

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21022

номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ПП-21-1


Підпис

Софія Романова

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент


Підпис

Лариса Подкоритова

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР

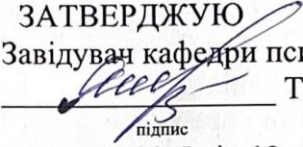
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології та педагогіки

Таїсія КОМАР
підпис
протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Софія РОМАНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості прокрастинації студентів»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Лариса ПОДКОРИТОВА,
кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Шкала вимірювання прокрастинації General Procrastination Scale (GPS), Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т. Л. Крюкової, Тест САН (Самопочуття, Активність, Настрій), анкетування на тему: авторська анкета «Анкета дослідження особливостей прокрастинації» (С. Романова).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи дослідження прокрастинації, поняття прокрастинації та її основні характеристики, причини та види прокрастинації, прокрастинація в академічному середовищі, висновки до розділу 1; розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей прокрастинації студентів, організація та методи емпіричного дослідження, аналіз результатів дослідження індивідуально-психологічних особливостей прояву прокрастинації студентів, корекційно-розвивальна програма подолання прокрастинації, висновки до розділу 2, загальні висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
7 рисунків, 16 таблиць.


6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв


Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	12 червня 2025 р.	виконано

Здобувач _____  Софія РОМАНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____  Лариса ПОДКОРИТОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості прокрастинації студентів».

Здобувач Софія РОМАНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Лариса ПОДКОРИТОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломної робота включає 99 сторінок, 16 таблиць, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 51 найменування, 2 додатки.

Ключові слова: прокрастинація, студенти, академічна прокрастинація, відкладання справ, навчальна діяльність, психологічні особливості.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву прокрастинації студентів закладів вищої освіти.

За результатами дослідження розроблено програму психологічної корекції прокрастинації студентів.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки психологічних рекомендацій щодо подолання прокрастинації у студентському середовищі.

Дипломник



Підпис

Софія РОМАНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	9
1.1 Поняття прокрастинації та її основні характеристики.....	9
1.2 Причини та види прокрастинації.....	14
1.3 Особливості академічної прокрастинації студентів.....	23
Висновки до розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ	32
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	32
2.2 Аналіз результатів дослідження прокрастинації студентів.....	35
2.3 Програма психологічної корекції прокрастинації студентів	50
Висновки до розділу	55
ВИСНОВКИ.....	57
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	59
ДОДАТОК А. АНКЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	65
ДОДАТОК Б. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА	
ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	68

ВСТУП

Актуальність теми. Прокрастинація, або схильність відкладати важливі справи, є поширеною проблемою, яка негативно позначається на продуктивності та успішності людини. Цей феномен привертає увагу багатьох науковців через свою значну поширеність і негативний вплив на різні сфери життєдіяльності. Серед дослідників, які зробили значний внесок у вивчення прокрастинації, варто відзначити таких зарубіжних учених як П. Стіл (P. Steel), Дж. Феррарі (J. Ferrari), К. Лей (C. Lay), Т. Пичил (T. Pychyl), Н. Мілграм (N. Milgram), а також вітчизняних науковців – М. Дворник, С. Бабатіна, Т. Колтунович, О. Поліщук, Н.Крейдун, Т. Мотрук, Ю. Шайгородського, К. Фоменко та ін.

Актуальність дослідження проблеми прокрастинації підтверджується статистичними даними щодо її поширеності. Згідно систематичного огляду П. Стіла, прокрастинація певною мірою притаманна 15-20 % дорослого населення та є більш поширеною серед студентства, сягаючи тут близько 25 %. Показово, що за результатами досліджень Т. А. Пилипенко, у вітчизняних закладах вищої освіти частка студентів з вираженою академічною прокрастинацією становить 35-40 %. Такі високі показники викликають занепокоєння, оскільки відкладання необхідних дій та рішень під час навчання призводить до зниження академічної успішності, порушення термінів виконання завдань і психологічного дискомфорту.

Численні емпіричні дослідження демонструють, що прокрастинація студентів корелює з низкою негативних психологічних і академічних наслідків. Зокрема, виявлено зв'язки з низьким рівнем самоефективності, труднощами адаптації до вимог навчання, неефективними стратегіями саморегуляції та поганою академічною успішністю. На особистісному рівні прокрастинація асоціюється з підвищеною тривожністю, депресивними симптомами, хронічним стресом, зниженням суб'єктивного благополуччя та самооцінки. Довготривала прокрастинація може призводити до формування негативних

поведінкових патернів, які згодом важко піддаються корекції.

Варто зазначити, що незважаючи на значну кількість емпіричних і теоретичних досліджень прокрастинації, досі бракує систематизованих практичних рекомендацій і доказово ефективних програм щодо подолання цього феномену. Особливо це стосується академічної прокрастинації, яка має специфічні прояви та чинники у студентському середовищі. Розробка та впровадження відповідних психологічних інтервенцій для зниження рівня прокрастинації серед студентів є важливим завданням сучасної психологічної науки та практики. Такі інтервенції мають враховувати як когнітивні, так і емоційні та мотиваційні аспекти прокрастинації, спираючись на комплексне розуміння цього феномену.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву прокрастинації студентів закладів вищої освіти.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву прокрастинації студентів закладів вищої освіти та розробити програму психологічної корекції прокрастинації в студентському середовищі.

Завдання дослідження:

1. Дослідити наукові підходи до вивчення особливостей прокрастинації студентів.
2. Емпірично дослідити рівень прокрастинації студентів.
3. Скласти програму психологічної корекції прокрастинації для студентів закладів вищої освіти.

Гіпотеза дослідження: студенти закладів вищої освіти мають високий рівень прокрастинації.

Відповідно до мети і завдань нашого дослідження, були обрані такі **методи:**

– *теоретичні* (аналіз, порівняння та узагальнення даних з наукових джерел з проблеми дослідження);

– *емпіричні* (Шкала вимірювання прокрастинації General Procrastination Scale (GPS), Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Тукмана (Tuckman Procrastination Scale), Тест САН (Самопочуття, Активність, Настрій) та авторська анкета «Анкета дослідження особливостей прокрастинації» (С. Романова).;

– *методи математичної обробки даних.*

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел (51 найменування).

Загальний обсяг кваліфікаційної дипломної роботи складає 99 сторінок машинописного тексту, а основна частина – 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

3.2 Поняття прокрастинації та її основні характеристики

Аналіз наукових досліджень прокрастинації дав зрозуміти, що поняття «прокрастинація» є відносно новітнім для вітчизняної науки, проте є феноменом, який давно відомий людству.

Здійснена Т. Колтунович, О. Поліщук реконструкція уявлень про прокрастинацію, дозволяє виокремити такі етапи їх формування [6]:

1) донауковий етап – до 1970-х рр. – період, у якому проблема відкладання знайшла відображення у зразках літератури, висловлюваннях окремих мислителів;

2) етап наукового осмислення (1970-1980 рр.), пов'язаний із пошуком основних симптомів і чинників прокрастинації, зверненням до проблеми психологів, економістів та ін.;

3) експериментально-прикладний етап (з 1982 р.) – пов'язаний із дослідженням прокрастинації як психологічного феномена, розробкою відповідного психодіагностичного інструментарію.

Особливості прокрастинації, її причини та шляхи попередження й корекції досліджували такі зарубіжні дослідники: J. Burka, J. Ferrari, J. Johnson, M. Kachgal, C. Lay, W. McCowin's, N. Milgram, T. Ruchyl, P. Steel, H. Schouwenburg, R. Tenne та ін.

Вивченню феномену прокрастинації у вітчизняній науковій літературі присвячені праці М. Дворник, С. Бабатіна, Т. Колтунович, О. Поліщук, Н. Крейдун, Т. Мотрук, Ю. Шайгородського, К. Фоменко та ін. Дослідження академічної прокрастинації були здійснені такими зарубіжними вченими як M. Aitken, M. Kachgal, W. O'Brien, L. Solomon та ін.

Аналіз літератури свідчить, що феномен прокрастинації загалом, й академічної як її різновиду, зокрема, був предметом дослідження багатьох вчених у зарубіжній і вітчизняній психологічній науці, але соціальна значущість

проблеми і зростання кількості осіб, які прокрастинують, та шкідливого впливу цього явища на розвиток особистості, свідчить про незаперечну актуальність і важливість його вивчення.

Історичне вивчення особливостей явища прокрастинації був вперше проведений у 1992 році, в роботі Ноаха Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності» (Noach Milgram, Procrastination: A Malady of Modern Time), а широкі наукові обговорення цього феномену почалися раніше на два десятиліття [37]. Однак думки і згадки про прокрастинацію й описи цього явища можна знайти набагато раніше, в тому числі у роботах часів розквіту індустріальної революції в середині XVIII століття, і в Оксфордському словнику 1548 р. Можна також відзначити існування в більшості мов прислів'їв на кшталт «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні». Англійські аналоги: «Procrastination is the thief of time» («Відкладання справ – крадій часу»), «Delays are dangerous» («Зволікання небезпечні») [41].

У єгиптян в мові було два дієслова для позначення прокрастинації: перше означало корисну звичку уникати зайвої роботи й імпульсивних дій, друге – лінь у виконанні необхідних для виживання завдань [29].

У працях античних філософів часто зустрічається засудження прокрастинації. Наприклад, Цицерон вважав, що повільність неприпустима в будь-якій справі. Протягом усієї історії людства люди засуджували або вихваляли таку поведінку [50]. Однак справжній науковий аналіз і вивчення цього явища проводиться не більше 40 років.

Отже, можна зробити висновок, що прокрастинація існувала завжди. Завдяки значному зростанню актуальності проблеми, її почали досліджувати. З'явилися теорії, методики вимірювання рівня прокрастинації, техніки боротьби з нею.

У наукову лексику поняття «прокрастинація» введено у 1977 році П. Рінгенбахом у книзі «Прокрастинація в житті людини». У цьому ж році була опублікована також книга А. Елліса та В. Кнауса «Подолання прокрастинації», де основою стали клінічні спостереження [35]. Нарешті, в середині 1980-х років почав здійснюватися науково-академічний аналіз феномену прокрастинації [45;

36; 32], зокрема з'явилась науково-популярна книга Дж. Бурка і Л. Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» (1985 р.). Книга ґрунтується на значному консультативному досвіді її авторок [19]. Згодом були розроблені опитувальники для вивчення прокрастинації [48; 15; 36].

Слово «прокрастинація» походить від латинського слова *pro* (що означає «пересилання») і *crastinus* (що означає «завтра»), що означає відкладення роботи на майбутнє.

Прокрастинація – поширене і звичне явище, яке часто призводить до негативних наслідків таких як: зниження ефективності та відчуття благополуччя. Щоб краще зрозуміти суть цього явища, протягом останніх 40 років було проведено значну кількість досліджень щодо причин і наслідків прокрастинації.

Є поширена помилкова думка, що прокрастинація – типовий прояв ліні, але це не зовсім так. Різниця в тому, що в стані ліні людина не бажає виконувати абсолютно нічого із запланованих задач. Людині байдуже, чи це цікава і легка робота, чи важлива і термінова. Особистість в цьому стані просто не хоче цього робити. Коли людина лінується, вона не переживає про цей стан, їй комфортно. А прокрастинатор переживає докори сумління за те, чого не зробив або відклав на потім. Отже, це може значно погіршити моральний та фізичний стан. У разі прокрастинації людина повністю усвідомлює суть і важливість поставленого завдання. Людина розуміє, що це необхідно виконати. У неї є бажання і навіть певна мотивація почати займатися своєю справою, але чомусь людина переносить це в кінець списку, роблячи в основному найпростіші, звичні та приємні речі [1; 30].

Прокрастинація – непотрібне відкладання того, що людина має намір зробити. Цей феномен супроводжувало людство принаймні з часів Цицерона і викликало щирий інтерес у дослідників, особливо в останні чотири десятиліття [46]. Це явище добре відоме кожному в повсякденному житті. Результати дослідження вказують на високі показники поширеності прокрастинації в загальній популяції 20–25 % [28]. Рівень поширеності академічної прокрастинації (тобто прокрастинації діяльності, пов'язаної з навчанням, наприклад, написання курсової роботи, підготовки до іспиту) серед студентів

закладів вищої освіти є значно більшим. Близько 70 % студентів вважають себе прокрастинаторами, а 50 % – відкладають справи систематично [43]. Студенти повідомили, що прокрастинація зазвичай становить більше однієї третини їхньої повсякденної діяльності і часто здійснюється через сон, читання або перегляд фільмів [19]. Статистично чоловіки зволікають трохи частіше, ніж жінки, і з віком прокрастинація зменшується [46]. Хоча дослідження з великою кількістю учасників виявили деякі зв'язки між явищами, ці зв'язки виявилися слабкими. Тому знайдені відмінності мають невелике практичне значення [17].

Прокрастинація є людською формою поведінки. Вважають, що вона пов'язана з браком саморегуляції. Зазвичай, така форма поведінки формується ще в дитинстві, як своєрідна захисна реакція. Практично кожен з нас, хоча би кілька разів у своєму житті, відкладав справи на потім. На жаль, деякі люди роблять цю звичку своїм стилем життя. Як показують результати досліджень А. Ellis & W. J. Knaus (1979), W. K. O'Brien (2002) від 80 до 95 % студентів коледжів час від часу прокрастинують, близько 75 % студентів вважають себе прокрастинаторами, приблизно 15-20 % дорослого населення є хронічними прокрастинаторами [40; 41; 31]. Відсоток людей, які кажуть, що вони часто прокрастинують, з 1978 р. зріс у шість разів, а М. М. Kachgal з колегами вважає, що прокрастинація є тим явищем, яке у наш час надзвичайно стрімко поширюється [32;38].

Постійне відкладання на потім впливає на різні сфери життя молодих людей, наприклад: на фізичне та психологічне здоров'я, соціальне життя, стосунки, самооцінку та ефективність, продуктивність, роботу та досягнення тощо. Емоційне здоров'я, яке є одним із важливих елементів для визначення фізичного та психічного здоров'я, зазнає через прокрастинацію значного впливу. Оскільки на емоційне здоров'я впливає як емоційний інтелект, так і регулювання емоцій, практика прокрастинації може спричинити турбулентність у цих аспектах, що впливає на загальний стан.

Деякі автори прокрастинацію розглядають як ірраціональну затримку поведінки [25; 40]. У такому випадку ірраціональність поведінки полягає в

самостійному виборі плану дій, незважаючи на високу ймовірність того, що це не буде вигідним для особистості як з матеріальної, так і з психологічної сторони. В інших дослідженнях автори пов'язують прокрастинацію з деякими особистісними якостями, як-от низька самооцінка, виражений перфекціонізм, депресія і тривожність [22; 47; 48].

Науковці з диференційної психології трактують прокрастинацію як рису особистості. Дослідження в цій сфері створили розгалужену номологічну мережу прокрастинації і зосередилися на вивченні зв'язку прокрастинації з іншими рисами особистості [26]. Підвищення рівня прокрастинації в основному пов'язують зі зниженням сумлінності та підвищенням невротизму, підвищенням перфекціонізму, низькою самооцінкою, зниженням оптимізму та різними аспектами ідентичності, як-от Я-концепція та самопрезентація [27; 51]. Прокрастинація також часто асоціюється з самоперешкодою як стратегією збереження власної самооцінки. Деякі дослідження висвітлювали зв'язок між інтелектом і прокрастинацією, але не виявили жодного зв'язку [24].

Досить важко досягти узгодженості щодо визначення поняття «прокрастинація», оскільки в літературі існує багато її визначень [1]. У нашій роботі ми притримуємося такого поняття прокрастинації:

Прокрастинація – це добровільне відкладання наміченого курсу дій, попри очікування, що це відтермінування погіршить ситуацію [48]

Узагальнивши результати вітчизняних і зарубіжних досліджень, можна дійти висновку, що прокрастинація має три ключових компонента:

1. Поведінковий – проявляється як стійкий спосіб поведінки, що закріплюється і стає звичним способом реагування на завдання або обов'язки.
2. Когнітивний – охоплює уявлення людини про ймовірні результати діяльності, а також її мотивацію щодо виконання певної справи чи завдання.
3. Емоційний – включає підвищену тривожність, страх невдачі та емоційне виснаження. Цей компонент також має підсвідомий рівень, у межах якого прокрастинація функціонує як психологічний захист. Вона активується в ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються як загрозливі чи потенційно

небезпечні, дозволяючи уникнути емоційного перенавантаження під час виконання завдань.

У наступному підрозділі ми детальніше розглянемо причини та види прокрастинації.

1.2 Причини та види прокрастинації

Для того, щоб зрозуміти сутність прокрастинації та розробити відповідні профілактичні та корекційні втручання, за останні 40 років науковці та практики здійснили велику кількість досліджень щодо причин і наслідків прокрастинації. Ці дослідницькі зусилля були зосереджені в галузях соціальної психології, психології особистості, освіти, клінічної психології та психології здоров'я. Вражає й те, що різні дослідницькі розробки, в основному, розвивалися незалежно й ізольовано одна від одної, що призвело до дещо несистематичного вивчення прокрастинації.

Автори книги, в якій було зроблено перші висновки про прокрастинацію (J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown «Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment» («Прокрастинація й уникання завдань: теорія, дослідження, лікування»)) заявили, що серед основних труднощів у вивченні, розумінні та лікуванні прокрастинації є варіації її визначень [29]. Після двох десятиліть вивчення, загальноприйнятого визначення прокрастинації все ще не існує; натомість існує ціла низка різних визначень, які мають різне значення. Більше того, наразі термін «прокрастинація» використовується для різних явищ відкладання. Тоді як деякі автори використовують термін прокрастинації виключно для дисфункціональних форм зволікань, інші також обмежують цим терміном позитивні форми відкладання (наприклад, активна прокрастинація) [47]. Таким чином, немає згоди щодо того, що саме є тим явищем, про яке ми вивчаємо, пишемо і говоримо. Однак надійні теорії, дійсні інструменти, ефективні втручання

та точне спілкування щодо цього явища можуть розвиватися лише за умови спільного розуміння прокрастинації. Таке розуміння вирішило би дискусію про те, чи є прокрастинація лише дисфункціональною, чи вона також має функціональні (корисні) аспекти [12].

Аналізуючи суть явища прокрастинації, багато закордонних науковців дійшли висновку, що цей феномен має неоднорідну природу. У зв'язку з цим було запропоновано кілька відомих класифікацій, зокрема Н. Мілграмом, Дж. Р. Феррарі, А. Х. К. Чу та Дж. М. Чоєм. Серед українських науковців проблемою систематизації видів прокрастинації займається В. С. Ковилін, який розвиває підхід П. Стіла щодо ірраціонального характеру цього явища [14].

За науковою концепцією, запропонованою Н. Мілграмом та його колегами, виділяють п'ять видів прокрастинації:

- 1) щоденна (побутова), вона полягає у відкладанні домашніх справ, які потребують систематичного виконання;
- 2) зволікання у прийнятті рішень (в тому числі незначних);
- 3) невротична – відкладання прийняття життєво важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї тощо);
- 4) компульсивна, що є своєрідним поєднанням прокрастинації поведінкової та у прийнятті рішень;
- 5) академічна – відкладання виконання будь-яких навчальних завдань (підготовка до іспитів, написання конспектів тощо).

За якийсь час Н. Мілграм у співпраці з Р. Тене переглянув запропоновану класифікацію, виокремивши лише два типи прокрастинації: 1) відкладання у прийнятті рішень та 2) відкладання у виконанні завдань [37].

Дж. Р. Феррарі разом із колегами розробив власну типологію прокрастинації, яка базується на індивідуальних рисах особистості та характерних поведінкових моделях у ситуаціях прокрастинації:

- «Нерішучі» прокрастинатори – це особи, які постійно відкладають ухвалення рішень через страх нести відповідальність за їх наслідки. Їхня

мотивація полягає в тому, що, доки рішення не прийнято, знижується ймовірність припуститися помилки та зазнати невдачі;

- «Ті, хто уникає», прокрастинатори – це люди, які прагнуть не братися за неприємні чи важкі завдання, аби уникнути зовнішньої критики та негативної оцінки з боку оточення;

- «Шукачі гострих відчуттів» – це ті, хто свідомо затягує виконання справ або прийняття рішень, оскільки отримує задоволення від емоційного напруження, пов'язаного з необхідністю діяти в умовах обмеженого часу [24].

У 2005 році дослідники А. Х. К. Чу та Дж. М. Чой представили результати свого дослідження, спрямованого на виявлення позитивних та ресурсних аспектів прокрастинації. Для цього вони запропонували розподілити прокрастинацію на дві категорії. Перша категорія включає пасивних прокрастинаторів, які зволікають через внутрішні негативні переживання, зокрема тривогу, невирішеність та надмірний перфекціонізм. Друга категорія об'єднує активних прокрастинаторів, які свідомо відтермінують виконання завдань, адже вважають за краще працювати в умовах стислих термінів та під впливом відповідальності за кінцевий результат. Пізніше дослідники встановили, що поведінку активних прокрастинаторів важко назвати типовою прокрастинацією, оскільки вони використовують свій час іншим чином та демонструють інший рівень самомотивації.

Прокрастинацію часто сприймають не лише як звичайне відкладення справ, а як спосіб зменшення тривоги, що має коріння в різноманітних страхах. За дослідженням Дж. Бурка та Л. Юен, можна виокремити такі види страхів, що обумовлюють прокрастинацію:

- Страх невдачі. Це один із найпоширеніших страхів серед тих, хто відкладає свої завдання. Для суб'єкта невдача набуває широкого значення: вона сприймається як свідчення нестачі загальних здібностей, руйнування надій на професійний чи особистісний розвиток. Часто прокрастинатори вважають, що оцінка з боку оточення тісно пов'язана з їх досягненнями у навчальних чи робочих справах. Таким чином,

відкладання завдань дозволяє уникнути прямої критики, адже виконання завдання в умовах стислих термінів не дає можливості повністю розкрити свої таланти.

- **Страх успіху.** Нестача бажання досягати результатів може бути зумовлена тим, що успіх кардинально змінює статус особи. Досягнення високого результату може зробити людину центром уваги, поставити її в конкурентне середовище, викликати заздрість або роздратування, а також змусити виконувати ролі, що раніше були чужими. Наприклад, успішне завершення проєкту може призвести до розширення обов'язків і збільшення навантаження. Саме тому для деяких людей прокрастинація стає ефективною стратегією, яка допомагає уникнути небажаних змін, не зачіпаючи їх самооцінки.

- **Страх втрати контролю.** Інший аспект цього явища пов'язаний із бажанням зберегти автономію. Відкладення справ може виступати як метод протидії тиску з боку інших. Постійне запізнення або зволікання змушує оточуючих переглядати свої плани та звикати до того, що залежність створюється саме через бездіяльність прокрастинатора, що дозволяє останньому відчувати певну незалежність без явних конфліктів.

- **Страх надмірного відокремлення.** Серед прокрастинаторів зустрічаються ті, хто у зв'язку з постійним відкладенням завдань з часом втрачає здатність самостійно їх виконувати. Така поведінка дозволяє не виходити із зони комфорту, а також забезпечує можливість отримувати підтримку від оточуючих, створюючи ілюзію постійної зайнятості.

Ці категорії страхів демонструють, які глибокі психологічні механізми можуть впливати на прийняття рішень та поведінку у відкладанні справ, перетворюючи прокрастинацію на спосіб адаптації до стресових ситуацій.

Такі підходи до розуміння прокрастинації підказують, що не завжди слід сприймати це явище виключно негативно – іноді воно може бути способом збереження внутрішнього балансу в умовах постійного тиску та очікувань. Якщо вас зацікавили ці психологічні механізми, можемо заглибитися ще більше у

дослідження ролі емоцій у прийнятті рішень чи проаналізувати, як різні стратегії впливають на продуктивність.

У контексті вивчення зв'язку прокрастинації та психічного здоров'я мають значення всі види прокрастинації. Є нерівномірність у дослідженнях, орієнтованих на окремі види прокрастинації. Найбільш вивченою вважається академічна прокрастинація. Очевидно, що дослідити вибірку студентів значно простіше, ніж вибірку дорослого працюючого населення [38].

С. І. Бабатіна та С. В. Світенко визначають академічну прокрастинацію як знання того, що студент повинен виконати одне або кілька завдань або керувати будь-якою діяльністю, як-от написання курсової роботи, завершення класного проєкту, виконання завдання з читання або підготовки до іспитів, але йому бракує мотивації зробити це протягом визначеного періоду часу [2].

Прокрастинацію також визначають як будь-яку навмисну, але необґрунтовану затримку у виконанні передбачуваного плану дій, і це зазвичай призводить до поганих академічних досягнень [3; 5]. Таким чином, академічні прокрастинатори – це студенти, які усвідомлюють, що від них вимагається, здатні це зробити, оскільки робота входить у їхній навчальний досвід, і намагаються це зробити, але не виконують [41]. Здається, вони займаються неакадемічними, загалом приємними видами діяльності, а не навчальними цілями, викладеними в навчальній програмі.

На сьогоднішній день науковці розробили декілька гіпотез виникнення прокрастинації, але не дійшли до єдиної теорії щодо того, які механізми лежать в її основі. На підтвердження цього розглянемо роботи окремих авторів.

Т. Вайда виділяє такі фактори, що призводять до прокрастинації: лінь як недостатньо сформоване працелюбство; слабкість характеру; недостатня готовність; затягування через присутність страху; відсутність радості від роботи; ситуативне перевантаження роботою; втома [5].

Т. Мотрук і Д. Стеценко вважають причинами прокрастинації перфекціонізм, страх неуспіху; страх успіху як додаткових обов'язків, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання; тривожність

(особистісна і ситуативна); невміння планувати (погана орієнтація у часі, не визначення пріоритетності справ) [12].

Основною причиною прокрастинації, на думку Т. Колтунович та О. Поліщук, є уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер». Усі детермінанти прокрастинації вони звели до двох груп: 1) перманентні (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та 2) ситуативні (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася). Причинами прокрастинації також можуть бути: психофізіологічними (темперамент, нейротизм тощо); емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх тощо); мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація тощо); поведінковими (відсутність самодисципліни та ін.); ресурсними (низька компетентність, стан здоров'я і ін.); часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу тощо) [9].

Загалом, дослідники розглядають прокрастинацію з різних боків, і їхні теорії доповнюють одна одну. Вони показують, що прокрастинація – це складний психологічний феномен, пов'язаний із нашими думками, емоціями, самооцінкою та мотивацією, а не просто погана звичка чи лінощі.

Давно було помічено, що чим далі очікувана подія у часі, тим менше вона впливає на рішення людей (Левін До., 1935). Ainslie (1975) дав історичний аналіз цього явища з психологічного погляду, визнаючи феномен імпульсивності в генезі прокрастинації, тоді як Loewenstein (1992) дотримувався переважно економічного погляду – теорії часового дисконтування. Існує велика кількість підтверджень цього феномену. Schwartz зарахував його до одного із психологічних законів навчання (1989). У економіці цей ефект визнано домінуючою економічною моделлю міжчасового вибору [23]. Враховуючи таку всебічну увагу до феномену очікування «нагород та покарань», було очевидно, що він буде застосований і для пояснення прокрастинації.

Науковці в даній сфері не дійшли спільної точки зору щодо факторів, які спричиняють прокрастинацію. Частина фахівців вказує на обернену залежність між прокрастинацією та самоефективністю, а також саморегуляцією [31].

Водночас, інші дослідники переконують, що це є наслідком підкріплення в життєвому досвіді особистості; прокрастинація формується як звичка, підкріплюючись задоволенням від короткострокових дій, які приємні, при цьому відкладаються завдання, які здаються неприємними [32]. Ще одна група експертів вважає, що прокрастинація підтримується тимчасовим зменшенням відчуття тривоги, хоча позитивні емоції та емоційне полегшення, які вона викликає, мають лише тимчасовий ефект [47].

Інші вчені доводять, що прокрастинація може бути проявом неадаптивного перфекціонізму, тобто схильності встановлювати високі стандарти роботи, супроводжуючи їх надмірною критичною оцінкою власних результатів та постійною тривогою через можливі помилки [32]. Це означає, що прокрастинатори висувають до себе нереалістичні вимоги [35; 46]. Окрім того, є ті, хто пов'язує прокрастинацію з проблемами в плануванні, організацією роботи та управлінням часом, а також із недоліками в саморегуляції та безпосереднім виконанням завдань [43].

Прокрастинація як психологічне явище знаходить своє відображення у різних наукових підходах – когнітивному, поведінковому, психодинамічному, а також у теорії тимчасової мотивації [40].

Психодинамічна точка зору. В межах цього підходу прокрастинація пояснюється як прояв захисних механізмів особистості. Людина уникає виконання певних дій чи прийняття рішень, якщо ці дії несуть потенційну загрозу для її «Я» (Его). Якщо завдання викликає внутрішнє напруження або страх перед можливим негативним результатом, особистість автоматично активує механізм уникнення. Вважається, що подібна поведінка може мати коріння у дитячому досвіді, особливо у випадках, коли невдачі викликали негативну реакцію з боку батьків. У зрілому віці, зіштовхуючись із подібними завданнями, людина несвідомо повертається до цього досвіду, що спричиняє зволікання у виконанні доручень [40].

Поведінковий підхід. Представники біхевіоризму розглядають прокрастинацію як результат навчання, коли поведінкові стратегії

підкріплюються позитивними наслідками. Люди схильні запам'ятовувати випадки, коли відкладання справ не завадило вчасному їх завершенню, що стимулює повторення такої поведінки. Уникнення негативних стимулів, які супроводжують діяльність, також може призводити до гальмування та переривання роботи, формуючи звичку не доводити справи до кінця. Це ускладнює подальше виконання завдань, вимагаючи більше зусиль для їх завершення. Американський дослідник Дж. Енслі припустив, що вибір поведінки зумовлений частотою позитивного підкріплення: люди більше орієнтовані на короткострокові завдання, які приносять швидке задоволення. Такий фокус на негайну винагороду шкодить досягненню довготривалих цілей та може викликати тривожність перед початком нових справ [40].

Когнітивний підхід. Цей підхід пояснює прокрастинацію через низку внутрішніх факторів: наявність ірраціональних переконань, труднощі в прийнятті рішень та низьку самооцінку. Ці чинники є взаємопов'язаними й у сукупності впливають на поведінку особистості. Згідно з поглядами А. Елліса та Б. А. Кнауца, прокрастинація є проявом емоційної дезрегуляції, викликаній викривленим мисленням. Одне з найбільш поширених переконань – віра у здатність добре виконати завдання пізніше, навіть коли реальні умови для цього відсутні. Як наслідок, людина відкладає виконання справ, не враховуючи, що це може зашкодити якості результату і створити додатковий стрес. Виконання важливих завдань часто відкладається людьми через страх зробити помилку. Таке мислення є нелогічним, оскільки надмірні вимоги до власної роботи вже містять у собі ризик недоліків. Затягування дедлайну в такому випадку може мати для прокрастинатора приховану вигоду: за необхідності невдачу можна буде виправдати нестачею часу, а не власною некомпетентністю [40].

Теорія тимчасової мотивації. Згідно з цією концепцією, людина обирає ті види діяльності, які обіцяють найбільшу користь. Схильність до прокрастинації зростає тоді, коли очікувана вигода від виконання завдання є незначною. Якщо особа впевнена у позитивному результаті й передбачає винагороду за виконання справи, вона розцінює цю діяльність як цінну. Натомість, коли до дедлайну ще

багато часу, завдання здається менш важливим і менш вартим зусиль. Найвища продуктивність, згідно з цією теорією, досягається за умов високої мотивації, чітких очікувань та обмеженого часу на виконання [40].

Багато дослідників розглядали прокрастинацію з негативної точки зору. Однак прокрастинація може призводити як до самопорушки індивіда, так і бути відповіддю на власні інтереси особистості [24]. Згідно з цією точкою зору, Дж. Феррарі поділив концепцію прокрастинації на дві категорії. Він наголосив, що можна прийняти ігнорування рідкісних випадків прокрастинації в ситуаціях, які що потребують додаткової інформації, або при виконанні термінових завдань, і також розглянув цей тип прокрастинації як функціональну прокрастинацію. Дж. Феррарі пояснював функціональну прокрастинацію як навмисну стратегію, за допомогою якої індивіди мотивують себе в обмежений період часу. Це форма прокрастинації, яка часто визнається такою, що допомагає підвищити успішність виконуваної роботи та приносить користь індивіду.

Феррарі визначає нефункціональну прокрастинацію як тенденцію, що перетворюється на установку внаслідок відкладання початку або завершення роботи. Ця тенденція призводить до того, що індивід не демонструє оптимальних результатів у роботі, яку необхідно виконати [29].

Нефункціональна прокрастинація поділяється на два типи: відкладання прийняття необхідних рішень та відкладання виконання завдань. Стверджується, що хронічна прокрастинація не є ефективною технікою для досягнення життєвого успіху, і цей тип прокрастинації може бути тенденцією неадаптивної особистості [29].

Існує також інша класифікація, яка підкреслює, що прокрастинація є особистісною тенденцією, згідно з якою прокрастинація як особистісна риса поділяється на загальну прокрастинацію та ситуативну прокрастинацію [50]. Що стосується ситуативної прокрастинації, то це прокрастинаційна поведінка, яка проявляється в специфічних сферах життя, що протиставляється прокрастинації як особистісній рисі. Ситуативна прокрастинація конкретно включає

прокрастинацію щодо академічних питань. Академічна прокрастинація є найбільш відомим видом ситуативної прокрастинації [51].

Теоретичний аналіз наукових праць показав, що на сьогодні визначають низку різноманітних причин прокрастинації: перфекціонізм, низка мотивація, різноманітні страхи (успіху, невдачі, втрати контролю, надмірного відокремлення тощо), відсутність радості від роботи; ситуативне перевантаження, втома, тривожність, невміння планувати, уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер», дитячий досвід, певні ірраціональні установки, викривлене мислення, неадекватна самооцінка тощо. Є також декілька класифікацій прокрастинації за різними критеріями: за її функціональністю, причинами прокрастинації та сферами її прояву. Як уже зазначалось, найбільш відомою і найбільш дослідженою є академічна прокрастинація, яка проявляється у студентів. Більш детально це явище ми розглянемо в наступному підрозділі.

1.3 Особливості академічної прокрастинації студентів

Студентська спільнота є особливою соціальною групою, що об'єднана системою вищої освіти та спільною навчальною діяльністю. Її статус є тимчасовим, триваючи приблизно шість років, а склад студентства постійно змінюється через щорічне оновлення. Основна вікова категорія студентів зазвичай охоплює період від 17 до 22 років.

Однією з найбільш поширених проблем серед студентів є академічна прокрастинація – схильність до відкладання виконання навчальних завдань різних типів, включаючи підготовку до занять, написання контрольних, курсових та дипломних робіт. Особливо актуальною ця проблема стає на початкових курсах навчання, оскільки на цьому етапі студенти часто стикаються з недостатньою

сформованістю навчальних навичок, низьким рівнем організованості, схильністю до забудькуватості та загальною ригідністю у поведінці [1].

Н. Карловська, Р. Баранова та О. Хухлаєва, зазначають, що саме специфічні умови навчального процесу сприяють розвитку прокрастинації серед студентів. Це явище проявляється в труднощах з управлінням часом, ухилянні від виконання важливих завдань та негативному впливі на академічну успішність [3].

Найбільш поширеною причиною прокрастинації серед студентів, напевне, є лінощі та брак зацікавленості. Так вийшло, що в нашій державі та й у світі в цілому, вступники нерідко обирають не ту спеціальність, що їм до душі, а ту, що обіцяє високі заробітки в майбутньому. Як наслідок, предмети, що викладаються в університеті, не викликають у студента жодного інтересу, він починає відкладати завдання не тому, що вони складні, а тому, що вони йому байдужі [3; 14].

Наслідки прокрастинації доволі відчутні: стрес, відчуття провини, зниження продуктивності, незадоволення з боку оточуючих через невиконання обіцяного. Намагаючись встигнути все в останній момент, людина переживає сильний емоційний і фізичний стрес. Нервові напруження, хронічний недосип, зловживання кавою, енергетиками – все це може негативно позначитися на здоров'ї. Крім того, прокрастинація може викликати почуття провини за незавершену роботу, втрачені можливості самореалізації, що є наслідком слабкого самоконтролю [10].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 96 % мешканців планети Земля хоча б один раз відчували прокрастинацію, а для 52 % це явище є суттєвою щоденною трудностю. Згідно зі статистичними даними, найбільша кількість прокрастинаторів припадає на студентів. Як показують дослідження закордонних психологів, від 80 % до 95 % студентів вищих навчальних закладів час від часу відкладають справи на потім, а приблизно 75 % з них вважають себе хронічними прокрастинаторами, при цьому майже 50 % студентів регулярно відкладають важливі завдання [47]. Відтак сучасне студентське життя робить актуальною проблему діагностики та корекції прокрастинації у вищій школі.

Розвиток та формування сучасних студентів відбувається в доволі складних умовах. Ставши студентом вищого навчального закладу, колишній школяр розпочинає власну подорож особистісного та професійного росту. Університетське навчання стає основою для розкриття безлічі можливостей молодій людині: інтелектуальних, моральних, комунікативних та лідерських [6]. Проте цей непростий шлях ускладнюється різними бар'єрами, перепонами та складними задачами, подолавши які молоді люди зможуть досягти бажаного результату. В цьому могли би допомогти навички планування, організації та своєчасного виконання поставлених завдань. Однак сьогодні ми можемо спостерігати серед студентів таку тенденцію, як накопичення невиконаних завдань, їх несвоєчасне виконання, здача заліків чи екзаменів в останній момент, звичка писати наукові роботи в умовах суворих дедлайнів тощо [3].

Як вважають С. І. Бабатіна та С. В. Світенко, академічна прокрастинація найчастіше з'являється у випадках та завданнях, що передбачають інтелектуальне навантаження, відсутність мотивації, а також необхідність спілкування з особами, які спричиняють негативні відчуття. Виявляючись у рамках основної поведінки, прокрастинація серед студентів постає як комбінація копінг-стратегії, зосередженої на емоціях, та копінг-стратегії, спрямованої на уникнення [2]. Іншими словами, чим частіше індивід віддається прокрастинації, тим активніше він застосовує раціоналізацію як механізм психологічного захисту для її виправдання.

До факторів, які спричиняють прокрастинацію серед студентів, слід віднести:

– психологічні чинники, що включають підвищену тривожність, неадекватну самооцінку, слабку волю, нездатність до самоорганізації та управління часом, брак мотивації до навчання, загальну ригідність поведінки, страх успіху, невдачі та критики, а також надмірну самовпевненість, а також соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні фактори [30].

– соціально-психологічні фактори: соціальні та сімейні труднощі, авторитарний стиль виховання батьків, обмеженість комунікації з навколишнім

середовищем, та різноманітні відволікаючі фактори, присутні у вузівському середовищі;

– педагогічні фактори охоплюють завищені вимоги або їх відсутність з боку викладачів, а також недостатнє їхнє керівництво та консультування;

– психофізіологічні фактори включають темперамент, імпульсивність, нейротизм, стан здоров'я, відчуття втоми, хворобу та низький життєвий тонус.

Для великої частини студентів труднощі виникають, коли йдеться про оцінювання, адже вони прагнуть уникнути стресу, що супроводжує виконання справ, які є неприємними, нецікавими чи важкими. Також підставою може бути бажання молодшої людини протистояти нормам та часовим рамкам, встановленим ззовні. Студент, ігноруючи дедлайни, формує для себе відчуття самостійності. «Бунтарський настрій» вельми притаманний цьому віку, так само, як і максималізм – «все або нічого».

Згідно з дослідженнями О. П. Безносюка, академічна прокрастинація структурується навколо трьох ключових складових: емоційної, когнітивної та поведінкової, глибинне розуміння яких дозволяє краще усвідомити специфіку студентського відтермінування на кожному з цих рівнів [3].

Емоційний рівень прокрастинації в навчальній діяльності характеризується виникненням психологічного дискомфорту, який часто переростає у стресові стани, тривожність, відчуття страху або панічні реакції. Коли студент відкладає виконання завдань, це викликає цілий спектр негативних емоційних наслідків: від розчарування і пригнічення до глибокого почуття провини, сорому, апатії та роздратування. Такі стани часто супроводжуються фрустрацією, втратою віри у власні сили та загальною незадоволеністю різними аспектами свого життя.

На когнітивному рівні прокрастинації спостерігається зниження впевненості у власних можливостях. Студенти, схильні до відтермінування, формують самообмежувальні переконання, внутрішньо переконуючи себе у відсутності контролю над ситуацією та своїй нездатності впоратися із завданням. Типовими стають самозвинувачення на кшталт: «Зі мною завжди таке

трапляється». Подібні когнітивні патерни посилюють негативний емоційний фон, породжують відчуття безпорадності та безнадії, а також закріплюють деструктивні установки щодо власної компетентності та ефективності.

Щодо поведінкового аспекту прокрастинації варто відзначити його подвійну природу, яка проявляється через адаптивний та дезадаптивний механізми. Адаптивний варіант функціонує як своєрідна мобілізаційна стратегія, коли навіть в умовах часового дефіциту та психологічного напруження студент спроможний завершити завдання у встановлені терміни, отримуючи як результат позитивне підкріплення у вигляді високої оцінки. Натомість дезадаптивний варіант характеризується виразною нерішучістю щодо виконання необхідних дій та хронічним відкладанням навчальних завдань на невизначену перспективу. Така поведінкова модель неминуче призводить до погіршення як фізичного, так і психоемоційного стану студента, формує стійке відчуття невдоволення собою та своїми досягненнями, створюючи перешкоди на шляху до професійної та особистісної самореалізації.

Важливо підкреслити, що всі три компоненти прокрастинації – когнітивний, емоційний та поведінковий – перебувають у тісній взаємодії та пов'язані складними причинно-наслідковими відношеннями. Глибоке розуміння цієї триєдиної структури дозволяє більш комплексно осмислити механізми зволікання, простежити їх вплив на психологічне благополуччя особистості та загальну ефективність її професійної підготовки в навчальному середовищі.

Академічне життя передбачає виконання багатьох завдань та обов'язків. Дослідження свідчать, що особи відкладають такі академічні обов'язки, як завдання, іспити та проекти з різноманітних причин. Академічна прокрастинація є поведінкою, поширеність якої підтверджена дослідженнями [2]. У той час як дослідження Узун Озер (2009), проведене серед турецьких студентів коледжу, показує, що 52,5 % студентів демонструють академічну прокрастинацію через лінощі та страх невдачі, А. Елліс стверджує, що приблизно 95 % американських студентів проявляють академічну прокрастинацію при виконанні навчальних завдань [22].

Бурка оцінив наступні твердження як «коди прокрастинації», що базуються на нефункціональних установках, припущеннях та правилах індивідів для відкладання їхніх спотворених когніцій: «Я повинен робити все ідеально», «Я маю виконувати роботу легко і без жодних зусиль», «Нічого не робити безпечніше, ніж зазнати невдачі та ризикувати», «Якщо я покажу справжнього себе, мене ніхто не полюбить», «Якщо зараз у мене все добре, то завжди має бути добре», «Я не можу витримати, коли щось або хтось мене залишає». Оскільки ці нереалістичні та нефункціональні оцінки можуть спричинити невдачу, уникнення близьких стосунків, страх самотності. Наприклад, індивід, який має нефункціональну установку «Я завжди повинен бути ідеальним», може розглядати прокрастинацію як більш безпечний спосіб поведінки [19].

Інший внутрішньоособистісний феномен, вплив якого на академічну прокрастинацію був продемонстрований багатьма дослідженнями, є самооцінка. Згідно з Д. Айдоганом і Я. Озбаєм, прокрастинація є методом, до якого звертаються індивіди для захисту своєї самооцінки. Коли особи бояться бути неуспішними, вони можуть віддавати перевагу прокрастинації, щоб запобігти будь-якій шкоді для їхньої самооцінки [19].

Різними дослідженнями встановлено, що академічна прокрастинація, яка виникає через багато факторів, призводить до емоційних наслідків, таких як депресія, каяття, тривожність, а також може спричинити деякі скарги, пов'язані зі здоров'ям [3].

Період студентського життя людини зазвичай припадає на етап переходу від юності до ранньої дорослості. У цей час відбувається активне засвоєння численних соціальних ролей, характерних для дорослого життя. Як зазначають українські науковці, саме в цей момент особливо важливо визначити та знизити прояви негативних схильностей, оскільки це сприяє особистісному зростанню.

Вітчизняні дослідники приділяють особливу увагу академічній прокрастинації. Так, О. О. Шем'якіна в своїх дослідженнях вивчала причини цього явища, аналізуючи якість навчальних завдань. Вона виокремила низку чинників, що можуть сприяти прокрастинації серед студентів: нав'язаність

завдань ззовні, відстрочені наслідки їх виконання, тривалий термін для завершення роботи, значні часові витрати, монотонність чи неприємний характер завдань, зайнятість іншими справами, відтермінування задоволення чи нагороди, а також письмова форма завдань [9].

Згідно з висновками С. Б. Мохової, студенти, які схильні до прокрастинації, часто відчують емоційний дискомфорт. Вони схильні відкладати виконання справ, що потребують негайного вирішення, через що виникають затримки, невиконання певних завдань та загальна стагнація у навчальному процесі. Емпіричні дослідження академічної прокрастинації дозволили їй встановити, що постійне відкладання важливих справ призводить до посилення тривожності, зростання незадоволеності собою та усвідомлення власної нездатності виконати необхідні завдання. Крім того, вона визначила, що виконання обов'язкових завдань в останню хвилину негативно впливає на якість роботи [9].

У дослідженні, проведеному Л. Хайкок, П. Маккарті та К. Скай, було проаналізовано фактори, наслідки та способи подолання академічної прокрастинації серед студентів. В ході дослідження зроблено такі висновки:

1. Серед основних причин академічної прокрастинації виділяють: стан здоров'я, соціальні та сімейні труднощі, відсутність мотивації та інтересу до навчання, надмірну самовпевненість, схильність до лінощів, недостатню підтримку та консультивання з боку викладачів, ефект «вивченої безпорадності», слабку комунікацію, а також зовнішні фактори, що відволікають увагу.

2. Наслідками академічної прокрастинації можуть бути зниження рівня успішності, зростання тривожності, формування комплексу неповноцінності, що в окремих випадках може навіть призвести до відмови від подальшого навчання.

3. Серед ефективних способів боротьби з прокрастинацією виділяють більш уважний та індивідуальний підхід викладачів до студентів, запровадження системи заохочень, розвиток академічної взаємодії між студентами, а також структуроване розподілення великих завдань на дрібніші етапи.

Таким чином, академічна прокрастинація, як і прокрастинація в цілому, є складним психологічним феноменом, обумовленим низкою різноманітних причин, що можуть суттєво різнитися в кожному індивідуальному випадку.

Висновки до розділу

Проаналізувавши теоретичні основи дослідження прокрастинації, можна дійти певних висновків.

З'ясовано, що прокрастинація – це не лінощі, а складне психологічне явище, коли людина свідомо відкладає важливі справи, хоча й усвідомлює, що це призведе до проблем, при цьому людина відчуває внутрішній дискомфорт, але все одно продовжує відкладати справи.

Виявлено низку різноманітних причин прокрастинації: перфекціонізм, страх невдачі, страх успіху та інші страхи, невміння планувати та правильно оцінити, скільки часу потрібне не те чи інше завдання, брак мотивації та позитивних емоцій від виконуваної роботи, уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер», негативний дитячий досвід, пов'язаний зокрема із покараннями за неправильно виконані завдання, ірраціональні когнітивні установки, неадекватна самооцінка, біологічні фактори, пов'язані з роботою мозку, соціальні причини (тиск з боку оточення) та багато інших.

Виявлено, що прокрастинація негативно впливає як на психічний стан людини (з'являється тривога, може розвинутися депресія, знижується самооцінка), так і на результати навчання чи роботи (погіршується якість виконання завдань, людина не встигає вкластися в терміни).

З'ясовано, що є кілька різновидів прокрастинації, зокрема: за сферою її прояву – академічна (коли відкладають навчальні завдання), побутова (коли відкладають домашні справи), професійна та соціальна; за частотою прояву – щоденна та хронічна; за емоційним станом – тривожна та «розслаблена»; за впливом на життєдіяльність на особистість – функціональна та дисфункціональна.

Виявлено, що найбільш поширеною є академічна прокрастинація, яка спостерігається серед студентів, і полягає в тому, що здобувачі вищої освіти відкладають підготовку до іспитів, написання курсових робіт, виконання домашніх завдань та інші навчальні завдання. Академічна прокрастинація має свої особливості, зокрема вона посилюється під час сесій, коли зростає навчальне навантаження. Зауважено, що академічна прокрастинація пов'язана із мотивацією до навчання. Основними чинниками академічної прокрастинації є: труднощі у соціальному та сімейному житті, проблеми зі здоров'ям, низька мотивація, брак інтересу до навчання, надмірна впевненість у власних силах, схильність до лінощів, недостатньо ефективного управління навчальною діяльністю, обмеженість консультацій з боку викладачів. Окремі студенти можуть відчувати безпорадність через нестачу прямої комунікації та надмірне використання віртуального спілкування, а також через зовнішні фактори, що відволікають увагу. Академічна прокрастинація негативно впливає на рівень навчальних досягнень, сприяє зростанню тривожності, а в окремих випадках може спонукати до припинення навчання. Для того, щоб зменшити її прояви, варто приділяти більше уваги індивідуальним особливостям студентів, запроваджувати систему заохочень, сприяти розвитку академічної взаємодії та підтримки серед студентської спільноти. Крім того, ефективним може бути впровадження інноваційних навчальних методик і технологій, а також застосування дієвих систем планування та структурованого виконання завдань.

Визначено, що прокрастинація є складним і багатогранним явищем, на яке впливають як внутрішні так і зовнішні чинники, та яке потребує комплексного підходу до його вивчення, профілактики та корекції. Підкреслена важливість дослідження академічної прокрастинації, оскільки вона має значний вплив на успішність та психологічне благополуччя студентів.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Достовірність основних результатів наукового дослідження підвищується, якщо вони опираються на експериментальні дані, саме тому при проведенні дослідження були використані такі методики:

1. Шкала вимірювання прокрастинації General Procrastination Scale (GPS).
2. Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Тукмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т. Л. Крюкової.
3. Тест САН (Самопочуття, Активність, Настрій).
4. Авторська анкета «Анкета дослідження особливостей прокрастинації» (С. Романова).

Ми вважаємо, що ці методики відповідають цілям і завданням нашого дослідження і дають можливість дослідити як прокрастинацію у студентів, так і окремі, пов'язані із нею психічні стани. Розглянемо їх детальніше.

Шкала вимірювання прокрастинації General Procrastination Scale (GPS)

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS) надає інформацію про рівень вираженості прокрастинації у повсякденному житті [36].

Методика складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання запланованих дій, незважаючи на можливість негативних наслідків для особистості в майбутньому. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості [36].

Загальна шкала прокрастинації К. Лея є, мабуть, найбільш використовуваним з усіх доступних на даний момент інструментом для вимірювання прокрастинації. У побудові GPS автор керувався рекомендаціями

С. Джексона (1970), причому кінцеві пункти, що складають GPS, були отримані з факторного аналізу початкового пулу з 18 правильних і 18 хибних пунктів. GPS, що складається з 20 пунктів, 10 з яких мають зворотну оцінку, є одновимірною шкалою, яка спочатку була валідизована в трьох дослідженнях, одне з яких було проведено з вибіркою дорослих. Одновимірність GPS також була підтверджена в попередніх дослідженнях [36].

Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Тукмана (Tuckman Procrastination Scale)

Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Тукмана (Tuckman Procrastination Scale) була розроблена для визначення того, наскільки студенти прокрастинують при виконанні рутинних завдань. Спочатку опитувальник містив 72 твердження та два фактори, але згодом фактор прокрастинації було виділено як незалежний, а кількість тверджень скорочено до 16 [49].

В якості шкали відповідей була запропонована п'ятибальна шкала від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Ця шкала охоплює три рівні прокрастинації. «Низький рівень» – виконання завдань вчасно і досягнення цілей. «Середній рівень» – прокрастинація може призвести до відкладання менш важливих і нецікавих завдань на певний час, в результаті чого результат досягається вчасно або з невеликим запізненням, але якість результату не страждає. «Високий рівень» – прокрастинація є щоденним явищем. Як правило, кожне завдання відкладається «на завтра» [49].

Враховуючи велику історію використання TPS, методика залишається ідеальним інструментом для оцінки прокрастинації в академічній сфері – за умови постійного проведення психометричної оцінки якості. Більше того, наявність більш широких та різноманітних вибірок, з різних університетів та різних регіонів країн, безсумнівно, посилила би попередні національні висновки та надала б додаткові докази валідності та надійності TPS.

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і

розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп перебігу функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій) [9].

Перевагами тесту є його стислість. У нашому дослідженні використана для аналізу наслідків прокрастинації.

Авторська анкета «Анкета дослідження особливостей прокрастинації»
(С. Романова)

Відповідно до цілей і завдань нашого дослідження, ми розробили анкету «Анкета дослідження особливостей прокрастинації», спрямовану на вивчення психологічних аспектів прокрастинації.

Анкета складалась з 11 питань, різного типу, які охоплюють ключові аспекти прокрастинації. Більшість питань мають закритий характер з варіантами відповідей від 4 до 6 опцій, що дозволяє респондентам обрати найбільш підходящий варіант, мета анкети: вивчення психологічних аспектів прокрастинації.

Анкета поєднує оцінку частоти прояву прокрастинації, її психологічних причин та емоційних наслідків. Включено питання про планування, відволікаючі фактори та методи боротьби з проблемою. Останнє питання залишене відкритим для додаткових коментарів респондентів.

Текст анкети подано у додатку А.

У дослідженні взяли участь студенти першого і третього курсів спеціальності «Психологія» Хмельницького Національного Університету та Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Дослідження здійснювалося за допомогою Google Forms.

Вибірка: 52 студенти (22 юнаки та 30 дівчат), середній вік яких становив 19,9 років (таблиця 1.1).

Таблиця 2.1 – Розподіл досліджених

	Юнаки	Дівчата	Загалом
Перший курс	20	17	37
Третій курс	2	13	15
Загалом	22	30	52

Студенти були умовно об'єднані в дві групи: «першокурсники» (студенти першого курсу) – 37 осіб (20 хлопців і 17 дівчат) та «третьокурсники» (студенти третього курсу) – 15 осіб (2 хлопців і 13 дівчат).

Результати емпіричного дослідження та їх аналіз подано в наступному підрозділі.

2.2 Аналіз результатів дослідження прокрастинації студентів

Розглянемо результати за методикою «Шкала вимірювання прокрастинації General Procrastination Scale (GPS)», які подані на рисунку 2.1 і в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за шкалою «General Procrastination Scale (GPS)»

	Кількість досліджених		
	загалом	1-й курс	3-й курс
Низький рівень вираженості прокрастинації	10 % (6 осіб)	5 % (2 особи)	27 % (4 особи)
Середній рівень вираженості прокрастинації	20 % (10 осіб)	17 % (6 осіб)	27 % (4 особи)
Високий рівень вираженості прокрастинації	70 % (36 осіб)	78 % (28 осіб)	47 % (7 осіб)
Σ разом	100% (52 особи)	100% (37 осіб)	100% (15 осіб)



Рисунок 2.1 – Рівень вираженості прокрастинації за шкалою «General Procrastination Scale (GPS)»

Як видно з рисунку 2.1 і таблиці 2.2, за результатами «Загальної шкали прокрастинації» ми виявили, що 10 % досліджених (6 осіб) мають низький рівень вираженості прокрастинації, 20 % (10 осіб) – середній рівень вираженості прокрастинації, і 70 % досліджених (36 осіб) має високий рівень вираженості прокрастинації. Таким чином, згідно цієї методики, у нашій вибірці суттєво переважають особи із високим рівнем прокрастинації.

Ми порівняли результати за рівнем вираженості прокрастинації в опитаних студентів першого та третього курсів за середнім показником прокрастинації (рис. 2.2)

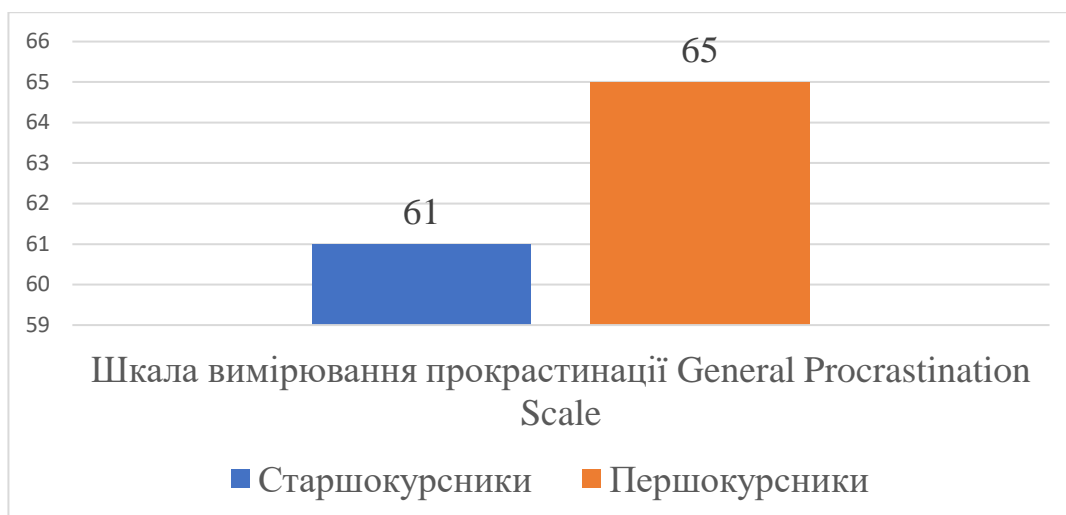


Рисунок 2.2 – Рівень прокрастинації першокурсників та старшокурсників

Як видно з рисунку 2.2, аналіз даних, отриманих за Шкалою вимірювання прокрастинації General Procrastination Scale (GPS), показує, що першокурсники мають вищий рівень прокрастинації (65 балів) порівняно зі старшокурсниками (61 бал). Це може свідчити про менший досвід самомеджменту та саморегуляції у студентів першого курсу, що може негативно впливати на їхнє студентське і особисте життя.

Далі було проаналізовані показники рівня вираженості прокрастинації за шкалою прокрастинації Б. В. Тукмана (Tuckman Procrastination Scale). Отримані дані подані на рисунку 2.3 і в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження за методикою «Шкала прокрастинації» Б. В. Тукмана (Tuckman Procrastination Scale)

	Кількість досліджених		
	загалом	1-й курс	3-й курс
Низький рівень прокрастинації	8 % (4 особи)	8 % (3 особи)	7 % (1 особа)
Середній рівень прокрастинації	29 % (15 осіб)	27 % (10 осіб)	33 % (5 осіб)
Високий рівень прокрастинації	63 % (33 особи)	65 % (24 особи)	60 % (9 осіб)



Рисунок 2.3 – Рівень прокрастинації за методикою «Шкала прокрастинації»
Б. В. Тукмана (Tuckman Procrastination Scale)

Як показано на рисунку 2.3 і в таблиці 2.3, 65 % досліджуваних мають високий рівень прокрастинації, 28 % – середній і 7 % – низький, Як видно за цим рисунком, за отриманими результатами домінує високий рівень прокрастинації, який характерний для більшості опитаних.

Результати за обома використаними нами методиками для дослідження прокрастинації узгоджуються між собою: більшість досліджених студентів мають високі показники прокрастинації.

Отримані дані свідчать про актуальність проблеми прокрастинації в академічному середовищі та необхідність розробки заходів щодо її зниження, оскільки у більшості опитаних виявлено високий рівень прокрастинації за методикою TGPS.

Також, для більшої об'єктивності ми порівняли отримані результати між старшокурсниками і першокурсниками, отримані дані подані на рисунку 2.4

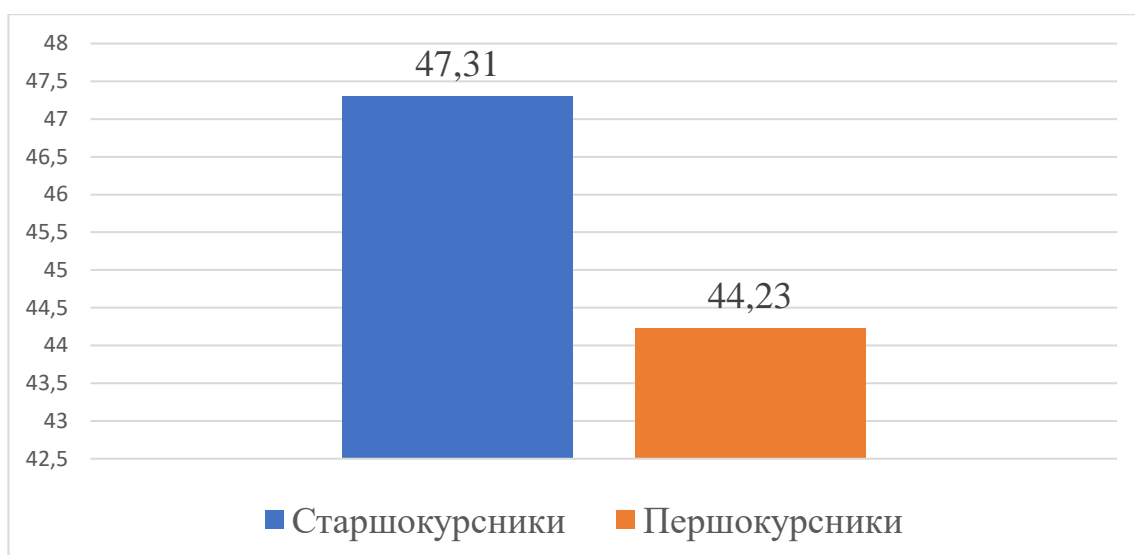


Рисунок 2.4 – Рівень прокрастинації першокурсників та старшокурсників (середні показники по вибірці)

За результатами методики «Шкала прокрастинації» Б. В. Тукмана (TGPS), старшокурсники демонструють вищі показники (47,31), ніж першокурсники (44,23). Така різниця може пояснюватися різною чутливістю шкал до специфіки академічної діяльності студентів різних курсів.

Ми порівняли результати студентів першого і третього курсів за методикою САН, а отримані результати можна побачити у таблиці 2.5 і на рисунку 2.5.

Таблиця 2.5 – Порівняння результатів за методикою «Самопочуття, активність, настрій» у першокурсників та старшокурсників

Назва методики		1-й курс	3-й курс	За вибіркою вцілому
Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)	Самопочуття	4,9	5,0	5.0
	Активність	5,0	4,8	5.0
	Настрій	5,1	5,2	5.1

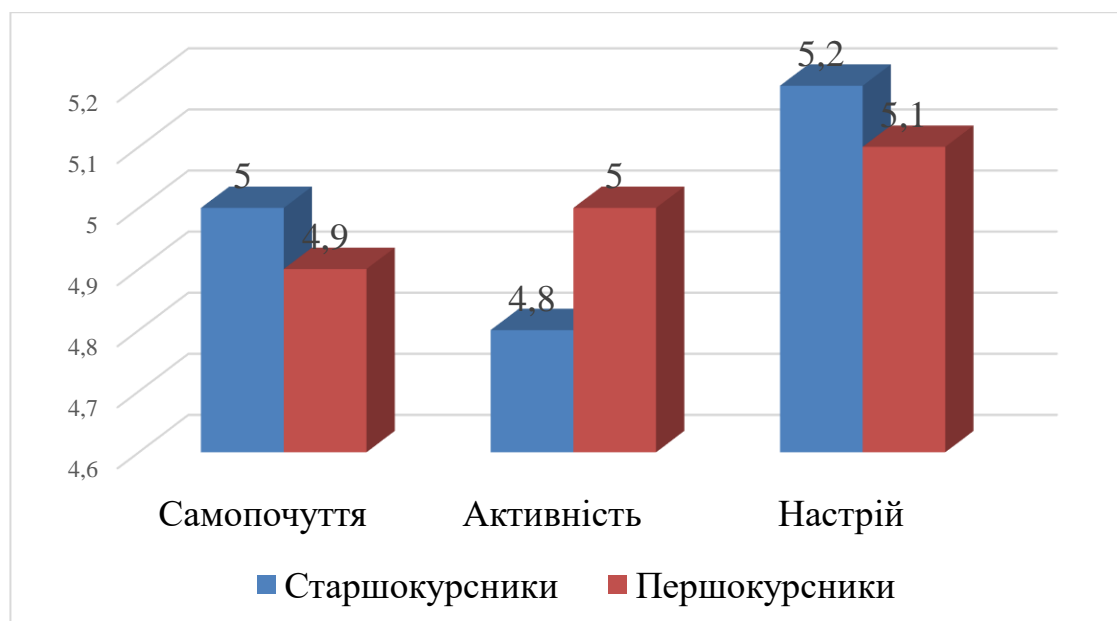


Рисунок 2.5 – Порівняння результатів за методикою «Самопочуття, активність, настрій» у першокурсників та старшокурсників

Згідно з таблицею 2.5 та рисунком 2.5, результати дослідження психофізіологічного стану студентів за методикою САН демонструють наступні особливості розподілу показників між першокурсниками та старшокурсниками.

Самопочуття показало незначну різницю між групами: у першокурсників середній показник становив 4,9 бали, тоді як у старшокурсників третього курсу – 5,0 балів. Загальний показник за вибіркою склав 5,0 балів. Ця динаміка може свідчити про поступову адаптацію студентів до навчального процесу та покращення загального фізичного стану з набуттям досвіду навчання у закладі вищої освіти.

Активність виявила протилежну тенденцію: першокурсники продемонстрували вищий рівень активності (5,0 балів) порівняно зі старшокурсниками (4,8 бали). Загальний показник активності по вибірці становив 5,0 балів. Зниження активності у старшокурсників може бути пов'язане з накопиченою академічною втомою, зміною мотиваційних пріоритетів або адаптаційними процесами до більш самостійного навчання.

Настрій характеризується найбільшою стабільністю між групами: у

першокурсників показник склав 5,1 бал, у старшокурсників – 5,2 бали, при загальному показнику 5,1 бал. Практично однакові значення настрою в обох групах вказують на стабільний емоційний стан студентів незалежно від курсу навчання.

Використання середнього значення результатів дозволяє мінімізувати можливі викривлення та забезпечити більш точне узагальнення отриманих даних, тому ми підраховали середнє значення по вибірці для кожної методики, а отримані результати ми представили в таблиці 2.6, а також на рисунку 2.6 та рисунку 2.7 для більшої наочності.

Таблиця 2.6 – Середні значення досліджених показників по вибірці

Назва методики		Середнє значення
1. Шкала вимірювання прокрастинації General Procrastination Scale (GPS)		60
2. Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Тукмана (TGPS)		45,19
3. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)	Самопочуття	5,0
	Активність	5,0
	Настрій	5,1

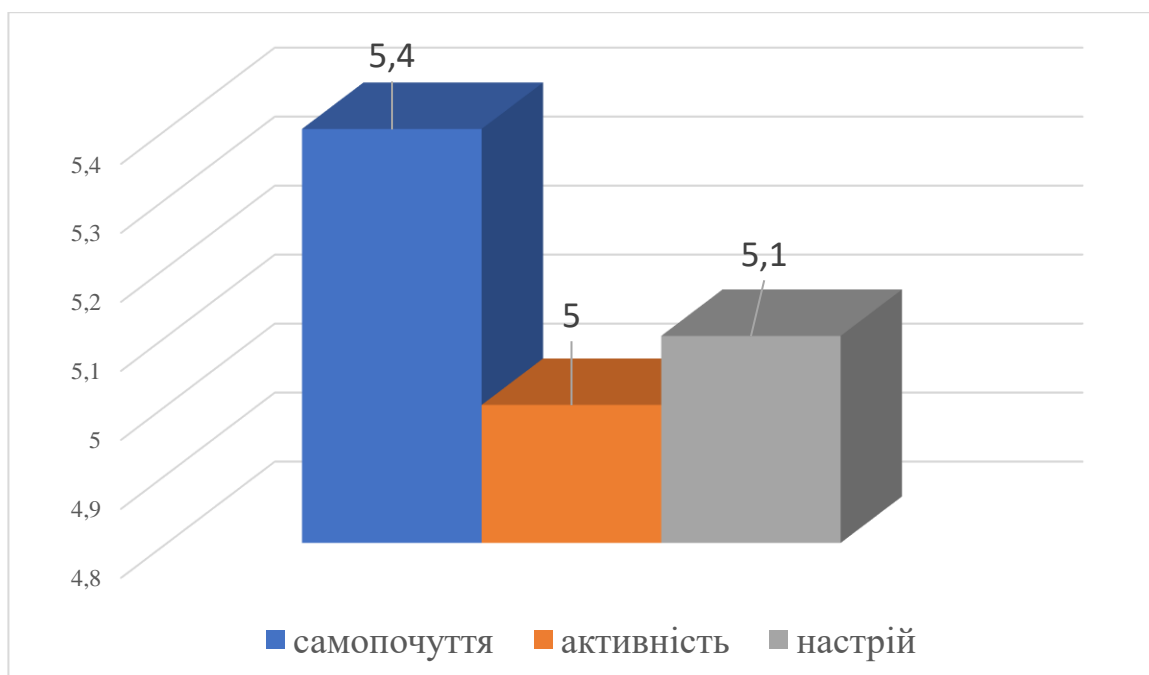


Рисунок 2.6 – Середнє значення по вибірці за тестом САН

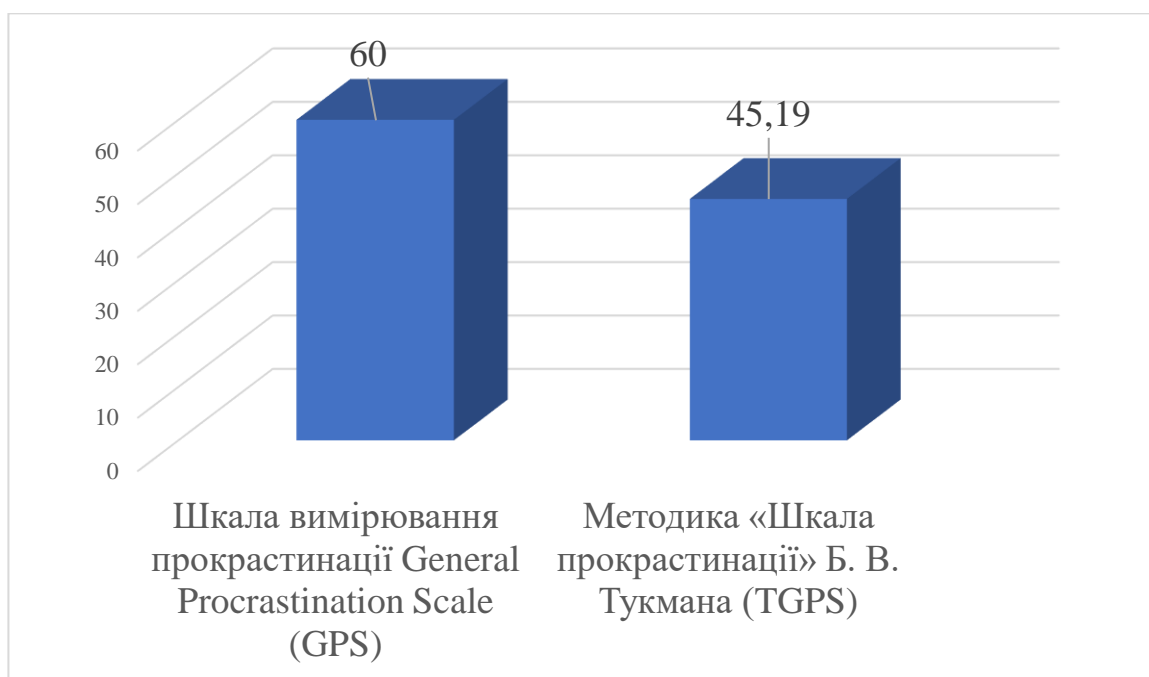


Рисунок 2.7 – Середнє значення по вибірці за методиками GPS та TGPS

За Шкалою вимірювання прокрастинації General Procrastination Scale (GPS) середнє значення склало 60 балів, що вказує на виражену тенденцію до відкладання виконання справ серед респондентів. За методикою «Шкала прокрастинації» Б. В. Тукмана (TGPS) середній показник становить 45,19, що також свідчить про високий рівень прокрастинації студентів.

Результати середніх показників за тестом САН (Самопочуття, Активність, Настрій) виявились такі:

Самопочуття – 5,0

Активність – 5,0

Настрій – 5,1

Ці результати свідчать про задовільний загальний стан учасників, хоча рівень активності є дещо нижчим порівняно з іншими показниками, що може вказувати на психоемоційне навантаження або втому.

Далі розглянемо результати за нашою авторською анкетною «Анкета дослідження особливостей прокрастинації», результати якої подані у таблицях 2.7-2.16.

Таблиця 2.7 – Частота відкладання важливих справ

Варіант відповіді	1-й курс	3-й курси	Разом	Загальна кількість досліджених
Майже завжди	12	3	15	28,8 %
Часто	15	6	21	40,4 %
Інколи	8	4	12	23,1 %
Рідко	2	2	4	7,7 %
Майже ніколи	0	0	0	0 %

За Таблицею 2.7 можна зробити висновки, що відповідь «Часто» – є найпоширенішою серед респондентів (40,4 % респондентів), а відповідь «майже ніколи» не обрало жодна людина, що дає зрозуміти, що прокрастинація – поширена проблема серед студентів.

Отже, більшість студентів (69,2 %) часто чи майже завжди відкладають важливі справи. Студенти першого курсу показують вищі показники прокрастинації порівняно зі старшими курсами.

Таблиця 2.8 – Причини прокрастинації

Причина	Кількість досліджених
Страх невдачі	25 %
Брак мотивації	32 %
Перфекціонізм	18 %
Брак часу	15 %
Емоційне вигорання	7 %
Інше	3 %

Представлені дані у Таблиці 2.8 дозволяють зробити висновок про те, що психологічні фактори (брак мотивації, страх невдачі, перфекціонізм) є домінуючими причинами прокрастинації. Брак мотивації виявився найпоширенішим фактором, що спричиняє відкладання справ, складаючи 32 % від загальної кількості відповідей. Це свідчить про те, що значна частина респондентів відчуває труднощі з внутрішньою спонукою до виконання завдань. Це підкреслює важливість психологічного підходу до вирішення проблеми відкладання справ та необхідність розробки відповідних корекційних програм.

Таблиця 2.9 – Вплив прокрастинації на професійну діяльність

Варіант відповіді	Кількість досліджених
Так, значно	35 %
Частково впливає	42 %
Майже не впливає	15 %
Не впливає взагалі	5 %
Важко відповісти	3 %

Результати таблиці 2.9 демонструють, що переважна більшість респондентів (77 %) визнають негативний вплив прокрастинації на свою

професійну діяльність. Лише 20 % опитаних вважають, що цей феномен не має суттєвого впливу на їхню роботу. Лише 5 % опитаних визнають, що прокрастинація не впливає взагалі на їхню професійну діяльність, а 35 % опитаних говорять про те, що прокрастинація значно впливає на їхню професійну діяльність. Найбільше людей (42 %) обрали відповідь «частково впливає». Такі відповіді свідчать про усвідомлення дослідженими впливу прокрастинації на їхню професійну діяльність.

Таблиця 2.10 – Емоції через незроблену справу

Емоція	Кількість досліджених
Тривога	38 %
Провина	32 %
Роздратування	15 %
Страх	10 %
Байдужість	5 %

Як видно з таблиці 2.10, за результатами анкетування 38 % опитаних відмічають тривогу через незроблену справу; це спонукає до думки, що прокрастинація викликає неприємні емоції. Лише 5 % опитаних відчують байдужість через незроблену справу, що говорить нам про те, що прокрастинація може негативно впливати на емоційний стан. І 32 % відповіли, що відчують провину, що також говорить про негативний вплив відкладання справ.

Таблиця 2.11 – Використання соціальних мереж під час роботи

Варіант відповіді	Кількість досліджених
Постійно	25 %
Часто	35 %
Інколи	28 %
Рідко	10 %
Ніколи	2 %

Таблиця 2.11 показує нам, що більшість опитаних, а саме 35 %, часто використовують соціальні мережі під час роботи, завдяки цьому ми можемо робити гіпотезу, що часте використання соціальних мереж підвищує рівень прокрастинації. А саме тому, було б доречним розробити вправи, які допоможуть покращити навичку тайм-менеджменту, оскільки на нашу думку це буде дуже корисним і допоможе подолати або ж зменшити рівень прокрастинації. Найменше людей обрало відповідь «ніколи» (2 %), що говорить про активне використання соціальних мереж, що може підвищувати рівень прокрастинації.

Таблиця 2.12 – Планування дня

Варіант відповіді	Кількість досліджених
Так, завжди	12 %
Інколи планую	35 %
Майже не планую	28 %
Ніколи не планую	15 %
Планую епізодично	10 %

Дані у таблиці 2.12 показують нам, як часто респонденти планують свій день, за результатами анкетування ми виявили, що 35 % опитаних інколи планують свій день, що свідчить про недостатню регулярність у формуванні звички тайм-менеджменту та самоорганізації. Така непослідовність у плануванні може бути пов'язана з підвищеною схильністю до прокрастинації, адже відсутність чіткої структури дня створює передумови для відкладання справ. Це свідчить про потребу в розвитку навичок системного планування серед молоді як одного з напрямків профілактики прокрастинації».

Таблиця 2.13 – Найефективніші методи боротьби з прокрастинацією

Метод	Кількість досліджених
Тайм-менеджмент	25 %
Поділ завдань	32 %
Винагородження	18 %
Самодисципліна	20 %
Допомога психолога	5 %

У таблиці 2.13 представлено результати опитування щодо найефективніших, на думку респондентів, методів боротьби з прокрастинацією. Найбільше людей обрали відповідь «поділ завдань» (32 %), а найменш обраною відповіддю стала «допомога психолога» (5 %). Також доволі багато досліджених обрало відповідь «тайм-менеджмент» (25 %). Отримані дані свідчать про те, що студенти здебільшого надають перевагу самостійним когнітивно-поведінковим стратегіям (поділ завдань, тайм-менеджмент, самодисципліна) для подолання прокрастинації. Водночас звернення до професійної допомоги є рідкісним явищем, що може свідчити про необхідність підвищення рівня психолого-педагогічної обізнаності серед молоді щодо ефективності психологічного супроводу в питаннях самоменеджменту та регуляції поведінки.

Таблиця 2.14 – Вплив емоційного стану на виконання завдань

Варіант відповіді	Кількість досліджених
Значно впливає	42 %
Частково впливає	35 %
Майже не впливає	15 %
Не впливає	5 %
Важко відповісти	3 %

Дані, представлені в таблиці 2.14, свідчать про те, що емоційний стан є

важливим фактором, який впливає на здатність особи виконувати завдання. Зокрема, 42 % респондентів зазначили, що емоційний стан значно впливає на їхню продуктивність. Це підкреслює важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту та психологічної гнучкості як елементів профілактики та подолання прокрастинації.

Таблиця 2.15 – Частота внутрішнього опору при виконанні важливих справ

Варіант відповіді	Кількість досліджених
Постійно	25 %
Часто	35 %
Інколи	28 %
Рідко	10 %
Ніколи	2 %

Таблиця 2.15 демонструє, як часто респонденти відчують внутрішній опір під час виконання важливих справ. Цей опір є характерною ознакою прокрастинаційної поведінки і проявляється у вигляді емоційного або мотиваційного бар'єру, який заважає почати або завершити завдання. 35 % досліджених визнають, що часто відчують внутрішній опір при виконанні важливих завдань, і лише 2 % говорять про те, що ніколи не відчувати опору; 25 % відповіли, що постійно відчують внутрішній опір. Результати свідчать про те, що внутрішній опір при виконанні завдань є поширеним серед більшості респондентів. Це підкреслює емоційну складову прокрастинації, яка часто виникає не через лінь чи відсутність здібностей, а через внутрішній психологічний конфлікт, уникання дискомфорту, тривоги або перфекціонізму. Таким чином, ефективні стратегії подолання прокрастинації мають враховувати мотиваційні та емоційні аспекти, а не лише організаційні навички.

Таблиця 2.16 – Самоідентифікація як прокрастинатора

Варіант відповіді	Кількість досліджених
Так, повністю	35 %
Частково	42 %
Швидше ні	15 %
Абсолютно ні	5 %
Важко відповісти	3 %

У таблиці 2.16 представлені дані щодо самоідентифікації респондентів як прокрастинаторів – тобто, чи визнають вони за собою схильність до відкладання важливих справ. Більшість опитаних (77 %) частково або повністю визнають себе прокрастинаторами. Це вказує на поширення прокрастинації як усвідомленої поведінки серед респондентів. Водночас такий високий рівень самоідентифікації може стати передумовою для змін і чинником стабілізації дезадаптивного патерну поведінки. Отже, для корекції прокрастинації важливо не лише формувати навички тайм-менеджменту, а й працювати з усвідомленням власних патернів поведінки, мотивацією до змін та позитивною ідентичністю, що не зводиться до ролі «вічного прокрастинатора».

Таким чином, результати, отримані в емпіричного дослідженні підтвердили гіпотезу нашого дослідження про те, що студенти закладів вищої освіти мають високий рівень прокрастинації

Спираючись на отримані в емпіричному дослідженні дані, можна говорити про необхідність розробки спеціальних заходів психологічної допомоги, спрямованих на психологічну корекцію прокрастинації. Відповідна програма та рекомендації представлені у наступному підрозділі.

2.3 Програма психологічної корекції прокрастинації студентів

На основі проведеного нами теоретичного та емпіричного досліджень ми розробили програму психологічної корекції академічної прокрастинації студентів закладів вищої освіти.

Актуальність. Прокрастинація є поширеною проблемою серед студентської молоді, що проявляється у схильності відкладати важливі завдання на пізніший термін, замінюючи їх менш значущими або більш приємними справами. За результатами нашого та інших досліджень високий рівень академічної прокрастинації має 70 % студентів. Прокрастинація негативно впливає на академічну успішність, психологічне благополуччя та самооцінку студентів, а також формує деструктивні патерни поведінки, які можуть зберігатися протягом усього життя. Особливо актуальною ця проблема стає в умовах дистанційного навчання та збільшення обсягу самостійної роботи студентів. Саме тому створення ефективної програми з подолання прокрастинації є надзвичайно важливим для забезпечення психологічного благополуччя та академічної успішності студентів.

Мета програми – розвиток навичок самоорганізації та саморегуляції у студентів для подолання прокрастинації та підвищення ефективності навчальної діяльності.

Завдання:

1. Сприяти усвідомленню студентами власних патернів прокрастинації та їх впливу на життя.
2. Розвинути навички планування та пріоритезації завдань.
3. Сформувати стратегії боротьби з відволікаючими факторами.
4. Навчити студентів техніками подолання психологічних бар'єрів (страху невдачі, перфекціонізму, тривоги).
5. Розвинути внутрішню мотивацію до своєчасного виконання завдань.
6. Забезпечити студентів практичними інструментами для систематичного подолання прокрастинації.

Адресна група: програма розрахована на студентів 1-3 курсів бакалаврату, які стикаються з проблемою прокрастинації.

Оптимальна кількість учасників у групі: 8-12 осіб.

Тривалість заняття: програма складається з 5 занять тривалістю по 90 хвилин (загальна тривалість програми – 450 хвилин). Рекомендована періодичність: 1 раз на тиждень.

Форма заняття: групові тренінгові заняття з елементами психологічної просвіти, практичними вправами, груповими дискусіями та індивідуальною роботою.

Перелік необхідного обладнання: фліпчарт та маркери; проєктор та екран (для презентацій); папір А4 для роздаткових матеріалів; ручки, олівці, фломастери; стікери різних кольорів; роздатковий матеріал (бланки для вправ, інформаційні матеріали).

Перелік планованих методів і прийомів: міні-лекції з елементами мультимедійних презентацій, групові дискусії, мозковий штурм, рольові ігри, техніки когнітивно-поведінкової терапії, практичні вправи з тайм-менеджменту, техніки самоаналізу та рефлексії, техніки візуалізації, елементи арттерапії, техніки релаксації та усвідомленості

Очікувані результати:

Після завершення програми учасники:

- Усвідомлять власні патерни прокрастинації та їх першопричини.
- Набудуть практичних навичок планування, пріоритезації та управління часом.
- Опанують стратегії боротьби з відволікаючими факторами.
- Розвинуть здатність до самомотивації та саморегуляції.
- Зможуть ефективно долати психологічні бар'єри, що викликають прокрастинацію.
- Сформують нові продуктивні звички замість деструктивних.
- Підвищать рівень самоефективності та відповідальності за

результати власної діяльності.

Короткий опис змісту програми.

Заняття 1 спрямоване на допомогу учасникам зрозуміти, що таке прокрастинація і чому вони відкладають справи. Студенти знайомляться, створюють візуальну карту своїх звичок відкладання та аналізують, які наслідки це має для їхнього життя.

Заняття 2 орієнтоване на навичках планування. Учасники вчаться розставляти пріоритети за допомогою матриці Ейзенхауера, практикують техніку «Помодоро» та вчаться розбивати великі завдання на менші частини.

Заняття 3 присвячене роботі з внутрішніми перешкодами – страхами, перфекціонізмом та негативними думками про себе. Студенти досліджують свої глибинні страхи та вчаться замінювати самокритику на підтримуючий внутрішній діалог.

Заняття 4 спрямоване на створення продуктивного середовища. Учасники аналізують, що їх відволікає, розробляють стратегії для цифрового детоксу та планують оптимальний робочий простір.

Заняття 5 об'єднує все вивчене в індивідуальний план дій. Студенти вивчають, як формувати нові корисні звички, створюють систему відслідковування прогресу та розробляють персональну стратегію подолання прокрастинації на майбутнє.

Повний текст програми подано в додатку Б.

Запропонована програма може бути корисна для викладачів закладів вищої освіти, зокрема кураторів академічних груп, і психологів, які працюють зі студентами. Вправи, наведені в програмі можуть бути використані і самими студентами для роботи з власною прокрастинацією.

На основі наведеної вище програми ми також пропонуємо низку рекомендацій для самих студентів, які можуть допомогти їм для подальшої самокорекції своїх прокрастинації. Рекомендації згруповані відповідно до теми кожного тренінгового заняття з фокусом на навчання та з орієнтацією на

розвиток продуктивності та самоменеджменту.

Рекомендації для студентів закладів вищої освіти щодо подолання академічної прокрастинації

1. Усвідомлюйте причин прокрастинації:

- Заведіть щоденник прокрастинації, в якому фіксуйте, коли відкладаєте навчання, через які причини та до чого це призвело.
- Визначайте свої емоційні тригери – нудьга, страх перед оцінкою, перевантаження тощо.
- Усвідомте, що відкладання не зменшує тягар завдання, а лише продовжує стрес.
- Візуалізуйте наслідки прокрастинації (запізнення з проектом, погана підготовка до іспиту).
- Запитайте себе: «Я відкладаю це через брак часу чи через емоційне уникання?»
- Обговоріть свої звички з другом або ментором – зовнішній погляд може допомогти.

2. Плануйте навчання

- Розставляйте завдання за матрицею Ейзенхауера: термінові, важливі, другорядні тощо.
- Діліть великі завдання на реалістичні підетапи (наприклад, не «вивчити тему», а «прочитати 10 сторінок конспекту»).
- Щовечора складайте короткий план на завтра з чітко обмеженим списком.
- Використовуйте техніку «Помодоро» для концентрації: 25 хвилин роботи – 5 хвилин відпочинку.
- Обмежуйте одночасні завдання – не більше 2–3 справ на сесію.
- Плануйте найбільш складні завдання на години піку енергії (зазвичай це 10:00–13:00).

- Заведіть навчальний календар або трекер дедлайнів, щоб не покладатися на власну пам'ять.

- Створіть чіткі «часові межі» для навчання і перерв (початок/кінець заняття).

3. Долайте внутрішні бар'єри

- Замініть думки «Я не встигну» на «Я зроблю перший крок і попрацюю 10 хвилин».

- Ведіть щоденник підтримуючих фраз – список, який мотивує вас перед навчанням.

- Працюйте над своїм перфекціонізмом: дозвольте собі робити неідеально, але поступово.

- Аналізуйте страхи: «Що найгірше може статися?» І чи це насправді так страшно?

- Порівнюйте себе з собою, а не з ідеальними образами інших.

- Якщо важко зосередитись, використовуйте «ефект розігріву» – почніть з легкого та швидкого.

- Визначте внутрішні цінності: «Навіщо мені це навчання? Що я з цього отримаю?»

- Уникайте фраз на кшталт «Я мушу» – замініть їх на «Я обираю» або «Я вирішив/ла».

4. Організація навчального середовища

- Створіть спеціальний навчальний куточок з мінімумом відволікаючих чинників.

- Приберіть зі свого поля зору телефон, якщо не використовуєте його для навчання.

- Встановіть режим «не турбувати» під час навчання.

- Плануйте час для перезавантаження – прогулянки, руханка, медитація.

- Виділіть «священні годинни» для навчання – один і той самий час щодня.

- Скористайтеся застосунками для фокусування: Forest, Focus Keeper, Cold Turkey.
- Встановіть візуальні нагадування про мету: стікери, таблички, зображення в кімнаті.
- Зробіть власний цифровий детокс: обмежте соцмережі в години навчання.

Пам'ятайте, прокрастинація – це не лінощі, а сигнал. Замість того, щоб себе звинувачувати, дослухайтеся до себе: що саме заважає вам діяти? З турботою і підтримкою до себе – ви завжди на кілька кроків ближче до змін.

Висновки до розділу

Проведено емпіричне дослідження на вибірці з 52 студентів за допомогою таких методик: 1) для визначення рівня прокрастинації студентів: Шкала вимірювання прокрастинації General Procrastination Scale (GPS) і Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Тукмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т. Л. Крюкової; 2) для визначення наслідків прокрастинації – Тест САН (Самопочуття, Активність, Настрій); 4) для визначення особливостей прокрастинації студентів – авторська анкета «Анкета дослідження особливостей прокрастинації» (С. Романова).

Виявлено, що більшість досліджених студентів (близьк 70 %) мають високий рівень прокрастинації за методикою GPS; середній показник за цією методикою також досить високий – 60 балів; за методикою Б. В. Тукмана результати схожі – 65 % учасників виявили високий рівень прокрастинації.

Порівняння результатів студентів першого і третього курсів не виявило суттєвих відмінностей, окрім окремих нюансів. Так, за результатами методики «Шкала прокрастинації» Б. В. Тукмана (TGPS), старшокурсники демонструють вищі показники (47,31), ніж першокурсники (44,23), а аналіз даних, отриманих за Шкалою вимірювання прокрастинації General Procrastination Scale (GPS), показує,

що студенти першого курсу мають вищий рівень прокрастинації (65 балів) порівняно зі студентами третього курсу (61 бал). Можливо, це пов'язано з тим, що з часом навчання загальна прокрастинація у студентів зменшується, а академічна – зростає. Ми також припускаємо, що студенти звикають жити в такому режимі.

Виявлено, що самопочуття, активність і настрої у студентів виявились в межах норми, за тестом САН.

Результати тестів підтверджено анкетуванням: 70 % студентів визнали, що «майже завжди» або «часто» відкладають важливі справи. Найпоширенішими причинами прокрастинації виявились: брак мотивації (32 %), страх невдачі (25 %) і перфекціонізм (18 %). Під час прокрастинації студенти переважно відчувають тривогу (38 %) і провину (32 %). Виявлено, що 60 % студентів постійно або часто користуються соціальними мережами під час роботи – це один із найпоширеніших способів прокрастинації. Лише 12 % опитаних завжди планують свій день, а 43 % взагалі цього не роблять або роблять рідко.

З'ясовано, що самі студенти вважають найкращими методами боротьби з прокрастинацією поділ завдань на частини (32 %) і тайм-менеджмент (25 %). Більшість досліджених (77 %) визнають себе прокрастинаторами, тобто усвідомлюють проблему, але, напевно, не знають, як із нею ефективно боротися.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження про те, що студенти закладів вищої освіти мають високий рівень прокрастинації, підтверджена.

Наведені відомості необхідно враховувати, надаючи психологічну допомогу студентам у роботі з прокрастинацією.

Розроблено спеціальну програму для корекції прокрастинації. Вона включає 5 занять по 90 хвилин і спрямована на розвиток навичок самоорганізації та управління часом. Вона може допомогти студентам навчитися керувати своїм часом і завданнями, а також подолати психологічні бар'єри, які заважають вчасно братися за справи.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було досліджено феномен прокрастинації, його причини, види та наслідки. Особливу увагу було приділено академічній прокрастинації студентів закладів вищої освіти, яке було досліджено не лише теоретично, а й емпірично.

Досліджено наукові підходи до вивчення особливостей прокрастинації студентів. Виявлено, що прокрастинація є складним психологічним явищем, яке не зводиться до лінощів або відсутності організованості. Це добровільне ірраціональне відкладання запланованих дій, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. Особливо важливим є те, що прокрастинація супроводжується внутрішнім дискомфортом та відчуттям психологічного конфлікту – людина розуміє, що відкладати справу не варто, але все одно це робить.

З'ясовано, що причини прокрастинації різноманітні: психологічні (страх невдачі, перфекціонізм, неадекватна самооцінка та ін.), нейробіологічні (особливості роботи мозку), соціальні (вплив сім'ї, оточення, соціальний тиск тощо).

Описані види прокрастинації: за сферою її прояву – академічна, побутова, професійна, соціальна; за частотою прояву – щоденна та хронічна; за емоційним станом – тривожна та розслаблена; за впливом на життєдіяльність на особистість – функціональна та дисфункціональна.

Показано, що найбільш поширеною є академічна прокрастинація, яка особливо яскраво проявлена у студентів закладів вищої освіти, та полягає у відкладанні навчальних завдань.

Проведено емпіричне дослідження рівня прокрастинації студентів, яке підтвердило теоретичні положення. Зокрема переважна більшість студентів (від 65 % до 70 %) мають високі показники прокрастинації, при цьому їхні показники самопочуття, настрою, активності, за методикою САН, залишаються в межах норми, що може свідчити про формування психологічних захисних механізмів або адаптацію до постійного відкладання справ. З'ясовано, що найчастішими причинами прокрастинації студенти назвали брак мотивації (32 %), страх

невдачі (25 %) та перфекціонізм (18 %). Емоційними наслідками прокрастинації, як показало дослідження, найчастіше стають тривога (38 %) та почуття провини (32 %). Дослідження виявило, що 60 % студентів постійно або часто відволікаються на соціальні мережі під час роботи, що є одним із найпоширеніших способів прокрастинації. При цьому лише 12 % студентів регулярно планують свій день, що вказує на недостатній рівень навичок самоорганізації.

Проведено порівняльний аналіз показників першокурсників та старшокурсників, який показав цікаву тенденцію: загальний рівень прокрастинації з досвідом навчання дещо знижується, але академічна прокрастинація може посилюватись. Це може свідчити про те, що студенти просто адаптуються до такого способу навчання, не розвиваючи необхідних навичок самоорганізації.

Виявлено, що 77 % студентів усвідомлюють свою схильність до прокрастинації, однак не мають ефективних стратегій її подолання.

Підтверджено гіпотезу дослідження про те, що студенти закладів вищої освіти мають високий рівень прокрастинації,.

Розроблено програму психологічної корекції прокрастинації для студентів закладів вищої освіти. Програма включає 5 тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення власних патернів прокрастинації, розвиток навичок планування та пріоритезації завдань, боротьбу з відволікаючими факторами та подолання психологічних бар'єрів. Програма базується на комплексному підході і використовує різноманітні методи: від когнітивно-поведінкових технік до елементів арттерапії та тайм-менеджменту.

Перспективи подальших досліджень полягають у з'ясуванні відмінностей особливостей прокрастинації студентів різних рівнів (бакалаврського і магістерського) і форм (очної і заочної) навчання, визначенні гендерних особливостей прокрастинації, з'ясуванні особливостей прокрастинації в інших соціальних груп населення.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка». 2013. № 2. С. 24-25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6 (дата звернення 24.10.2024)
2. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С.7-14
3. Безносюк О. П. Вплив прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО : дипломна робота. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. 70 с.
4. Бурка Д. Д., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви вдаєтесь до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні.; переклад з англ. К. Крапки. Львів : Видавництво Старого Лева, 2023. 400 с.
5. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197-211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22 (дата звернення 20.10.2024)
6. Гріньова О. М. Психологічні особливості формування життєвих цілей в юнацькому. *III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі»*. Київ, 2014. Т. 2. С. 368–370.
7. Закревська А. Прокрастинація як причина оптимістичної налаштованості на майбутнє : кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «магістр». Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2022. 71 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5188/1/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%90%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0%20%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%81%D1%96%D1%8F>

[%20%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%97%D0%B2%D0%BD%D0%B0.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%86%D0%86%20%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D1%8F%202022-2023%20%D0%BD.%D1%80.pdf](#) (дата звернення 03.02.2024).

8. Запороженко А. О. Психологічні особливості прокрастинації перфекційної особистості : кваліфікаційна магістерська робота. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили. 2022. 108 с. за URL:

<https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2282/1/1.%20%D0%97%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%90.%20%D0%9E.%20%D0%9A%D0%9C%D0%A0.pdf> (дата звернення 02.02.2024).

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

10. Крейдун Н.П., Невоєнна О. А., Поліванова О. Є. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти* : зб. наук.-метод. праць. Вип. 4. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. С. 6-13.

11. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Харків : Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. 8 с. URL:

<http://www.repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/18954/1/%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9C.pdf> (дата звернення 02.02.2024).

12. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології*. 2014. С. 292–297.

13. Подкоритова Л. Психологічний розвиток і корекція волі : лекція. Хмельницький : Хмельницький національний університет. 2024. 44 с.
14. 19. Ariely D., Wertenbroch K. Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*. 2002. № 13 (3), P. 219–224. URL: https://www.researchgate.net/publication/11362417_Procrastination_Deadlines_and_Performance_Self-Control_by_Precommitment (дата звернення 19.11.2024).
15. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2009. 232 с.
16. Aitken M. E. A personality profile of the college student procrastinator. (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982). *Dissertation Abstracts International Pittsburgh*, 1982. № 43. 722 p.
17. Beheshtifar M., Hoseinifar H., Moghadam M. N. Effect Procrastination on Work-Related Stress. *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*. 2011. № 38 (38). P. 59-64. URL: https://www.researchgate.net/publication/264888293_Effect_Procrastination_on_Work-Related_Stress(дата звернення 19.11.2024).
18. Bernstein P. L. *Against the gods: The remarkable story of risk*. New York : Wiley, 1998. 400 p. URL: <https://www.amazon.com/Against-Gods-Remarkable-Story-Risk/dp/0471295639> (дата звернення 18.11.2024)
19. Blunt A. K., Pychyl T. A. Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*. 2000. № 24 (1). P. 153–167. URL: https://www.researchgate.net/publication/223865269_Task_aversiveness_and_procrastination_A_multidimensional_approach_to_task_aversiveness_across_stages_of_personal_projects (дата звернення 13.11.2024).
20. Burka J. B. Yuen L. M. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. 2nd ed. Boston : Da Capo Press, 2008. 322 p.
21. Colegrove M., Shaw J. L., Shepherd C. S. P. *Be a Last-Minute Leader, Not a Procrastinator*. New York : iUniverse, Inc, 2004. 90 p.

22. Eckert M., Ebert D. D., Lehr D., Sieland B., Berking M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*. 2016. № 52. P. 10–18. URL: https://www.researchgate.net/publication/309185013_Overcome_procrastination_Enhancing_emotion_regulation_skills_reduce_procrastination (дата звернення 13.11.2024).
23. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination. New York : Signet Books, 1979. 180 p.
24. d' Equainville D. d' Encyclopédie joyeuse de la procrastination. Paris : Le Contrepoint, 2016. 109 p.
25. Ferrari J. R. Compulsive procrastination : Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*. 1991. № 68. P. 455–458.
26. Ferrari J. R. Psychometric Validation of Two Procrastination Inventories for Adults: Arousal and Avoidance Measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 1992. № 14 (2). P. 97–110.
27. Ferrari J. R., Barnes K. L., Steel P. Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*. 2009. № 30 (3). P. 163–168.
28. Ferrari J. R., O'Callaghan J., Newbegin J. Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology*. 2005. № 7(1). P. 1–6.
29. Ferrari J. R., Özer B. U., Demir A. Chronic procrastination among Turkish adults: Exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *The Journal of Social Psychology*. 2009. № 149(3). P. 302–307.
30. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. NY : Springer, 1995. 268 p.
31. Graham P. Good and Bad Procrastination. 2005 URL: <http://www.paulgraham.com/procrastination.html> (дата звернення 24.10.2024)
32. Harriott J., Ferrari J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*. 1996. Vol. 78. P. 611-616.

33. Kachgal M. M. Hansen L. S., Nutter K. J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*. 2001. Vol. 25 (1) P. 14-24.
34. Kassim F. et al. Gender Difference in Procrastination Among University Students. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences*, [S.l.]. 2022. V. 4. № 3. P. 11-22. URL: <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ajress/article/view/19394> (дата звернення 03.02.2024).
35. Klingsieck K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*. 2013. № 18 (1). P. 24–34. URL: https://www.researchgate.net/publication/263917324_Procrastination_When_Good_Things_Don't_Come_to_Those_Who_Wait (дата звернення 19.11.2024).
36. Knaus B. A Historical View of Procrastination. URL: <https://www.psychologytoday.com/blog/science-and-sensibility/201104/historical-view-procrastination> (дата звернення 22.10.2024)
37. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20 P. 474-495.
38. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992 Vol. 35:83 102 p.
39. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31 P. 487-50.
40. Milgram N. Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol. 14 Iss. 2 P. 141-156.
41. O'Brien W. K. Applying the transtheoretical model to academic procrastination. Unpublished PhD. University of Houston, 2002. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Applying-the-transtheoretical-model-to-academic-O'Brien/c357147aab93cf4aaa38dd3729a396f8ce3a3c54> (дата звернення 10.11.2024)
42. Potts T. J. Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures. Hofstra Univeristy, 1987. 236 p.

43. Rothblum E. D., Solomon L. J., Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 1986. Vol. 33 P. 387-394.
44. Schouwenburg H. C., Lay C. H., Pychyl T. A., Ferrari J. R. Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. *In Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association, 2004. P. 3-17.
45. Sirois F. M., Stride C., Pychyl T. A. Procrastination and health: Exploring the link between self-regulation failure and health outcomes. *British Journal of Health Psy*
46. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984 Vol. 31 P. 503-509.
47. Steel P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Harper Perennial. 2012. 352 p.
48. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. № 48. P. 926-934
49. Steel P., Klingsieck K. B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51, no. 1. P. 36–46. URL: <https://doi.org/10.1111/ap.12173> (дата звернення 04.11.2024)
50. Tuckman B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational & Psychological Measurement*. 1991. Vol. 51 P. 473-480
51. Van Wyk L. The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher. University of Pretoria, 2004. 196 p.
52. Yaakub N. Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy Yaakub, N 2000 URL: <http://mahdzan.com/papers/procrastinate/> (дата звернення 17.10.2024)