

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СТУДЕНТІВ У
ПЕРЕДСЕСІЙНИЙ ПЕРІОД**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, групи 403
спеціальності 053 Психологія

Кричун Вікторія Василівна

Керівник: к. психол. н., доц. Поліщук О.М.

Рецензент:

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „__” _____ 20__ р.

зав. кафедри _____ доц. Андреева Я.Ф.

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1 Прокрастинація як предмет психологічного дослідження та причини виникнення.....	6
1.2. Основні види та компоненти прокрастинації.....	16
1.3. Психологічні чинники, що сприяють розвитку прокрастинації....	20
1.4. Тривога як наслідок прокрастинації.....	23
Висновок до I розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	27
2.1 Характеристика вибірки та організація емпіричного дослідження..	27
2.2 Результати емпіричного дослідження прокрастинації.....	32
2.3 Аналіз взаємозв'язку між прокрастинацією та тривожністю.....	40

2.4 Рекомендації щодо подолання прокрастинації та тривоги, як однієї з її причин.....	47
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність. В сучасному непостійному та динамічному світі, раціональне управління найціннішим ресурсом – часом, стає надзвичайно важливим для кожної особистості. Завдяки швидкому темпу життя, високим вимогам суспільства та інформаційному навантаженню, люди все частіше схильні до прокрастинації – відкладання справ на потім, що призводить до нерационального використання часу та зниження ефективності їхньої діяльності. Явище прокрастинації особливо часто спостерігається серед студентів, оскільки навчальний процес характеризується умовами, що сприяють її виникненню – постійною психологічною напругою, інтенсивним розумовим навантаженням, великою кількістю завдань з чіткими обмеженнями у часі на виконання та іншими факторами.

Це явище має виразно негативний вплив на академічну діяльність та є однією з головних причин зниження успішності студентів, що негативно

впливає на їх навчання та професійний розвиток. Тому за останні роки спостерігається зростання важливості та актуальності досліджень у цій сфері.

Проблему прокрастинації досліджувало багато вчених в різні часи. Існує безліч теорій, підходів та гіпотез про природу прокрастинації, причин її виникнення та взаємозв'язках з особистісними особливостями. Уявлення про прокрастинацію як особистісну диспозицію розглядали Н. Мілграм, К. Лей, Б. Тукман, Я. Варваричева, а також сучасні дослідження академічної прокрастинації здійснювали Т. Пічіл, П. Стіл, Дж. Бурка, К. Клінгсік. Екзистенційна психологія та екзистенційно-аналітичний напрям В. Франкл, А. Ленглі, Д. Леонт'єв.

На сьогоднішній день, вчені займаються дослідженням феномену прокрастинації, проте значущість цієї проблеми, зростання кількості студентів, що прокрастинують, а також негативний вплив цього явища на навчальний процес, свідчать про необхідність обґрунтування та актуальність вивчення даної проблематики, що і зумовлює вибір теми дипломної роботи: «Особливості прокрастинації в студентів у передсесійний період».

Об'єктом є особливості прокрастинації у студентів.

Предмет аналізу даного дослідження – особливості прокрастинації у студентів у передсесійний період.

Мета – емпірично дослідити прояв прокрастинації в ранній юності у передсесійний період.

Завдання:

- теоретично вивчити прокрастинацію як поняття;
- проаналізувати особливості прокрастинації і тривожності в ранній юності;
- дослідити емпірично особливості прояву прокрастинації та тривожності;
- визначити взаємозв'язок прокрастинації та тривожності у студентів

Гіпотеза 1: Існує взаємозв'язок між прокрастинацією та тривожністю в студентів у передсесійний період.

Гіпотеза 2: У студентів програмістів вплив тривожності на прокрастинацію більш значний, ніж у студентів архітекторів.

Методи дослідження. З метою розв'язування поставлених перед нами завдань було використано такі методи наукового дослідження: теоретичний аналіз наукових літературних джерел, узагальнення, синтез, конкретизація, порівняння, емпіричні методи (опитування) та психодіагностичні методи:

- шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої);
- анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник;
- шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова);
- опитувальник перфекціонізму П. Шулера.

Практичне значення роботи. Результати цієї роботи можуть бути використані студентами, практичними психологами, викладачами та соціальними працівниками в роботі з подолання прокрастинації. Отримані дані надають цим фахівцям цінні інструменти і знання, які можна використовуватися для ефективного підходу до проблеми прокрастинації.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Прокрастинація як предмет психологічного дослідження та причини виникнення прокрастинації

Прокрастинація – це проблема, що існує практично з самого початку людської історії, а тепер вона набуває все більшого інтересу для різних галузей суспільної практики. Від виконання побутових обов'язків до прийняття глобальних рішень, ця проблема торкається різних сфер життя [35].

Більшість наукових психологічних досліджень зосереджена на вивченні різних видів людської діяльності в сучасному світі, де зростає значення активності, кваліфікації та різноманітності. Однак, з останнім часом, все більше і більше людей стають на шлях протилежного процесу, який проявляється у формі прокрастинації, тобто схильності до лінощів та пасивності у будь-якій сфері життя.

Проблема прокрастинації є однією з найбільш поширених у всьому світі, і тому важливо вивчати причини та передумови цього явища з психологічної точки зору. Феномен прокрастинації має велику область застосування, охоплюючи різні сфери людської діяльності, такі як навчання (відкладання домашніх завдань та підготовки до іспитів), праця (нездатність закінчити завдання вчасно), соціальне життя (відкладання зустрічей і дзвінків тощо) та побутове життя (відкладання ремонту та домашніх обов'язків). Ця широка сфера застосування підкреслює важливість і практичне значення дослідження прокрастинації для розвитку психологічних та поведінкових стратегій, що допомагають зменшити відкладання та підвищити продуктивність.

Історія вивчення прокрастинації сягає давніх часів. Ще у 40 році до н.е. Марк Туллій Цицерон, римський консул, звертав увагу на прояви прокрастинації у вищих колах влади [6]. Згадки про прокрастинацію можна знайти в різних роботах, включаючи ті, що були написані в середині XVIII століття, під час індустріальної революції, а також в Оксфордському словнику 1548 року [48].

Перші дослідження прокрастинації з'явилися у 1970-х роках. У цей період дослідники використовували опитувальники та інтерв'ю для вивчення причин прокрастинації та її наслідків [44].

Один з перших науковців, який досліджував прокрастинацію був А. Бек. У своїй роботі 1971 року «Прокрастинація і самодискредитація: орієнтація віднесення до втрати» він використовував термін «прокрастинація» і досліджував, як він впливає на самопочуття та емоційний стан людини [51].

Подальший аналіз вказує на те, що у період з 70-х до початку 80-х років прокрастинація стала предметом цікавості переважно консультантів-практиків. Перші клінічні спостереження щодо прокрастинації були проведені в 70-х роках і послужили основою для роботи А. Елліса і В. Дж. Кнауса «Подолання прокрастинації» (1979) [33].

У 1990-х роках прокрастинація почала розглядатися як складний психологічний феномен, і дослідники почали зосереджуватися на вивченні її коренів. Вони відзначили, що прокрастинація може бути пов'язана з різними психологічними станами, такими як тривога, депресія, низька самооцінка та багато інших [53].

Ноах Мілграм у 1992 році у своїй роботі «Прокрастинація: хвороба сучасності» вперше провів історичний аналіз прокрастинації. Ця робота стала важливим внеском у вивчення прокрастинації і викликала значний інтерес серед наукової спільноти. Завдяки ній почалися наукові дискусії про

природу, причини та наслідки цього феномену ще на двадцять років раніше, ніж це стало загально визнаним і вирішуваним дослідницьким напрямком. Робота Мілграма проливає світло на проблему прокрастинації, її вплив на сучасне суспільство та відкриває нові горизонти для подальших досліджень у цій області. [46].

Більшість науковців вважають XVIII століття поворотним моментом у розумінні прокрастинації. Згідно з Дж. Феррарі та його колегами (1995), прокрастинація розглядається як явище, що присутнє протягом всієї історії людства, проте отримало негативні конотації саме з приходом промислової революції (1750 рік), коли з'явилися точні терміни щодо виконання роботи [35].

Згодом було проведено більше досліджень, які вивчали різні аспекти прокрастинації, такі як причини, наслідки та стратегії подолання. В 2007 році науковець Т. Пірсон опублікував книгу "The Procrastination Equation", в якій він описав формулу прокрастинації та запропонував методи боротьби з нею [53].

Сучасні вчені продовжують досліджувати прокрастинацію та її наслідки на різних аспектах життя людини, від академічної успішності до здоров'я та стосунків. Деякі з них висувають нові гіпотези та стратегії для подолання прокрастинації та досягнення мети. Наприклад, деякі дослідники зосереджуються на розумінні та мотивації людей, які стикаються з прокрастинацією, і розробляють спеціальні підходи для покращення їх продуктивності [57].

У своїй роботі з 2012 року Є. Базика розглядає проблему прокрастинації як порушення вольових процесів, самоконтролю, цілеспрямованості та самоорганізації. Згідно з її точкою зору, «прокрастинотори» є особистостями з нерозвиненими вольовими процесами, які не вміють або не можуть подолати свою власну ліню [2].

Також у наш час багато уваги приділяється вивченню ефективних методів боротьби з прокрастинацією. Деякі підходи включають в себе використання методів саморегуляції та планування, а інші – спеціальні тренінги та програми, які допомагають людям з прокрастинацією розвивати свої навички та набирати практику [24].

Загалом, вивчення прокрастинації в психології продовжується, і дослідники постійно виявляють нові фактори, які впливають на це явище. Розуміння прокрастинації допомагає людям краще зрозуміти себе та знайти способи, які допоможуть їм підвищити свою продуктивність та досягати поставлених цілей [7].

В Україні дослідження даної проблеми відбувалося не безпосередньо, - вітчизняні фахівці займалися проблематикою мотивації, волі, перфекціонізму і навіть дослідженням ліні. Важливе узагальнення, зроблене багатьма дослідниками, стосувалося зв'язку прокрастинації та особистісних характеристик. Було показано, що для суспільств, орієнтованих на досягнення, прокрастинація постає саме як проблема особистості.

Слід зазначити, що сам феномен прокрастинації помічено вже давно, про це пишуть сучасні дослідники Дж. Бурка, Л. Юлен, Дж. Феррарі, Т. Мотрук, П. Стіл, Я. Варваричева, В. Ковилін та ін. [1]. Наприклад, єгиптяни мали у своїй мові два дієслова для позначення відкладання справ: перший означав корисну звичку уникати непотрібної роботи та імпульсивних дій, другий — лінь під час виконання завдань, необхідних для виживання.

Прокрастинація – це психологічне явище, що проявляється в тенденції відкладати важливі справи та думки на потім. За словами К. Лея, індивід, який страждає від прокрастинації, може ігнорувати виконання обов'язкових завдань, навіть якщо він розуміє їх важливість. В такому випадку, замість зайнятися основною справою, він може переключати свою увагу на будь-що інше.

Багато людей сучасного суспільства стикаються з проблемою прокрастинації, що може мати негативний вплив на різні сфери їхнього життя. Наприклад, відволікання на соціальні мережі може бути прямим наслідком цієї шкідливої звички, що часто призводить до появи тривоги через невиконання важливих завдань, а також погіршення результативності та незадоволення людей від невиконаних обов'язків. Крім того, прокрастинація може викликати стрес, почуття провини та негативно впливати на взаємини з оточуючими.

Термін «прокрастинація» походить від латинського слова «procrastinare», що означає «відкладати на завтра». У середньовіччі це слово використовувалося для опису відкладання релігійних обрядів на пізніший час. Згодом термін почав застосовуватись в більш широкому контексті, включаючи відкладання виконання завдань, які не мають відношення до релігійних практик [17].

Прокрастинація – це відкладання виконання необхідних дій для досягнення будь-якої поставленої цілі [41]. Деякими авторами прокрастинація сприймається як ірраціональна затримка поведінки.

У цьому випадку ірраціональність поведінки полягає у самостійному виборі плану дії, незважаючи на високу ймовірність того, що він не буде вигідним для особистості і з матеріального, і психологічного боку. В інших дослідженнях показано зв'язок прокрастинації з деякими особистісними змінними, такими як низька самооцінка, виражений перфекціонізм, депресія та тривожність[52].

У 16-17 століттях термін «прокрастинація» став більш поширеним в англійській мові, і використовувався для опису звички відкладати важливі справи на потім. Однак, наукове дослідження прокрастинації почалося значно пізніше, у 1970-х роках, коли психологія почала активно досліджувати це явище.

Отож, поняття «прокрастинація» було введено до наукового обігу у 1971 році професором Психологічного інституту Університету Вікторії в Канаді Дж. Перрі. Він використовував цей термін для опису психологічного стану, коли людина відкладає важливі справи і займається менш важливими, які є більш приємними або легшими для виконання [16].

У 1977 році П. Рінгенбах використав термін «прокрастинація» у науковому контексті під час написання книги «Прокрастинація в житті людини» [52]. Пізніше цей термін згадується в книгах А. Елліаса та В. Кнауца [33], Дж. Бурка та Л. Юен [31]. Після виходу цих книг, у середині 1980-х років, тема відкладення привернула увагу багатьох вчених, які почали публікувати теоретичні огляди та проводити емпіричні дослідження [29].

Згодом це поняття було досліджено іншими вченими, які виявили, що прокрастинація є поширеним явищем, що впливає на ефективність роботи і загальний рівень задоволеності життям. Наприклад, Р. Баумейстер та Д. Хіршфілд запропонували концепцію «тимчасової саморегуляції», яка пояснює, як люди регулюють свою поведінку в часі, і яка включає в себе прокрастинацію як один з аспектів недостатньої саморегуляції [42].

Аналізуючи визначення, що використовуються іншими авторами, виявлено, що вітчизняна психологія не має єдиної думки про природу прокрастинації.

І. Варваричева додає до перерахованих особливостей усвідомлення процесу прокрастинації, вважаючи її свідомим відкладанням суб'єктом запланованих дій, незважаючи на можливі проблеми [7]. Н.В. Боровська вважає вивчений феномен звичкою відкладати заплановані справи [5]. Є.П. Ільїн відносить прокрастинацію до лінощів, хоча описує її як схильність до постійного відкладання [14]. О.С. Віндекер та М.В. Останина розглядають прокрастинацію як негативну характеристику, що впливає на успішність діяльності людини [8]. Н.Г. Гаранян, досліджуючи перфекціонізм, вважає

прокрастинацію дезадаптивною стратегією подолання стресу [9]. Л.І. Дементій, у своєму вивченні відповідальності та суб'єктності, розглядає прокрастинацію як слабкість або незрілість регулятивного потенціалу особистості, що проявляється у нездатності керувати ситуацією [11].

Н.М. Карловська та Р.А. Баранова висувають твердження, що прокрастинація може бути розглянута як складне явище, що включає в себе різні аспекти поведінки, емоцій та мислення. Вони підкреслюють, що прокрастинація має тісний зв'язок з мотиваційною сферою особистості. [4].

Отже, термін «прокрастинація» в психології вживається для позначення поведінкової стратегії, яка полягає в тимчасовому відкладенні виконання завдання, яке потребує зусиль та концентрації уваги, замість того, щоб виконати його прямо зараз.

З прокрастинацією все частіше зустрічаються особи студентського віку, особливо в сучасних умовах, коли навчальний процес супроводжується постійною психологічною напругою, інтенсивними розумовими навантаженнями та великою кількістю завдань з чіткими обмеженнями часу для виконання. Навчання включає підготовку до заліків, екзаменів та вимагає значної самостійної роботи кожного студента, особливо у зв'язку зі зростанням використання дистанційної форми навчання, яка вимагає від студентів саморегуляції, самоорганізованості та вмотивованості.

Зрозуміло, що причин прокрастинації може бути багато, як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, і важливо ці фактори усвідомлювати.

Прокрастинація – це поширений феномен, що стосується відкладання виконання завдань на потім, нерідко до тих пір, поки не настає нагальна потреба їх виконати. Це може бути проблемою для багатьох людей, які можуть витрачати безліч часу на відволікання від завдань та не здатні досягати своїх цілей. Причини прокрастинації можуть бути різноманітними і

складними, і їх розуміння може допомогти краще зрозуміти, чому люди відкладають завдання та як з цим боротися [1].

Деякі з найпоширеніших причин включають:

Страх неуспіху або невдачі. Однією з головних причин прокрастинації є страх неуспіху або невдачі. Багато студентів відкладають важкі завдання або відмовляються взагалі виконувати їх через страх не досягти успіху або отримати негативну оцінку за свої дії [5].

Брак мотивації. Існує прямий зв'язок між браком мотивації та прокрастинацією. Якщо людина не має достатнього інтересу або розуміння значимості завдання, то вона може відкласти його виконання. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою, страхом неуспіху, перевантаженням завданнями або просто недостатньою здатністю до самомотивації [22].

Недостатній самоконтроль. Іншою причиною прокрастинації є недостатній самоконтроль, тобто нездатність особи ранньої юності зберігати самодисципліну і виконувати завдання без відволікань. Дослідження цього питання проводили такі вчені, як Р. Баумейстер і Дж. Тірні [25], які вивчали поняття самоконтролю та його вплив на різні сфери життя людини, включаючи навчання і роботу. Вони стверджують, що самоконтроль є важливим фактором уникнення прокрастинації і досягнення успіху в житті.

Низька самооцінка. Однією з причин прокрастинації є низька самооцінка. Студенти з низькою самооцінкою можуть відчувати, що не мають достатньої компетентності, щоб виконати завдання належним чином, і це може призвести до відкладання їх виконання [33].

Один з відомих вчених, який досліджував цю проблему, є Дж. Феррарі. В його дослідженні, опублікованому в журналі «Journal of Social and Clinical Psychology», виявлено, що люди з низькою самооцінкою більш схильні до прокрастинації, особливо коли стикаються з завданнями, які вони вважають складними або важкими [13].

Ще одним відомим вченим, який досліджував зв'язок між низькою самооцінкою і прокрастинацією, є Т. Пайсон з Каліфорнійського університету. В його дослідженні, опублікованому в журналі «Personality and Social Psychology Bulletin», було виявлено, що низька самооцінка пов'язана зі збільшенням ймовірності прокрастинації, особливо коли люди стикаються зі складними завданнями [54].

Ці дослідження підкреслюють важливість відношення до себе і своєї компетентності в уникненні прокрастинації.

Стрес і тривога. Сильний стрес або тривога можуть впливати на здатність студента до ефективної роботи.

Існує безліч досліджень, які вказують на зв'язок між стресом, тривогою і прокрастинацією. Наприклад, Дж. Феррарі та його колеги з Університету Мічигану досліджували вплив стресу на академічну прокрастинацію студентів [34]. Вони виявили, що студенти, які мали вищий рівень стресу, більш часто прокрастинували зі своїми завданнями.

Отже, можна зробити висновок, що стрес і тривога можуть впливати на розвиток прокрастинації у осіб ранньої юності, оскільки зменшують їх здатність до планування та прийняття рішень, а також можуть знижувати її мотивацію до виконання завдань.

Брак організаційних навичок. Студенти можуть прокрастинувати, якщо вони не знають, як правильно організувати свій час і ресурси для досягнення поставлених цілей [11].

Одним з відомих вчених, який досліджував зв'язок між організаційними навичками та прокрастинацією, є П. Стіл [52]. Він зазначає, що брак організаційних навичок може викликати прокрастинацію, а саме затримку виконання завдань, які потребують концентрації та уваги.

Іншим вченим, який досліджував зв'язок між організаційними навичками та прокрастинацією, є Н. Фьоре [27]. У своїй книзі «The Now

Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play» він зазначає, що недостатність організаційних навичок може спричиняти прокрастинацію, оскільки людина не знає, як правильно планувати свій час та виконувати завдання в зазначені терміни.

Залежність від соціальних мереж та інтернету. Особи ранньої юності можуть витратити багато часу на перегляд соціальних мереж і інших веб-сайтів, що може призвести до прокрастинації та втрати продуктивності.

Однією з причин прокрастинації є залежність від соціальних мереж та інтернету. Спілкування з друзями, перегляд відео і сторінок в соціальних мережах можуть відволікти від завдань, які потрібно виконати, і привести до прокрастинації [23].

Дослідження в цій галузі проводилися такими вченими, як П. Крауз та її колеги з Карнегі-Меллон університету. У своїх дослідженнях вони досліджували взаємозв'язок між використанням соціальних мереж і академічними результатами студентів [36]. Виявилось, що студенти, які витрачали більше часу на соціальні мережі, мали нижчі бали за экзамени.

Інші дослідження, проведені вченими з Університету штату Каліфорнія в Ірвайні, показали, що використання соціальних мереж може призвести до відчуття стресу, тривоги та депресії, що може збільшувати ймовірність прокрастинації [55].

Отже, причини виникнення прокрастинації у осіб ранньої юності можуть бути різноманітними і мають багато аспектів. Наукові дослідження показують, що причини прокрастинації можуть бути пов'язані зі страхом неуспіху та невдачі, браком мотивації, недостатнім самоконтролем, низькою самооцінкою, стресом і тривогою, браком організаційних навичок та залежністю від соціальних мереж та Інтернету. Ці причини можуть взаємодіяти між собою і призводити до прокрастинації у різних сферах

життя. Розуміння цих причин може допомогти людям розробляти ефективні стратегії для подолання прокрастинації і досягнення своїх цілей.

1.2 Основні види та компоненти прокрастинації

Студентський період в житті є важливим етапом, який включає професійне та особистісне зростання кожної особистості. Протягом цього етапу відбуваються значні зміни в особистості, поглядах і цінностях, а також формується професійна самоідентифікація. У цей період студенти планують свою майбутню професійну кар'єру та набувають важливих навичок самостійності.

Навчальні та професійні досягнення мають велике значення, оскільки вони є основою для успішної самореалізації в обраній професійній сфері. Успіх у навчанні та досягнення академічних цілей відкривають двері до подальшого професійного зростання та реалізації потенціалу. Однак, прокрастинація в академічних справах часто стає серйозною перешкодою на шляху досягнення цих цілей. Відкладання виконання завдань та недостатня організованість можуть призвести до втрати часу, зниження продуктивності та відставання в навчанні, що може вплинути на майбутні можливості та кар'єрний успіх студента.

Прокрастинація, тобто навмисне відкладання виконання завдань на потім, є поширеним явищем, яке впливає на життя багатьох людей. Це може стати проблемою, особливо якщо воно перетворюється на систематичну звичку, яка впливає на продуктивність та емоційний стан людини. Дослідження прокрастинації зосереджуються на різних аспектах цього явища, таких як його причини, наслідки та способи протидії. В даному підрозділі ми розглянемо різні види прокрастинації та їх компоненти, які можуть впливати на її розвиток [18].

Вивчаючи зміст феномена, дослідники зазначають, що прокрастинація не є однорідною і може бути класифікована за різними ознаками, відмінностями в частоті прояву.

Серед відомих закордонних класифікацій прокрастинації належать типології, створені Н. Мілграмом, Дж. Р. Феррарі, А.Х.К. Чу та Дж. Н. Чой [32]. У вітчизняних дослідженнях питання класифікації розглядає В.С. Ковилін, який далі розвиває ідею про ірраціональність прокрастинації, започатковану П. Стилом [18].

Розглянемо кілька з них детальніше.

Зокрема, Н. Мілграм, Дж. Баторі та Д. Моурер [46] виділили п'ять основних типів прокрастинації в залежності від сфери їх прояву.

Перший вид прокрастинації, який було виділено Н. Мілграмом є щоденна (побутова) прокрастинація – це звичайна повсякденна практика відкладання виконання рутинних та не дуже важливих справ на потім.

З наукової точки зору, щоденна прокрастинація може бути розглянута як прояв зниженої саморегуляції та недостатньої мотивації до виконання рутинних завдань. Це може бути пов'язано зі стресом, втотою, браком організаційних навичок, а також недостатньою увагою до важливості повсякденних завдань.

Другий тип – це прокрастинація прийняття рішень (в тому числі незначних). Прокрастинація у прийнятті рішень – це відкладання процесу прийняття важливих рішень на потім або взагалі уникнення прийняття таких рішень.

Третій тип прокрастинації – це невротична прокрастинація, яка проявляється у затримці прийняття важливих життєвих рішень, таких як вибір професії чи створення родини. Невротична прокрастинація є одним з видів прокрастинації, де основною причиною відкладання справ є переживання тривоги та непевності щодо успіху у виконанні завдання.

Четвертим типом була виділена компульсивна прокрастинація – це коли у людини поєднуються прокрастинація в поведінці і прокрастинація у вирішенні різних питань. Компульсивна прокрастинація є формою прокрастинації, яка характеризується необхідністю відкласти завдання до останнього моменту, незважаючи на те, що це може призвести до негативних наслідків.

П'ятий тип – це академічна прокрастинація. Характеристика цього типу поведінки полягає у тому, що студенти відкладають виконання навчальних завдань, таких як підготовка до іспитів або написання конспектів. Академічна прокрастинація характеризується зволіканням з виконання навчальних завдань, досліджень та інших академічних справ на майбутнє, незалежно від наявних об'єктивних причин [23].

Після приблизно семи років, Н. Мілграм спільно з Р. Тенне [47] переглянули цю класифікацію, що призвело до збереження лише двох типів прокрастинації: прокрастинація завдань і прокрастинація рішень.

У 2005 році А.Х.К. Чу та Дж. Н. Чой опублікували своє дослідження, в якому вони намагалися знайти позитивні, ресурсні аспекти прокрастинації. Вони запропонували розрізняти пасивних та активних прокрастинаторів: перші відкладають виконання завдань через різні негативні переживання (тривогу, нерішучість, хворобливий перфекціонізм), тоді як другі відкладають практично навмисно – їм зручно працювати в умовах обмежених термінів та під тиском відповідальності за результати [3].

Проте пізніше було показано, що стратегію поведінки активних прокрастинаторів важко вважати справжньою прокрастинацією, оскільки в цьому випадку використовується зовсім інше управління часом, існує інший рівень саморегуляції, стратегій управління стресом та кінцевих результатів діяльності [32].

Прокрастинація може проявлятися в різних сферах життя людини, включаючи навчання, роботу, бізнес та домашні справи. Згідно з Н. Фьоре, людина може відкласти виконання робіт у деяких сферах життя, але водночас контролювати ситуацію у більшості інших [15].

Прокрастинація може бути складним явищем, яке складається зі множини компонентів. Ці компоненти можуть варіюватися у різних людей та у різних ситуаціях, і вивчення їх може допомогти краще зрозуміти причини та наслідки цієї поведінки. Ми розглянемо основні компоненти прокрастинації та їх взаємозв'язок [26].

Найбільш загальною моделлю прокрастинації є модель П. Стіл [53], яка включає чотири основні компоненти:

Когнітивні компоненти грають важливу роль у формуванні поведінки прокрастинації. Спосіб, яким люди мислять про завдання, може впливати на їхню мотивацію та здатність виконувати роботу [40]. Наприклад, якщо людина вважає завдання занадто складним або надто значущим, вона може відкласти його виконання [21].

Емоційні компоненти є важливою складовою прокрастинації, оскільки можуть впливати на рішення та поведінку людини щодо виконання завдань. Наприклад, страх перед провалом може призвести до відкладання виконання завдання, щоб уникнути невдачі [45]. Тривога та стрес також можуть впливати на ефективність виконання завдання, оскільки можуть спричинити відволікання та зниження концентрації [13].

Поведінкові компоненти відображають спосіб, як людина поводить себе відносно завдання, яке вона повинна виконати. Ці компоненти можуть включати різні форми відкладання завдань, відмову від них, розсіювання, невизначеність тощо.

Так, поведінкові компоненти є одним з ключових аспектів прокрастинації. Вони відображаються в тому, як людина взаємодіє із

завданням, яке вона повинна виконати. Ці компоненти можуть проявлятися в різних формах, від звичайного відкладання завдань до повної відмови від них [16].

Контекстуальні компоненти – відображають зовнішній контекст, в якому людина повинна виконувати завдання. Ці компоненти можуть включати часовий тиск, доступність ресурсів та підтримку оточення [42].

Так, контекстуальні компоненти можуть впливати на прокрастинацію людини, оскільки можуть бути чинниками, які збільшують або зменшують її [20]. Наприклад, якщо людина має обмежений час для виконання завдання, це може створити часовий тиск, який змусить її відкласти завдання.

Розуміння цих компонентів може допомогти визначити, які аспекти прокрастинації найбільше впливають на конкретну особу та допомогти їй розробити стратегії для подолання цього небажаного явища.

1.3 Психологічні чинники, що сприяють розвитку прокрастинації

Дослідження психологічних факторів, що сприяють розвитку прокрастинації, проводились багатьма науковцями. Ось деякі з них:

Недостатність мотивації та цілей. Недостатня мотивація та цілі – це ще один психологічний фактор, що сприяє розвитку прокрастинації. Науковець П. Стіл вважає, що прокрастинація може бути пов'язана з недостатнім розумінням того, що людина хоче досягти і які конкретні кроки потрібно зробити, щоб це здійснити. Іншими словами, коли людина не визначила свої цілі вона не розуміє, які саме дії потрібні для досягнення цих цілей, тому вона може легко відволікатися та відкладати ці дії на потім [54].

Дослідження показують, що мотивація грає важливу роль у здійсненні дій та досягненні цілей. Якщо мотивація низька або невизначена, то людина може не мати достатньої енергії та зосередженості для здійснення потрібних дій [19]. Також, якщо мета надто абстрактна або невизначена, людина може

відчувати, що не знає, з чого почати, тому вона може відкладати ці дії на потім.

Страх провалу. Багато науковців досліджували зв'язок між страхом провалу та прокрастинацією. Одним з них є Ф. Стіл, професор психології з Канадського університету Карлтона [52]. Він досліджував вплив страху провалу на академічну прокрастинацію студентів і виявив, що страх провалу є важливим показником прокрастинації в навчальному середовищі.

Страх провалу може стати однією з причин прокрастинації. Людина може переживати страх, що вона не зможе виконати завдання належним чином, і тому відкладає його на потім.

Перфекціонізм. Прокрастинація може бути пов'язана з високими стандартами та перфекціонізмом. Багато науковців досліджували зв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією. Одним із них є Дж. Феррарі, професор психології зі Стейтен-Айлендського університету. У своїх дослідженнях він підкреслює, що перфекціоністи мають тенденцію відкладати завдання, оскільки вони постійно намагаються досягти бездоганності, а це може затягувати процес виконання.

Люди, які мають високі стандарти щодо своєї роботи або проєкту, можуть бути занадто критичними до себе та своєї продуктивності, що призводить до того, що вони відкладають виконання завдань [37].

Одним з найбільш згубних наслідків перфекціонізму є те, що він може завадити людині отримувати задоволення від виконання завдання. Людина може витратити занадто багато часу на підготовку, перевірку та додаткову роботу над завданням, що призводить до того, що вона вже не має бажання його виконувати [9].

Однак, важливо розрізняти здоровий перфекціонізм та той, що стає перешкодою виконання завдань. Здоровий перфекціонізм може бути

корисним у досягненні високої якості роботи, але, коли це перетворюється на прокрастинацію, він стає проблемою, яку треба вирішувати.

Неадекватна оцінка часу. Одним з факторів, який сприяє прокрастинації, є неадекватна оцінка часу, необхідного для виконання завдання. У своїх дослідженнях, Дж. Феррарі виявив, що люди, які мають тенденцію недооцінювати час, частіше схильні до прокрастинації [36]. Вони можуть переконувати себе, що у них є достатньо часу для виконання завдання, і відкладати його на потім, не усвідомлюючи наслідків цього недооцінювання. Ця недооцінка може бути результатом недостатньої уваги до деталей завдання, оптимістичного ставлення до власних можливостей або недосконалості в оцінці часових рамок. В результаті, люди можуть знаходитись під впливом уявної ілюзії більшого вільного часу, що спонукає їх до прокрастинації та відкладання завдань на майбутнє.

Недооцінка часу може спонукати людину відкладати виконання завдання, оскільки вона може гадати, що має достатньо часу для його виконання, коли насправді цього часу недостатньо [56]. Навпаки, переоцінка часу може призвести до надмірної обтяжливості завданнями, оскільки людина може думати, що має менше часу, ніж насправді. Це може призвести до того, що людина буде відкладати виконання завдання до того часу, коли вона відчує тиск від термінів.

Отже, неадекватна оцінка часу може сприяти прокрастинації, оскільки вона може призвести до того, що людина не може здійснити завдання вчасно і в повному обсязі, що може спонукати її відкладати його виконання на пізніше.

Знижений рівень самоконтролю. Знижений рівень самоконтролю може бути ще однією причиною прокрастинації. Люди з низьким рівнем самоконтролю можуть мати складнощі з контролем своєї поведінки та рішень, і це може впливати на їх здатність до виконання завдань. Науковець

П. Стіл вважає, що знижений рівень самоконтролю може призводити до того, що люди відкладають виконання завдань на потім, навіть якщо вони знаходяться під тиском часу або важливості завдання [53].

Психологічні фактори, що сприяють розвитку прокрастинації, включають низьку саморегуляцію та нездатність управляти часом, перфекціонізм і негативні емоції, такі як стрес і тривога. Розуміння цих факторів допомагає впоратися з прокрастинацією та підвищити продуктивність. Розвиток навичок саморегуляції, зменшення перфекціонізму та ефективне керування емоціями є ключовими для подолання прокрастинації і досягнення успіху у виконанні завдань.

1.4 Тривога як наслідок прокрастинації

Прокрастинація тісно пов'язана з тривогою, оскільки затримка виконання завдань може викликати тривогу і стрес. Люди, які мають тенденцію до прокрастинації, можуть відчувати тривогу та незадоволення своєю продуктивністю, що може призвести до подальшої прокрастинації [9].

Дослідженнями взаємозв'язку між тривогою та прокрастинацією займалися такі вчені, як Т. Пірсон, який описав зв'язок між тривогою та прокрастинацією, а також розвитком стратегій протидії прокрастинації, П. Рууд автор досліджень про прокрастинацію та тривогу в контексті навчання та академічних досягнень, Дж. Феррарі автор досліджень про взаємозв'язок між тривогою та прокрастинацією в контексті здоров'я та благополуччя [35].

Наукові дослідження показують, що люди, які мають високий рівень тривоги, мають більшу тенденцію до прокрастинації. Це пов'язано з тим, що тривога може пригнічувати мотивацію та знижувати енергію людини, що змушує її відкладати виконання завдань [16].

Крім того, прокрастинація може стати способом уникнення тривожних ситуацій. Люди, які мають тривожний тип характеру, можуть уникати виконання завдань, які вони сприймають як загрозливі або незручні, щоб зменшити свій рівень тривоги [39]. Однак, така стратегія уникнення може бути неефективною, оскільки вона збільшує тривогу в майбутньому та заважає досягненню успіху.

З одного боку, тривога може призвести до відкладання виконання завдання. Особа може бути перелякана перед виконанням завдання, боятися невдачі або отримання негативної оцінки, тому вона може відкладати його на потім. Це може призвести до того, що завдання стає ще більшим і страшнішим, що збільшує рівень тривоги, і цикл продовжується.

З іншого боку, прокрастинація може сама по собі призводити до тривоги. Особа може відчувати стрес і тривогу через відчуття власної безпомічності і невдачі, якщо вона не може долати власну прокрастинацію. Це може призвести до відчуття невпевненості у власних силах і зниження самооцінки [23].

Коли людина відчуває тривогу, вона може відкладати важливі справи або уникати їх зовсім. Це може бути наслідком багатьох факторів, які пов'язані з тривогою.

Тривога може впливати на концентрацію і фокус. Коли людина переживає тривогу, її увага може бути розсіяною, а думки – заповненими негативними чи хвилюючими роздумами. Це може перешкоджати виконанню завдань, особливо якщо вони вимагають певної міри уваги і зосередженості.

Тривога також може викликати проблеми з мотивацією. Людина може відчувати великий страх перед невдачею або критикою, що призводить до зменшення бажання виконувати завдання. В таких випадках відкладання роботи може стати способом уникнути страху і дискомфорту.

Для деяких людей прокрастинація може бути засобом регуляції тривоги. Відкладання завдань може надати тимчасове полегшення від тривожних думок і почуттів. Однак це веде до появи стресу і додаткової тривоги в майбутньому, коли наближається термін виконання завдання.

Тривога та прокрастинація можуть утворювати негативний цикл, який може призвести до розладів настрою і погіршення діяльності людини [28]. Однак, розуміння цього зв'язку може допомогти людині управляти своїм станом і зменшити вплив тривоги на прокрастинацію.

Великі завдання можуть бути особливо важкими для людей із тривогою. Обсяг роботи, який це займе, може бути величезним, і вони знову можуть мати труднощі з тим, щоб почати. Навіть, якщо вони хочуть це зробити, вони можуть відмовитися від цього, сказавши собі, що вони не зроблять це правильно, або хтось відреагує негативно, тож навіщо турбуватися [50].

Тривога може маскуватися за іншими різними емоціями. Людина може відчувати злість і звинувачувати інших у тому, що вони не виконали те чи інше завдання, і обурюватися, що вам потрібно виконати цю роботу в першу чергу [49].

Прокрастинація не є недоліком характеру, і це не погане управління часом. Часто це механізм боротьби зі складними емоціями, такими як тривога та розчарування, які змушують людей постійно відкладати завдання; однак за своєю суттю прокрастинація є проблемою емоційної регуляції [42].

Загалом тривога може бути однією з причин відкладання завдань, і водночас, прокрастинація може спричинити збільшення тривожності. Іншими словами, тривога та прокрастинація можуть утворювати взаємозв'язок, де один чинить вплив на інший, і негативно впливає на психічне здоров'я та продуктивність людини.

Висновки до 1 розділу

Провівши теоретичний аналіз, ми дійшли до висновку, що загалом, вивчення прокрастинації в психології продовжується, і дослідники постійно виявляють нові фактори, які впливають на це явище. Прокрастинація – це відкладання виконання необхідних дій для досягнення будь-якої поставленої цілі. Існує безліч причин, які можуть спричинити виникнення прокрастинації. Вивчення цих причин дозволяє розробляти ефективні стратегії для подолання прокрастинації та досягнення поставлених цілей.

Прокрастинація проявляється у різних видах та має різні компоненти. Компоненти прокрастинації включають відсутність мотивації, низьку самодисципліну, недостатній контроль за часом, страх неуспіху та невдачі, перфекціонізм, відволікання та широкий доступ до розваг та соціальних мереж. Розуміння цих видів та компонентів допомагає виявити особисті причини прокрастинації та розробити стратегії для подолання цього негативного явища.

Прокрастинація може викликати тривогу та посилювати її наслідки у людей. Тривога, яка виникає в результаті прокрастинації, може стати перешкодою для ефективного виконання завдання і призвести до посилення циклу відкладання. Розуміння цього взаємозв'язку може допомогти людям усвідомити важливість подолання прокрастинації та знаходити шляхи зниження рівня тривоги, щоб досягати більш ефективних результатів у своїй діяльності.

Дослідження прокрастинації є актуальним у сучасному світі, де швидкість життя та вимоги до продуктивності зростають, а ефективне управління часом та завданнями стає все важливішим.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1 Характеристика вибірки та організація емпіричного дослідження

Для досягнення мети роботи та виконання завдань, а також перевірки гіпотези, ми здійснили емпіричне дослідження за обраними методиками.

У дослідження взяли участь студенти Чернівецького політехнічного фахового коледжу, які навчаються на спеціальностях «Архітектура та містобудування» (далі – архітектори) та «Інженерія програмного забезпечення» (далі – програмісти). Кількість досліджуваних, які взяли участь в дослідженні – 61 студент (31 архітектор та 30 програмістів). Середній вік учасників дослідження становив 17 років. Дослідження проводилося протягом березня-квітня 2023 року, методики для проходження були доступні в онлайн режимі за допомогою сервісу Google forms.

Для аналізу результатів була використана кількісна обробка, яка базувалася на методах математичної статистики. До цих методів входили описова статистика (включаючи розрахунки середніх значень та відсотків) та кореляційний аналіз (з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона r). Для дослідження нами були використані наступні методики.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS) [42] є ефективним інструментом для вивчення рівня прояву прокрастинації у повсякденному житті.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 запитань, що спрямовані на виявлення схильності особистості до відкладання справ «на потім» у різних ситуаціях.

К. Лей описує прокрастинацію як свідоме і нераціональне ухилення від запланованих дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості в майбутньому. Таким чином, прокрастинація розглядається як стійка, вроджена риса особистості.

Методика складається із 20 тверджень, які досліджуваних просять оцінити в контексті того, як вони стосуються саме їх: від 1 балу до 5 балів:

- 1 бал – абсолютно незгоден;
- 2 бали – не згоден;
- 3 бали – важко визначити, так чи ні;
- 4 бали – згодний;
- 5 балів – цілком згодний.

При обробці згідно до ключа до методики її результатів враховуються прями та частина обернених тверджень.

Максимальна кількість балів, які може отримати досліджуваний за цією методикою, - 100 балів.

Після отримання сумарного балу шкали загальної прокрастинації К. Лей, можна провести подальший аналіз результатів.

Підрахунок отриманого респондентом результату здійснюється так:

75-100 балів – високий рівень схильності до прокрастинації;

Високий рівень прокрастинації: Якщо сумарний бал знаходиться на високому кінці шкали, це свідчить про високий рівень прокрастинації. Люди з високим рівнем прокрастинації часто відкладають виконання завдань, мають схильність до відтермінування та відчують труднощі з організацією свого часу.

45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації;

Середній рівень прокрастинації: Якщо сумарний бал знаходиться в середині шкали, це вказує на середній рівень прокрастинації. Більшість

людей потрапляє в цей діапазон, проявляючи деякий рівень відтермінування завдань, але здатні виконати їх вчасно.

До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації.

Низький рівень прокрастинації: Якщо сумарний бал знаходиться на нижньому кінці шкали, це свідчить про низький рівень прокрастинації. Люди з низьким рівнем прокрастинації зазвичай виявляються організованими, здатними до систематичності та вчасного виконання завдань.

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [10]

Створення опитувальника базувалося на теоретичному вивченні проблеми відкладання справ та виходило з припущення, що в деякий момент будь-яка особистість може проявити ознаки прокрастинації.

В рамках дисертаційного дослідження «Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» М. С. Дворник була розроблена анкета.

Остаточний варіант анкети містить 41 твердження, які розподілені нерівномірно за основними чинниками прокрастинації: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

Оцінку результатів слід проводити з використанням групових стандартів (шляхом розрахунку стандартного відхилення та перевірки нормального розподілу) та методу факторного аналізу. Додатково, можна враховувати оригінальне дослідження, що описане у даній монографії, з огляду на такі фактори:

Фактор «Недооцінка готовності до виконання завдання» визначається шляхом аналізу комплексу питань, які входять до цього фактора, і високі

результати (максимально 70 балів) інтерпретуються як ознака схильності до відкладання завдань. Це може пояснюватися оцінкою завдань як складних, тривалих або неважливих; особистісною нестабільністю, потребою в підтримці або контролі, а також недооцінкою часу та власних ресурсів для їх виконання.

Фактор «Подолання страху відповідальності» характеризується високим рівнем (максимально 30 балів). Це свідчить про прояв тривожної поведінки, спрямованої на уникнення важливих, складних або незнайомих завдань. Цей стан супроводжується пошуком специфічних способів для їх виконання.

Фактор «Знижений рівень зацікавленості» характеризується високими показниками (максимально 3 балів). Це свідчить про загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які необхідно виконати.

Фактор «Орієнтація на соціальну винагороду» характеризується високими показниками (максимально 35 балів). У досліджуваних спостерігається бажання отримати користь від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

Фактор «Схильність до педантизму» характеризується високими показниками (максимально 40 балів). Це є свідченням того, що особи відтермінують справи через повільність, особистісну нерішучість, та схильність до дотримання норм і правил.

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова)
[12]

Шкала тривожності, розроблена Тейлором і адаптована М. М. Пейсаховим, є інструментом для вимірювання рівня тривожності у людей. Цей підхід дозволяє виявити особливості емоційного стану, занепокоєння та рівня тривожності у психологічному аспекті.

Основна мета шкали тривожності полягає у визначенні, наскільки сильно особа відчуває тривогу, постійне напруження, неспокій та нервозність у своєму житті. Для досягнення цієї мети використовуються різні твердження, на які учасник повинен дати свою оцінку за шкалою.

Дана методика складається з 50 тверджень, на які досліджуваний повинний відповісти «так» чи «ні».

Аналіз результатів проводиться наступним чином: для тверджень 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», для тверджень 38-50 – кількість відповідей «Ні». Кількість відповідей «Не знаю» рахується для всіх тверджень і ділиться на 2. Після цього сумуються ці три показники для визначення рівня тривожності. Вища сума балів вказує на вищий рівень тривожності, тоді як нижча сума балів свідчить про менший рівень тривожності.

40 - 50 балів – дуже високий рівень тривоги;

25 - 40 балів – високий рівень тривоги;

15 - 25 балів – середній (з тенденцією до високого) рівня;

5 - 15 балів – середній (з тенденцією до низького) рівня;

0 - 5 балів – низький рівень тривоги.

Методика виявлення перфекціонізму (П. А. Шулер) [14].

Методика виявлення перфекціонізму, розроблена П. А. Шулером, є інструментом для вимірювання рівня перфекціонізму у людей. Цей підхід дозволяє виявити особливості мислення, поведінки та емоцій, пов'язані з прагненням до досягнення високих стандартів і викликані рисами перфекціонізму особистості.

Основна ідея методики полягає у використанні запитань, що дозволяють оцінити рівень згоди або незгоди з різними твердженнями. Отже, дослідник пропонує певний набір питань, на які учасник повинен дати свою оцінку.

Методика складається із 35 тверджень, які досліджуваних просять оцінити в контексті того, як вони стосуються саме їх: від 1 балу до 5 балів:

- 1 бал – повністю незгоден;
- 2 бали – не згоден;
- 3 бали – важко визначити;
- 4 бали – згоден;
- 5 балів – повністю згодний.

Обробка результатів полягає в підрахунку загальної суми всіх балів, отриманих на кожному питанні. Вища сума балів вказує на більший рівень перфекціонізму у особистості, тоді як нижча сума балів свідчить про менший рівень перфекціонізму.

2.2 Результати емпіричного дослідження прокрастинації

На основі вивчення теоретичних джерел, нами було проведено дослідження між студентами різних спеціальностей: «Архітектура та містобудування» та «Інженерія програмного забезпечення». Вибірка становила 61 досліджуваний, з них 31 архітектор та 30 програмістів.

На першому етапі нашого емпіричного дослідження ми використали адаптовану шкалу загальної прокрастинації К. Лея, за допомогою якої, можна визначити рівень загальної прокрастинації у житті особистості.

Загальні результати цього етапу дослідження ми представили у діаграмі наведеній нижче (Рис. 2.1.).

За результатами даного дослідження ми виявили, що серед всіх респондентів переважає тенденція середнього рівня прокрастинації. Вона притаманна 85,2% опитуваних студентів.

Досліджуваних, які набрали низький рівень, виявилось 9,8% досліджуваних. Але найменша кількість студентів (всього – 4,9%) мають високий рівень прокрастинації.

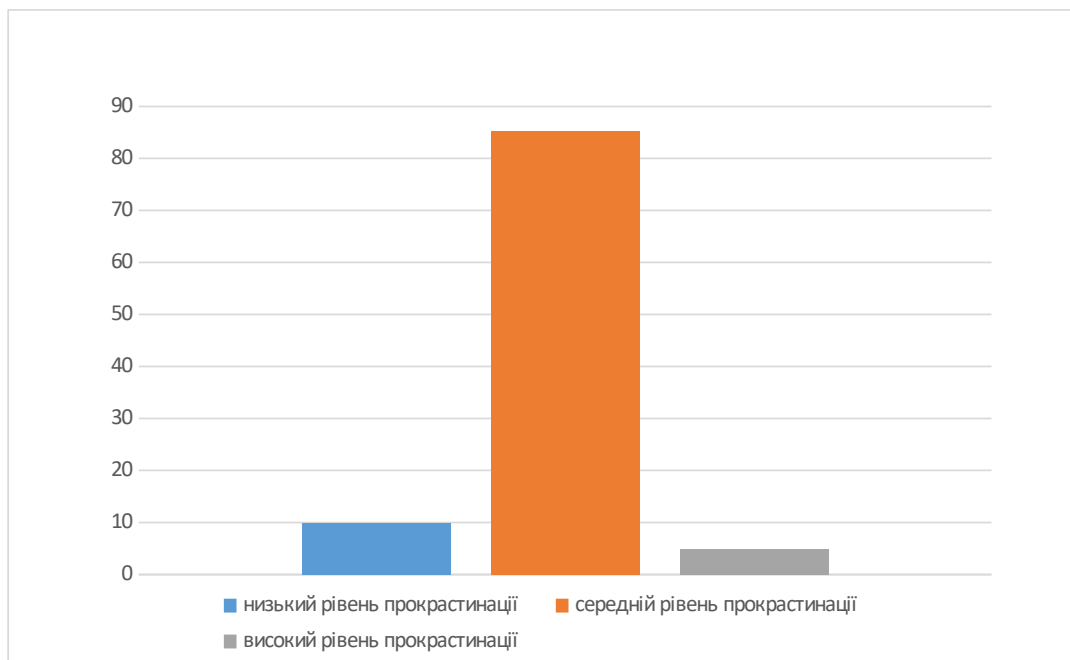


Рис. 2.1. Шкала загальної прокрастинації К. Лея (для всієї вибірки)

Далі ми перейдемо до аналізу результатів окремо у студентів обох груп, з метою порівняти їх схильності.

Аналіз результатів за діаграмою (Рис.2.2.) свідчить, що тільки в одній досліджуваній вибірці присутні респонденти з високим рівнем схильності до прокрастинації, а саме серед досліджуваних, які навчаються програмному забезпеченню. Кількість таких респондентів становить 10% - це означає, що ці студенти регулярно відкладають виконання важливих завдань на потім і це є звичним для них явищем.

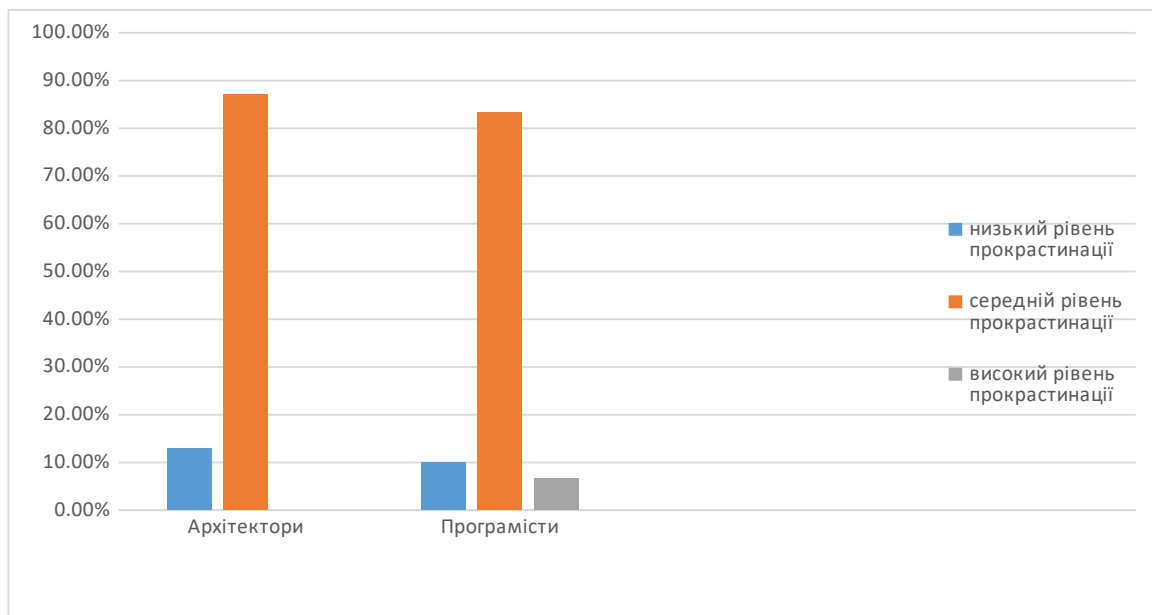


Рис. 2.2. Шкала загальної прокрастинації К. Лея

Досліджувані з середнім та низьким рівнем прояву схильності до того, щоб час від часу відкладати на потім свої справи, не зважаючи як на їх важливість, так і на можливі негативні наслідки для себе чи оточуючих, присутні в обох групах.

Серед студентів спеціальності «Інженерія програмного забезпечення» кількість опитуваних із середнім рівнем прокрастинації становить 83,3% - це означає, що ці студенти час від часу вдаються до поведінки зволікання та відтермінування. Опитуваних з низьким рівнем – 6,7%, тобто вони зазвичай не виявляють схильності чи бажання відкладати на потім важливі справи, намагаючись завершити їх вчасно.

Щодо тих, хто навчається на спеціальності «Архітектура та містобудування», кількість досліджуваних, що мають середній рівень прояву схильності трохи вищий за попередню групу і дорівнює 87,1% респондентів, а опитуваних із низьким рівнем налічується 12,9%.

На наступному етапі дослідження ми використали анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Під час аналізу особистісної схильності до відтермінування завдань за методикою С.М. Дворник, було виявлено, що існує значна різниця в прояві рівня «Подолання страху відповідальності» між різними групами досліджуваних. Ці результати вказують на те, що серед архітекторів спостерігається вищий рівень тривожної поведінки, пов'язаної з уникненням важливих, складних і незнайомих завдань, а також пошуком специфічного стану для їх виконання, порівняно з іншою досліджуваною групою.

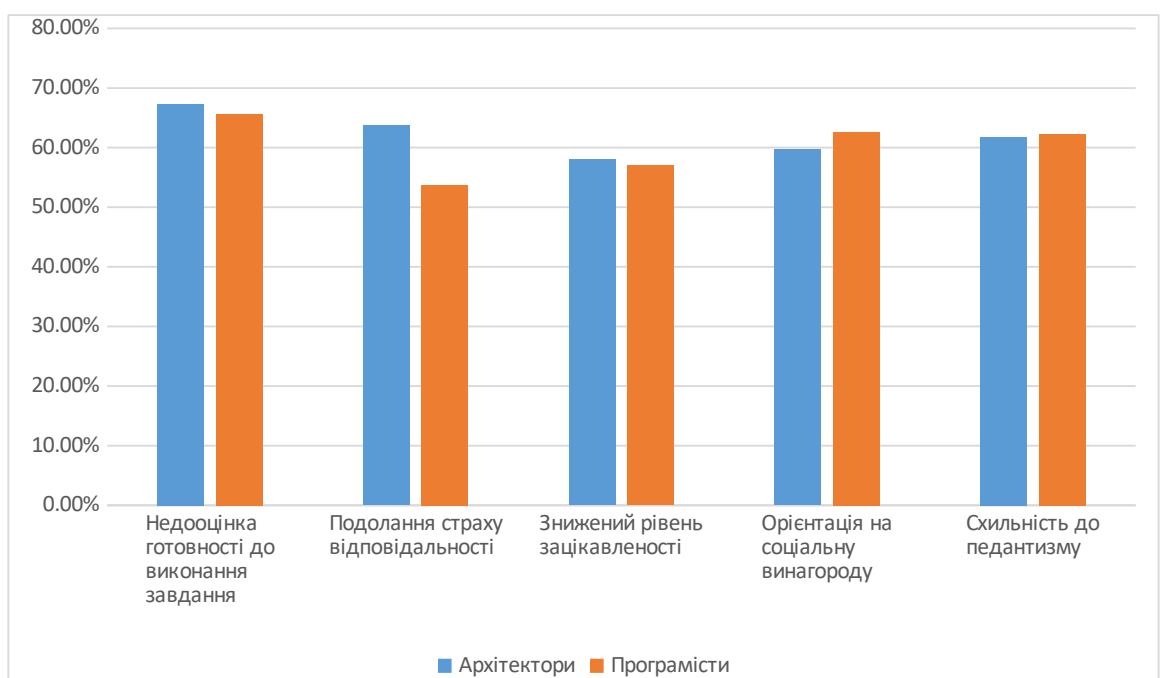


Рис. 2.3. Причини особистісної схильності до відтермінування завдань

Згідно з даними діаграми (Рис. 2.3.) можна помітити, що фактор «Недооцінка готовності до виконання завдання» виявляє найвищий показник як серед архітекторів, так і серед програмістів, порівняно з іншими факторами. Це може свідчити про тенденцію до відкладання справ через сприйняття завдань як тривалих або неважливих. Така поведінка може бути пов'язана з особистісною нестабільністю, потребою у підтримці або контролі, а також недооцінкою власних ресурсів та часу для виконання завдання.

Додатково, під час аналізу було помічено, що фактор «Знижений рівень зацікавленості» найменше притаманний першій групі (архітекторам), тоді як другій групі (програмістам) найменше притаманний фактор «Подолання страху відповідальності».

Загальна оцінка результатів методики показує, що немає значної різниці в набраних балах за кожною шкалою між обома групами.

Загалом, роблячи висновок, за результатами даної методики, ми можемо сказати, що немає суттєвої різниці в кількості набраних балів за кожною шкалою між обома групами.

З метою дослідження впливу тривоги на прокрастинацію нами також була проведена методика Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова).

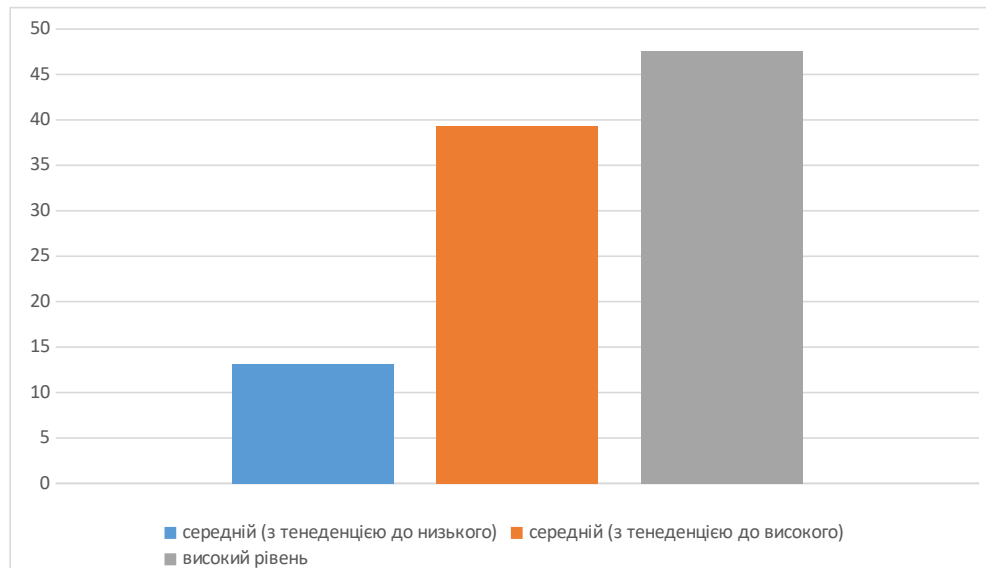


Рис. 2.4. Шкала тривожності (загальна вибірка)

За результатами показаними на діаграмі (Рис. 2.4.) ми можемо стверджувати, що найменше досліджуваних, а саме 13,1%, ми виявили з середнім рівнем (з тенденцією до високого). Значно більшій кількості

студентів (39,3%) притаманний середній рівень (з тенденцією до високого). Найбільше респондентів (47,5%) мають високий рівень тривожності.

Такі результати, на нашу думку, були спричинені тим, що дане дослідження було проведене у передсесійний період, що зумовило такий високий рівень тривожності в більшості студентів.

Далі ми проаналізуємо результати окремо у студентів обох груп, що дасть змогу нам порівняти їх.

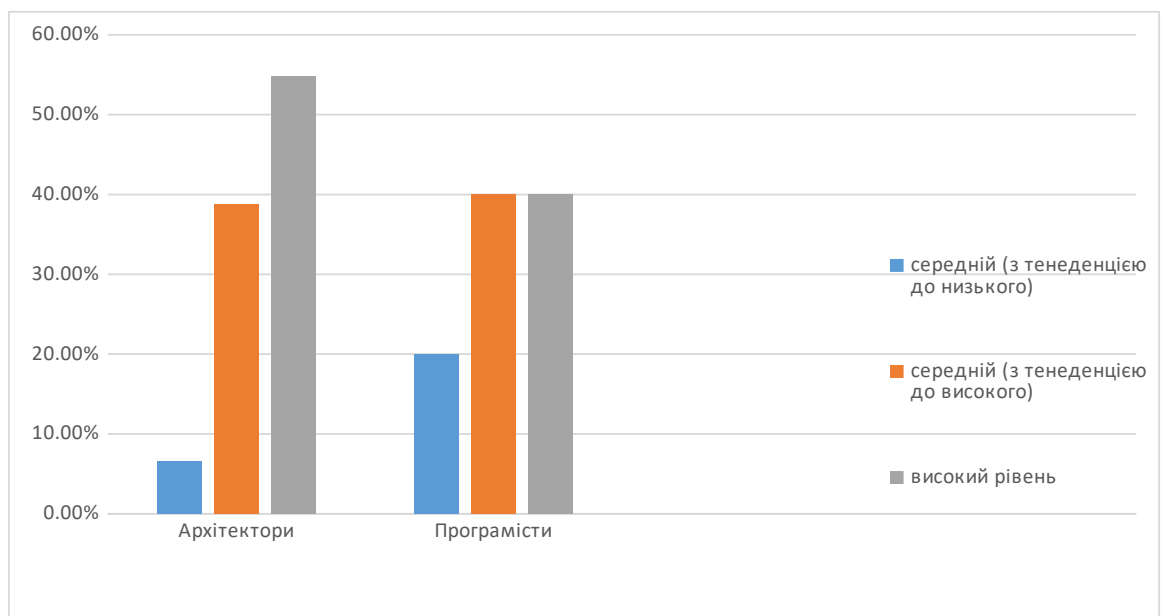


Рис. 2.5. Шкала тривожності (результати двох груп)

Загалом, результати дослідження вказують на наявність тривоги серед обох груп досліджуваних, проте група студентів архітекторів проявляє вищі рівні тривоги порівняно з групою програмістів. Це може бути пов'язано з особливостями їхньої професійної діяльності. Діаграма (Рис. 2.5.) також показує високий рівень тривоги в обох групах досліджуваних. Серед студентів архітекторів цей рівень є найбільш вираженим і становить 54,8% респондентів. У групі програмістів результат цього ж рівня тривоги дорівнює 40% опитуваних.

Отже, результати дослідження свідчать про наявність тривоги серед обох груп досліджуваних. Група студентів архітекторів проявляє вищі рівні

тривоги порівняно з групою програмістів. Це може бути пов'язано з особливостями їхньої професійної діяльності або іншими факторами. Важливо враховувати ці результати при розробці програм підтримки та інтервенцій для зменшення тривоги у студентів обох спеціальностей.

Щодо інших рівнів, то група студентів архітекторів, налічує наступну кількість досліджуваних, які мають середній рівень (з тенденцією до низького) тривоги: 6,5% від кількості всієї групи. В іншій групі цей ж показник значно вищий: він притаманний 20% респондентів.

Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого) характеризується наступним чином: в першій групі досліджуваних цей показник становить 38,7%, а в другій групі – 40%.

Отже, порівнюючи ці дані, можна зробити висновок, що є різниця у результатах обох груп.

Також задля дослідження можливого впливу перфекціонізму на прояви прокрастинації було проведено методику Виявлення перфекціонізму (П. А. Шулер).

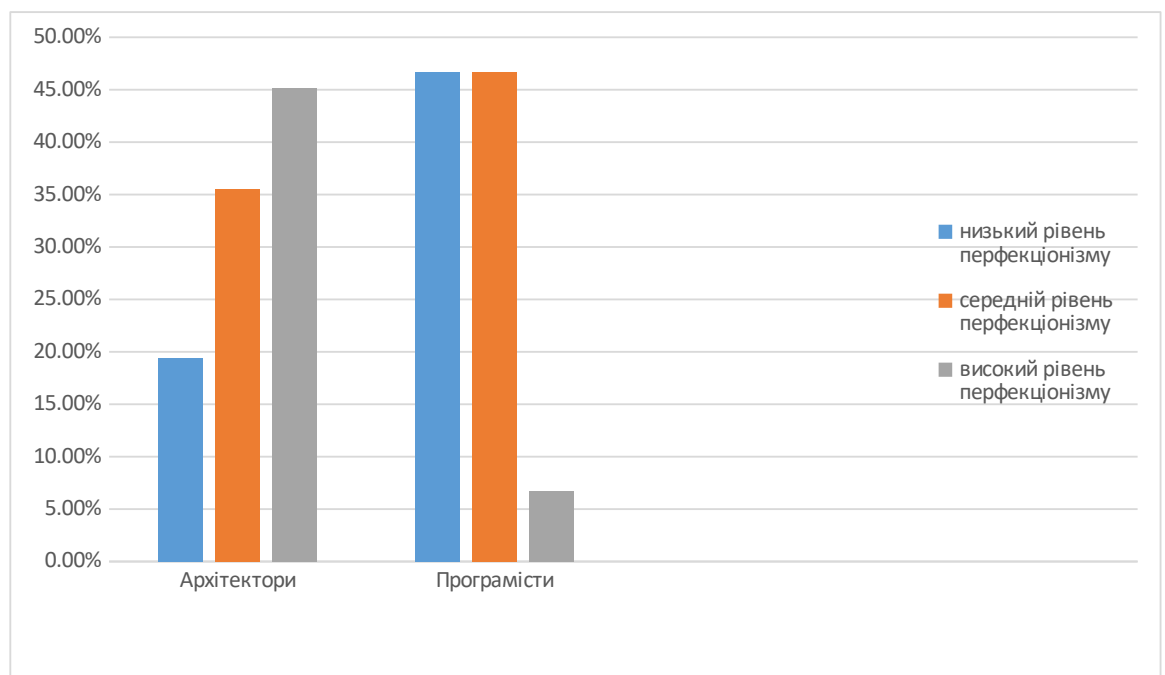


Рис. 2.6. Шкала виявлення перфекціонізму

Згідно з даними діаграми (Рис. 2.6.) отримані результати дослідження вказують на значну різницю у розподілі рівнів перфекціонізму між студентами архітекторами та програмістами.

Зокрема, у групі студентів, які навчаються на спеціальності «Архітектура та містобудування», відносно низьким рівнем перфекціонізму володіють 19,4% респондентів. Це може свідчити про те, що серед архітекторів менше людей, які проявляють перфекціоністські тенденції у своїй роботі і навчанні.

У той же час, серед студентів спеціальності «Інженерія програмного забезпечення» кількість досліджуваних з низьким рівнем перфекціонізму становить 46,7%. Це говорить про те, що серед програмістів більше людей, які мають схильність до перфекціонізму, можливо, через вимоги точності і деталей, які часто супроводжують роботу з програмним забезпеченням.

Також важливо зазначити, що середній рівень перфекціонізму спостерігається у 35,5% студентів спеціальності «Архітектура та містобудування», тоді як у групі «Інженерія програмного забезпечення» цей показник становить 46,7%. Це може свідчити про те, що серед програмістів більше студентів, які проявляють середній рівень перфекціонізму, ніж серед архітекторів.

Загалом, результати дослідження підтверджують існування суттєвої різниці у розподілі рівнів перфекціонізму між студентами обох груп досліджуваних. Серед студентів архітекторів значно менше тих, хто виявляє низький рівень перфекціонізму, тоді як серед студентів програмного забезпечення більша кількість осіб проявляє цю ознаку. Також виявлено, що у групі програмістів переважають студенти з високим рівнем перфекціонізму, у порівнянні з групою архітекторів, де такі студенти менш представлені.

В цілому, дані результати вказують на індивідуальні особливості та різноманітність рівнів перфекціонізму у студентів обох спеціальностей, що можуть мати вплив на їхній навчальний процес і майбутню професійну діяльність.

2.3 Аналіз взаємозв'язку між прокрастинацією та тривожністю

Ми виконали статистичний аналіз результатів нашого дослідження за допомогою комп'ютерної програми статистики, використовуючи кореляційний аналіз за Ч. Пірсоном (коефіцієнт кореляції Пірсона). За результатами аналізу ми виявили значну кількість статистично значимих кореляційних зв'язків, які демонструють достовірність результатів на рівні $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

Проте, при детальному аналізі кореляційних результатів, ми приділили особливу увагу кореляції між показником прокрастинації та іншими показниками з інших методик.

Отже, прокрастинація особистості виявила кореляцію з наступними показниками:

Шкала загальної прокрастинації К. Лей і шкала «Недооцінка готовності до виконання завдання» методики Причини особистісної схильності до відтермінування завдань:

Між цими шкалами спостерігається значна позитивна кореляція ($r=0,623$, при $0,01$), що вказує на те, що особи з вищим рівнем прокрастинації схильні до відтермінування завдань через особистісні причини.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей і шкала «Страх відповідальності»:

Ці шкали мають помірну позитивну кореляцію ($r=0,508$, при $0,01$), що свідчить про те, що існує зв'язок між загальною прокрастинацією та схильністю до відтермінування завдань.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей і шкала «Знижений рівень зацікавленості»:

Між цими шкалами також спостерігається значима позитивна кореляція ($r=0,579$, при $0,01$), що підтверджує зв'язок між загальною прокрастинацією та схильністю до відтермінування завдань.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей і шкала «Орієнтація на соціальну винагороду»:

Кореляція між цими шкалами не досягає статистичної значущості.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей і шкала «Педантичність»:

Ці шкали мають слабку позитивну кореляцію ($r=0,272$, при $0,05$) що вказує на послаблений зв'язок між загальною прокрастинацією та даною причиною відтермінування виконання завдань.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей і «Шкала тривожності»:

Спостерігається значима позитивна кореляція між цими шкалами ($r=0,532$, при $0,01$), що свідчить про те, що тривожність може мати вплив на загальну прокрастинацію.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей і «Шкала перфекціонізму»:

Кореляція між цими шкалами не досягає статистичної значущості.

Загалом, результати аналізу показують, що шкала загальної прокрастинації К. Лей має значимі кореляційні зв'язки з іншими шкалами. Відмічається позитивна кореляція з шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання», шкалою «Страх відповідальності» та шкалою «Знижений рівень зацікавленості», що підтверджує зв'язок між

прокрастинацією та схильністю до відтермінування завдань через особистісні чинники.

Крім того, спостерігається кореляція з «Шкалою тривожності», що вказує на можливий вплив тривожності на рівень прокрастинації. Високі значення на шкалі загальної прокрастинації можуть супроводжуватися вищим рівнем тривожності. Це може бути пов'язано зі стресом, який виникає внаслідок відтермінування завдань та появи тимчасових обмежень.

Зв'язок між прокрастинацією та тривожністю може вказувати на те, що тривожність може бути однією з причин, які спонукають людей до прокрастинації. Наприклад, особи з вищим рівнем тривожності можуть бути більш схильні до відтермінування завдань як способу уникнення стресу.

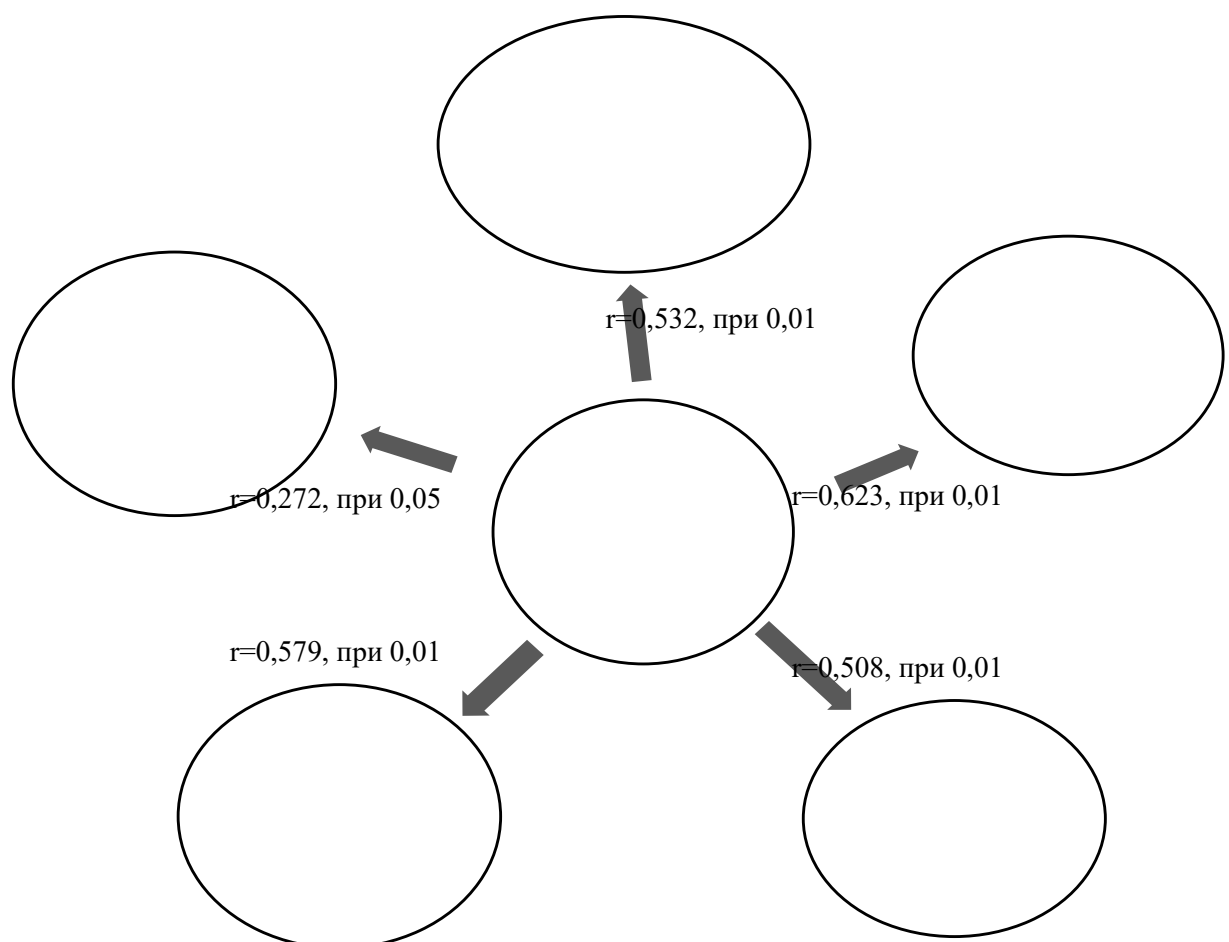


Рис.2.7. Кореляційні зв'язки показника прокрастинації з показниками інших методик

В такий спосіб можна вважати гіпотезу нашого дослідження про існування впливу рівня тривожності особистості на рівень прокрастинації доведеною.

Також нами було проведене ще одне кореляційне дослідження, мета якого полягала в дослідженні наявності різниці впливу тривоги на прокрастинацію в обох групах.

Нами було виявлено наступні кореляційні зв'язки між шкалами в групі архітекторів (Додаток А):

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має помірну позитивну кореляцію зі шкалою «Недооцінка готовності виконання завдань». Кореляційний коефіцієнт становить ($r=0,533$, при $0,01$), що свідчить про наявність помірної позитивної залежності між ними. Це означає, що люди, які схильні до загальної прокрастинації, можуть також має тенденцію недооцінювати свою готовність до виконання завдань.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має високу позитивну кореляцію з шкалою «Подолання страху відповідальності». Кореляційний коефіцієнт становить ($r=0,700$, при $0,01$), що вказує на наявність сильної позитивної залежності між ними. Це означає, що люди з високою загальною прокрастинацією можуть виявляти сильну потребу подолати страх відповідальності.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має помірну позитивну кореляцію з шкалою «Знижений рівень зацікавленості». Кореляційний коефіцієнт становить ($r=0,330$, при $0,05$), що свідчить про наявність помірної

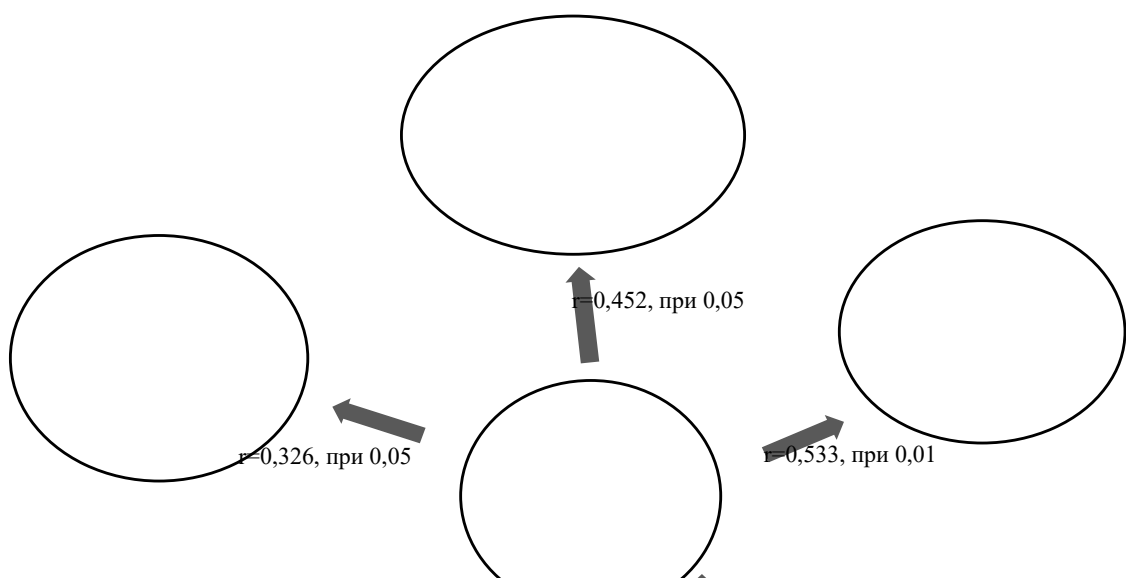
позитивної залежності між ними. Це означає, що люди з високою загальною прокрастинацією можуть відчувати знижений інтерес до завдань.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має слабку негативну кореляцію з шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду». Кореляційний коефіцієнт становить ($r=-0,105$, при $0,05$), що свідчить про наявність слабкої зв'язку між ними. Це означає, що загальна прокрастинація не має сильного впливу на орієнтацію людини на соціальну винагороду.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має помірну позитивну кореляцію зі шкалою «Схильність до педантизму». Кореляційний коефіцієнт становить ($r=0,326$, при $0,05$), що свідчить про наявність помірної позитивної залежності між ними. Це означає, що люди з високою загальною прокрастинацією можуть мати певну схильність до педантизму.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має слабку негативну кореляцію зі шкалою «Шкала тривожності». Кореляційний коефіцієнт становить ($r=-0,052$, при $0,05$), що свідчить про наявність слабого зв'язку між ними. Це означає, що загальна прокрастинація не має значного впливу на рівень тривожності людини.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має помірну позитивну кореляцію зі шкалою «Шкала перфекціонізму». Кореляційний коефіцієнт становить ($r=0,452$, при $0,05$), що свідчить про наявність помірної позитивної залежності між ними.



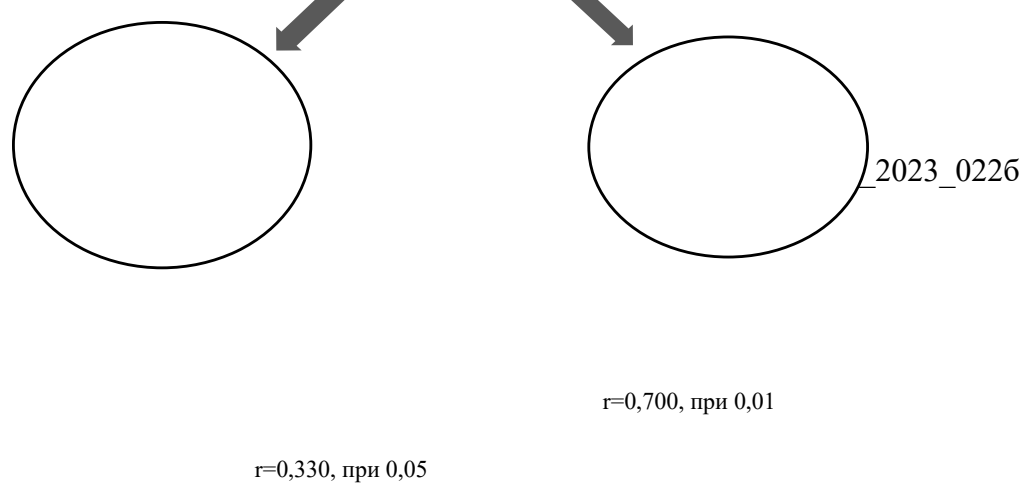


Рис.2.8. Кореляційні зв'язки показника прокрастинації Групи архітекторів з показниками інших методик

Щодо результатів групи програмістів, то у них було виявлено наступні кореляційні зв'язки між шкалами (Додаток В):

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має дуже сильну позитивну кореляцію зі шкалою «Недооцінка готовності виконання завдань» ($r=0,638$, при $0,01$). Це означає, що люди з високою загальною прокрастинацією мають тенденцію недооцінювати свою готовність виконувати завдання.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей також має сильну позитивну кореляцію зі шкалою «Подолання страху відповідальності» ($r=0,622$, при $0,01$). Це означає, що люди з високою загальною прокрастинацією можуть мати труднощі з подоланням страху перед відповідальністю.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має сильну позитивну кореляцію зі шкалою «Знижений рівень зацікавленості» ($r=0,769$, при $0,01$). Це означає, що люди з високою загальною прокрастинацією можуть виявляти меншу зацікавленість у виконанні завдань.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей також має помірну позитивну кореляцію зі шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду» ($r=0,509$, при

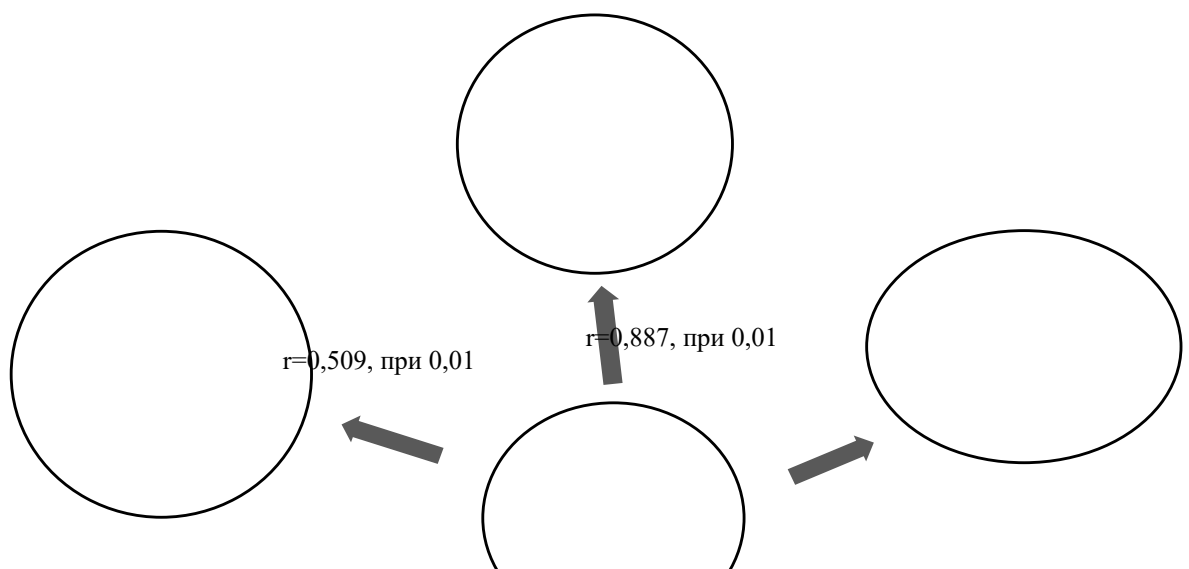
0,01). Це означає, що люди з високою загальною прокрастинацією можуть бути більш орієнтовані на соціальну винагороду.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має слабку позитивну кореляцію зі шкалою «Схильність до педантизму» ($r=0,270$, при 0,05). Це означає, що загальна прокрастинація не є сильно пов'язаною з педантизмом.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має дуже сильну позитивну кореляцію з шкалою «Шкала тривожності» ($r=0,887$, при 0,01). Це означає, що люди з високою загальною прокрастинацією мають вищі рівні тривожності.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей має слабу негативну кореляцію зі шкалою «Шкала перфекціонізму» ($r=-0,009$, при 0,05). Це означає, що загальна прокрастинація і перфекціонізм не мають сильного зв'язку між собою.

Загалом, результати показують, що шкала загальної прокрастинації К. Лей має суттєві зв'язки з недооцінкою готовності виконання завдань, подоланням страху відповідальності, зниженим рівнем зацікавленості та тривожністю. Проте, вона не є сильно пов'язаною з педантизмом і перфекціонізмом.



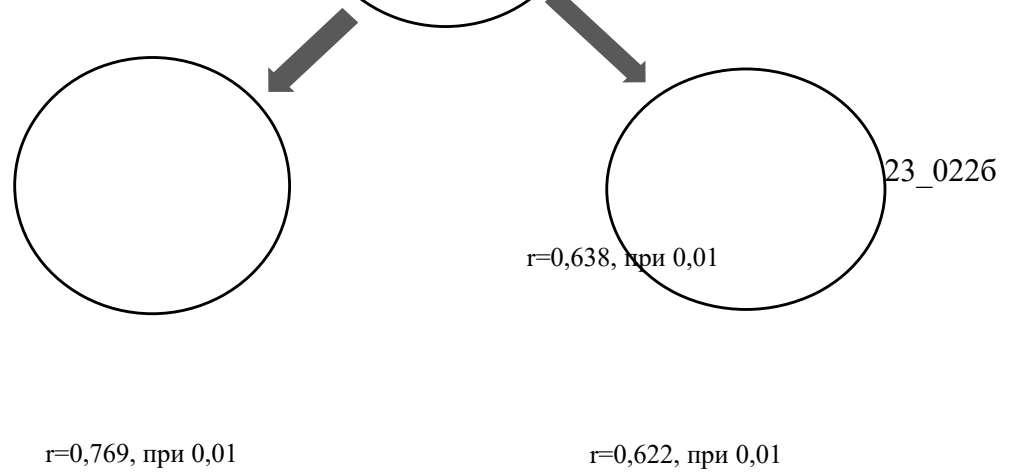


Рис.2.9. Кореляційні зв'язки показника прокрастинації Групи програмістів з показниками інших методик

Загалом, результати показують, що шкала загальної прокрастинації К. Лей має суттєві зв'язки з недооцінкою готовності виконання завдань, подоланням страху відповідальності, зниженим рівнем зацікавленості та тривожністю. Проте, вона не є сильно пов'язаною з педантизмом і перфекціонізмом.

Для порівняння зв'язків в обох групах за шкалами «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» та «Шкала тривожності» можна зосередитися на значеннях коефіцієнтів кореляції, які представлені в таблицях (Додаток Б; Додаток В).

Згідно з отриманими даними, в групі архітекторів між «Шкалою загальної прокрастинації К. Лей» та «Шкалою тривожності» кореляція Пірсона становить ($r=-0,052$), що є дуже слабким зв'язком. Значення кореляції близьке до нуля і негативне, що означає, що немає вираженого статистично значущого зв'язку між цими двома шкалами у першій групі.

Щодо результатів групи програмістів, то тут між «Шкалою загальної прокрастинації К. Лей» та «Шкалою тривожності» кореляція Пірсона

становить ($r=0,887$, при $0,01$), що є дуже сильним зв'язком. Значення кореляції близьке до 1 і позитивне, що означає наявність сильного та статистично значущого зв'язку між цими двома шкалами у другій групі.

Отже, можна сказати, що сила зв'язків між «Шкалою загальної прокрастинації К. Лей» та «Шкалою тривожності» в першій та другій групах суттєво відрізняється. У першій групі зв'язок є дуже слабким та нестатистично значущим, тоді як у другій групі спостерігається дуже сильний та статистично значущий зв'язок, що підтверджує нашу другу гіпотезу.

2.4. Рекомендації щодо подолання прокрастинації та тривоги, як однієї з її причин

Прокрастинація та тривога є поширеними проблемами, які впливають на психологічне благополуччя та функціонування багатьох людей. За результатами досліджень встановлено, що прокрастинація і тривога взаємопов'язані та взаємопідсилюються.

Психологи розробили різноманітні психологічні техніки та стратегії, які допомагають подолати прокрастинацію та знизити рівень тривоги. Ці методи базуються на принципах психологічної теорії та досліджень і мають наукове обґрунтування щодо своєї ефективності.

У цьому підрозділі ми розглянемо декілька психологічних технік та рекомендацій, які можуть бути використані для подолання прокрастинації та зниження рівня тривоги.

Надійні та науково обґрунтовані методи подолання прокрастинації та тривоги можуть стати важливим інструментом для психологів, практикуючих фахівців, а також для всіх, хто бажає покращити своє життя шляхом зниження рівня тривоги та забезпечення ефективного управління своїм часом та завданнями.

Ось кілька рекомендацій щодо подолання прокрастинації та зниження рівня тривоги:

Свідоме розуміння причин: потрібно з'ясувати, які саме фактори призводять до прокрастинації та підвищеної тривожності. Чи це страх невдачі, перенавантаження завданнями, нездатність прийняти рішення або щось інше? Розуміння причин допоможе розробити ефективніші стратегії подолання цих проблем.

Розклад роботи: завдання полягає у створенні розкладу роботи, в якому визначено конкретні часові блоки для виконання завдань. Потрібно розподілити час на менші сегменти, інколи використовуючи техніку «помідора» (25 хвилин роботи, 5 хвилин відпочинку). Це може допомогти зосередитися на завданнях та уникнути відволікань.

Постановка мети: Кожне завдання потребує встановлення чіткої та конкретної мети. Необхідно зробити ці цілі вимірюваними та досяжними. Маючи конкретну мету, з'явиться більше мотивації працювати над завданням та, знизиться рівень тривоги.

Розподіл завдань: Великі завдання потрібно розділити на менші підзавдання. Це допоможе бачити прогрес і дозволить краще управляти часом та енергією. Починати необхідно з найважливішого або найскладнішого завдання, щоб зменшити тривогу та збільшити впевненість у власних можливостях.

Запис думок: Часто тривога та прокрастинація виникають через перевантаження розуму. Ведення щоденника або записування своїх думок може звільнити місце в голові для більш конструктивних думок та збільшити власну ефективність.

Самообіцянки та позитивне мислення: Замість критикування себе через прокрастинування або відчуття тривоги, необхідно використовувати позитивне підкріплення. Завдання полягає у тому, щоб дати собі позитивні

підтримуючі повідомлення та нагадувати про власні сильні сторони та успіхи.

Декілька психологічних технік, які можуть допомогти подолати прокрастинацію та знизити рівень тривоги:

Техніка «5-секундного рішення» (5-Second Rule): Коли виникає бажання прокрастинувати, потрібно встановити для себе лічильник на 5 секунд і дати собі обіцянку, що це завдання буде виконаним після цього періоду. За допомогою цієї техніки збільшується здатність перебороти перші миті небажання та вжити необхідні дії.

Техніка «20-хвилинного блокування» (20-Minute Blocking): Час необхідно розбити на блоки по 20 хвилин і прийняти рішення працювати над завданням без перерви протягом цих 20 хвилин.

Техніка «Поступового зближення» (Gradual Approach): Розпочинати потрібно з маленьких та легших кроків у виконанні завдання, щоб перебороти перший бар'єр. Потім поступово збільшувати складність і тривалість роботи над завданням. Це може допомогти зменшити тривогу та відчуття перенавантаження.

Техніка «Записування мети» (Goal Setting): потрібно записати конкретну мету, яку бажано досягти. Завдання: використати SMART-принцип (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) для формулювання мети. Це може допомогти зосередитися та бути більш орієнтованими на досягнення цілі.

Техніка «Методу Помідора» (Pomodoro Technique): Необхідно розбити свій час на блоки роботи тривалістю 25 хвилин, за якими слідує коротка 5-хвилинна перерва. Після кожних чотирьох блоків роботи є довша перерва тривалістю 15-30 хвилин. Ця техніка допоможе підтримувати фокус та знижувати відволікання.

Техніка «Довколишнього середовища» (Surrounding Environment):
Потрібно створити сприятливе середовище для роботи, усунувши відволікаючі фактори. Забезпечити себе чистим та організованим робочим простором, відключити сповіщення на телефоні та комп'ютері та використовувати шумоізоляційні навушники, якщо потрібно.

Ці техніки та рекомендації можуть бути корисними для подолання прокрастинації та зниження рівня тривоги. Рекомендується використовувати ті, які підходять найкраще, та робити це поступово, зосереджуючись на поступовому прогресі та самозадоволенні.

ВИСНОВКИ

У даній дипломній роботі було вивчено прокрастинацію як поняття та прояв її особливостей у ранній юності. Було проведено емпіричне дослідження особливостей прояву прокрастинації та тривожності, а також встановлено взаємозв'язок між ними у студентів.

З метою теоретичного аналізу прокрастинації, було проаналізовано існуючу літературу та наукові джерела, що зосереджувалися на цьому понятті. Нами були зроблені наступні висновки:

1. Прокрастинація визначається як тенденція відкладати виконання завдань на потім, незалежно від їх важливості чи терміновості. Результати теоретичного аналізу свідчать про поширеність прокрастинації серед осіб ранньої юності, а особливості цього явища пов'язуються з розвитком когнітивних, емоційних та соціальних аспектів особистості.
2. Прокрастинація, як відкладання виконання необхідних дій для досягнення поставленої цілі, може мати багато причин. Це явище поширене і може впливати на різні аспекти життя. Розуміння цих причин допомагає розробляти ефективні стратегії для подолання прокрастинації та досягнення мети.
3. Прокрастинація має різні види та включає різні компоненти, які впливають на її прояв. Серед цих компонентів можна виділити відсутність мотивації, недостатню самодисципліну, проблеми з управлінням часом, страх неуспіху та невдачі, перфекціонізм, вплив відволікань та доступ до розваг та соціальних мереж. Розуміння цих видів та компонентів допомагає виявити особисті причини прокрастинації та розробити ефективні стратегії для подолання цього негативного явища.

4. Основні особливості прокрастинації та тривожності в ранній юності були виявлені шляхом аналізу попередніх досліджень. Виявлено, що прокрастинація в цьому віковому періоді часто пов'язана з низькою саморегуляцією, недостатнім розвитком навичок планування та управління часом. Тривожність же може виникати внаслідок великого навантаження, страху перед неуспіхом, перфекціонізму та нездатності до ефективного управління стресом.

Для дослідження емпіричних особливостей прояву прокрастинації та тривожності було проведено емпіричне дослідження із залученням студентів. Застосовані методи включали анкетування та психометричне вимірювання, такі як шкали прокрастинації і тривожності. За результатами емпіричного дослідження вивчення прокрастинації та тривожності нами були зроблені наступні висновки:

1. Був виявлений значимий взаємозв'язок прокрастинації та тривожності. Це може вказувати на те, що студенти з вищим рівнем прокрастинації мають вищий рівень тривожності, що може негативно впливати на їх академічні досягнення та загальний стан психологічного благополуччя.
2. Прокрастинація має взаємозв'язок з різними аспектами особистості, такими як недооцінка готовності, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості та тривожність. Розуміння цих зв'язків може сприяти розробці ефективних стратегій управління прокрастинацією та поліпшенню особистісного розвитку.
3. У групі архітекторів спостерігається дуже слабкий та нестатистично значущий зв'язок між тривожністю та прокрастинацією. Такий результат може вказувати на те, що у цій

групі людей прокрастинація та тривожність можуть бути незалежними аспектами їхнього психологічного стану.

4. У групі програмістів, навпаки, спостерігається дуже сильний та статистично значущий зв'язок між тривожністю та прокрастинацією. Це означає, що в цій групі існує міцна статистична залежність між загальним рівнем прокрастинації та тривожністю. Цей результат може вказувати на те, що у цій групі людей прокрастинація та тривожність взаємопов'язані фактори, і їх можна розглядати як взаємодіючі аспекти їхнього психологічного стану.

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що прокрастинація і тривожність є важливими психологічними чинниками, які впливають на академічну продуктивність та психологічний стан студентів. Таким чином наша гіпотеза підтверджена. Розуміння особливостей цих явищ у ранній юності може допомогти розробити ефективні педагогічні та психологічні стратегії для підтримки студентів у подоланні прокрастинації та тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс] / С. І. Бабатіна // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 24-25. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
2. Бази́ка Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації [Електронний ресурс] / Є. Л. Бази́ка // Междисциплинарные исследования в науке и образовании. – 2012. – № 1 К. – Режим доступу: www.es.rae.ru/mino/158-1023
3. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. Национальный психологический журнал, 4(20). 2016. С.130–140.
4. Баранова Р.А., Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности у студентов с разной академической успеваемостью // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 9–10 окт. 2008 г. – Омск, 2008.
5. Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические предпосылки лени у студентов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук по специальности 19.00.07. – СПб., 2008.
6. Быкова, Д. (2010). Прокрастинация как проявление эмоциональноориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга. Психология совладающего поведения: материалы II науч.практ. конф. (с. 194–196). Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова
7. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопр. психологии. — 2010. — № 3. — С. 121–131

8. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. – 2014. – № 1(30). – С. 116–126.
9. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра. психол. наук по специальности 19.00.04. – М., 2010.
10. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник. – Кропивницький : ІмексЛТД, 2018. – 120 с.)
11. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации // Психология обучения. – 2013. – № 7. – С. 4–19.
12. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. - СПб., 2002. С.126-128.
13. Зверева, М. В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте: дис. ... канд. психологич наук: 19.00.04 / Зверева Мария Вячеславовна. - СПб., 2015. - 168 с.
14. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
15. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези Х науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). – Львів, 2013. – С. 24-26.
16. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. — 2008. — № 3. — С. 38–49.

17. Киселева М.А., Карина О.В., Шустова Н.Е. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности // In: Personality and social development: materials of the II international scientific conference on March 29– 30. — Prague: Vědecko vydavatelské centrum «SociosféraCZ», 2014. — С. 22–27.
18. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин. Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2 (2). С. 22-41.
19. Кондаурова, О. П. Связь прокрастинации с показателями саморегуляции учебной деятельности студентов / О. П. Кондаурова, Е. Г. Ломакина // Заметки ученого. - 2020. - № 13. - С. 197-200.
20. Кормачёва, И. Н. Прокрастинация: феномен и научная проблема / И. Н. Кормачёва, Н. М. Клепикова // Системная психология и социология. - 2019.- №4(32).-С. 18-29.
21. Кузнецов М. А. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності [Електронний ресурс] / М. А. Кузнецов, Я. В. Козуб // Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. – 2016. – Вип. 22. – С. 61-70. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_10
22. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра / Петр Людвиг; пер. с чеш. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 263с.
23. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості/ Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко // Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – С. 292-297.

24. Слученкова, К. А. (2018). Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования, 7(4А).
25. Тирни, Д., Баумайстер, Р. Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль. [Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength]. Київ: Наш формат, 2018 р.
26. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialnopsikhologichneyavishche>.
27. Фьоре, Н. Лёгкий способ перестать откладывать дела на потом / Н. Фьоре. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 276 с. — ISBN 978-5-91657-573-6 .— URL: <https://rucont.ru/efd/300702> (дата обращения: 08.12.2021)
28. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки / Юрій Шайгородський // Політичний менеджмент: наук. журнал / голов. ред. Ю. Ж. Шайгородський. – 2013. – № 59.
29. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. – 2013. – № 4
30. Юдеева Т.Ю. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay / Т.Ю. Юдеева, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жукова // Психологическая диагностика. – 2011. – № 2. – С. 84-94.
31. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. – Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.
32. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology. – 2005. – № 14. – P. 245–264.

33. Ellis A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W. J. Knaus. – New York: Signet Books, 1979. – 180 p.
34. Ferrari J. R. Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? / J. R. Ferrari, K. Barnes, P. Steel // Journal of Individual Differences. – 2009. – Vol. 30. – № 3. – P. 163–168.
35. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance / J. R. Ferrari, J. L. Johnson & W. G. McCown. – New York : Plenum Press, 1995. – 273 p.
36. Ferrari, J. R. (2010). Still procrastinating? The no-regrets guide to getting it done. Wiley.
37. Frost R. O. et al. (1990) The dimensions of perfectionism. Cognitive therapy and research, 14(5), 449-468.
38. Graham P. Good and Bad Procrastination [Electronic Recourse] / Paul Graham – 2005. – Mode of Access: <http://www.paulgraham.com/procrastination.html>
39. Harriott J., Ferrari J.R. (1996) Prevalence of procrastination among samples of adults // Psychological Reports, 78, 611-616.
40. Hsin Ch. Ch. A. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance / Chun Chu A. Hsin, Choi J. Nam // The Journal of Social Psychology. – 2005. – Vol. 145. – № 3. – P. 245–264.
41. Jones E.E., Berglas S. Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement // Person. Soc. Psychol. Bull. — 1978. — Vol. 4. — P. 200–206.
42. Lay CH. Some Basic Elements in Counseling Procrastinators In: Schouwenburg HC, Lay CH, Pychyl TA, Ferrari JR, editors. Counseling the

- procrastinator in academic settings. Washington, DC: American Psychological Association; 2004.
43. Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.
44. Lordi, G. (2014). The Difference Between Laziness, Procrastination & Lack of Motivation. *Mind Motivations*. URL: www.mindmotivations.com/articles/difference-between-laziness-procrastination-lack-motivation.
45. Lowman R. L. *Counseling and Psychotherapy of Work Dysfunctions* / R. L. Lowman. – Washington, DC : APA Books, 1993. – 53 p.
46. Milgram N. A. Correlates of academic procrastination / N. A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // *Journal of School Psychology*. – 1993. – Vol. 31. – P. 487-50.
47. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // *European Journal of Personality*. – 2000. – № 14. – P. 141–156.
48. "Procrastination." *Encyclopædia Britannica*. Encyclopædia Britannica, Inc., n.d. Web. 26 Feb. 2023. – 2013. – № 2.
49. Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203–212.
50. Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1).
51. Sirois, F. Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2).

52. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychol. Bull. — Vol. 133. — № 1. — 2007. — P. 65–95.
53. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done / Piers Steel. Perennial. – Paperback, Reprint, 2012. – 339 p.
54. Steel P., Ferrari J. (2013) Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58.
55. Tibbett, T. P., Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82.
56. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6).
57. Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179–187.

ДОДАТОК А

Загальні кореляційні зв'язки між методиками «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» та «Шкала тривожності»

Шкали	Причини особистісної схильності до відтермінування	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму	Тривожність	Перфекціонізм
Шкала загальної прокрастинації К. Лей	0,623**	0,508**	0,579**	0,222	0,272*	0,623**	0,532**
Причини особистісної		0,723**	0,606**	0,374	-0,039	0,471**	0,165

схильності до відтермінування завдань							
Подолання страху відповідальності			0,439**	0,328*	-0,135	0,548**	0,224
Знижений рівень зацікавленості				0,400**	0,011	0,227	0,159
Орієнтація на соціальну винагороду					-0,097	0,248	-0,083
Схильність до педантизму						-0,022	0,075
Тривожність							0,092

*кореляції, статистично значимі при $p < 0,05$

** кореляції, статистично значимі при $p < 0,01$

ДОДАТОК Б

Кореляційні зв'язки між методиками «Шкала загальної прокрастинації К.

Лей» та «Шкала тривожності» архітекторів

Шкали	Причини особистісної схильності до відтермінування	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму	Тривожність	Перфекціонізм
Шкала загальної	0,533**	0,330	0,291	-0,105	0,326	-0,052	0,452*

прокрастинації К. Лей							
Причини особистісної схильності до відтермінування завдань		0,700**	0,603**	0,063	-0,015	0,153	0,241
Подолання страху відповідальності			0,490**	0,405*	-0,132	0,176	0,474**
Знижений рівень зацікавленості				-0,007	0,006	-0,527**	0,284
Орієнтація на соціальну винагороду					-0,254	0,055	-0,341
Схильність до педантизму						-0,029	0,142
Тривожність							-0,006

*кореляції, статистично значимі при $p < 0,05$

** кореляції, статистично значимі при $p < 0,01$

ДОДАТОК В

Кореляційні зв'язки між методиками «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» та «Шкала тривожності» програмістів

Шкали	Причини особистісної схильності до відтермінування	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму	Тривожність	Перфекціонізм
Шкала загальної прокрастинації К. Лей	0,638**	0,622**	0,769**	0,509**	0,270	0,887**	-0,009
Причини особистісної схильності до відтермінування завдань		0,693**	0,627**	0,682**	-0,076	0,576**	0,085
Подолання страху відповідальності			0,397*	0,304	-0,021	0,588**	-0,202
Знижений рівень зацікавленості				0,690**	0,049	0,695**	0,073
Орієнтація на соціальну винагороду					0,187	0,397*	0,327
Схильність до педантизму						0,184	0,094
Тривожність							0,054

*кореляції, статистично значимі при $p < 0,05$

** кореляції, статистично значимі при $p < 0,01$