

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ
ПЕРШОГО КУРСУ.

Дипломна робота

Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав (ла):
студент (ка) 6 курсу, групи 622
спеціальності 053
Психологія

(назва спеціальності) _____

Верешко Ніна Василівна

(прізвище, ім'я та по-батькові)

Керівник д.мед н, проф Кушнір І.Г.
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище та
ініціали)

До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри № ____
від „__” _____ 2021 р.
зав. кафедри _____ доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	9
1.1. 1.1 Огляд феномену прокрастинації у в сучасній науковій літературі	9
1.2. Особливості структури та проявів феномену прокрастинації.	21
1.3. Психологічні особливості прокрастинації у студентів	30
РОЗДІЛ 2 МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	44
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	52
3.1. Особливості прояву прокрастинації у студентів першого курсу	52
3.2. Аналіз кореляційних взаємозв'язків між проявами прокрастинації та стратегіями копінг-поведінки у студентів першого курсу	60
3.3. Рекомендації до організації діяльності особам, що схильні до прокрастинації.	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Студентський вік – це важливий період розвитку особистості, постановки нових цілей з огляду на майбутнє життя, зміни поглядів, набуття відокремленості і самостійності водночас, але разом з тим в цей період простежується наявність такого феномену, як прокрастинація. На сьогоднішній день це явище вважають “хворобою XXI століття”. Суть прокрастинації полягає в тому, що люди відкладають дуже й не дуже важливі справи на потім, а це, безсумнівно, здійснює негативний вплив. Але, незважаючи на проблеми, що виникають через відкладання справ, люди продовжують це робити, знову і знову. Прокрастинація являється однією з основних причин зниження академічної успішності. Даний феномен тягне за собою втрату віри в себе, зниження самооцінки, втрату віри в свої сили. Так само може занурити людину в хронічне почуття провини, позбавляючи продуктивності. Разом з тим погіршується концентрація уваги. Ще один науковий факт – через відкладення справ може виникнути низка психосоматичних захворювань.

Провідними характеристиками сучасної соціокультурної реальності, що перебуває на інформаційному етапі розвитку, є мінливість, хаотичність і невизначеність. Окреслена динамічність функціонування суспільства визначає прискорення та інтенсифікацію плину життя, відхилення від особистих інтересів і цінностей. На тлі адаптації до вимог сучасного соціального простору особистість повинна проявляти високий рівень самостійності та відповідальності, бути гнучкою та швидко реагувати зміну зовнішніх обставин. Варто зазначити, що успішність процесу адаптації особистості в умовах трансформаційних змін залежить від ресурсного потенціалу та готовності до їх залучення в ситуаціях, що потребують негайної зміни рішень

та реалізації різних поведінкових моделей. Відтак дедалі частіше науковці зосереджують увагу на проблемах, пов'язаних із нераціональними формами використання особистістю часу як одного з найважливіших її ресурсів. У цьому контексті спрямованість на вивчення феномену прокрастинації є актуальною та соціально значущою. Адже психологічному благополуччю особистості загрожує схильність до прояву прокрастинації, провокуючи розвиток дистресу, почуття провини та втрати продуктивності. Широкий спектр поглядів на структуру, навантаження, механізми та причини виникнення явища прокрастинації представлено в межах психоаналітичної (С. Блатт, П. Квінлен, Дж. Бурка, Л. Юен, В. Міссідлайн, П. Макінтаєр, М. Хагбін, Дж. Феррарі, М.Оліветте й ін.), й ін.), когнітивної (А. Елліс, В. Кнауц, Д.Росблум, Дж. Сабіні, М. Сільвер, М.Стейнтон), біхевіоріальної (Т. Пичил, Дж. Ейнслі, Н. Мілграм, А. Блант, Л. Соломон, С. Мун) галузей психологічного знання. Підґрунтям для пояснення причин ірраціонального зволікання вчені також вважають теорію тимчасової мотивації, запропоновану П. Стілом.

Найпоширенішими в контексті окресленої проблематики є емпіричні дослідження, спрямовані на визначення особливостей взаємозв'язку прокрастинації з іншими особистісними властивостями : перфекціонізмом (Д. Барнс, Р. Бірі, Н. Гаранян, С. Єніклопов, М. Ларскіх, Н. Матюхіна, Л. Сакс, Д. Седлер, А. Холмогорова, В. Ясна та ін.), часовою перспективою (Дж. Гаура, Р. Гупта, М. Дворник, Т. Джексон, Л. Дементій, Дж. Діаз-Моралес, Е. Іполітова, Л. Попе, О. Сенник, М. Спектер, Д. Херші та ін.), саморегуляцією (Р. Баумайстер, К. Волтерс, К. Данн, В. ван Ерде, Г. Ракс, Д. Тайс), мотивацією (С. Бранлоу, В. Вонг, Р. Классен, Р. Ризингер, Г. Шоувенбург), тривожністю (Дж. Донован, В. МакКоун, Н. Мілграм, Дж. Муракамі, Е.Розблум, С. Сільверман, Л. Соломон, Л. Хейкок), депресією (А. Бек, Дж. О Каллаган, Й.

Стобер), копінг-стратегіями (А. Клімова, А. Лингураре, Н. Солинін, А. Шиліна та ін..).особливостями сепарації від батьків (Дж. Коплан, Дж. Оліветте, А. Рейд, Ф. Семенова та ін..) тощо. Особливу увагу вчені акцентують на деструктивних наслідках прояву прокрастинації, серед яких відзначаються психічні проблеми (Т. Тіббетт, Дж. Ферарі), психосоматичні порушення (погіршення загального самопочуття, гіпофункція імунної системи, головна біль тощо) Ф. Сіруа, Т. Пичил, К. Клінгшецк), труднощі в інтерперсональних стосунках (К. Голдін, Л. Катц, І. Куземко), фінансові втрати (Т. Гамст-Клаузен). Окрім того, вчені зосереджуються на дослідженні специфіки прояву прокрастинації в різних сферах діяльності особистості, зокрема в академічному середовищі студентів (М. Дворник, В. Ковилін, К. Маркевич, Н. Руднова, С. Стіл та ін.), адже навчання в закладі вищої освіти є стресогенним життєвим періодом, оскільки передбачає інтенсивні повсякденні навчальні навантаження. Вивчення феномену прокрастинації в цьому контексті викликає особливий інтерес і з огляду на якість підготовки майбутніх фахівців, оскільки її прояв може негативно вплинути на професійне становлення і компетентність випускників.

Водночас, попри широку представленість психологічних досліджень прокрастинації у студентів, вивчення цього феномену ускладнюється відсутністю достатньо ясного визначення досліджуваного поняття, недостатньо розробленість методичного забезпечення, фрагментарністю та суперечливістю отриманих науковцями результатів щодо чинників розвитку дилаторних реакцій у таких осіб й відсутністю системного бачення структури феномену прокрастинації.

Комплексне вивчення прояву прокрастинації у студентів, індивідуальних властивостей особливості студента, безпосередньо пов'язаних із проявом схильності до дилаторної поведінки, дає найширше розуміння

системного впливу різних чинників та їхньої ролі у формування феномену прокрастинації, є базисом для створення її інтегральної моделі в особистості студента. Недостатнє теоретичне та емпіричне вивчення проблеми прокрастинації свідчить про актуальність та практичну проблему в її досліджень, що зумовило вибір теми.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити феномен прокрастинації у студентів першого курсу.

Об'єкт дослідження – особливості прояву прокрастинації у студентів.

Предмет дослідження – особливості прояву прокрастинації у студентів першого курсу спеціальностей «Психологія» та «Початкова освіта».

Гіпотеза дослідження:

1. Прояви прокрастинації у студентів першого курсу спеціальностей «Психологія» та «Початкова освіта» відрізняються.
2. Між рівнем прокрастинації та особливостями прояву копінг-стратегій у студентів першого курсу є кореляційні взаємозв'язки.

Для досягнення поставленої мети сформульовано наступні завдання дослідження:

- 1) на основі аналізу сучасних наукових джерел визначити зміст поняття прокрастинації та окреслити основні засади вивчення її структурно-змістових особливостей;
- 2) проаналізувати особливості проявів прокрастинації, організації діяльності, уникнення виконання завдань, причин особистісної

- схильності до відтермінування завдань та копінг-стратегій у студентів першого курсу спеціальностей «Психологія» та «Початкова освіта»;
- 3) Дослідити особливості кореляційного взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та особливостями прояву копінг-стратегій у студентів;
 - 4) Розробити методичні рекомендації для зниження рівня прокрастинації у здобувачів освіти.

Для досягнення поставлених завдань нами було проведено дослідження, в якому використовувалися наступні методи: теоретико-методологічний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження; емпіричні методи дослідження: тестування із застосуванням таких методик: методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л. Крюкової, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, шкала уникання М. Мітчелла та М. Амброуза (адаптація Є. Тополова), опитувальник «Самоорганізація діяльності» Ю. Мандрикова, опитувальник «Копінг- поведінка в стресових ситуаціях » Т.А. Крюкової.

При обробці даних використовувалися кількісні і якісні методи аналізу із застосуванням статистичного пакету Statistica for Windows 17,0, статистична достовірність відмінностей оцінювалася за допомогою непараметричного критерію U Манна-Уїтні, кореляційний аналіз здійснювався з використанням коефіцієнту Спірмена.

Структура роботи.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1 Огляд феномену прокрастинації у в сучасній науковій літературі

Термін «прокрастинація» походить від латинського слова procrastination (лат. pro – «далі, уперед і crastinate - «завтра»), дослівно це поняття можна перекласти як відкладання на завтра. Стрімке зростання теоретичного та практичного інтересу до цього концепту супроводжується збільшенням кількості розрізнених наукових поглядів на його сутність. Саме тому перед зарубіжними і вітчизняними вченими окреслюється проблема теоретичної невизначеності поняття «прокрастинація» [2].

«Прокрастинація – тенденція відкладання виконання справ «на потім» - складний поведінковий паттерн, при якому виконання провідної для людини в даний період часу діяльності свідомо відкладається» [10].

К. Лей вказував на те, що прокрастинація – це непримусове відкладання намічених дій, яке тягне за собою несприятливі наслідки і має негативний вплив на особистість [26].

У зарубіжній психологічній літературі дане явище вивчали такі вчені, як А. Елліс, В. Кнаус, Дж. Бурка, П. Стіл, Дж. Феррарі. Були розроблені опитувальники для вивчення прокрастинації К. Леєм, Б. Такманом. В кінці ХХ – початку ХХІ століття дане явище привернуло увагу і російських психологів: Я.І. Варварічевої, Е.Л. Михайлової, В.С. Ковиліна [5,14].

Проблема прокрастинації дуже актуальна в наш час, так як цей стан властивий для більшості людей і до певного рівня вважається субнормальним. Прокрастинація стає проблемою, коли перетворюється в звичайний робочий

стан. Людина починає відкладати всі важливі справи ,а коли виявляється, що термін виконання роботи пройшли, то намагається зробити все за дуже короткий відрізок часу або зовсім відмовляється від запланованого. У підсумку, справи або зовсім не виконуються, або виконуються неякісно, з безліччю помилок і промахів. І це призводить до негативних наслідків – неприємностей на навчанні і роботі, втрачених можливостей, поганого емоційного стану. Прокрастинація може викликати стрес, почуття провини, зниження продуктивності незадоволеність оточуючих через невиконання зобов'язань.

Неприятність до задачі, її складність, значущість, непривабливість для даного суб'єкта, може бути причиною відкладання виконання того чи іншого завдання.

В рамках сучасних досліджень прокрастинації в якості основних психологічних ознак виділяють емоційний дискомфорт і негативні суб'єктивні переживання [7].

Австрійський психотерапевт Дж. Бурка, досліджуючи цей феномен, виявила, що всі прокрастинатори проходять «цикл прокрастинації» - певні фази, межі яких визначаються індивідуально. За словами автора, тільки одиниці з усіх прокрастинаторів виконують свої обіцянки не відкладати виконання важливих справ, а велика частина знову і знову проходять «цикл прокрастинації» [10].

Прокрастинація властива всім віковим групам. Однак найбільшого поширення вона отримала серед студентів. Це так звана академічна прокрастинація.

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

- донауковий етап - до 1970-х рр. – період, у якому проблема зволікання знайшла відображення у джерелах літератури, поглядах відомих філософів;

- етап наукового осмислення (1970 – 1980рр.), пов’язаний з пошуком специфічних ознак і чинників прокрастинації, долученням до проблеми наукових пошуків психологів, економістів та ін.;

- експериментально прикладний етап з (1982 р.) – пов’язаний з дослідженням прокрастинації як психологічного феномена, розробкою відповідного психодіагностичного інструментарію [15].

Особливості прокрастинації, її причини та шляхи попередження й корекції вивчали такі зарубіжні дослідники: J. Burka , J. Ferrari, J. Johnson, M. Kachgal, C. Lay, W. McCowin’s, N. Milgram, T. Pychyl, P. Steel, H. Schouwenburg, R. Tenne та ін. [24 , 25 , 28 – 31].

Вивченню феномену прокрастинації у вітчизняній науковій літературі присвячені праці М. Дворник, В. Ковиліна, К. Євстігнеєвої, Т. Колтунович, О. Михайлової, Т. Мотрук, О. Поліщук, Д. Стеценко, Ю. Шайгородського, К. Фоменко та ін. Спроби дослідити академічну прокрастинацію були здійснені як зарубіжними (М. Aitken, M. Kachgal, W. O’Brien, L. Solomon), так і вітчизняними вченими (Д.Анпілова, С. Бабатіна, Є.Базика, В. Бикова, Я. Варваричева, О.Грабчак, К. Євсігнеєва, В. Іванух, Н. Карловська, А. Коробейнікова, М. Кузнецов, К.Лей, С. Мохова, Я. Козуб, А. Неврюєв, С. Соболева, О. Фролова, А. Шиліна, М. Шиманська, Н. Яакуб та ін.) [1 , 5 , 26].

Канадський психолог Пірс Стіл говорить про прокрастинацію, «як про добровільне відкладання суб’єктом справ, незважаючи на очікуванні негативні наслідки» [30, 31].

Схожої точки зору дотримується С.Н. Lay: «Прокрастинація – добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на те, що це матиме негативний ефект для особистості» [26].

У «Тлумачному психологічному словнику» дається визначення: «прокрастинатори як особистості, схильні до зволікання в ухвалені рішення, відкладання різних робіт на потім» [63].

В.С. Ковилін визначає даний феномен як «поведінковий паттерн, при якому виконання провідної для людини в даний період часу діяльності усвідомлено відкладається» [14].

Я.І. Варварічева зазначає що «наростаючий страх перед усвідомлюваними суб'єктом негативними наслідками прокрастинації найчастіше накладає не мобілізуючий, а паралізуючий вплив, примушуючи відкладати заплановані дії, створюючи ефект «снігової кулі» [5].

Особливо гостро прокрастинація перебігає в період проживання студентами кризи навчально- професійної адаптації. Процес адаптації студентів першокурсників до умов навчання, залежить від цілого комплексу чинників: специфіка навчальної діяльності студентів, нові умови життєдіяльності, особистісні особливості, фактор адаптованості до педагогічної системи [8. 48, 49].

Кризи адаптації – це етапи адаптаційного процесу, в тимчасових рамках якого має місце різке зниження показників адаптованості, супроводжуване негативними емоційними переживаннями як результат неадекватного реагування на пред'явлення вимог [53, 55, 56].

Аналіз літератури свідчить , що феномен прокрастинації загалом, й академічної, як одного із її видів, 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 даного явища на розвиток особистості, свідчить про незаперечну актуальність і важливість його вивчення [37, 64].

Аналіз теоретичних надбань з означеної проблеми дозволяє стверджувати, що прокрастинація, на думку багатьох науковців, стала гострою проблемою XXI століття, оскільки вона є явищем, яке у наш час надзвичайно стрімко поширюється. Розглянемо складові та характерні особливості феномену.

За результатами дослідження Т.Мотрук, Д. Стеценко, прокрастинація властива тільки людині, завжди проявляється в діяльності і викликає негативні наслідки. По-перше, для ефективної діяльності індивіда особисто, і по-друге, для його соціальної адаптації (зрештою, певною мірою вносить свою специфіку в соціальну адаптацію); змінює структуру і дезорганізовує діяльність; може носити регулярний характер і стати одним із типових паттернів поведінки індивіда [17].

Н. Мілграм розглядає прокрастинацію як «поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту ; таку, що включає завдання емоційного розладу» [15, 17].

Згідно з класифікацією, запропонованою Н.Мілграмом та його колегами, виділяють п'ять видів прокрастинації:

- щоденна (побутова) , яка полягає у відкладанні домашніх справ, що вимагають регулярного виконання;
- зволікання у прийнятті рішень (в тому числі незначних);
- невротична – відкладання прийняття життєво важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї тощо);
- компульсивна, що є своєрідним поєднанням прокрастинації поведінкової та у прийнятті рішень ;
- академічна – відтермінування виконання будь-яких навчальних завдань (виконання рефератів, підготовка до іспитів, написання конспектів тощо) [29].

Сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація – це спосіб проєкції емоційної реакції на планові або необхідні справи . Відповідно до проявів та характеристик цих емоцій, можна виділити два фундаментальних типи прокрастинації:

-«розслаблена» (тимчасова), коли людина витрачає час не на роботу, а на інші, приємніші заняття , розваги. Прокрастинація таких людей – це форма втечі від неприємних переживань, що виникають в процесі виконання тих завдань, що відтермінуються. Спочатку вони не роблять це, тому що їм нецікаво або тривожно, а потім шукають причини та псевдорациональні пояснення своїй поведінці;

-«напружена» (хронічна), пов'язана із відсутністю ясних життєвих цілей, загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власним життям та особистими досягненнями, наявністю досвіду незадоволення результатами праці, нерішучістю і невпевненістю в собі.

Прокрастинація не стає перешкодою, якщо має тимчасовий характер і навпаки – переростає в проблему, якщо стає хронічною. Така прокрастинація заважає праці, успіху, реалізації майбутніх планів. Вона може бути прихованим початком психологічного чи фізичного захворювання. Класичний приклад повторюваної хронічної академічної прокрастинації – звичка багатьох студентів готуватися до іспиту в останню ніч перед іспитом, здача завдань в останній термін, тощо.

Хронічна прокрастинація частіше проявляється у студентів, що неправильно обрали спеціальність або навчальний заклад, вони вчаться без зацікавленості у результативності, звідси безсонні ночі та намагання зробити неприємні завдання, частіше низької якості, в останній день перед заліками чи іспитами. Рішенням, покинути вивчення нецікавої спеціальності, може бути

прийнятим лише сильною особистістю, з сильним характером, але на радикальні вчинки здатні одиниці [57].

Аналіз наукових джерел (С. Бабатіної, Є. Базики , Я. Варваричевої, Т. Вайди, О. Грабчак , М. Дворник, В. Іванух, Е. Івутіної , А.Коробейнікової, М. Кузнецова, Т. Мотрук, С. Соболеєвої, Д. Стеценко, О, Фролової та ін.) показав, що основними причинами прокрастинації дослідники вважають:

- Низька мотивація до навчання (студенти обрали ЗВО не за власним бажанням, не бачать перспектив у майбутній професії, головною метою навчання є отримання вищої освіти та диплома тощо);
- порушення вольової сфери («люди-прокрастинатори - це особистості з нерозвиненими, несформованими вольовими процесами, які не вміють чи нездатні перемогти самих себе, подолати труднощі»);
- невміння організувати себе, свій робочий простір і свій час;
- підвищений рівень особистісної тривожності; низька самооцінка;
- особливості темпераменту та характеру; в тому ; недостатня готовність до виконання справи;
- стрес, і як наслідок психоемоційного напруження в процесі навчання, і як наслідок невпевненості у своїх силах;
- страх перед майбутнім успіхом (цей феномен формується ще в шкільні роки та виявляється у прагненні бути менш помутним, тобто гіршим й менш успішним задля відповідності рівню оточення, друзів, у бажанні уникнути додаткового навантаження та підвищених вимог з боку викладачів, батьків, тощо. Такі ж особливості проявляються і у окремих студентів на молодших курсах ЗВО), крім того є страх невідповідності та невдачі (

людина боїться, що не впорається з поставленим завданням, побоюється, що у неї не досить здібностей, умінь або часу.;

- перфекціонізм (за М.Холлендером це «постановка до себе вимог більш високої якості виконання діяльності ,ніж того вимагають обставини». (Людина не приймає середніх результатів , якщо вже братися за справу, то виконувати її бездоганно.);
- невміння цілеспрямовано планувати свою діяльність та сформувані ієрархію цілей і цінностей;
- соціальні та сімейні проблеми;
- нехтування власними інтересами;
- недостатність безпосередньої комунікації з оточенням та надлишок віртуальної;
- зайва самовпевненість; лінощі ; безпорадність ; хвороби ;
- недостатність керівництва та консультацій з боку викладачів;
- зовнішні відволікаючі фактори (перекладання відповідальності за власні вчинки на зовнішні фактори);
- нелюбима робота, нудна й неприємна справа, якою потрібно займатися; невміння розставляти важливі пріоритети;
- невірні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги (людині здається ,якщо загнати її в рамки, вона може виконати роботу значно краще
- непокоря зовнішньому оточенню, опір зовнішньому контролю або особистий супротив, (прокрастинатори переконані, що їх бажання закон, а будь-які вимоги до них (рідних, викладачів, керівників, друзів тощо) викликають протест і бунт. Таких осіб дратують нав'язані їм ролі, програми, плани, які вона відкладає, щоб діяти відповідно до своїх власних рішень, відстоювати свою на той

момент власну точку зору, намагатися довести свою незалежність від громадської думки, але втрачаючи при цьому час на генерацію своїх ідей);

- авторитарність батьків (затягування може бути відповіддю на авторитарний стиль виховання батьків) [2, 3, 5, 8, 15, 17].

В умовах дефіциту часу, індивід-прокрастинатор, може переживати мобілізацію сил, повну концентрацію, підвищення ефективності всіх своїх психічних процесів. Після завершення роботи настає психологічно-приємна розрядка, зняття цієї напруги) [1, 5, 7, 9].

Т. Колтунович, О. Поліщук об'єднують детермінанти прокрастинації у дві групи: перманентні (незмінні в часі та мало піддаються зміні) та ситуативні (виникають випадково та формуються і змінюються під впливом ситуації, що склалася). В свою чергу детермінанти прокрастинації можуть бути емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх, фобії тощо), психофізичними (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо), поведінковими (відсутність самодисципліни, завчені з дитинства паттерни звичної поведінки та ін.), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, очікування короткострокової вигоди тощо) ресурсними (низька компетентність, нестача ресурсів, стан здоров'я) та часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу, відсутність або незрозуміла часова перспектива, тощо) [37].

Наслідками наявності прокрастинації є розвиток дисстресу, втрата продуктивності, формування відчуття провини, побоювання невдоволенням навколишніх, через невиконання взятих на себе зобов'язань. Намагаючись завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває емоційний та фізичний стрес. Нервово перенапруження, постійний недосип, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати небажанні наслідки для

організму. Крім того, прокрастинація є підставою появи почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого контролю [10, 65].

Можливість корекції прокрастинації, зокрема академічної, підтверджується багатьма дослідженнями в галузі існуючої проблеми. Серед ефективних заходів, що можуть допомогти знизити рівень академічної прокрастинації, С. Соболева, визначає такі: уважне ставлення викладачів до студентів, врахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, введення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків та взаємодопомоги між студентами, впровадження різноманітних методів та технологій навчання, научіння студентів ефективним системам планування часу та форм виконання завдань [57].

Зокрема С. Бабатіна та С. Соболева відзначають, що боротися з явищем прокрастинації допомагають тайм-менеджмент – техніки управління часом та навички планування часом [4, 17].

Вивчення проблеми прокрастинації у вітчизняній психології розпочалося нещодавно і практично немає однозначно виявлених детермінант, які обумовлюють схильність «відкладати на потім» що в свою чергу ускладнює процес вивчення даного феномену та пошук корекційних заходів у боротьбі з хворобою XXI століття.

Прокрастинація є проблемою серед студентів, тому що серед багатьох причин зниження академічної успішності посідає одну з головних позицій. Прокрастинація негативно впливає на ефективність студентів у навчальній діяльності, так само негативно впливаючи і на ставлення до себе. Цей феномен є досить поширеним явищем серед молоді. Зокрема, за даними Елліс і Кнауца, від 80% до 90% студентів закладів вищої освіти іноді прокрастинують

приблизно 75% з них вважають себе «хронічними прокрастинаторами і майже 50% студентів відкладають важливі справи систематично [3].

За даними В.С. Ковиліна, від 46% до 95% студентів вважають себе завзятими прокрастинаторами [35]. Тому найбільш перспективним напрямом сьогодні є вивчення причин, наслідків і способів подолання прокрастинації.

Навчально-виховний процес ВНЗ є багатовимірним і спрямованим насамперед на формування висококваліфікованих фахівців, мобільних, активних, творчих, здатних до використання новітніх акмеологічних технологій, спроможних до фахового розвитку та власного неперервного саморозвитку [30, 49].

Сучасне суспільство вимагає від студентів вишів бути життєстійкими, оптимістами, успішними особистостями, дедалі більш удосконалених, з розвинутими психологічними якостями: цілеспрямованістю, наполегливістю, впевненістю, організованістю, конкурентоспроможністю тощо. Але на заваді всьому цьому може стати таке психологічне явище, як прокрастинація. У психологічній літературі під цим терміном розуміють свідоме відкладання, відтермінування суб'єктом намічених дій, завдань, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки. Існують три характеристики, на підставі яких діяльність людини визначається, як прокрастинаційна: контрпродуктивність, марність, відтермінування. Прокрастинатори – особи, схильні до відтермінування виконання завдань, перекладання власної відповідальності на інших, непослідовна праця, без плану, або лише за натхненням чи через невідкладність.

Сьогодні на особливу увагу заслуговує явище прокрастинації у студентському середовищі.

Студенти, які перебувають в умовах постійної психічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання,

схильні відкладати свої справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент (день, ніч) при жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості, успішності навчання, а й на психофізіологічному стані студента, на його особистості загалом. Аналіз наукових досліджень із зазначеної проблеми показав що термін «прокрастинація» є відносно новим для вітчизняної науки., хоча саме явище, давно відоме людству.

Феномен прокрастинації у зарубіжній психології почали досліджувати ще в середині ХХ ст. Саме у 1977 році у своїй книзі «Прокрастинація в житті людини» П. Рінгенбах визначив феноменологію давно знайомого для нас явища, та вперше вжив в науковому контексті термін «прокрастинація». Цим терміном зазначають «свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, не дивлячись на те, що це спричинить певні проблеми» [67] . У цьому ж році була видана книга А. Елліса і В. Кнауца « Подолання прокрастинації», основою слугував клінічний досвід науковців. У працях Дж. Бурка і Л. Юена « Прокрастинація: що таке і як з нею боротися», що також базувалась на матеріалах багаторічної консультативної практики. Після виходу в світ цих книг, в середині 1980-хрр., тема прокрастинації привернула до себе увагу багатьох науковців – стали з'являтися теоретичні огляди і емпіричні дослідження [72].

Дослідженню різних аспектів прокрастинації присвячені роботи М. Айткена (досліджував академічну прокрастинацію), Дж. Мураками (досліджував когнітивні та поведінкові відмінності між людьми з високим та низьким рівнем прокрастинації), Дж. Феррарі , Дж. Л. Джонссон, В. Макковен (дослідження представлені в книзі «Прокрастинація та уникнення проблем: теорія дослідження та лікування), А. Оуенс, І. Ньюбегін (дослідження представлені у роботі «Прокрастинація в досягненнях в середній школі:

причинно-наслідкова структурна модель), В. Дж.Кнаус (дослідження представлені у книзі « Зроби це зараз ! Перервати звичку зволікань»), Н. Шухова (досліджувала емоційні переживання й мотиви прокрастинаторів пояснюючи їх як « Цикл зволікання»). На Заході існує безліч теорій, які намагаються пояснити дане явище, але жодна з них не є універсальною [64, 72].

У вітчизняній психології існує небагато досліджень присвячених вивченню прокрастинації, в основному досліджуються особливості прокрастинації у зв'язку з навчанням. Так, наприклад, Я. Варваричева досліджувала прокрастинації прокрастинацію з інтелектом та тривожністю, та значимих кореляцій між цими показниками не виявила [15].

1.2. Особливості структури та проявів феномену прокрастинації.

Молоде покоління живе у час бурхливих змін. Швидкий потік інформації, науково-технічний прогрес – це, та багато інших чинників призводять до трансформації нашого суспільства. Сучасний світ характеризується стрімким комунікативним і технологічним розвитком, глобалізацією, новими викликами особистості, в наслідок чого дослідження феномену прокрастинації і причин його виникнення стає все більш актуальним. Відкладання, зволікання, затримка – ці поняття знайомі кожній людині , адже до цих дій на різних етапах розвитку, у різних сферах життя, ми інколи вдаємося при не бажанні з тих чи інших причин виконувати певні доручення та завдання, замінюючи їх виконання другорядними та менш корисними справами.

Оскільки до сьогодні так і не існує єдиного розуміння структури особистості й будови психіки , прокрастинація також не достатньо вивчена.

Так феномен прокрастинації, причини та наслідки його виникнення розглядаються дослідниками з точки зору різних психологічних парадигм та із застосуванням інших феноменів прокрастинації, таких як копінг – стратегії, часовий модус, несвідоме, перфекціонізм та інші.

На даний момент немає універсального визначення феномена прокрастинації. Операціоналізація поняття «прокрастинація» змінюється не шляхом доповнення, розширення або спростуванням, а частіше йде шляхом розгалуження у зв'язку з постійним утворенням все нових ідей стосовно психологічного змісту даного феномену. Це свідчить про багатоконпонентність, багатогранність досліджуваного явища і є перспективою для подальших теоретичних і експериментальних досліджень.

У своєму аналітичному огляді П. Стіл спробував об'єднати основні відмінні риси прокрастинації і вивести єдиний термін. Перше, що об'єднує всі аналізовані концепції, стосується самого факту відтермінування [73]. Прокрастинація – це завжди зволікання, невиконання. Інша відмінна риса прокрастинації полягає в тому, що відкладаються справи, пов'язані з наявністю термінів виконання – цей фактор дозволяє розділяти істинних прокрастинаторів та прокрастинаторів, схильних до періодичної корекції власних планів.

Два останніх прояви взаємопов'язані, оскільки: по-перше – прокрастинація завжди веде за собою негативні наслідки, по-друге – постійне відкладання часто супроводжується тривогою, негативними переживаннями почуттям провини, тощо. Схожої точки зору дотримується і К. Лея: «Прокрастинація – добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на те, що це дорого обійдеться або буде матиме негативні наслідки для особистості» [68]. З її думкою погоджуються деякі автори, такі як Й. Бурка, Л. Юен, Й. Сабіни, М. Сільвер, вважаючи що прокрастинація є

ірраціональною затримкою поведінки. Ірраціональність поведінки полягає в самостійному виборі плану дій, незважаючи на високу можливість того, що він не буде вигідним для людини, як з матеріальної, так із психологічної сторони [13].

Вітчизняний дослідник І. Варваричева додає до перерахованих П. Стілом особливостей феномену прокрастинації, усвідомленість процесу. За її визначенням, «прокрастинація – свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, незважаючи на те, що це спричинить за собою певні проблеми» [15]. За результатами досліджень, Н.В. Боровська робить висновок, що «прокрастинація – звичка відкладати заплановані справи». Вивчаючи прокрастинацію Є. П. Ільїн відносить її до проявів лінощів, хоча і визначає як «схильність до постійного відкладання» [4, 41]. У своїх працях О.С. Віндекер і М.В. Останіна характеризують прокрастинацію як негативну рису, що впливає на успішність діяльності людини [4].

При дослідженні перфекціонізму Н.Г. Гаранян, віднесла прокрастинації до дезадаптованих стратегій подолання стресу. Вивчаючи тему відповідальності і суб'єктності Л.І. Дементій характеризує прокрастинацію, як слабкість або несформованість регулярного потенціалу особистості, що виражається в нездатності керувати ситуацією. Такі науковці, як М. М. Карлівська і Р. А. Баранова розглядають прокрастинацію, як неоднорідний, комплексний феномен, що складається з когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів та тісно пов'язаний з мотиваційною сферою особистості [22, 23, 28].

У психологічному словнику дається визначення прокрастинатору, «як особистості, схильної до зволікання в ухваленні рішення, відтягування і відкладання виконання різних робіт «на потім». Вивчаючи прокрастинацію В.С. Ковилін визначає даний феномен, як тенденцію до увідтермінування

необхідних справ «на потім»; поведінкову модель, при якій виконання провідної в даний період часу діяльності усвідомлено відкладається [35]. Дане явище може виявитися практично в будь-якій сфері діяльності людини: соціальна діяльність (відкладання зустрічей або дзвінків), навчальна діяльність (відкладання підготовки до контрольних заходів, виконання домашніх завдань), побутова діяльність (стосується термінів виконання роботи по дому, доручень, обіцянок), трудова діяльність (недотримання термінів виконання проекту, робочих завдань).

У даний час С. Стіл виділяє ще одну сторону феномена прокрастинації – чим більший часовий проміжок розділяє теперішні та заплановані події, тим більша вірогідність, того що людина буде схильна налати перевагу отримати миттєве задоволення, ніж буде «працювати на перспективу» [73], тобто буде відкладати важливу роботу з відтермінованим результатом для задоволення актуальних, але не значущих потреб.

Вивчаючи зміст феномена, численні зарубіжні дослідники засвідчили, що прокрастинація не є однорідною. Тому на даний момент існує декілька відомих зарубіжних класифікацій Н. Мілграма, Дж.Р.Феррарі, А.Х.К.Чу і Дж.М.Чой, визнаних вірогідними [6, 70].

Серед вітчизняних дослідників питання класифікації піднімає В. С. Ковилін, який продовжує ідею П. Стіла про ірраціональність прокрастинації [35].

Основних 5 типів прокрастинації в залежності від прояву в різних сферах життя були виділені: Н. Мілграм, Дж. Баторі і Д.Моурер [70].

1. Щоденна, або побутова – тут відтермінування розглядається, як життєва стратегія, що виявляється у відсутності здібностей до виконання рутинних, регулярних обов'язків, що проявляється протягом усього життя людини і пов'язана з невмінням керувати часом.

2. Прокрастинація прийняття рішень – неможливість прийняття у встановлені будь-яких рішень, як важливих, так і незначних.

3. Невротична прокрастинація – відтермінування важливих рішень, пов'язаних з різними життєвими етапами.

4. Компульсивна прокрастинація – в даному виді прокрастинації поєднується поведінкова прокрастинація і прокрастинація в прийнятті рішень.

5. Академічна – відкладання виконання навчальних завдань і проектів, складнощі при дотриманні встановлених термінів.

Пізніше Н. Мілграм в співавторстві з Р. Тенне [71] переглянули цю класифікацію, та виокремили два основних типи відкладання : прокрастинація завдань і прокрастинація рішень.

У 2005 р. А. Х. К. Чу і Дж. М. Чой представили результати дослідження, в якому вивчали ресурсні – позитивні сторони прокрастинації. Для цього вони провели розмежування понять пасивних і активних прокрастинаторів: перші відтермінують виконання завдань через очікування на різні негативні переживання (тривога, нерішучість, болючий перфекціонізм), а інші відтермінують виконання завдань через те, що їм комфортно працювати в умовах стислих термінів, відчуваючи відповідальність за результат. Трохи пізніше було встановлено, що стратегію поведінки активних прокрастинаторів, складно назвати справжньою прокрастинацією, так як в даному випадку існує абсолютно відмінне використання часу, інший рівень самоефективності, копінг-стратегій і підсумкових результатів діяльності [4].

З співавторами Дж. Р. Феррарі [67] запропонував класифікацію стратегії поведінки людей в ситуації відтермінування:

1. «Шукачі гострих відчуттів – особи, що відносяться до цієї категорії, надають перевагу відкладанню виконання будь-якої роботи,

оскільки їм подобається відчувати емоційний підйом, який вони переживають, виконуючи все в останню мить.

2. «Нерішучі прокрастинатори – особи, що через відповідальність за результат, відкладають прийняття рішень, серед них і незначних рішень. Найчастіше такі люди схильні до трудоголізму та перфекціонізму.

3. «Уникаючі» прокрастинатори – в основі поведінки таких осіб закладене прагнення уникнути спочатку неприємних завдань, а потім позитивних або негативних оцінюючих оточуючих.

Вивчаючи проблему прокрастинації Є. П. Ільїн вважав її проявом різного виду емоційних реакцій. На цій підставі Є. П. Ільїн представляє такі типи прокрастинаторів:

1) «напружений», для якого характерні відчуття провини, тривожність, занепокоєння, переживання, викликані незадоволенням власними досягненнями, нечіткими життєвими цілями, загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, нерішучістю і невпевненістю у собі;

2) «розслаблений», для якого властиво життєве розуміння «лінощів», така особа віддає перевагу виконанню лише тих справ, які приносять задоволення в актуальний момент часу. Такі люди частіше витрачають час на інші, більш приємні заняття і розваги [43].

Відсутність єдиного визначення і класифікації типів прокрастинації, уявлення про прокрастинацію як про багатокomпонентний феномен та зростаючий інтерес до даної теми призвели до того, що дослідження прокрастинації проводяться в різних галузях знань.

В даний час можна виділити наступні напрямки, що реалізуються як у вітчизняній, так і зарубіжній психології:

- ✓ Індивідуально-особистісні особливості самих прокрастинаторів;

- ✓ Дослідження ситуативних причин – сюди можна віднести аналіз загальних ситуативних чинників, зокрема, вивчення характеристик завдань, що сприяють прокрастинації;
- ✓ Наслідки відтермінування;
- ✓ Соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації.

Більша увага приділяється першим двом напрямкам. В ході дослідження прокрастинації близько 50% досліджуваних в якості можливих причин відкладання вказують на характеристики поставленого перед ними завдання. [37] Серед таких характеристик можна назвати тривалий термін виконання завдання, нав'язність, нудність, небажаність, рутинність і відтермінування наслідків. Інший напрямок дослідження феномену прокрастинації – визначення індивідуально-особистісних характеристик осіб, які постійно відтермінують виконання своїх дій або прийняття важливих рішень. Єдиної моделі організації особистісних особливостей на сьогодні не існує, як у зарубіжних авторів, так і вітчизняних, тому дана тема залишається актуальною [5, 31].

Прокрастинація це багатогранний феномен, комплекс, неоднорідних в психологічному плані особливостей, що включає в себе декілька компонентів, які тісно пов'язані з мотиваційною сферою особистості.

Проаналізувавши і узагальнивши зарубіжні дослідження феномену прокрастинації, можна говорити про наявність трьох основних компонентів даного феномена: когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий, [71].

Поведінковий компонент прокрастинації вивчається як форма наущіння, що неодноразово підкріплює поведінку, когнітивний і емоційні компоненти. Прокрастинація розглядається і як результат когнітивних порушень. Ці зміни виявляються складнощами у сприйнятті часу та адекватності оцінки часу, і

ніяк не пов'язані зі здібностями або рівнем інтелекту. Емоційний компонент прокрастинації пов'язаний зі страхом невдачі і невротизації та імпульсивністю.

Прокрастинатори часто мають перфекціоністські установки, що поширюються на всі сфери життєдіяльності. Такі моделі можуть демонструвати нам ірраціональні переконання прокрастинаторів, які часто проявляються в страху успіху або невдачі. У свою чергу, подібні страхи часто провокують невротичні реакції у відповідь на різні ситуації, що виникають в житті. Такі люди можуть бути емоційно нестабільними та тривожними. Основна частка людей з подібної групи бачить причини свого успіху в будь-яких зовнішніх і нестійких факторах. З іншого боку імпульсивні прокрастинатори, серед характерологічних рис мають складнощі у сприйнятті і оцінці екстероцептивних сигналів. Такі люди не в змозі відтермінувати задоволення власних потреб, мають складності з самоконтролем. Досить часто в своїй поведінці вони проявляють опір авторитарними стилями взаємодії, прагнучи таким чином уникнути зустрічі з зовнішніми вимогами. Такі особи можуть зустрітися з труднощами в мотиваційній сфері, складнощами в організаторській діяльності [64].

Описані вище дві моделі поведінки прокрастинаторів не є взаємовиключними, крім того, окремі ознаки першої та другої моделі можуть в рівній мірі об'єднуватися і зустрічатися у окремих працівників. Ряд авторів виділяє і четвертий компонент – неусвідомлений. Часто прокрастинація може свідчити про наявність глибинних, базових внутрішньо-особистісних конфліктів. Людина може несвідомо прагнути уникнення та затягування виконання будь-якої діяльності, що має для нього певне емоційнонапружене значення, наприклад, використовуючи тривалі ритуали по підготовці до виконання цієї діяльності. Така діяльність на несвідомому рівні пов'язана з яким-небудь конфліктом в минулому і тлумачиться як загроза [37, 64].

Частина авторів, які займаються вивченням впливу індивідуальних особливостей на прояв прокрастинації, використовує модель особистісних рис «великої п'ятірки», інша частина дослідників вивчають особистісні фактори прокрастинації через призму теорії «темної тріади» [27, 73]. Крім цього, зарубіжні дослідники розробляють ідею взаємопов'язаності прокрастинації з перфекціонізмом і самоефективністю. Доведено, що низький рівень самоефективності або високий рівень перфекціонізму можуть стати чинниками формування прокрастинації [28]. Серед інших індивідуальних особистісних факторів, одними з найбільш тісно пов'язаних з прокрастинацією, вважають нейротизм, екстраверсію та імпульсивність.

Перспективними є результати дослідження взаємозв'язку і перфекціонізму та прокрастинації і самоефективності, прокрастинації та самоконтролю. У цілому актуальність вивчення прокрастинації можна обґрунтувати тим що число осіб, схильних до відтермінування постійно зростає (на сьогоднішній день прокрастинаторами є 15-25% населення світу). Разом з тим, 95% людей прагнуть позбутися прокрастинації, оскільки сучасники характеризують прокрастинацію, як погане, шкідливе і дестабілізуюче явище, наслідки якого негативно впливають на різні сфери життя людини. [31].

Дослідження показують, що прокрастинація багатогранний феномен, який немає єдиного визначення, в зв'язку з розширенням знань стосовно даного феномену. Незважаючи на це, виділено її специфічні риси, такі як:

1. Ірраціональність – подібне відкладання призводить до негативних наслідків, які особистість заздалегідь передбачає.
2. Усвідомленість – особистість навмисно переносить виконання певної справи на більш пізній термін.

3. Присутність суб'єктивного відчуття внутрішнього дискомфорту і негативні емоційні переживання, пов'язані з ситуацією, що є однією із яскравих розмежувань між лінню і прокрастинацією.

Прокрастинація включає в себе поведінковий, емоційний та когнітивний компоненти, та тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості. Серед основних детермінант визначають: тривожність, невротизацію, перфекціонізм, страх невдачі та страх успіху, перфекціонізм, низький рівень самоефективності та самоконтролю. На прояв прокрастинації впливають не лише індивідуальні особливості людини, а і зовнішні фактори, які можуть виступати тригером для прояву прокрастинації. Найпоширенішим видом є академічна прокрастинація. Ми розглядаємо академічну прокрастинацію, як свідоме відтермінування навчальних справ, що призводить до негативних наслідків, знижує успішність супроводжується суб'єктивним відчуттям внутрішнього дискомфорту і негативними емоційними переживаннями, це як небажане новоутворення, що призводить до негативних наслідків.

Виникнення почуття провини в зв'язку з неякісним або невчасним виконанням певних завдань, та почуття сорому за це перед керівництвом, колегами, або близькими, що при багаторазовому повторі буде призводити до зниження самооцінки, адже людина не виправдовує покладені на неї надії, та розчаровується сама у собі. Звичка відкладання також призводить до тривалої психотравмуючої ситуації, що може провокувати виникнення хронічного стресу та призводити до появи психосоматичних захворювань та появи депресивних станів.

Прокрастинація може стати найголовнішим ворогом при досягненні бажаного, через відкладання щоденних задач, особистість робить один крок назад на шляху до досягнення мети. Розуміння прокрастинації як негативного

утворення особистості, передбачає розробку корекційних заходів, спрямованих на профілактику виникнення прокрастинації та зменшення її рівня, внаслідок чого збільшиться ефективність навчальної, трудової та повсякденної діяльності, в зв'язку з чим підвищиться рівень психологічного благополуччя, та покращиться якість і модальність до себе.

1.3. Особливості проявів феномену прокрастинації у студентів

На сьогодні більшість закордонних та вітчизняних робіт присвячені вивченню проблеми академічної прокрастинації, адже вона вважається найпоширенішою формою [57]. У зв'язку з тим, що найбільш відсоток прокрастинаторів спостерігається в студентському середовищі і майже 95% студентів відзначають, що відкладають виконання саме навчальних обов'язків.

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

У студентів, які переживають адаптаційну кризу, та проживають процес прокрастинації відбуваються зміни у когнітивній, емоційній і мотиваційній сферах особистості.

Однак перешкодою для навчальних досягнень може стати прокрастинація, через яку студент відкладає до моменту «дедлайну» прийняття рішень та найважливіші та найактуальніші справи та завдання.

Хоча прокрастинація в тій чи іншій мірі проявляється у всіх вікових категоріях категоріям, найбільшого поширення вона має саме серед

студентської молоді. Її негативні наслідки виражаються не тільки в зниженні успішності особистості, виникнення перешкод для її розвитку в навчальній та професійній діяльності, в формуванні навчального стресу, в гострих емоційних переживаннях власного неуспіху і незадоволеності результатами своєї діяльності.

Прокрастинація проявляється в тому, що людина, розуміючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ (посадові обов'язки, завдання освітнього процесу, власні справи тощо), ігнорує цю необхідність та переключає свою увагу на побутові дрібниці чи розваги. Психологи часто визначають прокрастинацію, як механізм боротьби з тривогою, що пов'язана з початком або завершення будь-яких справ, ухвалених рішень.

За змістом термін прокрастинації близький до терміну “behavioral delay” (поведінкова затримка). Прокрастинація виявляється у тому, що особистість, усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ (наприклад, своїх посадових обов'язків), ігнорує цю необхідність і відволікає свою увагу на побутові дрібниці або розваги).

Від відпочинку прокрастинцію відрізняє те, що в звичайному стані людина відновлює запаси енергії, а при прокрастинації, навпаки, витрачає. Тією чи іншою мірою цей стан характерний для більшості людей і до певного рівня може вважатися субнормальним явищем. Проте, якщо вона перетворюється на звичний стан при виконанні професійних обов'язків, у якому працівник проводить більшу частину робочого часу, прокрастинацію можна вважати проблемою.

Прокрастинатори відкладають все важливе “на потім”, а коли виявляється, що всі терміни виконання вже пройшли, або просто відмовляються

від виконання запланованого, або стрімко намагаються зробити все відтерміноване за нереально короткий час.

Як наслідок, справи або зовсім не виконуються, або виконуються не в повному обсязі, поспіхом, з грубими помилками, неякісно, із запізненням, що призводить до відповідних негативних виробничих ефектів у вигляді неприємностей на роботі, звільнення, втрачених можливостей, невдоволення керівництва та оточуючих через невиконання зобов'язань і тому подібного.

Наслідком цього може бути дистрес, почуття провини, особистого неуспіху, втрата продуктивності, розчарування та зниження самооцінки. Поєднання цих почуттів з перевтомою (спочатку – ресурси витрачаються на другорядні справи та подолання наростаючої тривоги, потім - на виконання завдань в умовах дефіциту часу) все це може провокувати подальшу прокрастинацію, формуючи «порочне коло» та замикаючи відповідний підтримуючий цикл проблемної поведінки.

Все частіше термін прокрастинація лунає під час психотерапевтичних зустрічей, як одна з проблем ,з якою звертаються пацієнти. Прокрастинація також, коли-не-коли може втручатись у психотерапевтичний процес, стаючи частою причиною відкладання виконання домашніх завдань, що може призводити до уповільнення та нівелювання індукованих психотерапією змін.

На думку С. Джонсона, «прокрастинація є однією з основних слабкостей, що міцно вкоренилася в людській суті». У дослідженні Р.Классен вивчався зв'язок між прокрастинацією, мотивацією, академічною успішністю, самоповагою та ефективністю само мотивації особистості. За результатами досліджень був сформульований висновок, що прокрастинація це мотиваційна проблема, тому для подолання її необхідно формувати досить високий поріг автономності мотивації .

Я. Варарічева визначає «прокрастинацію, як вираження емоційної реакції на заплановані або необхідні справи, що пояснюється наявністю у людини низки суб'єктивних причин: нерішучості, страху, невдачі і несхвалення з боку оточуючих, невпевненості в собі, перфекціонізму»[17].

Залежно від проявів емоційної реакції, науковці виділяють два основні, фундаментальні типи прокрастинаторів:

- -розслаблений – людина витрачає час на інші, більш приємні справи та розваги. Така прокрастинація – це форма уникнення неприємних переживань, що пов'язані з виконанням того, що відтермінується. Спочатку вони не роблять заплановане, тому що їм нудно, а потім знаходять виправдання для себе або придумують псевдорациональні пояснення своєї поведінки. В глибині їх мотивів відтермінування може бути бажання до задоволення найважливіших емоційних потреб – в увазі і схваленні з боку оточуючих, упевненості в собі.
- -напружений – така людина характеризується відчуттям загального перевантаження, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, відсутністю чітких життєвих цілей.

Феномен прокрастинації складається щонайменше з трьох основних компонентів: когнітивного, емоційного, та поведінкового, що пов'язані між собою двосторонніми причинно-наслідковими зв'язками [27].

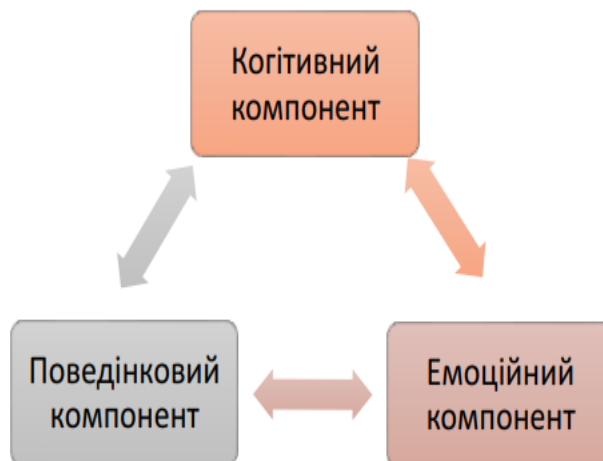


Рис. 2.3.1. Компоненти прокрастинації (за Дворник М.С.)

Основними причинами виникнення прокрастинації є:

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



Рис. 2.3.2. Прокрастинація, зумовлена страхом невдачі (за Дворник М.С.)

Особа побоюється, що не зможе впоратися з поставленим завданням, сумнівається що у неї не вистачить здібностей, умінь або часу. «Вже краще не робити зовсім, ніж виглядати безглуздо», - вважає прокрастинатор, йому заважає низька самооцінка та невпевненість в собі.

3. Страх успіху. Людина боїться повернути до себе увагу, стати учасником конкурентної боротьби, викликати чийсь заздрість або роздратування, виконувати нехарактерну для себе роль. Страх успіху як причина прокрастинації є дуже подібним до страху невдачі. Наприклад, успішне завершення проекту може спричинити появу додаткових обов'язків зі збільшенням обсягу та важливості завдань, що зрештою неминуче призведе до поразки.

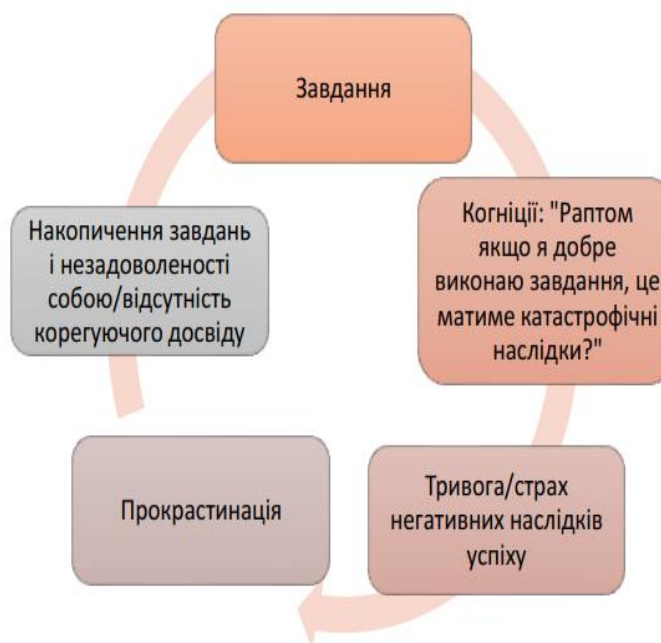


Рис. 2.3.3. Прокрастинація, зумовлена страхом успіху (за Дворник М.С.).

4. Навчальна безпорадність (learned helplessness). Прокрастинація може розвиватися по депресивному механізму як бездіяльність у режимі «безнадія/беззмістовність». Це явище у своїх дослідженнях вивчав Мартін

Селегман. Науковець пояснює суб'єктивну нездатність людини в умовах, які сприймаються як незручні, незадовільні, незмінні та незалежні від волі суб'єкта змінювати свою поведінку, за умови наявності попереднього негативного досвіду. Це спричиняє формування депресивного світогляду, що в свою чергу, відмежовує мислення від керування поведінкою, та сприяє проявам прокрастинації, при якій особа розуміє необхідність і потрібність дій заради змін, але вважає це «безглуздим».



Рис. 2.3.4. Прокрастинація, зумовлена навчальною безпорадністю (за Дворник М.С.)

5.Негативна адаптація до винагороди. Такого роду прокрастинація розвивається у ситуаціях «ослаблення» стимулу». Багаторазове повторення подразника робить його неактуальним. Це проявляється у тому, що очікувані винагороди (почуття успіху та задоволення від результатів: прочитаної лекції,

проведеного дослідження, публікації статті, підготовки звіту, отримання оплати праці, тощо) втрачають свою значущість.

Відповідно, відбувається зниження мотивації, драйву, бажання, активності. Фрустрований мозок без заохочення починає блокувати поведінку. Зовнішня реальність не змінюється і все одно вимагає активної діяльності. Виконувати завдання так само необхідно, але значущості колишнього стимулу вже немає. Працівнику все важче виконувати звичні завдання, і якщо він бажає розвиватись далі, стає ще більше складно. Суб'єктивно ситуація не сприймається чіткою, і для особи це виглядає як незрозумілі труднощі, коли вона повинна змушувати себе виконувати завдання, але щойно послаблюється тиск – і вся діяльність зупиняється.



Рис. 2.3.5. Прокрастинація, зумовлена зниженням винагороди (за Дворник М.С.)

5. Перфекціонізм. Людина не дозволяє собі середніх результатів діяльності. «Якщо вже братися за справу, то виконувати її бездоганно».

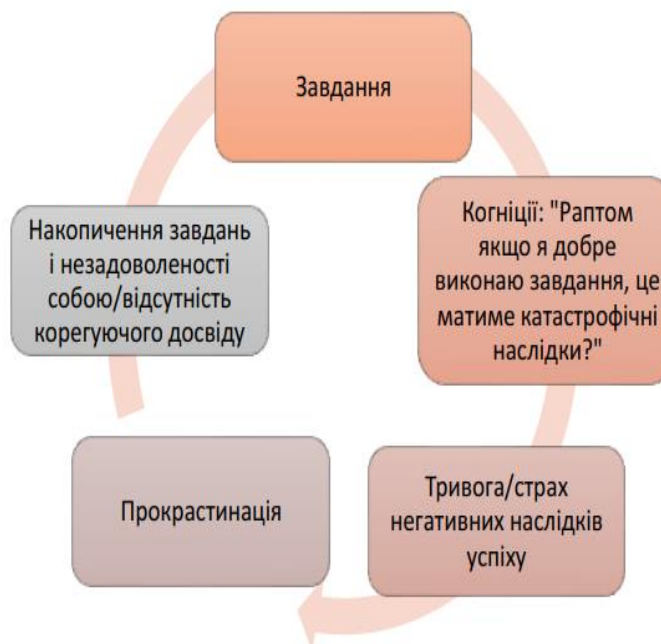


Рис. 2.3.6. Прокрастинація, зумовлена страхом невдачі (за Дворник М.С.)

6. Незрозумілі цілі. Особа перебуває в повній розгубленості та прагне відтермінувати виконання незрозумілих завдань, в ситуаціях коли керівник не позначив, в якому напрямі треба рухатися, проте зазначив, що пріоритетів немає і усе головне —.

7. Невірні переконання. Людині здається, що якщо загнати її в рамки, то вона може виконати роботу на вищому рівні.

8. Лінь і відсутність інтересу. Людині властиво відкладати виконання на потім нецікавих і нудних занять, особливо якщо мова йде про емоційно забарвлені події. В дослідженні особливостей прояву студентської прокрастинації, В. Бикова стверджує, що «причини і особливості прояву прокрастинації у студентів і дорослих є різними. Прокрастинація у студентів

виникає, найчастіше, в ситуаціях і справах, що пов'язані з інтелектуальною напругою, вимагаючи самоорганізації і планування діяльності, що характеризуються відтермінованою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції».

Серед причин появі синдрому прокрастинації виділяють:

- Не улюблена робота, нудна і неприємна справа, якою потрібно займатись
- Нечіткість головних життєвих цілей, власних спрямувань
- Невміння розставляти пріоритети
- Низька мотивація
- Невпевненість у своїх силах
- Невміння організувати себе, свій простір і свій час

Виходячи з цього, можна відокремити прокрастинацію від лінії (ліній не супроводжується стресом), відпочинку (у спокійному стані людина поповнює запаси енергії, а при прокрастинації – втрачає). Також прокрастинація не рівнозначна невмілому плануванню, коли плани не виконуються і переносяться тому, що ґрунтуються на невірних оцінках можливостей і продуктивності, хоча помилки в плануванні можуть провокувати або погіршувати прокрастинацію.

За формування фронтальної прокрастинації відповідають блок регуляції тону бадьорості та блок програмування і планування поведінки. Коли з'являється важлива справа, мозок падає сигнал про її невідкладність, але разом з цим виникає бажання, наприклад, подивитись нову серію фільму. У

цей час відбувається битва двох систем у нашого мозку: лімбічної системи й фронтальної кори.

Лімбічна система, яка відповідає за емоції, є нашим центром задоволення. Це дуже прадавня частина головного мозку, яка є як і у нас, так і у тварин. Вона була розвинена ще у наших пращурів – печерних людей і підштовхує нас до інстинктивних неусвідомлених дій. Саме “лімб” не дає робити речі, які принесуть нам користь в майбутньому, а в основному думає як би задовольнити, зробити щасливим свого власника на даний момент.

Фронтальна кора – більш молодий відділ людського мозку. Саме він заставляє людину ставити цілі і йти до своєї поставленої мети.

Саме через взаємодію цих двох важливих частин мозку виникають ті неприємні симптоми, описані вище й тому продуктивність зводиться до нуля [4].

Аналіз наукових джерел засвідчив, що основними причинами формування академічної прокрастинації дослідники вважають:

- Низьку мотиваці у студентів до навчання (не бачать перспектив у майбутній спеціальності, головною метою навчання є отримання вищої освіти (диплома));
- незрілість власної, вольової сфери (прокрастинатори – це особи з нерозвиненими, вольовими якостями, які нездатні перемогти самих себе, розставити пріоритети, подолати труднощі, тощо);
- відсутність вміння організувати для себе свій час, підвищений рівень особистісного тривожного стану, низька самооцінка, слабкість характеру, втома, недостатність готовності до виконання справ, дистрес;
- страх перед майбутнім успіхом (прагнення бути неуспішним задля збереження стосунків, зв'язків із друзями, прагнення відповідати стереотипам та бажання уникнути додаткового навантаження та завищених вимог

викладачів, батьків тощо). Зазвичай така тенденція частіше проявляється у студентів на молодших курсах ВНЗ;

- перфекціонізм (формулювання до себе вимог більше високої якості виконання справ, ніж того вимагають обставини. Людина не приймає своїх результатів, якщо вже братися за справу, то прагне виконувати її бездоганно);

- невміння вибудувувати ієрархію важливості цілей і цінностей та планування своєї діяльності;

- недостатність безпосередньої комунікації з навколишнім оточенням та надлишок віртуальної;

- зайва самовпевненість, присутність лінощі, власна безпорадність, хвороби;

- соціальні та індивідуальні сімейні проблеми;

- зовнішні відволікаючі фактори (перекладання відповідальності за власні неусвідомлені вчинки на зовнішні фактори);

- нехтування власними важливими інтересами;

- опір, та протистояння зовнішньому контролю або особистий супротив, непокоря зовнішньому оточенню (прокрастинатори переконані, що їх бажання – закон, а вимоги до них з боку родичів, викладачів, керівників, товаришів викликають протест;

- вимушена робота, рутинна і неприємна справа, якою потрібно займатися;

- авторитарність батьків;

- неможливість розставляти пріоритети першочерговості своїх справ;

- хибні переконання та прагнення до збільшення інтенсивності рівня напруги (особі здається, що якщо загнати її в часові рамки, вона може виконати роботу набагато краще) [5].

Отже, проведений теоретико-методологічний аналіз досліджень феномену прокрастинації дає підстави стверджувати, що під цим терміном розуміють свідоме відкладання, відтермінування суб'єктом намічених дій, завдань, незважаючи на негативні наслідки такої небажаної поведінки.

Прокрастинація є багатовимірним феноменом і визначається як свідоме відкладання виконання спланованих власних дій, незважаючи на можливе виникнення проблем. Вона пов'язана із психологічними характеристиками особливості та має різні види – в залежності від сфери прояву та причин виникнення.

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

Психологічний портрет абстрактного «студента-прокрастинатора» включає такі характеристики: виражена критичність, підвищена рефлексивність, непогодження із собою, недовіра до своїх уподобань і бажань, незадоволеність собою і своїми можливостями, нездатність до самокерування до переоцінювання власних можливостей.

Перспектива подальших досліджень визначається можливістю удосконалення теоретико-методологічних конструктів, вивчення феномену прокрастинації та необхідністю розробки та проведення програми профілактики та корекції прояву лінощів та прокрастинації.

РОЗДІЛ 2 МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

РОЗДІЛ 2 Матеріали та методи дослідження

2.1. Характеристика вибірки

Метою нашого дослідження було вивчення особливостей прокрастинації у студентів першого курсу. Дослідження було проведено на базі факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. У дослідженні взяло участь 53 студентів першого курсу. Всі досліджувані були жіночої статі, середній вік досліджуваних у вибірці – 17 років. До першої групи було включено 28 студентів спеціальності «Психологія», до складу другої групи було включено 25 студентів спеціальності «Початкова освіта». Результати дослідження піддавалися якісній та кількісній обробці.

2.2. Методики дослідження

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

Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л.Крюкової дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень.

Коротка форма методики складається з 16 тверджень (прямих та обернених), які оцінюються за 5-бальною шкалою.

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

Опитувальник створювався на основі теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування і вихідним пунктом було припущення про те, що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації. Анкету розроблено в межах дисертаційного дослідження «Соціально-

психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» М. С. Дворник. Остаточний варіант розробленої анкети містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

«Недооцінка готовності до виконання завдання»: високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.

«Подолання страху відповідальності»: високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.

«Знижений рівень зацікавленості»: Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.

«Орієнтація на соціальну винагороду»: досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення. «Схильність до педантизму»: високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової.

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

Шкала уникання М.Мітчелла та М.Амброуза (адаптація Є. Тополова).

Авторами шкали уникання (Withdrawal Scale) є М. Мітчелл та М. Амброуз. Вона розроблена з метою визначення ступеню уникання фахівця щодо вирішення його робочих завдань. Для цього йому пропонується відповісти на 8 питань. Для оцінки досліджуваному пропонується семибальна шкала. Сума набраних балів за 8 питаннями шкали складає рівень уникання. Його мінімальне значення довіряє 56балів. Шкалу уникання адаптовано Є. В. Тополовим в межах дисертаційного дослідження «Генеza професійної агресивності особистості».

Опитувальник «Самоорганізація діяльності» Ю. Мандрикова

Існує думка, що діагностика параметрів і рівня самоорганізації може виявитися важливим елементом при оцінюванні особистісного потенціалу. Даний опитувальник призначений для діагностики сформованості навичок тактичного планування і стратегічного цілепокладання. Він містить 25 питань, за допомогою яких оцінюються 6 шкал:

Шкала «Планомірність»: При високих показниках у людини сформована потреба в постійному усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку ієрархічні, деталізовані, дієві і стійкі, а цілі діяльності висувуються самостійно. У досліджуваних з низьким показником навички планування розвинені слабо, плани схильні до частої зміни. Поставлена мета рідко буває досягнута, планування не дієве і малореалістичною. Такі люди

вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самотійно.

Шкала «Цілеспрямованість»: Високі бали характеризують цілеспрямованого і цілеспрямованого людини, яка знає, чого хоче і чого прагне, і йде у напрямку до цих цілей. Така людина неухильно прагне до досягнення поставленого завдання, незважаючи ні на які труднощі, підпорядковуючи вирішенню цих завдань всі свої почуття, думки і дії. Низькі бали за цією шкалою характеризують людину, яка не бачить перед собою цілей і вважає, що їй не до чого прагнути.

Шкала «Наполегливість»: Високі бали характеризують вольову і організовану людину, здатну зусиллям волі структурувати поведінкову активність і завершити розпочату справу, не дивлячись на виникаючі труднощі, в тому числі несподівані. Низькі бали за цією шкалою характеризують людину, яка мало здатна застосувати вольові зусилля для доведення розпочатої справи до кінця, відволікається на сторонні справи. Такі люди не здатні долати перешкоди і при зіткненні з труднощами, особливо несподіваними, губляться, а можуть і взагалі відмовитися від мети. В опитувальнику ця шкала представлена зворотними висловлюваннями для зменшення ефекту соціальної бажаності.

Шкала «Фіксація»: Високі бали характеризують виконавчу людину, негнучку в плануванні, що прагне всіма можливими способами завершити розпочату справу, важко перебудовується на нову структуру і нові відносини. Такі люди не здатні бачити альтернативи. Низькі бали за цією шкалою характеризують людину не настільки обов'язковою і зациклену на завершенні розпочатого, якій в певних ситуаціях, при виявленні більш вигідних перспектив, легше перебудуватися на нову структуру діяльності.

Шкала «Самоорганізація»: Високі бали характеризують людину, схильну при самоорганізації і плануванні вдаватися до допоміжних засобів (щоденники, планінги, бюджетування часу) і успішно їх використовує. Низькі бали за цією шкалою характеризують особу, який не вдається при самоорганізації використовувати допомогу зовнішніх засобів або яка не має наміру використовувати їх для збільшення успішності в діяльності.

Шкала «Орієнтація на теперішнє»: Високі бали описують людину, сконцентровану на те, що відбувається з нею зараз. Такі люди не схильні повертатися до минулого і відкладати на майбутнє справи, які можна виконати в сьогоденні. Низькі бали за цією шкалою описують особу, що не має чітко вираженої концентрації на теперішньому, що приймає до уваги і інші аспекти людського буття в часі. Високий загальний сумарний бал по ОСД (індекс самоорганізації) свідчить про можливість бачити і ставити цілі, планувати свою діяльність, в тому числі за допомогою зовнішніх засобів, і, проявляючи вольові якості і наполегливість, йти до досягнення мети, що іноді може приводити до негнучкості і «зацикленості» на структурованості і організованості. Низький загальний сумарний бал по ОСД свідчить про туманне бачення майбутнього, таким людям не властиво планувати свою щоденну активність і докладати вольові зусилля для завершення розпочатих справ, проте це, в свою чергу, дозволяє досить швидко перебудовуватися на нову діяльність.

Опитувальник «Копінг - поведінка в стресових ситуаціях » Т.А. Крюкової.

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році,

адаптована Т.Л. Крюковою в 2004 році, додатково стандартизована в НІПНІ ім. Бехєстера.

Опитувальник складається з 48 тверджень, згрупованих у 3 шкали. Номери опитувальника (по порядку, але різні) оцінюють різні шкали. Опитувальник дозволяє оцінити прояви основних стратегій копінг-поведінки у досліджуваних. Опитувальник дозволяє оцінити прояви копіngu, спрямованого на вирішення задачі, копіngu, орієнтованого на емоції, копіngu, орієнтованого на уникнення, субшкалу відволікання та субшкалу соціального відволікання.

Копінг, спрямований на вирішення задачі охоплює стратегії планування вирішення проблеми, конфронтації та прийняття відповідальності. Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з актуальними труднощами. При переважанні цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), ворожість, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдане завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні

проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. При помірному використанні дана стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Разом з тим, вираженість даної стратегії в поведінці може призводити до невинуватої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою.

Копінг, орієнтований на емоції охоплює стратегії позитивної переоцінки, самоконтролю, дистанціювання.

Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання.

Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого пригнічення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання. При переважанні стратегії самоконтролю у особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання і спонукання в зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе.

Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

Копінг, орієнтований на втечу-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуватих очікувань, відволікання і т.п. При виразному перевагу стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій по вирішенню труднощів, що виникли, пасивність, нетерпіння, тощо.

Стратегія пошуку соціальної підтримки та соціального відволікання передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, ради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють з точки зору респондента необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями.

Статистичний аналіз отриманих результатів було проведено з використанням критерію Манна-Уїтні та кореляційного аналізу за Спірменом за допомогою програми Statistica for Windows [54].

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1. Особливості прояву прокрастинації у студентів першого курсу.

Для виявлення відмінностей проявів прокрастинації у студентів досліджуваних груп ми використовували порівняльний аналіз.

При використанні опитувальника «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л.Крюкової, встановлено, більшість досліджуваних в обох групах мають середній рівень схильності до прокрастинації: у студентів спеціальності «Психологія» – 71,4%, а у студентів спеціальності «Початкова освіта» – 72%, низький рівень схильності до прокрастинації діагностовано у 28,6 % студентів групи 1 та у 28% студентів групи 2. Порівняльний статистичний аналіз виявив, що рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень у досліджуваних практично не відрізняється. (рис.3.1.1).

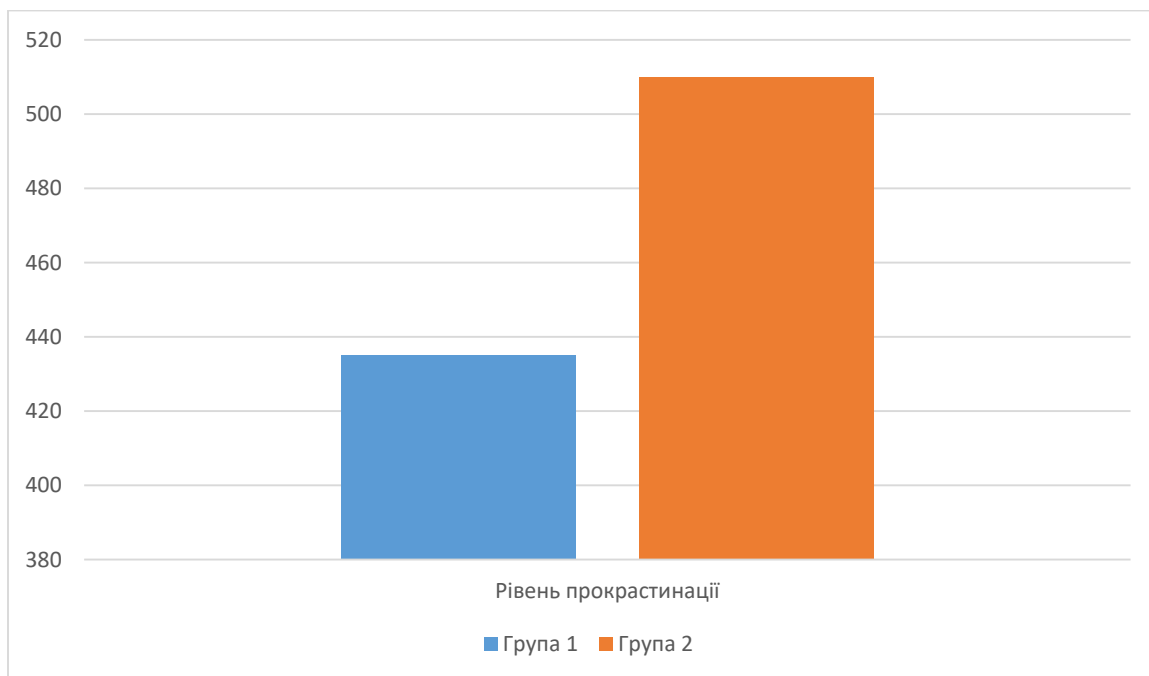


Рис.3.1.1. Рівень прокрастинації у студентів першого курсу.

Аналіз причин особистісної схильності до відтермінування завдань за методикою С.М. Дворник виявив, що рівень недооцінки готовності до виконання завдань та подолання страху відповідальності у досліджуваних практично не відрізняється. Студенти першого курсу обох спеціальностей розуміють важливість навчальних завдань, частіше оцінюють їх як зрозумілі та прагнуть виконати вчасно. Разом з тим, за показниками зниження рівня зацікавленості, орієнтації на соціальну винагороду та схильності до педантизму виявлено достовірні відмінності. (рис. 3.1.2.).

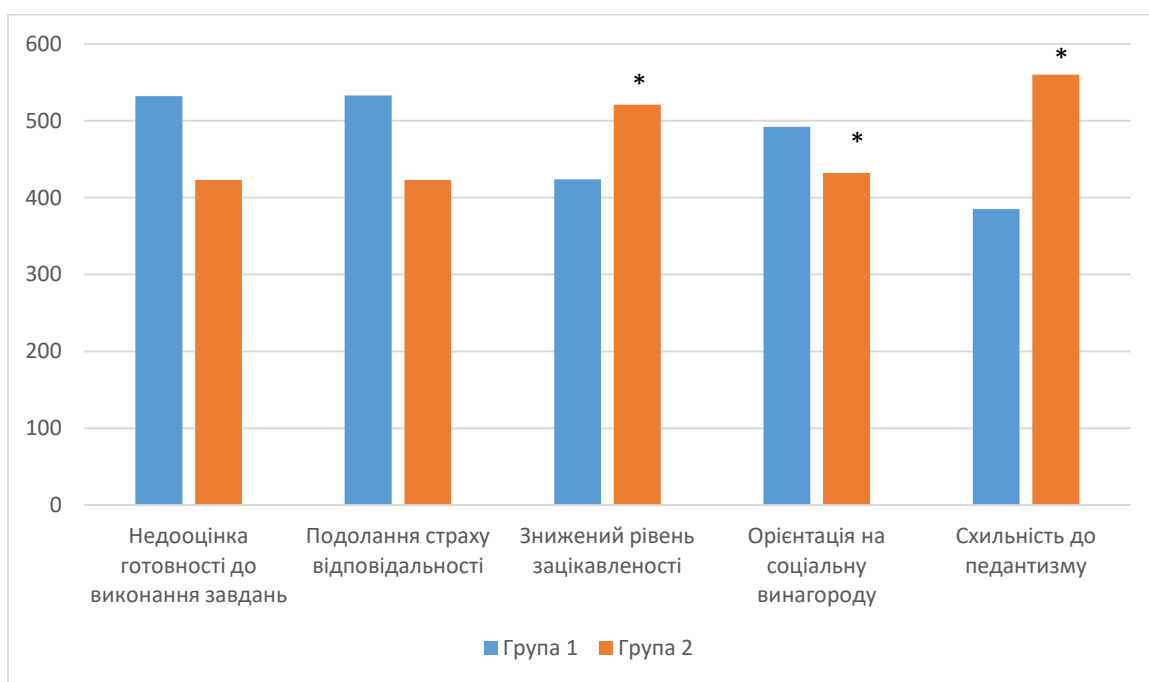


Рис. 3.1.2. Причини особистісної схильності до відтермінування завдань у студентів першого курсу.

Примітка - * наявність статистично достовірної різниці, $p < 0,05$.

Студенти спеціальності «Психологія» частіше відтермінують ті завдання, які не спрямовані на отримання соціального схвалення та зиску від їх виконання, а студенти спеціальності «Початкова освіта» відкладають

справи через незацікавленість у результаті, особисту нерішучість, неквапливість та схильність до внормованості.

Дослідження характеристик прокрастинації у студентів за методикою «Ступінь вираження прокрастинації» М. Кисельової вказує на те, що прояви мотиваційної недостатності, перфекціонізму, тривожності та рівнем загальної прокрастинації у досліджуваних групах практично не відрізняються (рис. 3.1.3.).

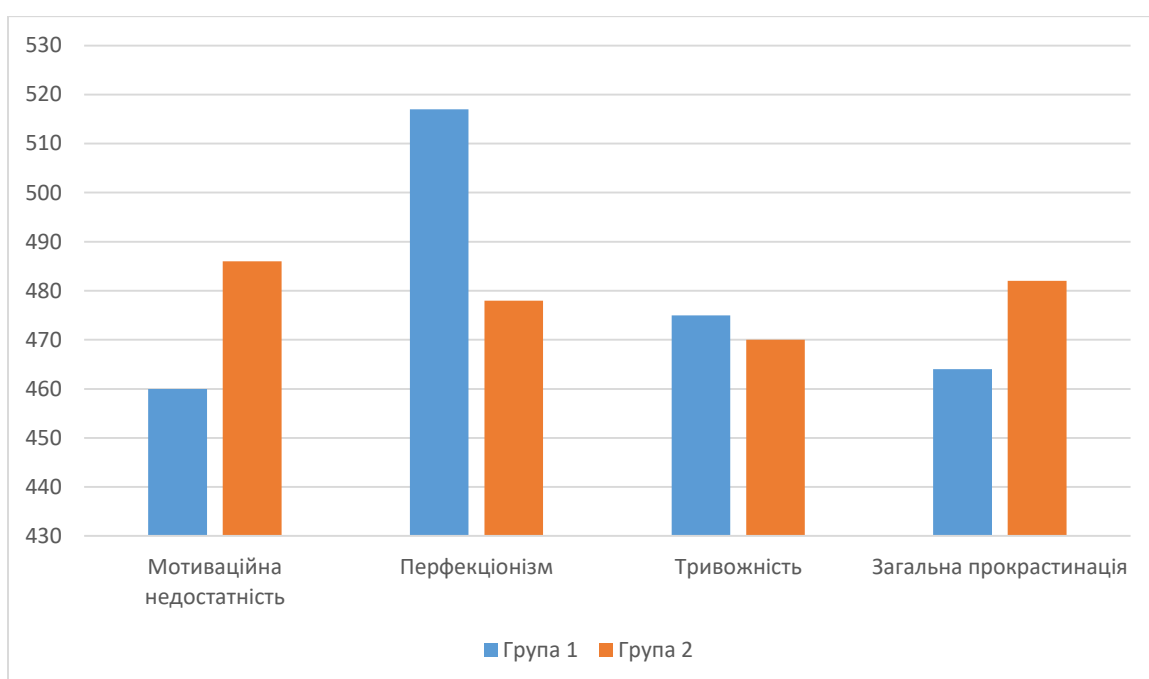


Рис. 3.1.3. Ступінь вираженості прокрастинації у студентів першого курсу.

У студентів першої групи переважає середній рівень мотиваційної недостатності – 71,4 %, середній рівень перфекціонізму – 64,3% та однаково проявляються високий та середній рівень тривожності – по 35,7%(табл. 3.1.1.).

Таблиця 3.1.1.

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

Досліджуваний показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Мотиваційна недостатність	0%	71,4%	28,6%
Перфекціонізм	7,1%	64,3%	28,6%
Тривожність	35,7%	35,7%	28,6%

У студентів другої групи також переважає середній рівень мотиваційної недостатності – 72 %, середній рівень перфекціонізму – 80% та однаково проявляються високий та середній рівень тривожності – по 40%(табл. 3.1.2.).

Таблиця 3.1.2.

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

Досліджуваний показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Мотиваційна недостатність	0%	72%	28%
Перфекціонізм	12%	80%	8%
Тривожність	40%	40%	20%

Порівняння показників, отриманих за методикою «Шкала уникання М.Мітчелла та М.Амброуза (адаптація Є. Тополова)» у досліджуваних групах зазначив, що студенти спеціальності «Психологія» більше схильні до уникання вирішення їх навчальних робочих завдань в порівнянні з студентами спеціальності «Початкова освіта» (рис. 3.1.5), такі результати узгоджуються з результатами методики С.М. Дворник та ймовірно зумовлені певним диференційним підходом до оцінки пріоритетності та необхідності виконання завдань, при якому в першу чергу виконуються завдання, які передбачають особисту вигоду та соціальну винагороду.

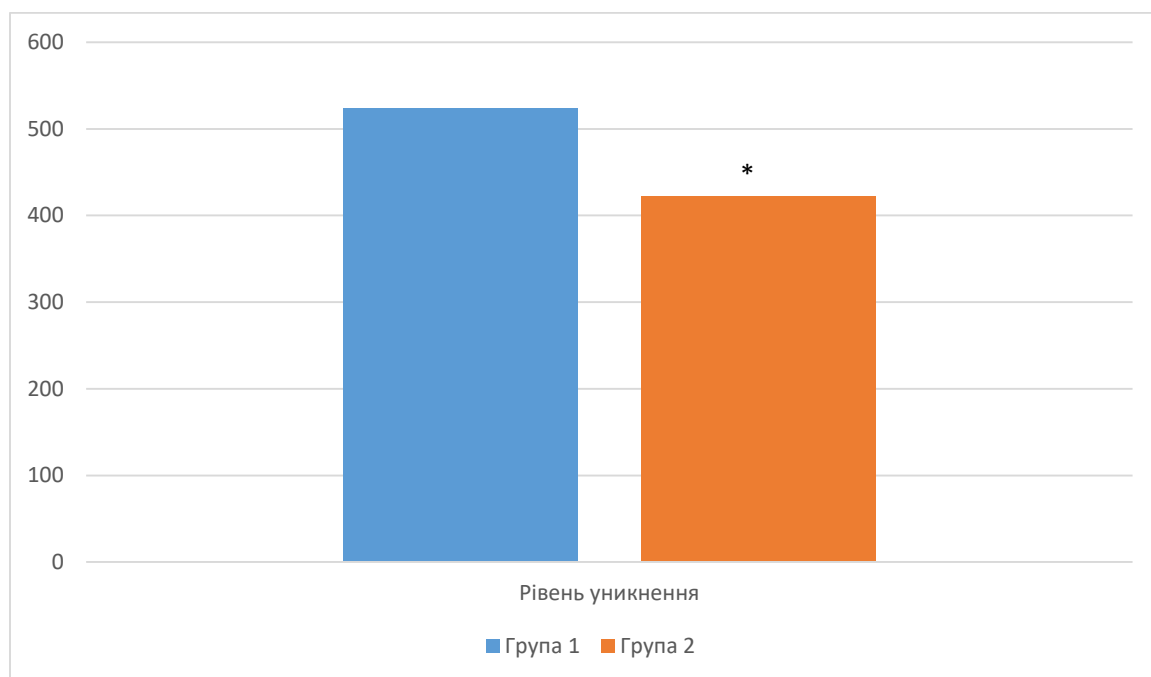


Рис. 3.1.5. Рівень вираженості уникнення у студентів першого курсу.

Примітка - * наявність статистично достовірної різниці, $p < 0,05$.

Діагностика параметрів та рівня самоорганізації не показала достовірних відмінностей між показниками досліджуваних груп,

сформованість навичок тактичного планування та стратегічного цілепокладання у студентів першого курсу спеціальностей «Психологія» та «Початкова освіта» практично не відрізняються (рис.3.1.6).

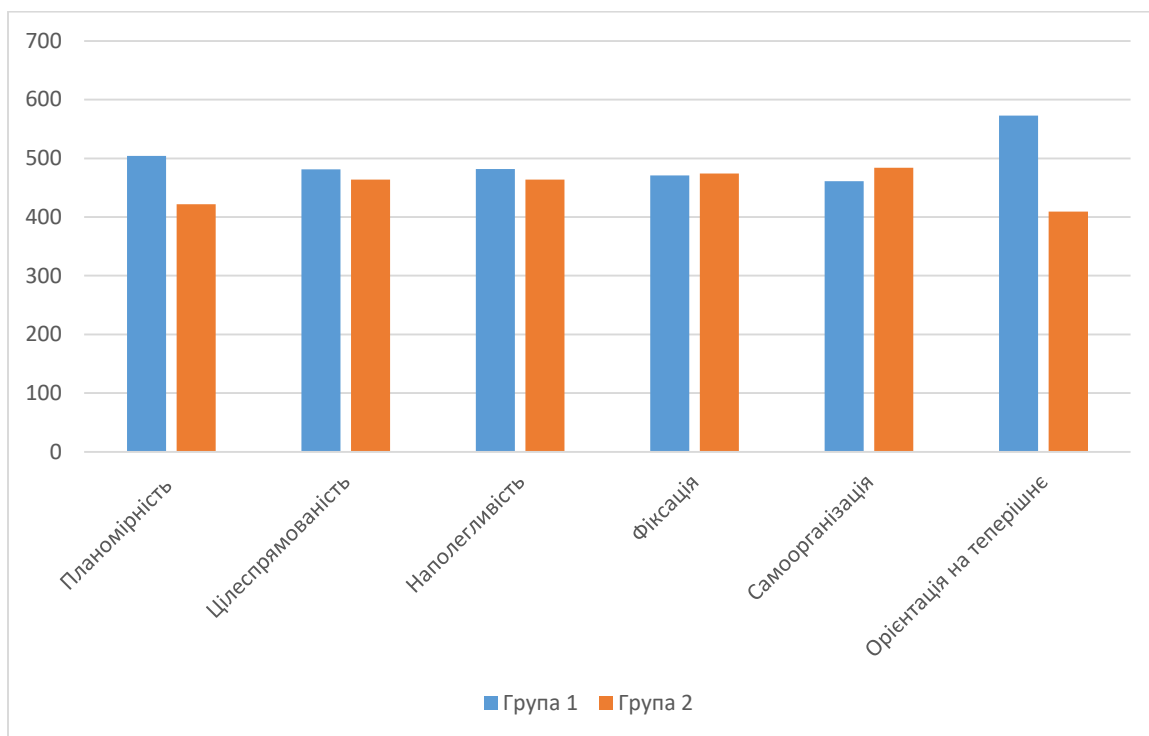


Рис. 3.1.6. Параметри самоорганізації у студентів першого курсу.

Аналізуючи особливості копінг-поведінки, яку використовують респонденти для подолання стресових ситуацій встановлено, що студенти спеціальності «Психологія» частіше використовують стратегію емоційного реагування, а студенти спеціальності «Початкова освіта» - соціальне відволікання (рисю 3.1.7). Частота використання стратегій вирішення, уникнення та відволікання у досліджуваних практично не відрізняється.

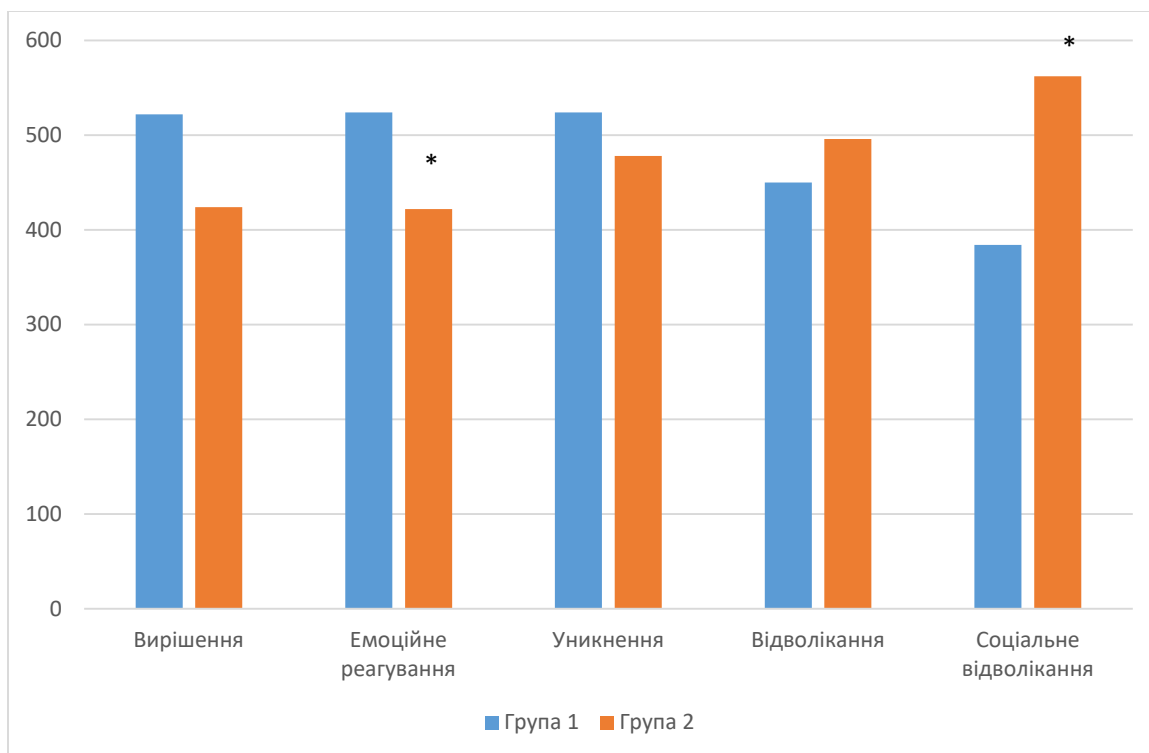


Рис. 3.1.7. Достовірні відмінності у використанні стратегій копінг-поведінки у студентів першого курсу.

Примітка - * наявність статистично достовірної різниці, $p < 0,05$.

В стресових ситуаціях студенти спеціальності «Психологія» прагнуть подолати негативні переживання за рахунок позитивного переосмислення ситуації, цілеспрямованого пригнічення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання, суб'єктивного зниження значущості проблемної ситуації та ступеня емоційної залученості в неї. Студенти спеціальності «Початкова освіта» більше орієнтовані на використання стратегії соціального відволікання, що свідчить про орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття; потреба

переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання.

Отже, більшість досліджуваних в обох групах мають середній рівень схильності до прокрастинації: у студентів спеціальності «Психологія» – 71,4%, а у студентів спеціальності «Початкова освіта» – 72%, низький рівень схильності до прокрастинації діагностовано у 28,6 % студентів групи 1 та у 28% студентів групи 2. Порівняльний статистичний аналіз виявив, що рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень, рівень недооцінки готовності до виконання завдань та подолання страху відповідальності, прояви мотиваційної недостатності, перфекціонізму, тривожності та рівнем загальної прокрастинації, сформованості навичок тактичного планування та стратегічного цілепокладання у досліджуваних практично не відрізняється. Студенти спеціальності «Психологія» частіше відтермінують ті завдання, які не спрямовані на отримання соціального схвалення та зиску від їх виконання, а студенти спеціальності «Початкова освіта» відкладають справи через незацікавленість у результаті, особисту нерішучість, неквапливість та схильність до внормованості. Студенти спеціальності «Психологія» більше схильні до уникання вирішення їх навчальних робочих завдань в порівнянні з студентами спеціальності «Початкова освіта». Студенти спеціальності «Психологія» частіше використовують копінг-стратегію емоційного реагування, а студенти спеціальності «Початкова освіта» - соціальне відволікання, частота використання копінг-стратегій вирішення, уникнення та відволікання у досліджуваних практично не відрізняється.

3.2. Аналіз кореляційних взаємозв'язків між проявами прокрастинації та стратегіями копінг-поведінки у студентів першого курсу.

Для дослідження ефективності функціонування копінг-стратегій в різних вікових групах нами були досліджені кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та компонентами оціночної тривожності. Р Лазарусом і С. Фолкман запропоновано виносити судження про адаптивність стратегій тільки в контексті певної ситуації. Одна і та ж стратегія може бути адаптивною в одній ситуації і дезадаптивною в іншій. Стратегії, які мають позитивні кореляційні зв'язки з оціночної тривожністю можуть інтерпретуватися як неадаптивні стратегії, а ті, що мають негативні кореляційні зв'язки – як адаптивні. В даному випадку оціночна тривожність може використовуватись як індикатор адаптивності тієї чи іншої копінг-стратегії.

Таблиця 3.2.1.

Кореляційні взаємозв'язки між проявами прокрастинації та копінг-стратегіями у студентів першого курсу

№ п/ п		Шкали копінг-стратегій				
		Вирішення	Емоційне реагування	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
1	Рівень прокрастинації	0,012	0,027	0,246	0,218	0,542*
2	Недооцінка готовності до	-0,075	0,323	-0,232	0,312	-0,352

	виконання завдання					
3	Подолання страху відповідальності	-0,043	0,407	-0,145	-0,139	-0,445
4	Знижений рівень зацікавленості	-0,331	0,214	-0,181	-0,082	-0,165
5	Орієнтація на соціальну винагороду	0,235	0,389	0,254	0,254	-0,028
6	Мотиваційна недостатність	-0,549*	0,345	-0,075	-0,013	-0,180
7	Перфекціонізм	0,137	-0,588*	0,135	0,204	0,190
8	Тривожність	0,393	0,543*	0,353	0,351	0,031
9	Рівень уникання	-0,063	0,531*	0,068	0,077	0,074
10	Планомірність	0,586*	0,112	0,263	0,249	0,056
11	Цілеспрямованість	0,556*	-0,567*	0,347	0,413	-0,569*
12	Наполегливість	0,074	-0,198	0,038	0,044	0,042
13	Фіксація	0,556*	0,232	0,417	0,332	0,405
14	Самоорганізація	0,567*	0,246	0,306	0,293	0,089
15	Орієнтація на теперішнє	0,356	-0,481	0,347	0,418	0,282

Примітки: * - значимий зв'язок з $p < 0,05$.

Згідно з результатами кореляційного аналізу у студентів першого курсу виявлено прямі кореляційні зв'язки між рівнем прокрастинації та копінг-стратегією соціальне відволікання; тривожністю, загальним рівнем уникання

та копінг-стратегією емоційне вирішення; рівнем планованості, цілеспрямованості, фіксації, самоорганізації та копінг-стратегією вирішення; обернені кореляційні зв'язки між рівнем мотиваційної недостатності та копінг-стратегією вирішення; перфекціонізму та копінг-стратегії емоційне реагування; рівнем цілеспрямованості та копінг-стратегією соціальне відволікання.

При збільшенні потреби в спілкуванні та переважно в емоційній підтримці, прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання супроводжується відтермінуванням виконання необхідних робочих завдань.

Збільшення потреби в постійному усвідомленому плануванні діяльності, свідоме та самостійне окреслення мети діяльності, прагнення до досягнення поставленого завдання, незважаючи на будь-які труднощі, підпорядковуючи вирішенню цих завдань всі свої почуття, думки і дії, бажання завершити розпочату справу по розробленому плану, використання додаткових зовнішніх засобів організації взаємопов'язано з збільшенням використання стратегії вирішення проблеми, що передбачає активний пошук спроб подолання проблем за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Разом з тим посилення проявів мотиваційної недостатності при виконанні завдань у студентів першого курсу супроводжується зниженням проявів адаптивного копіngu.

Збільшення частоти уникання студентом вирішення його робочих завдань, посилення особистісної тривожності, поява страхів, пов'язаних з очікуванням невдачі чи успіху, зниження цілеспрямованості в організації

діяльності та відмова від прагнення швидко та якісно виконати поставлене завдання супроводжується частішим використанням стратегії емоційного відреагування; при цьому в поведінці перевага надається засобам, що знижують негативне емоційне реагування, пов'язане з діяльністю за рахунок цілеспрямованого пригнічення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання. При цьому суб'єктивно знижується значущість робочої ситуації та ступінь емоційної залученості в неї, проте така переоцінка не сприяє вирішенню поставленого завдання та може знижувати академічну успішність студента.

3.3. Рекомендації по організації діяльності особам, що схильні до прокрастинації.

Серед основних рекомендацій організації вчасного виконання завдань важливо звернути увагу на наступні прийоми:

- 1) визначення особистісних пріоритетів та конкретизація черговості їх реалізації: а) мобілізація зусиль та наявних матеріальних ресурсів для оперативного виконання суспільних чи індивідуальних важливих і термінових справ; б) підготовка до виконання (підбір матеріальних ресурсів) чи часткове вчинення окремих дій щодо вирішення важливих, але не термінових завдань; в) посильна робота (визначення власних потенціальних сил, можливостей на необхідних матеріальних засобів) на виконання мало важливих і відтермінованих завдань (досягнення середніх цілей); г) перспективне планування щодо виконання неважливих і нетермінових справ (досягнення віддалених цілей);
- 2) розділення великого і складного завдання на дрібні операції;
- 3) налаштування себе на роботу;

- 4) чітке планування власної діяльності на певний період;
- 5) організація належного відпочинку (дозвілля) з метою відновлення сил;
- 6) абстрагування від негативних факторів стресу;
- 7) виховання сили волі тощо.

Практичні рекомендації студентам, які схильні до прокрастинції для організації успішної діяльності:

1. Складіть список справ, які ви маєте виконати.
2. Виділіть в списку справи, які є важливими і потребують негайного виконання, а також викресліть зі списку справи, які є другорядними або взагалі не важливими і не потребують їх виконання.
3. Розставте пріоритети в списку важливих справ.
4. Намагайтеся, щодня виконувати одну справу зі списку, але ні в якому разі не забувайте про відпочинок і не навантажуйте себе більшою кількістю справ.
5. Через певний час, коли ви зрозумієте, що маєте сили і бажання виконувати в день більше однієї справи, можете підняти свою планку до 2-3 справ на день, але знов ж таки, не забувайте відпочивати між справами і в кінці дня, після їх виконання.
6. Перед кожним днем варто прописувати справи, які ви маєте виконати, так набагато легше їх усвідомити.
7. Варто не переоцінювати себе, робити стільки справ, скільки можна виконати і процес виконання яких буде приносити задоволення, а не перенапруження.
8. Якщо ви будете дотримуватись усіх вищезазначених порад, то легко перейдете від прокрастинатора до успішної особистості.

ВИСНОВКИ

1. Прокрастинація – свідоме відкладання, відтермінування суб'єктом намічених дій, завдань, незважаючи на негативні наслідки такої небажаної поведінки. Прокрастинація є батовимірим феноменом і визначається як свідоме відкладання виконання спланованих власних дій, незважаючи на можливе виникнення проблем. Вона пов'язана із психологічними характеристиками особливості та має різні види – в залежності від сфери прояву та причин виникнення. Підвищення рівня прокрастинації призводить до зниження академічної успішності студента, одним із чинників академічної неуспішності студентів вважається постійне відкладання виконання навчальних завдань. Психологічний портрет студента-прокрастинатора включає такі характеристики: виражена критичність, підвищена рефлексивність, непогодження із собою, недовіра до своїх уподобань і бажань, незадоволеність собою і своїми можливостями, нездатність до самокерування до переоцінювання власних можливостей.

2. Більшість досліджуваних в обох групах мають середній рівень схильності до прокрастинації: у студентів спеціальності «Психологія» – 71,4%, а у студентів спеціальності «Початкова освіта» – 72%, низький рівень схильності до прокрастинації діагностовано у 28,6 % студентів групи 1 та у 28% студентів групи 2.

3. Рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень, рівень недооцінки готовності до виконання завдань та подолання страху відповідальності, прояви мотиваційної недостатності, перфекціонізму, тривожності та рівнем загальної прокрастинації, сформованості навичок тактичного планування та стратегічного цілепокладання у досліджуваних практично не відрізняється.

4. Студенти спеціальності «Психологія» частіше відтермінують ті завдання, які не спрямовані на отримання соціального схвалення та зиску від їх виконання, а студенти спеціальності «Початкова освіта» відкладають справи через незацікавленість у результаті, особисту нерішучість, неквапливість та схильність до внормованості.. Студенти спеціальності «Психологія» більше схильні до уникання вирішення їх навчальних робочих завдань в порівнянні з студентами спеціальності «Початкова освіта». Студенти спеціальності «Психологія» частіше використовують копінг-стратегію емоційного реагування, а студенти спеціальності «Початкова освіта» - соціальне відволікання, частота використання копінг-стратегій вирішення, уникнення та відволікання у досліджуваних практично не відрізняється.

5. За результатами кореляційного аналізу у студентів першого курсу виявлено прямі кореляційні зв'язки між рівнем прокрастинації та копінг-стратегією соціальне відволікання; тривожністю, загальним рівнем уникання та копінг-стратегією емоційне вирішення; рівнем планомірності, цілеспрямованості, фіксації, самоорганізації та копінг-стратегією вирішення; обернені кореляційні зв'язки між рівнем мотиваційної недостатності та копінг-стратегією вирішення; перфекціонізму та копінг-стратегії емоційне реагування; рівнем цілеспрямованості та копінг-стратегією соціальне відволікання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. №1. С. 3-16.
2. Афанасьєва Н.Є., Ричкова Л.В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип.6 С.3-11.
3. 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
4. Бази́ка Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки, 1, 2012. С.13–18.
5. Бази́ка Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. «Практична психологія та соціальна робота». Київ : №5. 2014. С. 23-30.
6. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. Национальный психологический журнал, 4(20). 2016. С.130–140.
7. Баскакова, С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами. Социальная и клиническая психиатрия, 20 (2). 2010. С. 88–96.
8. Берак О.Л., Тугорская Н. В. Пути формирования эмоциональной регуляции личности студента // Вестник высшей школы. 1987. № 1. С. 33-38.

9. Бодалев А.А. О человеке в экстремальной ситуации. Эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения // Мир психологии. 2002. № 4. С. 127- 134.
10. Болотова, А.К., Чеврениди, А.А. (2017). Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия. Культурно-историческая психология, 13(4). 2017. С. 101–108.
11. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования и мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 352 с.
12. Брунер Дж. Психология познания. Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1977. - 413 с.
13. Бурка, Дж., Юен, Л. (2018). Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева. 2018. 156 .
14. Бурлака Л.Ф. Психодіагностика : Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006.-351с:ил. – (Серия «Учебник нового века»).
15. Вайда Т.С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс] Юридичний бюлетень. 2016. Вип.2.-С. 197-211.
16. Валиуллина, Е.В. Влияние самооценки на уровень прокрастинации. Научный журнал «Дискурс», 6 (20). 2018. С 45-50.
17. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. Вопросы психологи. №3. 2010. С.121-131.
18. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н.Лау (на примере студенческой выборки). Актуальные проблемы психологического знания: теоретические науки. 2014. №1(30). С. 116-126.

- 19.Вірна, Ж.П., Кощій, В.Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. Психологічні перспективи, 13, 2009. С. 28–34. .
- 20.Габдриев Р.В. Моделирование познавательной деятельности студентов. Казань: Изд-во Казан.ун-та, 1983. -112 ст.
- 21.Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения. Психологический журнал. 1994. №3. С. 131-135.
- 22.Гаранян Н.Г.,Холмогорова А.Б.,ЮдееваТ.Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии. Консультативная психология и психотерапія 26.3. 2016. С. 8-32.
- 23.Гаранян, Н.Г, Андрусенко Д. А., Хломов И. Д.. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации. Психологическая наука и образование. 2009. №14(1). С. 72-81.
- 24.Герасіна, С.В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології, 10, 2010. С. 139–149
- 25.Глубока, І.О. Особливості створення психологічних умов розвитку асертивної поведінки учнів професійно-технічних навчальних закладів. Молодий вчений, 5(32), 2016. С. 548–552.
- 26.Грубі Т.В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». Організаційна психологія. Економічна психологія, 2018. №2. С.24-34.
27. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструкуючі особистості власного майбутнього: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05/Дворник Марина Сергіївна . – Київ, 2014.-200ст.

28. Дементий Л.И., Карловская Н. Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. Психология обучения. 2013. №7. С. 4-19.
29. Деркач А.А. , Кузьмина Н.В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. М.: Луч, 1993 - 23 с.
30. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2984-14>.
31. Зверева М. В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте: автореф. дис. на соиск. учен. степ. Доктора психол. наук. Санкт-Петербург, 2016. 168ст.
32. 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.
33. Казаренков В.И., Казаренкова Т.Б. Высшая школа: социально-педагогическое взаимодействие // Педагогика. 2000. №5. С. 64-69
34. Кнодель Л. В. Педагогіка вищої школи : посіб. для магістрів / Л. В. Кнодель. – К. : Вид. ПАЛИВОДА А.В., 2008. – 136 ст.
35. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С.Ковылин. – Ростов н/Д.: ГинГо, 2013.-235 ст.
36. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: «Інформ-аналіт. агенство». 2012. 200ст.
37. Колтунович Т.А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним»/Т.А.Колтунович,О.М.Поліщук//Молодий вчений №5(45), 2017. С.211-218.
38. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. М.: Аспект Пресс, 2003 - 288 ст.

- 39.Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344 ст.
40. Крюкова Т.Л. Экзамен как стресс и совладание с ним у первокурсников университета // Психология и практика: Сб. научн. тр. Ин-та педагогики и психологии КГУ им. Н.А. Некрасова Вып.2. Кострома: Изд.-во КГУ, 2002. С. 31-36.
- 41.Куликов Л. В. Психические состояния: Учебное пособие. СПб.: Питер, 1999.-512 ст.
- 42.Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра/пер. с чеш. Москва: Альпина Паблишер, 2014. 263 ст.
- 43.Макаренко Н.В., Вороновская В.И., Панченко В.М. Связь индивидуальных психофизиологических свойств с успешностью обучения в вузе // Психологический журнал. 1991. Т. 12. № 6. С. 98-104.
- 44.Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості/ Т.О. Мотрук, Д.В. Стеценко// Актуальні питання сучасної психології: матеріали 1 Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.)- Суми: Видво СумДПУ імені А.С Макаренка,2014.- С.292-297.
- 45.Нм.В. Тарасенко Копінг як психологічний ресурс девіктимізації молоді Проблеми сучасної психології. 2014. Випуск 25. С.483-493.
- 46.Нартова-Бочавер С. К. «Coping-behavior» в системі понять психології личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №5. С. 20-30.
- 47.Нечепоренко О.П., Разина М.В. Гендерные особенности типологии ответственности и перфекционизма. Вестник Омского университета. Серия «Психология», 2012. №2. С. 18-23.
- 48.Педагогика и психология высшей школы / Отв. ред. С.И. Самыгин Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. - 529 ст.

- 49.Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / З. Н. Курлянд. Р. І. Хмелюк, А. В Семенова та ін.; за ред. З.Н. Курлянд. – К. : Знання, 2007.– 495 ст.
- 50.Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявление / С.Т.Посохова. – СПб.: Питер, 2011.-231 ст.
- 51.Прохоров А. О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань: Издательство Казанского университета, 1991. — 168 ст.
- 52.Психология состояний . Хрестоматия / Под ред. А.О. Прохорова. М.: ПЕРСЭ- СПб.: Речь, 2004. - 608 с.
- 53.Реан А. А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестник СПбГУ. Серия Экономики, Философии, Психологии, Права. 1995.№ 3. С. 74-79.
- 54.Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.:Речь, 2002 - 350 ст.
- 55.Слепкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі : навч. посіб / З. І. Слепкань. – К. : Вища шк., 2005. – 239 ст.
- 56.Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2005. - 400 с.
- 57.Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема {Електронний ресурс} / С. Соболева.// Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка.Психологія. Філософія. 2014. Вип.34. С.190-197.
- 58.Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: Медицина, 1982. - 232 ст.

- 59.Тарасенко Н.В. Копінг як психологічний ресурс девіктимізації молоді
Проблеми сучасної психології. 2014. Випуск 25. С.483-493.
- 60.Федорова Я. В. / Стрес та його роль в навчальній діяльності студента,
Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія.
Черкаси, 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.
- 61.Хуторная М.Л. Модель развития стрессоустойчивости студентов в
условиях интеллектуальных испытаний // Вестник Тамбовского
университета. Серия: Гуманитарные науки. 2009. Вып. 5 (75). С. 197-200.
62. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СанктПетербург: Питер, 2000.
546 ст.
63. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків:
Прапор,2005.640 ст.
64. Чернышова Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и
перспективы изучения. Вестник Пермского государственного
гуманитарно-педагогического университета. 2016. №1. С. 17-26.
65. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и
современное состояние проблемы. Вопросы психологии, 2017, No. 7. С.
25-47.
- 66.Burka J.B.Procrastination: Why you do it, what to do about
it/J.V.Burka,L.M.Yuen-2nd ed.-Boston: Da Capo Press, 2008.-322 p.
67. Ferrari J.R. Procrasrastination and task avoidance: Theory, research, and
treatment/J.R Ferrari,J. L. Johnson, W. G. McCown. – NY: Springer, 1995.-
268 p.
68. 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.

69. Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
70. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time/Noach Milgram//*Boletín de Psicología*.- 1992.- Vol.35:83.- 102 p.
71. Milgram N.A. Correlates of academic procrastination/N.A.Milgram,G.Batori,D.Mowrer//*Journal of School Psychology*.- 1993.- Vol.31.-P.487-50.
72. Steel P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Things Done*/Piers Steel.- New York: HarperCollins, 2011.-328 p.
73. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure (Electronic Resource) / Piers Steel // *Psychological bulletin*. – 2007. – Vol. 133 (1). – P. 65-94.- Mode of Access: <https://ru.scribd.com/doc/63679278/STEEL-P-The-Nature-of-Procrastination-A-Meta-Analytic-and-Theoretical-Review-of-Quintessential-Self-Regulatory-Failure>.