lowman R. Counseling and Psychotherapy of Work Dysfunctions. Washington, DC: APA Books, 1993. 53 p.
54. MacCarty Th. Types of Procrastination: Psychology, Causes, and Proven Ways to Overcome It. URL: <https://flown.com/blog/procrastination/psychology-procrastination-types-how-to-overcome> (дата звернення: 01.06.2025).
55. Manson M. How to Stop Procrastinating. URL: <https://markmanson.net/how-to-stop-procrastinating> (дата звернення: 06.01.2025).
56. McGarvie Susan. How to Stop Procrastinating With 25 Tools. PositivePsychology. URL: <https://positivepsychology.com/how-to-stop-procrastinating/> (дата звернення: 06.01.2025).
57. Milgram N. Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. 1992. Vol.35. P. 83–102.
58. Milgram N., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 1993. P. 487–500.
59. Moran J. The 6 Types of Procrastinator and How they Think. URL: <https://jaysonmoran.com/behaviour-change/the-6-types-of-procrastinator-and-how-they-think/> (дата звернення: 01.06.2025).
60. Patkar M. Use This Flowchart to Identify What Type of Procrastinator You Are. URL: <https://lifel hacker.com/use-this-flowchart-to-identify-what-type-of-procrastinator-1615614759> (дата звернення: 01.06.2025).

61. Pychyl T. «Wash Your Bowl»: Insight on Procrastination From a Koan. Action and the path to freedom from procrastination. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dont-delay/202205/wash-your-bowl-insight-on-procrastination-from-a-koan> (дата звернення: 06.01.2025).
62. Pychyl T. How Mindfulness Can Reduce Procrastination. The concept of «beginning again» can help people stop procrastinating. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dont-delay/202204/how-mindfulness-can-reduce-procrastination> (дата звернення: 06.01.2025).
63. Pychyl T. Just Get Started. Just get started, it will change your outlook. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dont-delay/200803/just-get-started> (дата звернення: 06.01.2025).
64. Pychyl T. Resistance Can Control Us. How a little bit of «RAIN» in our lives can help stop procrastination. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dont-delay/202206/resistance-can-control-us> (дата звернення: 06.01.2025).
65. Pychyl T., Ferrari J., Lay P. Social-cognitive factors in procrastination. *European Journal of Personality*. 13(6), 1999. P. 523–538.
66. Quek T. The problem of procrastination. 2021. URL: <https://www.lifechange.ca/the-problem-of-procrastination/> (дата звернення: 08.06.2025).
67. Robbins M. The Only Way to Stop Procrastinating (Based on Research). URL: <https://www.melrobbins.com/episode/episode-42/> (дата звернення: 06.01.2025).
68. Steel P, Ferrari J. Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*. 2013; 27(1):51–8.
69. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretica review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007; 133(1):65
70. Tracy B. Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time. Berrett-Koehler Publishers, Inc. 2017.
71. Voge Dominic J. Classroom Resources for Addressing Procrastination. Research and Teaching in Developmental Education excerpted from Vol. 23, No. 2 (Spring 2007), pp. 88-96. URL:

<https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/understanding-and-overcoming-procrastination>

(дата звернення:
06.01.2025).

72. Zhang W., Wang X., Feng T. Identifying the Neural Substrates of Procrastination: a Resting-State fMRI Study. *Scientific Reports*, 6, 2016.

ДОДАТКИ

Додаток А1

**Вихідні дані для обрахунку кореляційних зв'язків між рівнем прояву
прокрастинації та психологічними чинниками у студентів**

	Залежна змінна	Незалежні змінні				
№	Такман (заг.)	Меграбян	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Організаційні здібності	Комунікати вні здібності
1.	49	135	58	41	12	16
2.	54	124	53	53	8	10
3.	52	130	49	54	12	9
4.	53	137	54	44	8	10
5.	51	144	51	51	10	5
6.	56	126	49	53	10	14
7.	48	124	55	49	13	12
8.	52	133	51	52	3	4
9.	54	131	57	49	13	10
10.	58	136	49	49	14	7
11.	49	141	44	54	17	14
12.	53	140	49	55	13	14
13.	58	144	52	50	11	12
14.	47	135	48	48	10	6
15.	47	119	50	50	9	4
16.	52	145	47	55	17	14
17.	52	102	48	53	16	14
18.	48	128	41	52	11	11
19.	52	152	47	47	17	12
20.	51	148	50	52	17	18
21.	48	142	50	43	11	10
22.	50	136	54	47	19	13
23.	54	137	54	49	11	16
24.	53	144	47	47	18	18
25.	46	137	54	48	11	6
26.	44	140	46	53	15	13
27.	59	132	55	51	9	3

28.	50	137	55	49	19	17
29.	47	119	46	47	15	10
30.	53	123	50	55	11	10
31.	46	137	55	47	12	12

Додаток А2

Кореляція рівня прокрастинації у студентів з чинниками

(n = 31)

Чинник	r	p	Інтерпретація
Мотивація (Меграбян)	0,046	0,81	зв'язок відсутній
Ситуативна тривожність	0,178	0,34	слабкий, незначущий
Особистісна тривожність	0,222	0,23	слабкий, незначущий
Організаційні здібності	-0,150	0,42	слабкий обернений
Комунікативні здібності	-0,029	0,88	зв'язок відсутній

Жоден із виявлених кореляційних зв'язків не досяг рівня статистичної значущості ($p > 0,05$).

Додаток Б

Зміст занять тренінгової програми «Прокрастинація: стратегії протидії»

Заняття 1. Сутність, види та механізми прокрастинації у дорослих

Мета заняття: Ознайомити учасників із поняттям прокрастинації, її основними видами та психологічними механізмами виникнення. Сприяти усвідомленню власних форм прокрастинації та їхнього впливу на особисте й професійне життя. Закласти основу для подальшої роботи з подолання прокрастинаційної поведінки.

Вправа 1: «Моє «потім»

Мета: Актуалізувати особистий досвід учасників, створити безпечну атмосферу для відкритого обговорення теми прокрастинації.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам по черзі назвати одну справу, яку вони часто відкладають «на потім», та коротко пояснити, чому це

відбувається. Після кола відповідей тренер підсумовує, наголошуючи, що прокрастинація є поширеним явищем серед дорослих і не завжди пов'язана з лінню.

Вправа 2: «Що таке прокрастинація?» (міні-лекція)

Мета: Надати теоретичне розуміння сутності прокрастинації, її відмінності від відпочинку та ліні.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: Тренер розкриває поняття прокрастинації, пояснює її психологічну природу та основні механізми (страх невдачі, перфекціонізм, низька мотивація, емоційне виснаження). Окремо розглядаються види прокрастинації (хронічна, ситуаційна, активна, пасивна). Матеріал подається з використанням прикладів і візуальних схем. Наприкінці відбувається коротке обговорення: «Який вид прокрастинації вам найбільш знайомий?».

Вправа 3: «Ланцюг прокрастинації»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити внутрішні механізми прокрастинації та її наслідки.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: Тренер роздає бланки з такими графами: «Завдання», «Думки», «Емоції», «Відкладена дія», «Наслідки». Учасники індивідуально аналізують одну реальну ситуацію зі свого життя, пов'язану з прокрастинацією. Після цього кілька охочих діляться своїми прикладами в групі. Тренер звертає увагу на роль автоматичних думок і емоцій у формуванні прокрастинаційної поведінки.

Вправа 4: «Міфи про прокрастинацію»

Мета: Спростувати поширені хибні уявлення про прокрастинацію та знизити рівень самозвинувачення в учасників.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: Тренер зачитує твердження (наприклад: «Прокрастинують лише ледачі люди», «Під тиском я працюю краще», «Якщо відкласти – проблема зникне»). Учасники визначають, чи є твердження міфом або фактом,

та обговорюють свою позицію. Тренер підсумовує, підкреслюючи психологічну складність явища прокрастинації.

Вправа 5: «Зворотний зв'язок»

Мета: Підсумувати заняття, закріпити усвідомлення та отримати емоційний відгук учасників.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: Учасники по черзі завершують фразу: «Сьогодні я зрозумів(ла), що моя прокрастинація...». Тренер дякує учасникам за активність та повідомляє, що на наступному занятті відбудеться робота з практичними способами подолання прокрастинації.

Заняття 2. Розвиток мотивації для уникнення прокрастинації

Мета заняття: Ознайомити учасників із механізмами мотивації та прокрастинації, допомогти усвідомити власні мотиви та фактори відкладання справ, навчити ефективним стратегіям підвищення мотивації для подолання прокрастинації.

Вправа 1: «Моє відкладання»

Мета: усвідомити, які справи учасники зазвичай відкладають і що цьому сприяє.

Тривалість: 15 хвилин

Інструкція:

1. Кожен учасник отримує аркуш із графами: «Завдання», «Чому відкладаю», «Відчуття, коли відкладаю».
2. Учасники заповнюють таблицю, зазначаючи 3–5 конкретних завдань, які вони часто відкладають.
3. Після індивідуальної роботи група коротко обговорює приклади, тренер підкреслює загальні причини прокрастинації (страх невдачі, низька мотивація, відсутність структури).

Вправа 2: «Мотиваційний профіль»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні та зовнішні джерела

мотивації.

Тривалість: 20 хвилин

Інструкція:

1. Тренер пояснює різницю між внутрішньою (цікавість, особистий розвиток) і зовнішньою мотивацією (оцінки, винагороди, очікування інших).
2. Кожен учасник заповнює таблицю: «Завдання», «Що мене мотивує до виконання», «Що відволікає».
3. Після заповнення тренер організовує коротке групове обговорення: «Які джерела мотивації для вас найбільш дієві?»

Вправа 3: «Маленькі кроки – великі результати»

Мета: навчити учасників розбивати великі завдання на підзадачі та відчувати прогрес, що підвищує мотивацію.

Тривалість: 30 хвилин

Інструкція:

1. Кожен учасник обирає одне велике завдання, яке часто відкладає.
2. Тренер демонструє, як його можна розбити на маленькі конкретні кроки з термінами.
3. Учасники складають свій «план маленьких кроків», зазначають, що вони відчують після виконання кожного кроку.
4. Групове обговорення: учасники діляться відчуттями, тренер акцентує, що відчуття прогресу підвищує мотивацію.

Вправа 4: «Мій мотиватор»

Мета: створити персональний інструмент для підвищення мотивації та запобігання прокрастинації.

Тривалість: 15 хвилин

Інструкція:

1. Учасники отримують аркуш із запитаннями: «Що мене надихає?», «Що я можу собі нагадувати, коли відкладаю завдання?», «Моя нагорода за виконане завдання».

2. Кожен формулює свій короткий мотиватор (фраза або образ), який можна використовувати щодня.
3. Тренер підкреслює важливість самопідтримки та маленьких нагород у боротьбі з прокрастинацією.

Вправа 5: «Зворотний зв'язок»

Мета: підсумувати заняття та закріпити головні відкриття учасників.

Тривалість: 10–15 хвилин

Інструкція:

1. Кожен учасник ділиться одним відкриттям або інструментом, який він планує використовувати для підвищення мотивації.
2. Тренер підсумовує заняття, дає короткі рекомендації для самостійної роботи та анонсує наступне заняття, наприклад, «Стратегії планування та управління часом».

Заняття 3. Стратегії планування та управління часом для подолання прокрастинації

Мета заняття: Навчити учасників ефективно планувати свій час, використовувати різні стратегії тайм-менеджменту, розпізнавати «часові пастки» та запобігати прокрастинації через організацію дня та пріоритетів.

Вправа 1: «Аналіз часу»

Мета: усвідомити, на що учасники витрачають свій час, виявити втрати часу та «часові пастки».

Тривалість: 15 хвилин

Інструкція:

1. Кожен учасник отримує аркуш із таблицею: «Час», «Завдання/дія», «Рівень продуктивності (1-5)», «Відчуття».
2. Учасники заповнюють таблицю, аналізуючи свій типовий день або останній робочий/учбовий день.
3. Тренер організовує коротке обговорення: «Які дії забирають найбільше часу і не приносять користі?», «Де виникає прокрастинація?»

Вправа 2: «Пріоритети на першому місці»

Мета: навчити розставляти пріоритети та фокусуватися на важливому.

Тривалість: 20 хвилин

Інструкція:

1. Тренер розповідає про методику «Матриця Ейзенхауера» (важливе/термінове).
2. Учасники отримують шаблон матриці та розподіляють свої завдання: «Термінові та важливі», «Не термінові, але важливі», «Термінові, але не важливі», «Не термінові і не важливі».
3. Групове обговорення: «Як зміна пріоритетів може зменшити прокрастинацію?»

Вправа 3: «Планування дня»

Мета: навчити ефективно організовувати свій день і використовувати техніки управління часом.

Тривалість: 30 хвилин

Інструкція:

1. Тренер демонструє приклади планування: блоки часу, «правило двох хвилин», техніка Pomodoro.
2. Учасники складають свій план на завтра або на найближчий день із чітким розподілом завдань і часу на перерви.
3. Тренер звертає увагу на баланс між продуктивністю та відпочинком, пояснює, як маленькі блоки допомагають уникати відкладання.

Вправа 4: «Антипрокрастинаційні стратегії»

Мета: закріпити конкретні інструменти подолання прокрастинації.

Тривалість: 15 хвилин

Інструкція:

1. Тренер пропонує учасникам вибрати одну-дві стратегії, які вони можуть застосувати негайно:
 - правило 5 хвилин (почати завдання на 5 хвилин),
 - поділ завдання на маленькі кроки,

- використання нагород за виконану роботу,
 - зменшення відволікаючих факторів.
2. Учасники формулюють свій особистий «план боротьби з прокрастинацією».

Вправа 5: «Зворотний зв'язок»

Мета: підсумувати заняття та закріпити ключові навички.

Тривалість: 10 хвилин

Інструкція:

1. Кожен учасник ділиться одним інструментом планування або стратегією управління часом, яку він збирається застосовувати.
2. Тренер підсумовує заняття, надає додаткові рекомендації для самостійної практики та анонсує наступне заняття серії, наприклад, «Подолання емоційних бар'єрів і самодисципліна».

Заняття 4. «Тривожність як каталізатор прокрастинації: стратегії протидії»

Мета заняття: Навчити учасників аналізувати власну тривожність та забезпечити їх практичними інструментами подолання тривожності.

Вправа на знайомство «Емодзі-швидке знайомство»

Хвилинка психоедукації. Взаємозв'язок прокрастинації та тривожності

Наукові дослідження показують, що люди, які мають високий рівень тривожності, мають більшу тенденцію до прокрастинації. Це пов'язано з тим, що тривога може пригнічувати мотивацію та знижувати енергію людини, що змушує її відкладати виконання завдань.

Вправа «Карта тривожності»

Мета: візуалізувати рівень тривожності через метафору «внутрішньої карти».

Тривалість: 3-5 хвилин.

Матеріали: простий аркуш і ручка (або стікер)

Алгоритм виконання:

1. Візьміть аркуш і поставте на ньому маленьку точку в центрі – це ви.
2. Подумайте про завдання, яке ви постійно відкладаєте або хочете відкласти.

3. Намалюйте навколо себе *«ландшафт своєї тривожності»*.
Наприклад:

- хвилі, якщо тривога накочується;
- туман, якщо думки розмиті;
- скелі, якщо вона відчувається як перешкода;
- гострі вершин, як напруга;
- порожній простір – як спокій.

Малювати можна будь-якими лініями чи символами.

4. Позначте будь-яким знаком (зірочка, хрестик) ділянку, де зараз ваша тривога найсильніша.

5. У куті аркуша поставте цифру від 0 до 10 – загальний рівень тривожності.

Це персональна карта вашого стану.

Питання для рефлексії: як саме і де в тілі ви відчуваєте тривожність?

Притча про моркву, яйце і кавові зерна

Вправа «Коло Впливу та Коло Турбот»

Ця вправа, популяризована письменником і мотиваційним спікером Стівеном Кові та описана у його книзі «7 навичок високоефективних людей», візуалізує, на що людина спрямовує свою увагу, а разом з нею і енергію.

Тобто який у людини локус контролю (інтернальний, внутрішній, або екстернальний, зовнішній).

Інструкція:

1. Намалюйте два концентричні кола (одне всередині іншого) на аркуші паперу або фліпчарті.

- Внутрішнє коло: підпишіть як «Коло Впливу».
- Зовнішнє коло: підпишіть як «Коло Турбот».

2. Генерування проблем: назвіть 5-7 поточних проблем, викликів чи

ситуацій, які викликають у вас занепокоєння (на роботі, в особистому житті).

3. Розподіл: запишіть ці проблеми/ситуації, розподіляючи їх між двома колами:

- Коло Впливу: те, на що ви можете безпосередньо вплинути, змінити або контролювати (наприклад, навички, зусилля, реакція).
- Коло Турбот: те, що викликає занепокоєння, але на що ви не можете безпосередньо вплинути чи змінити (наприклад, погода, політика, рішення керівництва, поведінка інших людей).

Ключовою задачею є тренування навички задавати собі питання:

- Чи дійсно це залежить від мене?
- Що саме залежить від мене і на що я дійсно можу впливати?
- Чи можу я об'єктивно вплинути на ситуацію і як саме?

Усе це додає сил та ресурсів контролювати рівень тривожності, а разом з ним – знизити рівень прокрастинації.

Вправа «6 вдихів на хвилину»

Найбільш цілющими вважається дихання від чотирьох до восьми вдихів у хвилину. Тож можна починати з середньої кількості 6 вдихів у хвилину, тобто вдих і видих тривалістю 5 секунд.

Мета: зниження рівня кортизолу, заспокоєння, покращення регуляції серцево-судинної системи.

Як це зробити? Уявіть собі дихальний цикл тривалістю 10 секунд (5 секунд вдих, 5 секунд видих). Спочатку відчуйте дихання: як прохолодне повітря заходить через ніздрі, заповнює ваші легені, і плавно виходить через ніздрі теплим потоком повітря. Після цього можна плавно починати контролювати дихання, а саме зробити 6 вдихів та видихів по 5 секунд. Можна підлаштувати темп під себе: зробити його повільнішим або швидшим. Чудово збільшувати кількість секунд вдихів та видихів до 8 –10 –12 секунд. Головне – робити все розслаблено!

Вправа «Повітряна куля» – це візуалізаційно-дихальна техніка для

роботи з тривожністю, нав'язливими думками та внутрішнім напруженням. Вона допомагає винести тривожність «назовні», відокремити її від себе й м'яко відпустити.

Мета: зменшення інтенсивності тривоги, зняття внутрішнього напруження, формування навички відокремлювати переживання від себе.