

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Фоміна Наталя Євгеніївна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**  
Вплив прокрастинації на успішність навчання студентів молодших курсів

053 «Психологія»  
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістру

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ Н. Є. Фоміна

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна кандидат психологічних наук

Київ – 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН</b> .....	<b>7</b>
1.1 Визначення прокрастинації, її компоненти, причини виникнення та наслідки .....	7
1.2 Особливості академічної прокрастинації: психологічні й організаційні аспекти .....	15
1.3 Чинники академічної прокрастинації у студентів молодших курсів .....	21
Висновки до розділу 1 .....	31
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ</b> .....	<b>34</b>
2.1 Опис етапів та методик дослідження впливу прокрастинації на успішність навчання студентів молодших курсів .....	34
2.2 Аналіз отриманих результатів дослідження .....	44
Висновки до розділу 2 .....	64
<b>РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ</b> .....	<b>68</b>
3.1 Програма тренінгу з подолання прокрастинації для студентів молодших курсів .....	68
3.2 Рекомендації з подолання відтермінування завдань .....	73
Висновки до розділу 3 .....	83
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>86</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>92</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>101</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** У сучасному динамічному, глобалізованому суспільстві зростає проблема зниження академічної успішності студентів через прокрастинацію. Це явище, що проявляється у відкладанні важливих справ, негативно впливає на якість навчання та самодисципліну студентів. Аналіз наукових джерел показав недостатню дослідженість чинників, що зумовлюють схильність студентів до прокрастинації, а також обмеженість практичних рекомендацій щодо її подолання. Тому актуальним є вивчення впливу прокрастинації на успішність студентів і розробка рекомендацій для її зниження.

Водночас вітчизняні дослідники лише на початку XXI століття почали активно вивчати це явище. Так, В. Лугова, Г. Чуйко, М. Комісарик зосередили увагу на причинах, наслідках та шляхах подолання прокрастинації. О. Журавльов та О. Журавльова описали нейропсихологічні механізми її розвитку, а М. Дворник дослідила зв'язок прокрастинації зі спрямованістю особистісного майбутнього. Д. Євдокимова та В. Качарова розглянули прокрастинацію як фактор суб'єктивного сприйняття часу, тоді як В. Дуб, К. Дубініна та О. Гліченко зосередилися на особливостях академічної прокрастинації студентів.

Актуальність вивчення прокрастинації зумовлена її негативним впливом на академічну успішність студентів, недостатньою дослідженістю чинників, що сприяють цьому явищу, та потребою у розробці практичних рекомендацій для його подолання.

**Мета дослідження.** Визначення особливостей взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та самоорганізацією навчальної діяльності .

### **Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену самоорганізації навчальної діяльності студентів молодших курсів.
2. Операціоналізувати поняття прокрастинації, описати критерії та прояви у студентів молодших курсів.

3. Здійснити емпіричне дослідження впливу прокрастинації на самоорганізацію навчання студентів молодших курсів.

4. Розробити рекомендації щодо управління прокрастинацією у студентів молодших курсів.

**Об'єктом дослідження** є прокрастинація як психологічний феномен.

**Предметом дослідження** є взаємозв'язок між рівнем прокрастинації та самоорганізацією навчальної діяльності студентів.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми.

Аналіз наукової літератури – для вивчення теоретичних аспектів прокрастинації, її природи, видів та впливу на академічну успішність студентів.

Емпіричні методи – анкетування для збору первинних даних про рівень прокрастинації серед студентів, а також для виявлення основних факторів, що її зумовлюють; опитування – для отримання додаткової інформації про особистісні та мотиваційні характеристики студентів, які можуть впливати на прокрастинацію. Зокрема, застосовувались такі інструменти: Шкала загальної прокрастинації К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої, Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, Опитувальник самоорганізації діяльності Є. Мандрикова, та Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової. Використання цих методик сприяло комплексному аналізу досліджуваних змінних та їх взаємозв'язку.

Математико-статистичні методи – розрахунок кореляцій робився за допомогою кореляційного аналізу, розраховувалися коефіцієнти кореляції, що показують ступінь взаємозв'язку між змінними. Зокрема, обчислювався коефіцієнт кореляції Пірсона для оцінки лінійних зв'язків між кількісними показниками – для визначення зв'язку між рівнем прокрастинації та показниками академічної успішності студентів.

Метод статистичної обробки даних – для аналізу й інтерпретації отриманих результатів, що дозволяє оцінити значущість виявлених взаємозв'язків та тенденцій; метод порівняння – для співставлення даних про прокрастинацію студентів різних курсів, спеціальностей або навчальних закладів, що дає змогу виявити специфічні риси та відмінності. Метод порівняння використовувався в роботі під час аналізу різних рівнів прокрастинації серед студентів з різними мотиваційними характеристиками та рівнями академічної успішності. Зокрема, порівнювалися групи студентів із високою та низькою академічною успішністю, щоб виявити відмінності у прокрастинаційних тенденціях та мотиваційних особливостях.

*Експериментальна база дослідження* складалася зі студентів різних спеціальностей вищих навчальних закладів (N=61). Вибірка враховувала різні рівні прокрастинації, академічну успішність та мотиваційні особливості.

#### ***Наукова новизна одержаних результатів***

уперше:

- розроблена програма тренінгу з подолання прокрастинації як сигнального механізму, що вказує на внутрішні проблеми та недоліки в організації особистої діяльності.

дістали подальшого розвитку:

- отримані результати відкривають перспективи для розробки ефективних стратегій подолання прокрастинації, спрямованих на вдосконалення управління особистим часом та ресурсами студентів. Це дозволяє створювати індивідуалізовані підходи до розвитку навичок самоорганізації, які сприятимуть підвищенню академічної успішності та психологічного благополуччя.

*Практичне значення* одержаних результатів дослідження полягає у можливості використання цих результатів для підвищення академічної успішності студентів та розвитку ефективних методів подолання прокрастинації. Конкретно, розроблені рекомендації можна використовувати у таких сферах.

Освітні програми та тренінги з саморегуляції – результати дослідження можуть бути інтегровані у програми для студентів, допомагаючи їм розвивати навички управління часом та самоконтролю, що зменшить прокрастинацію, а саме:

психологічне консультування – на основі виявлених чинників схильності до прокрастинації можна створити індивідуальні підходи в роботі зі студентами для кращого розуміння причин їхніх труднощів та покращення академічної дисципліни;

програми мотиваційного тренінгу – з урахуванням мотиваційних особливостей студентів можна розробити програми для підвищення внутрішньої мотивації, що сприятиме зменшенню відкладання завдань;

ресурси самодопомоги для студентів – на основі рекомендацій можна створити матеріали (брошури, відео, чек-листи), які допоможуть студентам розвивати самоконтроль і саморегуляцію.

*Апробація результатів* дослідження відбулася через публікацію тез та участь у наукових конференціях. Основні положення роботи були представлені на V та VI Міжнародних конференціях «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (7 грудня 2023 року та 5 грудня 2024 року, м. Київ). На конференціях опубліковані тези: «Прокрастинація і прийняття рішень в умовах невизначеності» (2023, <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1875>) та «Психологічні аспекти прокрастинації як фактора впливу на академічну успішність студентів молодших курсів» (2024, <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2335>).

### ***Структура та обсяг кваліфікаційної роботи***

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (76 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 119 сторінок, основний обсяг – 94 сторінки. Робота містить 11 таблиць, 2 рисунка, 5 додатків (на 15 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

### ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

#### 1.1. Визначення прокрастинації, її компоненти, причини виникнення та наслідки

Прокрастинація відома з давніх часів. Поет Гесіод згадує про неї у «Труди та дні», вказуючи на невміння прокрастинаторів розподіляти час. Полководець Фуکیدід вважав, що прокрастинація може бути корисною у певних обставинах, але загалом має негативні наслідки. Цицерон також скаржився на прокрастинаторів, вважаючи їх неефективними лідерами.

У 1548 р. про прокрастинацію згадано в Оксфордському словнику, а Ю.Шайгородський проаналізував прояви прокрастинації у прислів'ях: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», «Зволікання – злодій часу», тощо. Науковий термін «прокрастинація» ввів П. Рінгенбах у 1977 р. у роботі «Прокрастинація в житті людини». Українські науковці часто використовують кальку з англійської мови, але обговорюють створення власного терміну, наприклад, зволікання або відкладання.

Згодом феномен прокрастинації почали вивчати детальніше, проводячи клінічні дослідження. На основі цих досліджень були опубліковані книги Дж. Бурка і Л. Юен «Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні», а також А. Елліса і В. Кнауца "Подолання прокрастинації". У 1992 році Ноах Мілграм у роботі «Прокрастинація: хвороба сучасності» узагальнив наукові дискусії про цей феномен. У вітчизняній психології дослідження прокрастинації ще нові: серед дослідників цього явища виділяються Є. Базика, Д. Биков, М. Дворник, К. Фоменко, Я. Варваричева, Н. Карловська, К. Мей, А. Шиліна, М. Шиманська та інші.

Прокрастинація (від англ. procrastination і лат. pro — «для» + cras — «завтра») — це схильність постійно відкладати важливі справи, що часто призводить до проблем і негативних психологічних наслідків. Цей феномен є близьким до «behavioral delay» (поведінкова затримка) та вказує на брак

саморегуляції, що формується ще в дитинстві як захисна реакція. Прокрастинація охоплює багато сфер життя — побутову, трудову, соціальну, навчальну — і включає мотиваційні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Дослідники вважають, що прокрастинація є стійкою диспозицією, але може також виступати як риса особистості або ситуативна характеристика. Зокрема, роботи Дж. Бурка, Л. Юен, А. Елліса і В. Кнауца розглядають прокрастинацію як комплексну проблему з емоційними, когнітивними та поведінковими аспектами. Також існує кілька класифікацій прокрастинації, найпоширеніші з яких охоплюють відкладання завдань (навчальних, побутових) і емоційні реакції («пасивні» і «активні» прокрастинатори).

Сучасна психологія розглядає прокрастинацію не тільки як відкладання справ, але й як емоційну реакцію на них. Люди, які зволікають, часто відчують страх невдачі, тривогу і незадоволеність собою, що призводить до стресу і втрати продуктивності. Ці емоції посилюють прокрастинацію, адже відкладання справ для уникнення стресу, навпаки, збільшує тривогу та незадоволеність. Прокрастинація, яку часто називають «тихим крадієм продуктивності», є поширеним явищем, яке може значно впливати на життя і привертає увагу психологів, які прагнуть з'ясувати причини цього феномену.

Психологічна характеристика прокрастинації включає такі аспекти:

**Когнітивна сфера** .Прокрастинація часто супроводжується негативними думками і переконаннями про себе. Дослідження К. Вілсон показало, що люди з негативними когнітивними стилями, такими як песимізм, схильні до прокрастинації [71]. Когнітивні функції, необхідні для пізнання, включають увагу, пам'ять, сприйняття і мову. Увага допомагає зосереджуватись на важливих подразниках, пам'ять забезпечує збереження інформації, а сприйняття дозволяє розуміти сенсорні дані. Порушення когнітивних функцій — уваги, пам'яті та мислення — можуть знижувати мотивацію і сприяти прокрастинації, оскільки ускладнюють концентрацію,

запам'ятовування і розуміння завдань, що призводить до відчуття безпорадності [65, 68].

**Емоційна сфера.** Прокрастинація може викликати емоції тривоги, депресії, вини та почуття провини. Негативні емоції, такі як страх і смуток, знижують мотивацію до виконання завдань, оскільки вони здаються важчими. Позитивні емоції, як-от радість, можуть відволікати, спонукаючи до приємніших справ [35]. Прокрастинація часто асоціюється з рисами особистості, такими як імпульсивність, перфекціонізм, низька сумлінність і високий невротизм [55]. Емоційно нестабільні люди схильні до труднощів у регулюванні емоцій і можуть відчувати сильний стрес у відповідь на завдання, що призводить до зниження мотивації і уникання завдань для полегшення миттєвого дискомфорту.

**Поведінкова сфера** охоплює всі дії, реакції, рухи людини, а також емоції, думки та почуття, що їх супроводжують, і формується на основі генетики, яка визначає темперамент, розумові здібності та фізичні особливості, а також впливу середовища — сім'ї, друзів, школи, роботи, культури та суспільства [34]. У 2003 році Річардсон стверджував, що прокрастинація є набутою поведінкою, яка виникає через уникання неприємних завдань, сподівання на винагороду та нестачу самоконтролю [72].

П. Стіл визначає такі ключові аспекти, що впливають на прокрастинацію:

- **Почуття відрази до виконання завдання:** відкладання неприємних, складних, великих або нудних завдань.
- **Турбота про невдачі:** страх засудження за провал, краще через нестачу зусиль, ніж відсутність здібностей.
- **Депресія:** прокрастинація іноді погіршує настрій або призводить до депресії.
- **Відмова:** відкладення завдання, виправдовуючи це його непотрібністю або нереалістичністю.

- **Управління часом:** труднощі у співвіднесенні обсягу завдання з необхідним часом.
- **Імпульсивність і неуважність:** імпульсивні люди більше схильні до прокрастинації, через фокус на негайному задоволенні.
- **Фактори оточення:** шум, провокації однолітків, пропозиції друзів тощо.
- **Отримання задоволення від стресу:** відкладання роботи для отримання гострих відчуттів від стресу [25].

Прокрастинація часто супроводжується негативними думками і переконаннями про себе. Дослідження К. Вілсон показало, що люди з негативними когнітивними стилями, такими як песимізм, схильні до прокрастинації [71]. Когнітивні функції, необхідні для пізнання, включають увагу, пам'ять, сприйняття і мову. Увага допомагає зосереджуватись на важливих подразниках, пам'ять забезпечує збереження інформації, а сприйняття дозволяє розуміти сенсорні дані. Порушення когнітивних функцій — уваги, пам'яті та мислення — можуть знижувати мотивацію і сприяти прокрастинації, оскільки ускладнюють концентрацію, запам'ятовування і розуміння завдань, що призводить до відчуття безпорадності [65, 68].

Прокрастинація може викликати емоції тривоги, депресії, вини та почуття провини. Негативні емоції, такі як страх і смуток, знижують мотивацію до виконання завдань, оскільки вони здаються важчими. Позитивні емоції, як-от радість, можуть відволікати, спонукаючи до приємніших справ [65]. Прокрастинація часто асоціюється з рисами особистості, такими як імпульсивність, перфекціонізм, низька сумлінність і високий невротизм [55]. Емоційно нестабільні люди схильні до труднощів у регулюванні емоцій і можуть відчувати сильний стрес у відповідь на завдання, що призводить до зниження мотивації і уникання завдань для полегшення миттєвого дискомфорту.

Поведінкова сфера охоплює всі дії, реакції, рухи людини, а також емоції, думки та почуття, що їх супроводжують, і формується на основі генетики, яка

визначає темперамент, розумові здібності та фізичні особливості, а також впливу середовища — сім'ї, друзів, школи, роботи, культури та суспільства [34]. У 2003 році Річардсон стверджував, що прокрастинація є набутою поведінкою, яка виникає через уникання неприємних завдань, сподівання на винагороду та нестачу самоконтролю [72].

Згідно з теорією Дж. Бурка і Л. Юена, прокрастинація є способом захисту самооцінки та зменшення тривожності, виникаючи при страху невдачі, успіху, втрати контролю та надмірного відокремлення [44].

- **Страх невдачі:** Прокрастинатори часто бояться невдачі, уникаючи прямої оцінки їхніх здібностей. Відкладаючи завдання, вони можуть пояснити поганий результат нестачею часу.
- **Страх успіху:** Успіх асоціюється зі змінами, що можуть викликати тиск, задрість або потребу брати на себе додаткові обов'язки, тому люди відкладають справи, аби уникнути цього.
- **Страх втрати контролю:** Прокрастинація допомагає уникнути ситуацій, у яких людина відчуває, що втрачає свободу, і дозволяє залишити відчуття контролю.
- **Страх надмірного відокремлення:** Відкладання допомагає прокрастинаторам звертатися за підтримкою і підтримувати зв'язок з іншими людьми.

Після публікації роботи П. Рінгенбаха «Прокрастинація в житті людини» (1977) було виділено академічну прокрастинацію — відкладання навчальних завдань, яке негативно впливає на успішність і викликає додаткові труднощі в навчанні [21].

У статті Мікляєва А. В. та співавторів виділено чотири форми академічної прокрастинації:

- **Перфекціонізм і соціальна тривожність:** Страх не виконати завдання на належному рівні та отримати негативну оцінку.

- **Ургентна залежність:** Прокрастинація виникає через звичку працювати в умовах обмеженого часу, який, на думку студента, підвищує продуктивність.
- **Відсутність інтересу до справи:** Недостатнє залучення в навчальні завдання, пріоритет позанавчальних занять.
- **Імпульсивність:** Легке відволікання та перемикання на інші справи, що заважає виконанню завдань [19].

Таким чином, прокрастинація є багатогранним явищем, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, а її причинами є як особистісні риси, такі перфекціонізм та імпульсивність, так і зовнішні фактори. Все це визначає необхідність системного підходу до її вивчення та подолання, особливо у сфері навчальної діяльності.

У сучасну епоху технологій, з багатьма відволікаючими факторами, прокрастинація набуває нових форм. Соціальні медіа є одним із найбільших джерел відволікання, постійно пропонуючи новини, розваги та спілкування, що ускладнює зосередження та може викликати негативні емоції, як-от тривогу і самотність, які посилюють прокрастинацію [63].

Т. Мотрук і Д. Стеценко визначають причинами прокрастинації перфекціонізм, страх невдачі, страх успіху (додаткові обов'язки), тривожність та невміння планувати [27]. Т. Колтунович і О. Поліщук виділяють уникання дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер»; детермінанти вони поділяють на перманентні та ситуативні — психофізіологічні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та часові [15]. Т.С. Вайда додає до причин прокрастинації лінь, слабкість характеру, страх, втома, ситуативне перевантаження [15].

Прокрастинація, часто викликана тривогою та страхом невдачі, є контрпродуктивною, оскільки призводить до погіршення ситуації, змушуючи людину витратити час на другорядні справи замість важливих.

Отже, три основні критерії, за якими визначають прокрастинацію: **контрпродуктивність, даремність, відстрочення.** Сучасна психологія

вважає прокрастинацію емоційною реакцією на планові або необхідні справи [35]. При відсутності єдиного визначення можна виділити спільні точки в її трактуванні:

1. **Усвідомленість:** людина свідомо відкладає завдання на пізніше, з повним усвідомленням своїх відчуттів та емоцій.

2. **Ірраціональність:** подібне відкладання призводить до негативних наслідків, про які людина заздалегідь знає. За К. Юнгом, ірраціональне — це те, що лежить поза розумом [37].

3. **Суб'єктивний дискомфорт:** людина відчуває внутрішній дискомфорт і негативні емоції, які відрізняють прокрастинацію від ліні.

Таким чином, прокрастинація — це свідоме відкладання важливих справ, яке може призвести до ірраціональних страждань через втрату часу та можливостей.

Прокрастинатори часто мають таку особистісну особливість, як **ірраціональність** — вони приймають рішення, керуючись емоціями або інтуїцією. Джозеф Р. Феррарі та його колеги визначили чотири типи прокрастинаторів, залежно від особистісних особливостей та стратегій поведінки [47]:

1. **Нерішучі (ідеалісти):** високі стандарти, страх не досягти ідеалу, самокритичність.

2. **Бояться невдачі (уникаючі):** низька самооцінка, страх помилок, надмірна обережність.

3. **Залежні (шукачі гострих відчуттів):** легко піддаються впливу, залежність від чужих порад.

4. **Прагнення до задоволення:** відкладають справи на користь приємних занять, неорганізованість.

Ця типологія корисна для розробки індивідуальних стратегій боротьби з прокрастинацією. Прокрастинація залишається невизначеною з погляду наукової концепції — це схильність, особливий стан, чи властивість психіки,

однак вона є гострою проблемою, оскільки зазвичай впливає на діяльність, важливу для особистості.

Актуальність вивчення і дослідження такої проблеми як прокрастинація, на сьогоднішній день дуже важлива, тому що ця справа стосується, майже, кожного. Наслідки її дуже негативні і впливають на якість життя на різних рівнях, включаючи: особистий, професійний та академічний аспекти. Ось перелік деяких наслідків:

- стрес та тривога;
- втрата часу;
- негативний вплив на здоров'я;
- низька продуктивність;
- втрата можливостей;
- погіршення міжособистісних стосунків;
- відчуття провини та зниження самооцінки;
- негативний вплив на кар'єру;
- нервова напруга, емоційний та фізичний стрес.

Іноді, прокрастинація може стати стійкою рисою особистості, і людина стикається з труднощами у виявленні та розумінні власних емоцій. Ці емоції людина починає подавляти в собі, і це може привести до появи психосоматичних розладів.

З погляду аналізу, прокрастинація може виступати як сигнальний механізм, що вказує на наявність внутрішніх проблем або недоліків у організації особистої діяльності. Цей феномен може бути індикатором психологічних чи емоційних перешкод, таких як стрес, невпевненість в собі або недоліки в управлінні часом. Крім того, прокрастинація може виникати внаслідок неефективної стратегії роботи, недостатньої мотивації чи нерозуміння важливості завдань. Таким чином, ретельний аналіз прокрастинації може допомогти виявити підґрунтя цього явища та визначити способи його подолання, що є особливо важливим для сучасної молоді, яка вступає до вищих навчальних закладів,

Сучасна молодь вступає до вищих навчальних закладів, прагнучи отримати міцну наукову базу для побудови кар'єри та задоволення вимог суспільства. Роботодавці очікують від випускників не тільки високої кваліфікації, а й професійної мобільності, здатності орієнтуватися в інформаційному просторі, творчого підходу до роботи. Проте формальна освіта не гарантує успіху в професії. Успішне навчання потребує наполегливості, навичок управління часом та сприятливих умов, тоді як стрес, нестача соціальних і навчальних навичок можуть негативно вплинути на результат. Статистика показує, що не всі студенти доходять до завершення навчання – деякі не можуть завершити навіть перший курс [76].

## **1.2. Особливості академічної прокрастинації: психологічні й організаційні аспекти**

Неадекватне ставлення студентів до навчання є однією з причин академічної прокрастинації, що впливає на якість і ефективність їхньої діяльності. Студенти орієнтуються на результат, не пов'язаний з навчанням, не планують свої дії та відкладають завдання. Це призводить до боргів по заняттях, незадоволеності процесом навчання, небажання вчитися та академічної неуспішності, що в кінцевому результаті закріплює негативний досвід і підсилює відкладання завдань на пізні терміни [5].

Також, академічна прокрастинація у студентів часто пов'язана з низкою психологічних факторів, таких як підвищена тривожність, невпевненість у власних силах, низька самооцінка, а також недостатня здатність до саморегуляції та планування. Дослідження С.Б. Мохової, та А. М. Неврюєва [28], вказує, що ці особистісні кореляти, поряд із загальним емоційним станом студентів, значно впливають на їхню здатність своєчасно виконувати навчальні завдання. Вони також зазначають, що відсутність належної самоорганізації та схильність до відкладання навчальних обов'язків є особливо вираженими серед студентів, які не мають досвіду подолання

подібних ситуацій у навчальному процесі, що підкреслює важливість розвитку навичок саморегуляції та управління часом

Отже, академічна прокрастинація є різновидом прокрастинації і являє собою відкладання тієї роботи, що пов'язана з навчальною програмою, наприклад, здача семінарів, курсових робіт тощо. Причинами можуть виступати наступне: складна, неприємна робота, страх перед невдачею та інші причини, які розписані в різноманітних дослідженнях. Також можна виокремити деякі основні причини академічної прокрастинації. Їх можна поділити умовно на внутрішні і зовнішні.

Внутрішні – це мотивація, емоційно-вольова сфера, локус-контролю, тривожність, перфекціонізм, ціннісні орієнтації.

Зовнішні – це тривалий термін виконання, нечіткі строки виконання, висока зайнятість іншими справами, відтермінованість винагороди, відстроченість наслідків.

Успішність студента залежить від комплексу умов, створених ним і його оточенням, що сприяють досягненню високих результатів у навчанні. Чинники, які впливають на успіх, поділяються на зовнішні та внутрішні. Зовнішні включають економічні (фінансова підтримка, можливість працювати), соціальні (сімейний стан, місце проживання) і педагогічні фактори (підготовка, кваліфікація викладачів, престиж ВНЗ). Внутрішні чинники охоплюють стан здоров'я, вік, навички самоорганізації, мотивацію і психологічні особливості студента. Для студентів молодших курсів особливо важливими є навички самоорганізації, оскільки вони тільки починають формувати ефективні підходи до навчання та управління часом. Розвиток самоорганізаційних умінь дозволяє їм краще адаптуватися до вимог вищої освіти і досягати стабільних академічних результатів. Критерієм успішності навчальної діяльності вважається обсяг і якість засвоєних знань та сформованих умінь і навичок, тобто академічна успішність, та рівень навчальних досягнень, якість і способи розумової навчальної роботи (активність, напруженість, тривалість, систематичність, прийоми роботи) [11].

Студенти-першокурсники стикаються з вимогами щодо більш високого рівня самостійності, незалежності, ініціативи та саморегулювання порівняно з навчанням у школі [41].

Необхідність надання ефективної психологічної допомоги цим студентам особливо очевидна на особистому рівні. Дослідження вчених дозволяють дійти висновку, що рівень розвитку вольових якостей та саморегуляції студента, рівень самооцінки та самосвідомості суттєво впливають на процес адаптації першокурсника [12].

Проблема успішності навчання безпосередньо пов'язана з відвідуванням занять, наявністю заборгованості за навчальним планом або незадовільним результатом складання сесії. Науковці серед причин такої поведінки називають низький рівень академічних навичок, слабе уміння управління часом (тайм-менеджмент) та погані самоконтроль та самодисципліну [57].

Деякі вчені вказують на ще один важливий чинник успішності навчання - соціальну та сімейну підтримку, яку отримують студенти. Дослідження доводять, що високий рівень соціальної підтримки може позитивно вплинути на адаптацію до університету; підтримка з боку сім'ї та однолітків є важливою для успіху студентів, а соціальна підтримка з боку сім'ї може бути важливішою, ніж фінансова підтримка, особливо для дівчат [57, 59].

Це тісно пов'язано з основними функціями навчального процесу, які не лише сприяють засвоєнню знань і розвитку навичок, але й забезпечують формування соціально-емоційних якостей, таких як взаємоповага, здатність до співпраці та моральна підтримка, що є ключовими для повноцінної адаптації в навчальному середовищі.

Основні функції навчального процесу:

1. *Освітня функція* полягає в тому, щоб забезпечити студентам засвоєння наукових знань, а також формування необхідних умінь та навичок. Це базова функція, яка служить основою для подальшого навчального розвитку.

2. *Виховна функція* спрямована на формування у студентів наукового світогляду через засвоєння знань про природу, суспільство та людину. Вона також включає виховання моральних, трудових, естетичних та фізичних якостей, що сприяє розвитку гармонійної особистості.

3. *Розвиткова функція* зосереджена на духовному, психічному та фізичному зростанні студента. Це завдання має соціально-психологічний і педагогічний вимір і забезпечує постійний розвиток особистості, підтримує її духовне збагачення, гармонізує відносини з іншими людьми та суспільством. Освіта на державному рівні створює необхідні умови для розвитку і саморозвитку, а також для виховання і самовиховання кожної особистості.

4. *Функція самовдосконалення* має на меті підтримувати постійну самоосвіту студентів, розвивати в них навички самоорганізації та систематичного навчання, а також сприяти мотивації до навчально-пізнавальної та майбутньої професійної діяльності. Ця функція орієнтує освітній процес на європейські та світові стандарти, акцентуючи увагу на самовизначенні, самореалізації, самовихованні особистості, відходячи від традиційного поняття «формування особистості».

Процес навчання базується на теорії пізнання, що досліджує природу наукового знання, його закономірності, форми і методи, а також умови досягнення істинного розуміння навколишньої дійсності.

Рушійна сила навчального процесу – результат протиріч між пізнавальними і практичними завданнями, з одного боку, та наявним рівнем знань, умінь і навичок, з іншого боку. Рушійними силами навчального процесу є його суперечності між: *вимогами суспільства до процесу навчання і загальним станом цього процесу.*

**Досягнення рівня знань і новими завданнями.** Ця суперечність має зв'язок із теоріями Жана Піаже, який вивчав, як конфлікти між новою інформацією та вже засвоєними знаннями спонукають дітей до когнітивного

розвитку. Його концепція *еквілібрації* описує, як людина шукає рівновагу між знаннями та новими викликами [64].

**Фронтальний виклад і індивідуальне засвоєння.** Це процеси формування розумових дій, особисте засвоєння матеріалу відбувається через індивідуальні етапи, незалежно від фронтального подання матеріалу. Існує теорія, яка підкреслює необхідність адаптації викладання до індивідуальних потреб студента.

**Розуміння матеріалу викладачем і студентами,** для ефективного навчання необхідне взаєморозуміння, яке вирішує протиріччя між різними рівнями розуміння викладача і студентів.

**Суперечність між теоретичними знаннями і їх практичним застосуванням,** тут розглядається важливість практичного підходу в розвивальному навчанні. Теоретичні знання повинні підкріплюватися практикою, щоб відбувалося формування навичок, що сприяють розв'язанню нових завдань.

З огляду на викладені концепції, стає очевидним, що успіх навчання та адаптація до університетського середовища залежать від поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників, таких як соціальна підтримка, самодисципліна, розвиток когнітивних і практичних навичок, а також здатність до постійного оновлення знань відповідно до вимог суспільства. Основні функції навчального процесу (освітня, виховна, розвиткова та функція самовдосконалення) не лише забезпечують студентам знання, але й формують у них здатність до адаптації, соціальної взаємодії, особистісного розвитку та професійної мобільності.

Рушійні сили навчання, як-от конфлікти між вимогами та наявним рівнем знань, сприяють розвитку студента, допомагаючи йому ефективно засвоювати новий матеріал і застосовувати його на практиці. Все це підкреслює важливість урахування особистісних, когнітивних і соціальних аспектів у навчальному процесі. Завдяки цьому підходу, навчання стає не

тільки процесом здобуття знань, а й шляхом до самореалізації, відповідності сучасним вимогам і професійного успіху.

Дослідження показують, що рівень академічної прокрастинації може змінюватися залежно від навчальних умов та психологічних особливостей студентів. Деякі науковці, а саме Столярчук О. А, в своїй роботі «Динаміка академічної прокрастинації студентів» [31] відзначають, що академічна прокрастинація має певну динаміку, яка може бути пов'язана зі стресовими факторами навчання, такими як перехід на дистанційну форму та підвищене навантаження.

Треба особливо відмітити що, високий рівень прокрастинації не лише знижує академічну успішність, але й супроводжується соматичними симптомами, такими як виснаження, шлункові розлади та кардіальні скарги. Це науково підтверджено, що ці психосоматичні прояви є наслідком емоційного стресу та накопичення відчуття тривоги, пов'язаного з відкладанням завдань [7, 8, 9]. Такі фізичні та емоційні ускладнення значно ускладнюють процес навчання, знижуючи здатність студентів до саморегуляції та самоорганізації, що потребує більшої уваги до методів профілактики і подолання прокрастинації в навчальному середовищі.

Також академічна прокрастинація у студентів часто пов'язана з низкою психологічних факторів, таких як підвищена тривожність, невпевненість у власних силах, низька самооцінка, а також недостатня здатність до саморегуляції та планування. Дослідження С. Б. Мохової та А. М. Неврюєва [28] вказує, що ці особистісні кореляти, поряд із загальним емоційним станом студентів, значно впливають на їхню здатність своєчасно виконувати навчальні завдання. Вони також зазначають, що відсутність належної самоорганізації та схильність до відкладання навчальних обов'язків є особливо вираженими серед студентів, які не мають досвіду подолання подібних ситуацій у навчальному процесі, що підкреслює важливість розвитку навичок саморегуляції та управління часом.

### **1.3. Чинники академічної прокрастинації у студентів молодших курсів.**

Початковий період навчання у вищому навчальному закладі супроводжується соціальними змінами, зміною колишніх стереотипів, а також розумовим і емоційним напруженням. Це час, коли людина стикається з різноманітними проблемами, які вона повинна вирішувати самостійно. Психологічні та вікові особливості студентського життя характеризуються емоційною незрілістю, відкритістю, схильністю до впливу, а також процесом самоідентифікації. Численні дослідження показують, що успішність навчання значною мірою залежить від здатності студентів перших курсів швидко та без труднощів адаптуватися до нових видів навчальної діяльності.

Аналізуючи соціальну ситуацію розвитку студентства, вікові особливості та специфіку спілкування можна виокремити ряд типових проблем, а саме: проблеми адаптації, проблеми професійного становлення, проблеми міжособистісного спілкування, сімейні проблеми,

Проблеми адаптації до нових життєвих умов і обставин, набуття нового соціального статусу. До цієї категорії проблем слід віднести: психологічні і соціальні проблеми адаптації до навчання у ВНЗ. Тут і переїзд в інше місто, необхідність самому організувати побут, необхідність пристосовуватись до нового колективу, правил внутрішнього розпорядку, нових викладачів та адміністрації (декан, методисти), нових вимог до навчання і відпочинку. У подальшому зміна статусу у закладі освіти, — позиція старшокурсника, студентського лідера і т. ін. І, нарешті, проблеми адаптації до самостійного професійного і суспільного життя після закінчення ВНЗ [29].

Сучасне суспільство вимагає від студентів вишів бути життєстійкими, оптимістами, успішними особистостями, більш удосконалених, з розвинутими психологічними якостями: цілеспрямованістю, наполегливістю, впевненістю, організованістю, конкурентоспроможністю тощо.

Сьогодні на особливу увагу заслуговує явище прокрастинації у студентському середовищі. Студенти, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження

часу на їх виконання, схильні відкладати деякі 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.

Неадекватне ставлення студентів до навчальних завдань, одна з причин академічної прокрастинації, яка впливає на специфіку реалізації ними навчальної діяльності, в тому числі і на її якість і ефективність. Таке ставлення студентів до навчальної діяльності пов'язано зі специфікою їх особистісно мотиваційної сфери. Ці студенти орієнтовані на отримання результату не пов'язаного з навчальним процесом. Вони не планують свої дії, не вміють розподіляти свій час, намагаються вирішити проблему на ходу. Такі студенти завжди відкладають виконання навчальних завдань на потім. Як результат – постійні борги по минулим заняттям, спроби доганяти своїх одногрупників, незадоволеність навчальним процесом у ВНЗ, небажання вчитися, академічна неуспішність тощо. В подальшому, такий негативний досвід здійснення навчально-професійної діяльності закріплюється. Студенти все частіше переносять момент початку виконання роботи на пізні терміни [5].

Отже, академічна прокрастинація є різновидом прокрастинації і являє собою відкладання тієї роботи, що пов'язана з навчальною програмою, наприклад, здача семінарів, курсових робіт тощо. Причинами можуть виступати наступне: складна, неприємна робота, страх перед невдачею та інші причини. Також, можна виокремити деякі основні причини академічної прокрастинації. Їх можна поділити умовно на внутрішні і зовнішні.

Внутрішні – це мотивація, емоційно-вольова сфера, локус-контролю, тривожність, перфекціонізм, ціннісні орієнтації.

Зовнішні – це тривалий термін виконання, нечіткі строки виконання, висока зайнятість іншими справами, відстроченість винагороди, відстроченість наслідків.

Навчальна мотивація характеризується складною структурою, системністю, спрямованістю, динамічністю, стійкістю і пов'язана з рівнем

інтелектуального розвитку і характером навчальної діяльності. Прийнято виділяти три основні види джерел активності: внутрішні, зовнішні та особистісні. Внутрішні джерела навчальної мотивації включають пізнавальні та соціальні потреби, такі як прагнення досягати соціально схвалених дій та результатів. Зовнішні джерела мотивації визначаються умовами життя учня, до яких відносяться вимоги, очікування та можливості. Вимоги пов'язані з необхідністю дотримання соціальних норм поведінки, спілкування та діяльності. Очікування відображають ставлення суспільства до навчання як до норми поведінки, що допомагає долати труднощі у навчальному процесі. Можливості включають об'єктивні умови, необхідні для здійснення навчальної діяльності.

До особистісних джерел мотивації належать інтереси, потреби, установки, ідеали та стереотипи, які спонукають людину до самовдосконалення, самоствердження та самореалізації як у навчанні, так і в інших видах діяльності [17].

Поняття мотивація в психології використовують у двох значеннях: як систему факторів, що обумовлюють поведінку (цілі, інтереси, потреби, мотиви, наміри); як характеристику процесу, що підтримує поведінкову активність.

Мотивація справляє сильний вплив не тільки на поведінкові особливості людини, а й, як динамічна характеристика особистості, на структуру особистості людини в цілому, визначає загальну спрямованість особистості, прагнення людини, її життєвий шлях, звичайно ж, професійну діяльність, котра є важливою сферою застосування знань про мотивацію. В психології мотивація позначає сукупність зовнішніх і внутрішніх мотивів, які спонукають суб'єкта до активності. У цілому мотиваційна сфера є динамічною й змінюється в залежності від багатьох обставин [32].

Емоційно-вольова сфера – це комплекс психологічних процесів, що включає емоції(короткочасні реакції на конкретні ситуації або події, такі як радість, сум, страх, гнів тощо), почуття(стійкіші емоційні стани, пов'язані з

певними об'єктами або людьми, наприклад, любов, дружба, ненависть), вольові якості та їх взаємодію. Ця сфера є важливою складовою психіки людини і визначає її здатність до регуляції емоцій та прийняття рішень.

Потрапляючи в нове соціальне середовище, студенти стикаються з різними суперечностями в міжособистісній взаємодії. Емоційно-вольова сфера може давати збої, проявляючись у вигляді підвищеної агресії, тривожності та фрустрації. Нормальне та здорове функціонування психологічної сфери на цьому етапі залежить від двох чинників: стану організму та успішності адаптації до нових умов. Це включає не тільки різку зміну соціального та психологічного оточення, нову систему навчання та методику викладання, нові професійні дисципліни, а також взаємини в студентському колективі і нові житлові умови.

Професійна придатність та відповідність обраній професії відіграють важливу роль у формуванні мотивації та професійної спрямованості, що також впливає на поведінкові аспекти студентів, зокрема на їхню схильність до прокрастинації. Студенти, які не мають чіткої впевненості у виборі спеціальності, часто демонструють знижений рівень самодисципліни та мотивації до навчання, що може призводити до відкладання навчальних завдань.

Дослідження показали, що найбільш вразливими є студенти перших курсів. Саме в цей період формується їхнє ставлення до навчання та майбутньої професії, змінюються життєві принципи, триває процес самооцінки та самореалізації [22].

Локус контролю визначає, наскільки сильно ви відчуваєте, що можете впливати на події, які відбуваються у вашому житті. Локус контролю може впливати не тільки на те, як ви реагуєте на події, що відбуваються у вашому житті, але і на вашу мотивацію до дій. Іншими словами, це впевненість у тому, чи залежать результати наших дій від того, що ми робимо (орієнтація на внутрішній контроль), чи від подій, які перебувають поза нашим контролем (орієнтація на зовнішній контроль).

У 1954 році психолог Джуліан Роттер висунув припущення, що поведінка формується під впливом нагород і покарань. Наслідки цих дій визначають переконання щодо можливих результатів майбутньої поведінки.

Очікування певних результатів впливає на те, як людина діє і як ставиться до ситуацій. Інакше кажучи, людина більш ймовірно буде прагнути досягти мети, якщо в минулому її зусилля були винагороджені і вона вірить, що може вплинути на майбутні успіхи [74].

Якщо людина вважає, що контролює те, що відбувається у її житті, у неї внутрішній локус контролю. Якщо ж, що події визначаються зовнішніми чинниками, які не можна контролювати, тоді це зовнішній локус контролю.

Тривожність, за визначенням Американської психологічної асоціації, це емоція, яка супроводжується відчуттям побоювання та фізичними проявами напруженості, коли людина очікує на можливу небезпеку або невдачу. При цьому тіло готується до боротьби з уявною загрозою: м'язи напружуються, дихання стає швидшим, а серце починає битися частіше [39]. В контексті прокрастинації, тривожність може проявлятися у вигляді занепокоєння перед дедлайнами або важливими завданнями. Важливо зазначити, що тривожність орієнтована на майбутнє, тоді як страх – це реакція на конкретну загрозу в теперішньому моменті. Хоча ці терміни часто використовуються як синоніми, тривожність та страх мають різні концептуальні та фізіологічні основи.

Тривожність є одним з основних факторів, що впливають на академічну успішність. Студенти, які страждають від тривожного розладу, часто проявляють пасивне ставлення до навчання, наприклад, відсутність інтересу, низьку успішність на іспитах і погану якість виконання завдань. Тривожність також є найсильнішим прямим показником продуктивності. Студенти з вищим рівнем тривожності мали гірші результати на іспитах і показували вищий рівень прокрастинації. Тривожність також була пов'язана з тим, що студенти витрачали менше зусиль і часу на навчання [60].

У комплексному підході до розуміння тривожності під час навчання можна виділити три аспекти: когнітивний, емоційний та поведінковий.

Когнітивний аспект охоплює тривожні думки про можливу невдачу або погану підготовку до іспиту. Емоційний аспект включає відчуття хвилювання та напруги. Поведінковий аспект проявляється в зниженні продуктивності під час іспиту або підготовки до нього [69].

Дослідження показують, що страх перед провалом на іспиті, який є наслідком тривоги, підвищує рівень цієї тривоги. Як результат, щоб зменшити і відкласти хвилювання, людина може відкладати навчання. Це створює замкнуте коло. Результати багатьох досліджень вказують на те, що тривога може сприяти прокрастинації в навчанні [70].

Науковці зазначають також, що студенти з високою схильністю до прокрастинації часто мають занижену самооцінку, що посилює їхню звичку відкладати завдання та знижує ефективність у навчанні. На це вказують такі вчені як Шиліна А. А. та Євсігнеєва К. В. [35].

Страх невдачі, за визначенням П. Грекко, є почуттям тривоги, яке змушує людину уникати ситуацій, де можлива невдача у виконанні розпочатої справи [53]. На думку А. Бека, страх невдачі полягає в усвідомленні та очікуванні можливого негативного результату своїх дій; це негативне переконання, у свою чергу, призводить до "паралічу волі" – відкладання справ, які потрібно виконати [42].

На противагу страху невдачі, фактором прокрастинації може бути страх досягнення успіху. На думку Л. Рорер, прокрастинація може виникати через побоювання наслідків власного успіху, оскільки у випадку відносного успіху в порівнянні з іншими членами референтної групи, існує ризик бути відторгнутим оточенням. Таким чином, зволікання виступає механізмом збереження приналежності до соціальної групи та забезпечення безпеки. Більше того, з точки зору страху успіху, прокрастинація може бути захистом від створення майбутніх ситуацій із можливим неуспішним результатом; усвідомлюючи здатність людини успішно виконати завдання, керівник або вчитель можуть дати їй більш складне завдання, з яким вона може не впоратися [73].

Очевидно, що зволікання пов'язане з проблемою самоконтролю. Один з аспектів самодисципліни – це вміння управляти своїм часом, що може бути складним для студентів перших курсів. Необхідність рівномірно розподіляти час між навчанням, роботою, особистим розвитком, сім'єю та спілкуванням з оточенням вимагає вміння пріоритизувати завдання та будувати стратегії управління часом. Зокрема, для успіху в навчанні студентам потрібно вміти контролювати та планувати час для навчальної діяльності, виконувати завдання до встановлених дедлайнів, але це правило стосується й особистого життя. У сучасному світі одним з факторів, що змушує ігнорувати заплановані часові рамки та відкладати необхідні справи на потім, є доступність Інтернету та соціальних мереж, які утримують увагу людей завдяки алгоритмам, що пропонують персоналізований контент. Невміння протистояти відволікаючим факторам та занурення у непродуктивну діяльність можуть негативно вплинути не лише на академічну та професійну діяльність, але й на спілкування з оточенням і виконання зобов'язань перед собою.

Одним із чинників прокрастинації вчені розглядають і перфекціонізм. Прагнення виконати завдання ідеально призводить до відкладання роботи до найсприятливішого моменту для досягнення найвищої якості. Однак, чим складніше завдання і менш чіткі вимоги до очікуваного результату, тим більше часу може займати зволікання. У результаті тривале відкладання виконання завдання може призвести до зниження якості роботи та недосягнення очікуваного успіху. Перфекціонізм може бути спрямований на себе і пов'язаний з надмірною самокритикою та самооцінкою, а також викликаний бажанням бути досконалим для інших або відповідати очікуванням суспільства. Перфекціоністи, бажаючи уникнення помилок і зробити свою роботу ідеальною, часто демонструють уникаючу поведінку [62].

Індивідуально-психологічні особливості студентів відіграють велику роль в навичках організації та планування часу, і розглядають фактором академічної прокрастинації. В. Бикова вважає, що виникнення прокрастинації пов'язане з інтелектуальною напругою, що вимагає самоорганізації і

планування часу на виконання завдань, які відзначаються відстроченою винагородою [3].

Психологічний портрет абстрактного «студента-прокрастинатора», як його описують Н. Крейдун, О. Невоснна, О. Поліванова та інші [18], включає такі риси:

виражена критичність: студент часто схильний до критики, як до себе, так і до інших;

підвищена рефлексивність: він багато розмірковує над своїми діями та думками, що може призводити до надмірної самокритики;

непогодження із собою: відчуває постійну внутрішню боротьбу і невдоволення своїми рішеннями та вчинками;

недовіра до своїх уподобань і бажань: він сумнівається у власних інтересах і прагненнях, що ускладнює прийняття рішень;

незадоволеність собою і своїми можливостями: відчуває розчарування в собі та своїх здібностях;

низька здатність до саморегуляції прояву лінії: студенту важко контролювати свою лінь і організувати час ефективно;

низький рівень самоповаги: має невисоку самооцінку та часто сумнівається у своїй значимості та вартості;

нездатність до самокерування: важко управляти власним життям і діями, що призводить до безпорядку і хаосу;

схильність до переоцінювання власних можливостей: часто оцінює свої можливості занадто високо, що призводить до невиконання завдань у заплановані терміни.

Цей портрет відображає студента, який бореться із самодисципліною, внутрішньою гармонією та адекватною самооцінкою, що ускладнює його навчання та особистісний розвиток.

Студентський вік є особливо важливим етапом професійного становлення кожної людини. Протягом цього періоду відбувається розвиток особистості, зміна поглядів та установок, професійне самовизначення,

планування майбутніх кар'єрних цілей та набуття самостійності. Навчальні та професійні досягнення є важливими, оскільки вони становлять основу для успішної самореалізації у вибраній професії. Однак часто ці досягнення стають недосяжними через академічну прокрастинацію.

Прокрастинація проявляється в тому, що студент, розуміючи необхідність виконання важливих і конкретних завдань, ігнорує їх та зосереджується на виконанні менш важливих, але більш приємних і легких справ, таких як прогулянки, серфінг в Інтернеті, виконання побутових справ, читання книг, перегляд фільмів та серіалів. Це нагадує відпочинок, але відрізняється тим, що при справжньому відпочинку людина відновлює запаси енергії, а при прокрастинації, навпаки, втрачає їх. Внаслідок цього важливі завдання відкладаються на потім і накопичуються. Коли наближаються або вже минули дедлайни, студент або відмовляється від виконання завдань, або намагається швидко виконати все за короткий термін. У результаті завдання виконуються поспіхом, неякісно, із запізненням і з помилками, що призводить до низьких оцінок, зниження успішності, втрачених можливостей, а іноді й до відрахування з університету.

Неприємні та непривабливі завдання, які є нестандартними, складними і нецікавими для студента, часто призводять до відкладання виконання з урахуванням термінів або до повного зволікання з порушенням всіх часових рамок. Важливим чинником у прийнятті рішення про виконання завдання є оцінка власних можливостей, яка пов'язана з нерішучістю, страхами, перфекціонізмом та негативним досвідом у виконанні складних завдань. Через це конфлікти між "важливим" і "приємним", "можу" і "повинен" часто породжують прокрастинацію, яка базується на трьох компонентах: емоційному, когнітивному та поведінковому [15].

Академічна прокрастинація у студентів молодших курсів, на емоційному рівні, через відкладання справ, супроводжується відчуттям дискомфорту. Яскравим проявом цього, є виникнення тривоги, стресу, паніки, страхів [25]. Почуття провини, сорому, байдужості, злості, розчарування,

пригнічення, зневіри, фрустрації, стрес, панічні атаки та незадоволеність різними сферами життя – це все є наслідки відтермінування, на емоційному рівні [ 28].

Сумніви у своїх можливостях, виникають у студентів-прокрастинаторів, на когнітивному рівні. З'являються негативні думки, а саме: «Від мене нічого не залежить; я не зможу виконати це завдання, і це буде провал; та інші.». Виникає пригніченість та відчуття безнадії.

На поведінковому рівні, існує декілька способів прояву прокрастинації. В обмежених часових рамках, під дією стреса, завдання студентами виконується вчасно. Часто це відбувається завдяки потивному підкрепленню, винагороді, наприклад, отриманню гарних оцінок. Це адаптивний варіант, і він проявляється як мобілізаційна стратегія поведінки. Але, є також і дезадаптивний варіант. Характеризується він тим, що студент через нерішучість відкладає певне завдання, або певний від діяльності, на невизначений термін. Це призводить до зниження фізичного і психоемоційного благополуччя студента. Почуття незадоволеності собою, нездатність змінити свою поведінку, та відношення до навчання, всі ці негативні відчуття викликають постійні зволікання. Все це сприяє негативним тенденціям на шляху до самореалізації, відповідно, наслідками є втрата продуктивності, дезадаптація та блокування активності.

Отже, три аспекти прокрастинації, когнітивний, емоційний та поведінковий пов'язані між собою причинно-наслідковим зв'язком. Усвідомити механізм зволікання та його негативні наслідки, допомагає розуміння цих компонентів. Прояви прокрастинації у студентів призводять до зниження успішності навчання, що негативно впливає на їх особистість, психологічне самопочуття та ефективність професійної підготовки.

Щодо позитивних наслідків прокрастинації та конструктивної прокрастинації, вони можуть включати збільшення творчості, рефлексію над завданням, а також зниження рівня стресу та підвищення мотивації. Конструктивна прокрастинація може стати стимулом для здійснення кращих

рішень та досягнення кращих результатів. Прокрастинація вказує на те, що деякі справи не відповідають нашим потребам або цінностям. Допомагає запобігти перфекціонізму, який може сповільнити наш прогрес або завадити нам завершити завдання. Збільшує рівень креативності. Допомагає у визначенні пріоритетів, оскільки ми витрачаємо час на роздуми про те, що є дійсно важливим. Як зазначає Рудоманенко Ю. В., прокрастинація може мати і позитивний бік: іноді вона допомагає тимчасово знизити стрес і надає можливість відновити емоційний баланс, особливо в ситуаціях, коли завдання викликає тривогу або є надмірно складним. Це може створити короткий перепочинок для особистісного відновлення перед тим, як взятися за роботу з новими силами [75]. Головне, не використовувати ці фактори для виправдання прокрастинації в будь-якій ситуації.

Отже, хоча прокрастинація може виявлятися як механізм психологічного захисту, важливо усвідомлювати її потенційні негативні наслідки та здійснювати регуляцію цього явища з метою збереження продуктивності та ефективності.

### **Висновки до розділу 1**

Прокрастинацією розуміють як схильність до постійного відкладання важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем та негативних психологічних ефектів. Це є формою поведінки людини, яка пов'язана з браком саморегуляції. Як правило, вона закладається ще в дитинстві як своєрідна захисна реакція.

У психологічному плані цей феномен містить у собі мотиваційні, емоційні, когнітивні, поведінкові компоненти.

Виокремлюють п'ять характерних типів цього феномену: побутовий, затягування прийняття рішень, невротичний, академічний і компульсивний. Підсумовуючи, можна сказати, що успішне навчання та ефективна адаптація студентів до університетського середовища залежать від поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як соціальна підтримка,

самодисципліна та здатність до постійного засвоєння нових знань. Основні функції навчального процесу – освітня, виховна, розвиткова та функція самовдосконалення – не лише допомагають здобувати знання, а й розвивають у студентів важливі особистісні та соціальні якості, необхідні для професійного розвитку та реалізації потенціалу.

Констатовано, що у якості причин прокрастинації розглядають: почуття відрази до виконання завдання, турбота про невдачі, депресія, невміння управляти часом, імпульсивність і неуважність, фактори оточення, отримання задоволення від стресу.

Існують види страхів, які можуть привести до прокрастинації: страх невдачі, страх успіху, страх втрати контролю над ситуацією, страх надмірного відокремлення.

Неадекватне ставлення студентів до навчальних завдань є однією з причин академічної прокрастинації, що впливає на якість і ефективність їхньої навчальної діяльності. Причини можуть включати складність завдань, їхню неприємність, страх перед невдачею та інші фактори, виявлені в дослідженнях. Основні причини академічної прокрастинації можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. Внутрішні причини: низька мотивація, проблеми з емоційно-вольовою сферою, локус контролю, тривожність, перфекціонізм, ціннісні орієнтації. Зовнішні причини: тривалий термін виконання завдань, нечіткі строки, висока зайнятість іншими справами, відкладена винагорода, відкладені наслідки.

Детермінанти прокрастинації можна поділити на дві групи: стабільні в часі і ті, що мало піддаються змінам (перманентні), та ті, що виникають випадково і розвиваються під впливом конкретної ситуації (ситуативні). Вони можуть бути: психофізіологічні – темперамент, нейротизм; емоційні – тривожність, емоційне вигорання, страх; мотиваційні - відсутність мотивації,

ситуативна мотивація; поведінкові - відсутність самодисципліни, часові - нечіткі терміни виконання, дефіцит часу.

Можна виокремити три основні критерії, на підставі яких поведінка людини визначається як прокрастинація: контрпродуктивність, даремність, відстрочення.

Прокрастинація має негативні наслідки для життя людини, такі як: зниження продуктивності; порушення планування і організації часу; погіршення самооцінки; збільшення стресу і тривожності; зниження якості життя.

Прокрастинація – це не риса характеру, а набута поведінка, яку можна змінити.

Основні причини прокрастинації у студентів молодших курсів. включають порушення мотивації, страх невдачі, перфекціонізм, страх успіху, самообмеження, опір зовнішньому контролю, бажання збільшити або зменшити напругу, порушення цілепокладання та недоліки в організації часу. Інші індивідуальні психологічні причини включають імпульсивність, низький рівень енергії, нейротизм, втомленість, соціальні та сімейні проблеми, дискомфорт виконання певних завдань та інше.

Характеристики прокрастинації розглядаються на різних рівнях: емоційному, когнітивному і поведінковому. Її наслідки для студентів включають почуття провини, сорому, байдужості, злості, розчарування, пригнічення, невпевненості, фрустрації, стресу, панічних атак та незадоволення різними аспектами життя. Відчуття дезадаптації, такі як блокування активності та втрата продуктивності, ведуть до зниження успішності навчання, що негативно впливає на психологічне благополуччя та професійну підготовку студентів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ

#### 2.1 Опис етапів та методик дослідження впливу прокрастинації на успішність навчання студентів молодших курсів.

Теоретичний аналіз наукової літератури з вивчення прокрастинації у студентів молодших курсів, показало актуальність вивчення даної тематики, що зумовлює проведення емпіричного дослідження.

З метою вивчення впливу прокрастинації на успішність у студентів молодших курсів, мною було проведено емпіричне дослідження.

**Опис вибірки.** Для дослідження було сформовано вибірку, до якої увійшли 60 студентів першого та другого курсів закладів вищої освіти міста Києва, віком від 17 до 39 років. Середній вік вибірки становив 22 роки, при цьому мінімальний вік учасників – 19 років, а максимальний – 39 років. Студенти, які взяли участь у дослідженні, перебувають у різних вікових періодах, що відображає сучасну тенденцію до здобуття як першої, так і другої вищої освіти у різному віці. Сьогодні все більше людей вирішують отримувати освіту в дорослому віці, що створює різноманітний контингент студентів навіть на молодших курсах, незалежно від їх віку. Емпіричне дослідження проводилося за допомогою опитування у онлайн-форматі на сервісі Google Form. Досліджуваним була надана чітка інструкція для проходження кожної методики.

Проведення експериментального дослідження мало такі *етапи*:

- 1) добір психодіагностичного інструментарію;
- 2) проведення емпіричного дослідження;
- 3) якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- 4) інтерпретація отриманих результатів і висновки за підсумками дослідження.

Для досягнення мети дослідження було використано низку методик, що дозволяють всебічно оцінити явище прокрастинації та самоорганізації діяльності. Зокрема, застосовувались такі *методики*:

1. Авторська анкета ( Додаток А),
2. Шкала загальної прокрастинації К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої (Додаток В),
3. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник (Додаток Д),
4. Опитувальник самоорганізації діяльності Є. Мандрикова (Додаток Г),
5. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової (Додаток Е).

Використання цих методик сприяло комплексному аналізу досліджуваних змінних та їх взаємозв'язку.

Щоб систематично проаналізувати отримані відповіді, та зробити обґрунтовані висновки, нам потрібно зробити наступні кроки.

1. Зробити категоризацію відповідей, розділити на групи, відповідно до рівня прокрастинації.
2. Зробити інтерпретацію результатів. А саме, на основі отриманих даних, зробити висновки про рівень прокрастинації у студентів молодших курсів. Визначити основні причини та наслідки цього феномена в їхньому випадку, та розробити рекомендації для практичних застосувань.

Отже, проведення анкетування серед студентів молодших курсів щодо прокрастинації може допомогти у розумінні цього явища та розробці ефективних стратегій для його управління.

Таблиця 2.1

## Критерії, показники та методики емпіричного дослідження

Предмет дослідження	Критерії	Емпіричні показники	Методики
Прокрастинація у студентів молодших курсів	Зниження продуктивності та ефективності навчального процесу внаслідок прокрастинації.	Низька самодисципліна, недостатні навички управління часом, тривога або стрес.	Авторська анкета Фоміної Н.Є. "Дослідження Прокрастинації у Студентів Початкових Курсів: Вплив на Навчання" .
	Відтермінування своєчасного виконання навчальних завдань	Часовий проміжок між отриманням завдання та його виконанням; кількість пропущених дедлайнів; рівень стресу перед дедлайном	Тест «Шкала загальної прокрастинації» (автор К. Лей, тест в адаптації Т. Юдєєвої)
	Відкладання складних завдань	Частота переривання процесу виконання; якість виконання завдання; частота використання стратегій уникнення.	Анкета «Причини Особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник
	Пропуски занять	Втрата матеріалу та відставання в навчанні; поведінкові та академічні наслідки; вплив на навчальні результати.	Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової
Самоорганізація навчальної діяльності	Систематичність у виконанні навчальних завдань,  здатність планувати навчальний процес;  вміння дотримуватися встановлених термінів і дисципліни,	Стабільність виконання запланованих дій; зосередженість на навчальних цілях;  організація завдань у логічній послідовності, регулярність використання зовнішніх засобів;  здатність завершувати завдання попри труднощі фокус на поточних завданнях	Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) (Є.Мандрикова)

Критерії, показники та методики еміричного дослідження прокрастинації у студентів молодших курсів

**Перший критерій** стосується впливу прокрастинації на продуктивність і ефективність навчального процесу студентів що був досліджений за допомогою *авторської анкети*. Особлива увага в дослідженні приділялася таким показникам, як *низька самодисципліна, недостатні навички управління часом, підвищена тривожність та стрес*.

Виявлення цих показників важливе для розуміння, як вони знижують загальну ефективність навчання та яким чином їх можна коригувати для підвищення успішності студентів. Таким чином, результати анкетування допомагають визначити, які саме фактори є вирішальними у прокрастинації, що дозволить розробити відповідні рекомендації для мінімізації її негативного впливу на академічну діяльність.

**Другим критерієм**, за яким визначалася прокрастинація у студентів молодших курсів, це *відтермінування своєчасного виконання навчальних завдань*, яке характеризується систематичним відкладанням академічних обов'язків, що призводить до стиснення часу для їх виконання та зниження якості результатів. Цей критерій вказує на недостатню організованість і проблеми з самодисципліною у студентів.

**часовий аспект**: студенти починають виконувати домашні завдання за короткий час до дедлайну, що не дозволяє їм повноцінно освоїти матеріал або виконати завдання на високому рівні;

**частота пропущених дедлайнів**: постійне або часте невиконання завдань у встановлені строки, що може відобразитись на оцінках та загальній успішності студента. Регулярні звернення до викладачів з проханням про продовження строків виконання завдань;

**рівень стресу перед дедлайном**: відчуття тривоги, напруги або стресу, яке виникає у студентів перед дедлайном через недостатній час для виконання завдання. Психологічний дискомфорт, що пов'язаний з потребою швидко завершити завдання в обмежений час.

Для дослідження цього критерія, ми використовуємо авторську анкету, та *Шкалу загальної прокрастинації К. Лей*. Ця методика дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті [36]. Вона складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості [54]. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Методика загальної прокрастинації К. Лея (General Procrastination Scale (GPS), адаптована за Т. Юдєєвою, дозволяє визначити рівень прокрастинації в повсякденному житті [38]. Загальна шкала прокрастинації К. Лея складається з 20 тверджень, які передбачають «відкладати справи на потім» у різних ситуаціях. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне та нераціональне відкладення запланованих дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості в майбутньому [61] Іншими словами, прокрастинація вважається характером і стійкою рисою особистості.

*Третім критерієм* прокрастинації у студентів молодших курсів, відкладання складних завдань.

Ознаки відкладання складних завдань

*Частота переривання процесу виконання* відображає схильність студентів відволікатися під час виконання завдань, що уповільнює їхній прогрес та знижує продуктивність. Цей аспект свідчить про труднощі з підтриманням концентрації, які можуть бути спричинені зовнішніми факторами або внутрішньою імпульсивністю.

*Якість виконання завдання* часто знижується через обмежений час на завершення роботи та поспішність. Відкладання завдань призводить до поверхневого підходу, втрати уваги до деталей та недотримання вимог, що негативно впливає на кінцевий результат.

*Частота використання стратегій уникнення* характеризується постійним перенесенням уваги з важливих завдань на менш значущі або приємніші справи. Це дозволяє тимчасово уникнути почуття дискомфорту, але з часом посилює стрес і тривожність через накопичення невиконаних обов'язків.

Для дослідження цього критерія ми використовуємо *анкету «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. Анкета 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» [12].

Основні фактори, що оцінюються:

1. *Недооцінка готовності до виконання завдання*: високі показники за цим фактором вказують на схильність відкладати завдання через сприйняття їх як складних, тривалих або неважливих. Це також може бути пов'язано з необхідністю зовнішньої підтримки, контролю, а також недооцінкою часу та ресурсів для виконання завдань.

2. *Подолання страху відповідальності*: високі значення в цьому факторі свідчать про тривожну поведінку уникнення важливих або складних завдань, що супроводжується пошуком ідеального стану для їх виконання.

3. *Знижений рівень зацікавленості*: високі показники демонструють загальну відсутність інтересу до завдань, які потребують виконання.

4. *Орієнтація на соціальну винагороду*: високі показники за цим фактором свідчать про прагнення отримати вигоду або соціальне схвалення за виконання завдань.

5. *Схильність до педантизму*: високі показники за цим фактором вказують на схильність відкладати завдання через нерішучість, неквапливість і прагнення до унормованості у виконанні справ.

Основним завданням цього етапу було визначити взаємозв'язок між рівнем прокрастинації та низкою показників, які можуть мати безпосередній вплив на академічні досягнення студентів. З цією метою було підбрано та адаптовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно дослідити різні аспекти прокрастинації: її причини, рівень вираженості та особливості поведінкових проявів у студентів.

**Четвертим критерієм** прокрастинації у студентів молодших курсів є пропуски занять. Це є однією з ознак прокрастинації, що виражається у систематичному або епізодичному уникненні відвідування лекцій, семінарів та інших навчальних заходів. Це може бути пов'язано з відкладанням навчальних завдань, невмінням розподіляти час або відсутністю мотивації.

Пропуски занять унаслідок прокрастинації призводять до **втрати важливого навчального матеріалу**, що ускладнює засвоєння тем і підготовку до оцінювання. Такі пропуски часто стають причиною відставання в навчанні, посилюючи стрес і погіршуючи академічні результати.

**Поведінкові та академічні наслідки** включають зниження залученості в навчальний процес і втрату навичок регулярної роботи. Це може призводити до погіршення академічних результатів, збільшення стресу та подальшого уникнення навчальних обов'язків.

**Відкладання складних завдань** негативно впливає на навчальні результати, оскільки студенти втрачають важливу інформацію та відчувають труднощі в її самостійному опануванні. Це посилює почуття тривоги та знижує якість виконання завдань, створюючи замкнене коло прокрастинації.

Для дослідження цього критерія ми використовуємо **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[13].

Критерії, показники та методики еміричного дослідження самоорганізації навчальної діяльності

**Перший критерій** систематичність у виконанні навчальних завдань характеризується регулярним підходом до навчального процесу, що включає планування, дотримання розкладу та своєчасне виконання завдань. Вона забезпечує стабільність у навчальній діяльності, сприяє якісному засвоєнню матеріалу та дозволяє уникати накопичення невиконаних завдань.

Ознаки:

**Стабільність виконання запланованих дій** відображає здатність студента послідовно дотримуватися запланованого графіка та виконувати завдання без значних відхилень чи затримок. Ця якість сприяє досягненню навчальних результатів завдяки формуванню регулярності та відповідальності.

**Зосередженість на навчальних цілях** характеризується концентрацією уваги та зусиль студента на виконанні завдань, що відповідають його академічним цілям. Такий підхід допомагає мінімізувати відволікання та підтримує високий рівень мотивації в процесі навчання.

**Другий критерій** це здатність планувати навчальний процес. Це передбачає вміння студента розробляти чіткий і реалістичний план виконання навчальних завдань, враховуючи терміни, пріоритети та необхідні ресурси. Це включає здатність раціонально розподіляти час, визначати основні етапи роботи та адаптувати план у разі змін обставин, що сприяє ефективності навчання та досягненню академічних цілей.

Ознаки:

**Організація завдань у логічній послідовності** передбачає впорядкування навчальних завдань за пріоритетністю, взаємозв'язком і

складністю, що дозволяє ефективно розподілити зусилля та уникнути хаосу в роботі.

**Регулярність використання зовнішніх засобів** включає систематичне застосування допоміжних інструментів, таких як планувальники, нагадування або додатки для управління часом, які підтримують структурованість і контроль за виконанням завдань.

**Третій критерій** це вміння дотримуватися встановлених термінів і дисципліни відображає здатність студента своєчасно виконувати навчальні завдання відповідно до встановлених дедлайнів, демонструючи організованість і відповідальність. Цей критерій також свідчить про самоконтроль і стійкість до відволікань, які забезпечують стабільність у навчальному процесі.

Ознаки:

**Здатність завершувати завдання попри труднощі** характеризує наполегливість студента у подоланні перешкод, зокрема складності завдання або браку ресурсів, зберігаючи орієнтацію на результат.

**Фокус на поточних завданнях** передбачає здатність концентруватися на виконанні конкретної роботи, уникати відволікань і ефективно управляти увагою в процесі навчання.

Для дослідження рівня самоорганізації студентів було використано **Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД)**, розроблений Є.Мандриковою. Ця методика дозволяє оцінити такі аспекти самоорганізації, як планування, цілеспрямованість, наполегливість та ефективність виконання завдань, що є ключовими для академічної успішності. Він містить 25 питань, які оцінюють за 6 шкалами:

Шкала «Планомірність», відображає здатність людини до усвідомленого і систематичного планування своєї діяльності. Високі показники, демонструють ретельний підхід до організації дій. Плани добре структуровані, ефективні та стабільні, а цілі визначаються самостійно й послідовно. Низькі показники, це слабо розвинені навички планування. Плани часто

змінюються, цілі рідко досягаються, процес планування є малоефективним і нерозважливим.

Шкала «Цілеспрямованість», це рівень здатності досягати поставлених цілей. Низький бал на цій шкалі, вказує що не має чітких цілей, або не має сенсу в прагненні до чогось.

Шкала «Наполегливість», відображає здатність залишатися рішучим і зосередженим на досягненні цілей. Високі бали свідчать про добре організовану поведінкову діяльність, спрямовану на завершення завдань, незважаючи на всі складнощі. Низькі бали, навпаки, вказують на те, що при зустрічі з труднощами здатність завершити розпочаті справи знижується, виникає схильність до відволікання на другорядні речі або навіть відмови від початкових цілей. Для зменшення впливу соціальних очікувань у тесті використовуються перевернуті твердження.

Шкала «Фіксація», відображає здатність дотримуватися початкових планів та цілей. Високі бали свідчать про схильність суворо дотримуватись розпочатої діяльності, та прагнення завершити справу будь-якою ціною, навіть якщо це ускладнює адаптацію до нових умов або змін. Альтернативи в таких ситуаціях розглядаються рідко. Низькі бали вказують на більшу здатність змінювати структуру діяльності та адаптуватися до нових, більш вигідних можливостей, коли вони з'являються, навіть якщо це передбачає відмову від початкових завдань.

Шкала «Самоорганізація» відображає використання допоміжних засобів для організації та планування діяльності. Високі бали свідчать про ефективне застосування інструментів, таких як щоденники, планувальники або бюджет часу, для досягнення більшої організованості та успішності. Низькі бали вказують на відсутність використання таких засобів або небажання їх впроваджувати для покращення результативності діяльності.

Шкала «Орієнтація на теперішнє», відображає зосередженість на поточних подіях. Високі бали вказують на увагу до того, що відбувається

зараз. Низькі бали свідчать про відсутність повної концентрації на теперішньому моменті з урахуванням інших аспектів життєвого циклу.

Високий загальний бал за індексом самоорганізації (ОСД) свідчить про здатність ефективно ставити цілі, планувати діяльність, використовуючи зовнішні засоби, і поступово рухатися до досягнення поставлених завдань. Це також може супроводжуватися проявами жорсткості в підходах і «одержимістю» організацією процесу. Низький показник ОСД вказує на нечітке бачення майбутнього, відсутність регулярного планування щоденної діяльності, що, однак, сприяє швидшій адаптації до нових завдань і умов.

У межах дослідження було визначено низку критеріїв, що дозволяють оцінити прокрастинацію у студентів молодших курсів, а саме: низький рівень самодисципліни, нестача навичок управління часом, високий рівень тривожності та стресу. Особливий акцент було зроблено на таких проявах прокрастинації, як відкладання домашніх завдань, підготовка до іспитів в останній момент, уникнення складних завдань та пропуски занять. Кожен із цих критеріїв супроводжувався відповідними показниками, що дозволило точно оцінити рівень прокрастинації серед учасників та виділити найбільш значущі аспекти цього феномену. Зібрані дані й аналіз їхніх характеристик виявили ключові фактори, які впливають на навчальну успішність через прокрастинацію, що дає змогу зрозуміти природу цього явища у студентському середовищі та пропонує базу для подальшого емпіричного підтвердження запропонованих рекомендацій для підвищення академічної ефективності.

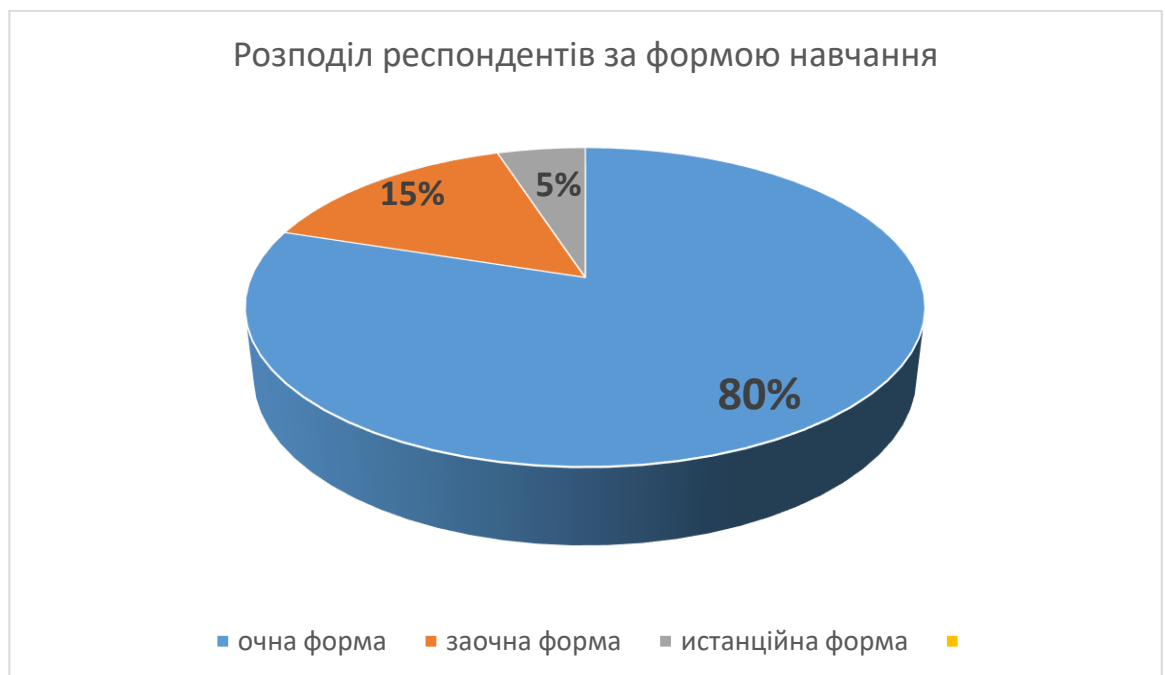
## **2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.**

*Соціально-демографічний опис вибірки.* У процесі дослідження було проаналізовано вибірку респондентів, яка складалася з різних соціально-демографічних груп. Всього було опитано 61 респондент. Гендерний склад вибірки включав **70% жінок** і **30% чоловіків**, що є типовим для освітніх

досліджень, особливо в таких галузях, як дошкільна освіта та психологія, де кількість жінок традиційно вища.

За віковими характеристиками респонденти були у віковому діапазоні, від **17 до 39 років**, це відображає типову вікову структуру студентської аудиторії в університетах. Більшість учасників дослідження були молодими людьми, які здобувають вищу освіту на різних рівнях.

Розподіл респондентів за формою навчання свідчить про те, що **80%** студентів навчаються на **очній формі**, що є найбільш поширеною формою навчання у вищих навчальних закладах. **15%** респондентів навчаються на **заочній формі**, що є актуальним для тих, хто поєднує навчання з роботою. Найменша частка респондентів **5%** — навчаються на **дистанційній формі**, що свідчить про зростаючу популярність цієї форми навчання, проте вона ще не стала домінуючою.

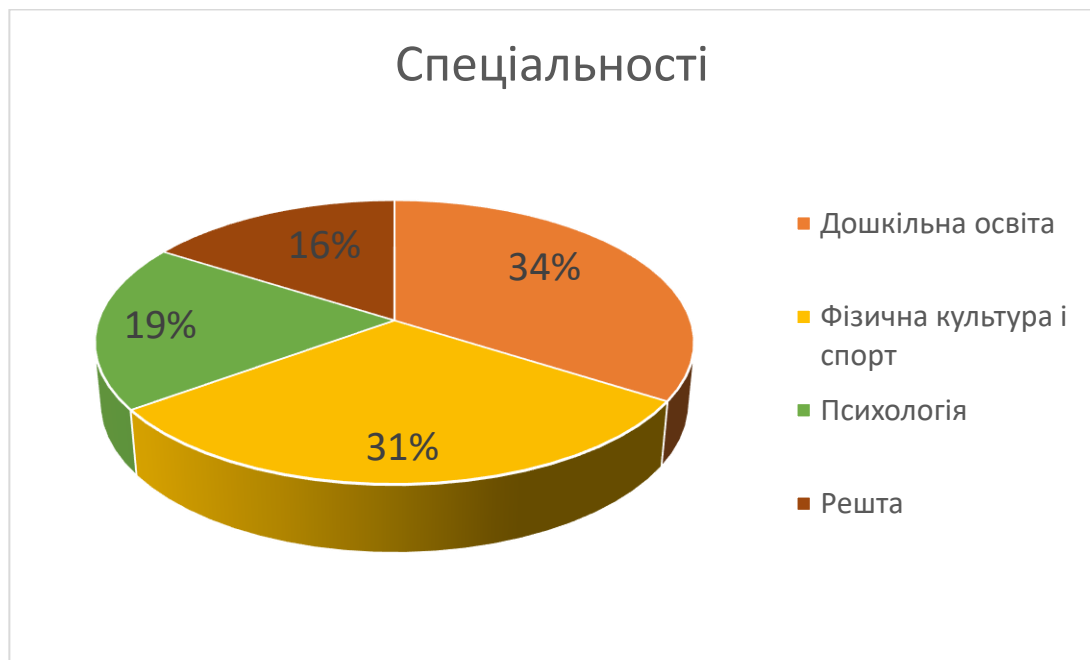


**Рис. 2.1**

Розподіл за курсами показав, що **65%** респондентів були студентами **другого курсу**, тоді як **35%** — першого курсу. Це може свідчити про те, що більшість студентів вже адаптувалися до процесу навчання і мають більш

стабільні навчальні та поведінкові звички, які могли бути важливими для дослідження.

Щодо спеціальностей, найбільшу частку респондентів склали студенти спеціальності «*Дошкільна освіта*» — **34%**, що відображає високу популярність цієї галузі серед жінок. Студенти спеціальності «*Фізична культура і спорт*» склали **31%** вибірки, що може свідчити про високу зацікавленість цією спеціальністю як серед чоловіків, так і серед жінок. На третьому місці за кількістю респондентів була спеціальність «*Психологія*» — **19%**. Решта **15%** респондентів представляли інші спеціальності, що свідчить про різноманітність академічних інтересів студентів.



**Рис. 2.2**

Ці дані дозволяють зробити висновки про те, що вибірка добре відображає реальний розподіл студентів за статтю, віком, формою навчання та спеціальностями, що робить результати дослідження репрезентативними для аналізованої групи.

Завдяки використанню авторської анкети, можна визначити причини прокрастинації, а саме: *низька самодисципліна, недостатньо навичок управління часом, тривога або стрес.*

Аналіз відповідей респондентів був здійснений за допомогою кількісного та якісного підходів. Дані, отримані в результаті анкетування, були зведені в таблиці для подальшого аналізу. Таблиця містить кількість відповідей на кожне запитання, а також відсотковий розподіл відповідей.

Було враховано кількість респондентів, які відповіли на кожне запитання, і обрані варіанти відповідей «Часто», «Рідко», «Дуже рідко».

У створеній авторській анкеті для оцінки частоти прояву певних дій чи ситуацій респондентам пропонувалося вибрати один із трьох варіантів відповідей: «часто», «рідко» та «не часто». Розглянемо значення кожного варіанта:

- *Часто*: цей варіант обирається респондентами у випадках, коли дія чи ситуація відбувається з високою регулярністю, тобто є звичною або типовою для їхнього повсякденного життя.
- *Рідко*: обирається, коли дія чи ситуація має низьку частотність, тобто відбувається епізодично або нерегулярно, та є скоріше винятком, ніж правилом.
- *Не часто*: цей варіант відображає проміжний рівень частотності, коли дія чи ситуація трапляється періодично, але не є стабільно регулярною. Це може вказувати на наявність елемента непостійності у прояві певної дії чи явища.

Таким чином, ці варіанти відповідей дозволяють респондентам гнучко оцінити ступінь частотності того чи іншого явища, що є важливим для якісного аналізу даних та більш точного розуміння поведінкових чи соціальних тенденцій серед досліджуваної групи.

Можна зробити проміжний висновок. Прокрастинація, є поширеним явищем серед студентів молодших курсів, хоча її інтенсивність різниться. Найбільша кількість респондентів визнає, що вони рідко прокрастинують, однак для певної частини студентів прокрастинація є постійною проблемою, що може негативно впливати на їхню навчальну успішність. Враховуючи це, можна зробити висновок, що прокрастинація потенційно може знижувати

продуктивність студентів і бути однією з причин їхніх труднощів у навчанні, зокрема щодо своєчасного виконання завдань. Це вказує на важливість розробки стратегій боротьби з прокрастинацією для підвищення ефективності навчального процесу та покращення успішності студентів.

Відсотковий розподіл відповідей респондентів, отриманих у результаті анкетування, був зведений у таблицю 2.2 для подальшого аналізу. Таблиця містить кількість відповідей на кожне запитання, а також їхній відсотковий розподіл, що дозволяє оцінити загальні тенденції та специфічні аспекти прокрастинації серед студентів (Додаток Б).

Завдяки використанню авторської анкети, можна визначити причини прокрастинації, а саме: **низька самодисципліна, недостатньо навичок управління часом, тривога або стрес**. А саме:

Питання, що характеризують **низьку самодисципліну** 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 19, 20.

Інтерпретація результатів:

*1. Часто:*

Ці респонденти регулярно відкладають виконання завдань, відчувають втрату мотивації або уникають складних чи неприємних завдань. Це вказує на серйозні труднощі в організації власного часу та роботи.

Респонденти, які відзначають, що часто мають проблеми із самодисципліною, ймовірно, не володіють ефективними стратегіями управління часом та прокрастинацією. Це може свідчити про потребу у зовнішній допомозі або тренінгах щодо розвитку самодисципліни, управління мотивацією, а також розуміння важливості своєчасного виконання завдань.

*2. Рідко:*

Респонденти цієї групи періодично стикаються з проблемами самодисципліни, але це не є постійною ситуацією. Загалом, здатні контролювати свій робочий процес і ефективно виконують завдання.

У цієї групи є достатньо розвинені навички самодисципліни, але час від часу можуть виникати ситуації, коли ці навички дають збій. Можливо, вони

потребують лише незначного корегування робочих процесів або розвитку більш стійких звичок щодо тайм-менеджменту та боротьби з прокрастинацією.

### *3. Не часто:*

Ця група респондентів рідко стикається з проблемами низької самодисципліни. Їх мотивація залишається стабільною, і вони здатні ефективно організувати свій робочий процес.

Ці респонденти мають високий рівень самоконтролю і самодисципліни. Вони ефективно керують своїм часом і завданнями, що дозволяє їм уникати прокрастинації. Такі респонденти, ймовірно, використовують стратегії планування, що допомагають їм залишатися організованими і продуктивними.

Питаннях, які характеризують **недостатньо навичок управління часом** 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30,

Інтерпретація результатів:

#### *1. Часто:*

Ця група респондентів регулярно стикається з проблемами управління часом. Вони часто відзначають, що не встигають виконати всі завдання вчасно, витрачають час на неважливі справи, а також мають труднощі з розставленням пріоритетів або виконанням кількох завдань одночасно.

Вони відчують постійне перевантаження завданнями та мають складнощі з їх організацією, багато хто з них, не можуть правильно планувати свій день або тиждень, що призводить до накопичення завдань, багатозадачності та хаотичної роботи. Ці респонденти потребують негайної уваги щодо покращення навичок тайм-менеджменту.

#### *2. Рідко:*

Тут респонденти рідко стикаються з проблемами управління часом, але такі ситуації все ж трапляються. Вони періодично не встигають виконати всі завдання або витрачають час на несуттєві завдання, але це не є системною проблемою. Респонденти цієї групи мають, загалом, позитивну динаміку в управлінні своїм часом, але можуть інколи стикатися з труднощами. Їм важливо покращувати свої навички, використовуючи інструменти для

кращого планування і більш раціонального підходу до виконання завдань.

### *3. Не часто:*

Ця група респондентів, майже не стикається з проблемами управління часом. Вони рідко відчувають, що не встигають виконати всі завдання або мають труднощі з пріоритетами. Ця група добре організована, та впевнено справляється з усіма завданнями, навіть при великому навантаженні. Ці респонденти демонструють зразковий підхід до управління своїм часом.

Питання під номерами 9, 10, 16, 17, 23, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 стосуються *тривоги або стресу* у респондентів.

Інтерпретація результатів:

#### *1. Часто:*

Ця група респондентів, регулярно стикається з високим рівнем тривоги та стресу в різних ситуаціях. Вони часто відчувають стрес перед початком завдань, тривожність перед оцінкою результатів своєї роботи, а також постійне відчуття тиску через дедлайни. Ці респонденти мають серйозні труднощі з управлінням емоційним станом у роботі.

#### *2. Рідко:*

Ця група респондентів іноді стикається зі стресом і тривогою, але це не є для них постійною проблемою. Ці респонденти загалом добре справляються зі стресовими ситуаціями, але іноді можуть стикатися з напругою в особливо складних або відповідальних ситуаціях. Вони можуть відчувати напругу в певних ситуаціях, але здебільшого, справляються зі своїми емоціями і не страждають від постійного стресу.

#### *3. Не часто:*

Ця група респондентів, майже, не стикається з проблемами тривоги або стресу. Вони рідко відчувають напругу перед завданнями або дедлайнами і здатні справлятися зі стресовими ситуаціями без значних емоційних збоїв.

Дослідження показало, що прокрастинація є поширеним явищем серед студентів молодших курсів, хоча її рівень і причини відрізняються. Більшість респондентів визнають, що прокрастинація іноді трапляється в їхньому житті,

але вона не є системною проблемою для більшості. Студенти, які часто відкладають завдання через низьку самодисципліну або недостатні навички управління часом, стикаються з труднощами у виконанні завдань вчасно, що може негативно впливати на їхню навчальну успішність. Крім того, деякі респонденти регулярно відчують стрес та тривогу, що також знижує їхню продуктивність.

***Потрібно звернути увагу на питання*** «Які стратегії ви використовуєте для боротьби з прокрастинацією? Оберіть найуживаніші.» Були запропоновані наступні варіанти:

1. Встановлення пріоритетів;
2. Постановка чітких цілей;
3. Встановлення дедлайнів;
4. Видалення відволікаючих чинників;
5. Не використовую жодну.

На основі отриманих даних, ми можемо зробити висновки щодо найбільш уживаних стратегій боротьби з прокрастинацією серед респондентів.

Найбільш популярною стратегією є ***встановлення пріоритетів***, це **37%**, респонденти вважають цей підхід ефективним для управління своїм часом і завданнями. На другому місці, це ***постановка чітких цілей*** – **32,8%**. Така кількість відповідей свідчить про те, що респонденти, розуміючи свої кінцеві цілі, можуть краще зосереджуватися на виконанні завдань і уникати їх відкладання. Встановлення дедлайнів, а це **14,8%**, є менш популярною стратегією, проте все ще значущою. Лише незначна частина, а саме, **4,9%** респондентів, звертає увагу на видалення відволікаючих чинників. Респонденти не завжди усвідомлюють, як відволікаючі фактори впливають на їхню продуктивність, або вважають їх менш важливими. Невелика частка респондентів, це становить **3,7%**, не використовує жодної стратегії. Було запропоновано свій варіант, на це запитання згодилось **1,4%**, він залишився не конкретизованим. Це вказує на те, що респонденти, можливо, користуються нестандартними методами, однак їх не було описано.

### *Аналіз та інтерпретація результатів шкали прокрастинації К. Лей*

Результат анкетування по шкалі прокрастинації Лея, де більшість респондентів отримали від 45 до 75 балів, свідчить про те, що для більшості учасників дослідження характерний *середній рівень прокрастинації*.

**Таблиця 2.3**

**Рівні прояву прокрастинації у студентів перших та других курсів за «Шкалою загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої) (N=53):**

Шкала	Кількість респондентів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний рівень прокрастинації	13 (24,5%)	39 (73,5%)	1 (1%)

У таблиці подано розрахунки для низького та середнього рівнів прокрастинації серед студентів. Оскільки лише одна особа показала високий рівень прокрастинації, неможливо обчислити середнє та стандартне відхилення для цього рівня. Розрахунок таких показників вимагає більшої кількості даних для забезпечення статистичної значущості, тому аналіз обмежується лише групами з низьким та середнім рівнями.

Для представлення результатів дослідження рівнів прокрастинації у студентів, доцільно використати таблицю, що включає міри центральної тенденції для середнього та низького рівнів прокрастинації. Таблиця має містити значення середнього, стандартного відхилення, моди та медіани, що дозволяє отримати загальне уявлення про розподіл рівнів прокрастинації серед респондентів.

**Таблиця 2.4**

**Описові статистики для середнього та низького рівнів прокрастинації серед студентів за методикою К. Лей (N=53)**

Описові статистики	Рівні	
	Низький (13)	Середній (39)
Середнє арифметичне $\bar{X}$	41,07	57,07
Стандартне відхилення $\sigma$	4,62	6,12
Мінімальне значення $\min$	31	45
Максимальне значення $\max$	43	73
Мода $M_o$	40	59
Медіана $M_e$	39	56

Ці дані вказують на те, що студенти з середнім рівнем прокрастинації мають значні відмінності в частоті та інтенсивності відкладання завдань, у порівнянні зі студентами з низьким рівнем прокрастинації. Ширший розкид значень і вищі модальні та медіанні показники свідчать про те, що середній рівень прокрастинації є більш розповсюдженим і варіативним серед досліджуваної групи.

Середній рівень прокрастинації означає, що респонденти іноді відкладають виконання важливих завдань, але не в такому масштабі, щоб це суттєво впливало на їхню продуктивність. Вони можуть відкладати справи через нестачу мотивації або через тимчасові труднощі з організацією часу, але загалом уникають серйозних проблем із завершенням завдань.

**Аналіз та інтерпретація результатів за методикою аналізу причин схильності індивідів до відкладення завдань С.М. Дворник.**

*Таблиця 2.5*

**Описові статистики для середнього та низького рівня прокрастинації студентів, за методикою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» С.М. Дворник (N=53)**

Описові статистики	Фактори				
	Недооцінка готовності до виконання завдання	Страх відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Педантичні схильності
Середнє арифметичне X	46,5	17,15	18,11	21,57	25,7
Стандартне відхилення Б	6,93	4,89	4,33	4,25	4,03
Мінімальне значення min	34	8	7	10	9
Максимальне значення max	68	30	30	34	36
Мода (Mo)	42	21	18	19	25
Медіана (Me)	47	17	18	21	26

Отримані розрахунки в таблиці ілюструють різницю в рівнях впливу різних факторів на схильність студентів до прокрастинації. Ці показники дозволяють зробити висновок, що найбільшу роль у відкладанні завдань

відіграє фактор «Недооцінка готовності до виконання завдання», який супроводжується значною варіативністю результатів. Це вказує на потребу врахування різноманітних аспектів особистісної мотивації та готовності до виконання завдань у контексті боротьби з прокрастинацією.

Загалом, результати дослідження показують, що студенти виявляють середній рівень схильності до прокрастинації, причинами якої є різні фактори. Найбільше відкладання завдань зумовлене невпевненістю в собі та страхом відповідальності. Також відзначається помірний вплив таких чинників, як знижений інтерес до завдань, прагнення до соціальної винагороди та педантичність, яка виражається у прагненні до правильності та обережності. Ці фактори в сукупності сприяють відтермінуванню, проте їхній вплив не є настільки високим, щоб істотно домінувати в поведінці респондентів.

Групові результати за методикою «Діагностики особливостей самоорганізації» .

**Таблиця 2.6**

**Рівні прояву самоорганізації діяльності у студентів перших та других курсів за опитувальником «Самоорганізація діяльності»**

(в адаптації Е. Ю. Мандрикової). (N=53)

Шкала	Рівень вираженості шкал		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<b>Планомірність</b>	11 (20,75%)	32 (60,38%)	10 (18,7%)
<b>Цілеспрямованість</b>	20 (37,74%)	23 (43,40%)	10 (18,87%)
<b>Наполеглевистість</b>	12 (22,64%)	34 (64,15%)	7 (13,21%)
<b>Фіксація</b>	4 (7,55%)	34 (64,15%)	15 (28,3%)
<b>Самоорганізація</b>	12 (22,64%)	36 (67,92%)	5 (43%)
<b>Орієнтація на теперішнє</b>	6 (11,32%)	32 (60,38%)	15 (28,30%)
<b>Загальний(груповий)</b>	20,75%	64,15%	15,09%

У більшості студентів діагностовано **середній рівень самоорганізації** за більшістю шкал, що свідчить про задовільні навички управління часом, плануванням та досягненням цілей. Проте, певна частина респондентів має низький рівень за окремими шкалами, що вказує на необхідність подальшого розвитку навичок самоорганізації та цілеспрямованості.

Таблиця 2.7

Описові статистики для середнього та низького рівня прокрастинації студентів, визначені за опитувальником «Самоорганізація діяльності» (адаптація Е. Ю. Мандрикової). (N=53)

ШКАЛИ	РІВНІ	ОПИСОВІ СТАТИСТИКИ					
		Середнє арифметичне X	Стандартне відхилення $\sigma$	Мінімальне значення min	Максимальне значення max	Мода (Mo)	Медіана (Me)
Планомірність	Н.	9,7	2,75	4	13	8	10
	С.	18,48	2,84	14	23	17	17
Цілеспрямованість	Н.	21	4,22	12	27	26	21,5
	С.	32	2,65	28	35	35	32
Наполегливість	Н.	10	3,22	5	14	13	11
	С.	19,4	2,79	15	25	16	19
Фіксація	Н.	10	2,9	5	13	12	11
	С.	18	2,8	14	24	14	18
Самоорганізація	Н.	3,2	0,38	3	4	3	3
	С.	9,8	3,44	5	15	15	9
Орієнтація на теперішнє	Н.	3,8	1,17	2	5	5	4
	С.	8,4	1,1	7	10	8	8

\*н. – низький рівень

\*\*с. – середній рівень

Студенти перших і других курсів загалом демонструють середній рівень самоорганізації, зокрема в таких аспектах, як планомірність, цілеспрямованість та наполегливість. Водночас, різноманітність показників вказує на потенціал для розвитку, особливо у напрямку посилення цілеспрямованості та фокусування на теперішньому. Це свідчить про доцільність впровадження програм, які б сприяли покращенню навичок самоорганізації для більш ефективного навчання.

Поряд із показниками самоорганізації важливим є також аналіз рівнів прокрастинації, які можуть суттєво впливати на ефективність навчальної діяльності студентів. У цьому контексті, **Таблиця 2.8** демонструє описові статистики рівнів вираженості прокрастинації серед студентів перших і

других курсів, визначені за опитувальником «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової.

**Таблиця 2.8**

**Рівні вираженості шкал прокрастинації за опитувальником «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової.**

Шкала	Рівень вираженості шкал		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Мотиваційна недостатність	22 (41,51%)	26 (49,06%)	5 (9,43%)
Перфекціонізм	13 (24,53%)	27 (50,94%)	13 (24,53%)
Тривожність	23 (43,40%)	27 (50,94%)	3 (5,66%)
Загальна прокрастинація	4 (7,55%)	29 (54,72%)	20 (37,74%)

Дослідження показало, що найбільш поширеними серед респондентів є **середні рівні** прокрастинації та пов'язаних з нею факторів, таких як мотиваційна недостатність, перфекціонізм і тривожність. Найбільш вираженою проблемою є **загальна прокрастинація**, де понад третина респондентів (37,74%) мають високий рівень. Це вказує на необхідність вдосконалення навичок самоорганізації та роботи над зниженням тривожності та перфекціонізму для підвищення продуктивності.

**Таблиця 2.9**

**Описові статистики для середнього та низького рівня прокрастинації студентів, визначених за опитувальником «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової. (N=53)**

Описові статистики	Шкали							
	Мотиваційна недостатність		Перфекціонізм		Тривожність		Загальна прокрастинація	
	н.	с.	н.	с.	н.	с.	н.	с.
Середнє – арифметичне X	1,9	5	1,77	5,18	2,13	4,81	3	10,7
Стандартне відхилення B	0,97	0,82	1,65	0,83	0,92	0,83	1,41	2,63
Мінімальне значення min	0	4	0	4	0	4	2	6
Максимальне значення max	3	6	3	6	3	6	5	14
Мода (Mo)	2	4	2	6	2	4	2	12
Медіана (Me)	2	5	2	5	2	5	2,5	11

Аналіз рівнів вираженості прокрастинації серед студентів перших і других курсів показує, що вони мають помірний рівень загальної прокрастинації, який найвище проявляється у формі тривожності та перфекціонізму. Високе стандартне відхилення у показниках загальної прокрастинації та різниця між мінімальними й максимальними значеннями вказують на значну варіативність у групі, тобто серед студентів є як високі, так і низькі рівні прокрастинації. Це свідчить про те, що деякі студенти потребують підтримки у зниженні тривожності та подоланні перфекціонізму, що може сприяти зменшенню їхньої прокрастинації.

Результати дослідження, отримані за методиками «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея (в адаптації Т. Юдєєвої) та опитувальника «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, демонструють середній рівень прокрастинації серед студентів. Цей рівень пов'язаний з різними чинниками, такими як невпевненість у собі, страх відповідальності, незацікавленість, а також педантичність, виявлені за результатами методики С.М. Дворник, яка аналізує причини схильності до відкладання завдань. Висока схильність до відтермінування завдань в основному зумовлена мотиваційною недостатністю, перфекціонізмом та тривожністю, що вимагає вдосконалення навичок самоорганізації, визначених за допомогою методики «Діагностика особливостей самоорганізації» Е. Ю. Мандрикової. Незважаючи на те, що більшість студентів мають задовільні навички планування та управління часом, для окремих респондентів необхідно розвивати цілеспрямованість і вміння адаптуватися до нових умов. Подолання тривожності та зниження надмірної уваги до перфекціонізму, згідно з методикою Кисельової, допоможе підвищити їхню ефективність і зменшити рівень прокрастинації.

На основі проведених досліджень за кількома методиками можна охарактеризувати виокремлені групи студентів:

***Студенти з низьким рівнем прокрастинації:***

Ця група характеризується відносно високою самоорганізацією, планомірністю та цілеспрямованістю. Їх мотиваційна недостатність,

перфекціонізм і тривожність мають низькі або середні показники, що дозволяє їм ефективніше керувати своїм часом і завданнями. Студенти з низьким рівнем прокрастинації зазвичай не відкладають важливі завдання та мають більш стабільні результати в досягненні цілей. Вони часто використовують різні методи планування, такі як складання розкладів та пріоритизація завдань, що допомагає їм краще організувати свій навчальний процес. Крім того, студенти з низьким рівнем прокрастинації частіше відчують задоволення від виконаних завдань, що підтримує їхню мотивацію та сприяє подальшому розвитку навчальних навичок.

### ***Студенти з середнім рівнем прокрастинації:***

Ці студенти проявляють схильність до прокрастинації, що може бути пов'язано з мотиваційною недостатністю, перфекціонізмом і тривожністю, які в них виражені сильніше. Хоча вони здатні виконувати завдання, їх цілеспрямованість та самоорганізація є менш стабільними, що призводить до періодичного відкладання справ. Така група демонструє ширший розкид у своїх результатах, що свідчить про варіабельність у підходах до роботи та організації часу. Часто такі студенти виконують завдання в останній момент, що може призводити до підвищення рівня стресу та зниження якості виконаної роботи. Водночас, за умови наявності зовнішнього стимулу або чітких дедлайнів, вони здатні мобілізувати свої ресурси та досягати поставлених цілей, хоча й з меншою впевненістю у стабільних результатах.

Використовування різних методик, дозволило отримати більш повне уявлення про те, як окремі аспекти особистісної організації, впливають на прокрастинацію студентів перших курсів. Наступний етап включає кореляційні розрахунки, що відображають ступінь зв'язку між досліджуваними показниками. Перш ніж перейти до аналізу отриманих результатів кореляційних розрахунків, важливо визначити, що основною метою було визначити вплив прокрастинації на успішність навчання студентів молодших курсів, а саме для цього була досліджена кореляція між «Самоорганізацією діяльності» та «Ступінню вираженості прокрастинації», та

«Причинами схильності до відтермінування завдань» та «Ступінню вираженості прокрастинації». Для цього був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона.

Для визначення кореляції наступні змінні, це  $x$  – результат опитування за методикою Дворник М. «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», та  $y$  – результат опитування за методикою Кисельової М. «Ступень вираженості прокрастинації».

**Таблиця 2.10**

**Кореляційні зв'язки між методками «Причини особистої схильності до відтермінування завдань» М. Дворник та «Ступень вираженості прокрастинації» М. Кисельової**

Шкали методики М. Дворник	Шкали методики М. Кисельової			
	Мотиваційна недостатність	Перфекціонізм	Тривожність	Загальна прокрастинація
Недооцінка готовності до виконання завдання	$r=0,15$	$r=0,21$	$r=0,19$	$r=0,23$
Страх відповідальності	$r=0,47$	$r=0,11$	$r=0,26$	$r=0,35$
Шкали методики М. Дворник	Шкали методики М. Кисельової			
	Мотиваційна недостатність	Перфекціонізм	Тривожність	Загальна прокрастинація
Знижений рівень зацікавленості	$r=0,47$	$r=-0,15$	$r=0,09$	$r=0,17$
Орієнтація на соціальну винагороду	$r=0,36$	$r=0,12$	$r=0,44$	$r=0,38$
Педантичні схильності	$r=0,08$	$r=-0,042$	$r=0,21$	$r=0,09$

\*Статистично значущий зв'язок  $-1 \leq r \leq -0.3$  або  $+0.3 \leq r \leq +1$

Ці показники вказують на помірний зв'язок, який має статистичну значущість, тобто ці фактори можуть суттєво впливати один на одного.

\*Зона невизначеності  $-0.3 < r < -0.1$  або  $+0.1 < r < +0.3$

Ці зв'язки мають слабку кореляцію, яка може потребувати подальшого дослідження для підтвердження або спростування їхнього впливу.

\*Статистично незначущі зв'язки  $-0.1 \leq r \leq 0$  або  $0 \leq r \leq +0.1$

Ці показники не демонструють суттєвого зв'язку між відповідними шкалами, і їх не варто розглядати як важливі для подальшого аналізу.

### **Статистично значущі зв'язки**

#### ***Страх відповідальності та Загальна прокрастинація ( $r = 0.35$ ):***

Кореляція 0.35 показує помірний позитивний зв'язок між страхом відповідальності та загальною прокрастинацією. Це означає, що люди, які бояться відповідальності, мають тенденцію більше відкладати справи. Можливо, вони уникають завдань, оскільки бояться не впоратися з відповідальністю, яка приходить з їх виконанням.

***Знижений рівень зацікавленості та Мотиваційна недостатність ( $r = 0.47$ ):*** Зв'язок у 0.47 вказує на відносно сильний зв'язок між низьким рівнем інтересу до діяльності та мотиваційною недостатністю. Це свідчить про те, що студенти, які не зацікавлені в завданнях, також часто демонструють низьку мотивацію. Це може впливати на їх здатність виконувати завдання вчасно.

#### ***Орієнтація на соціальну винагороду та Тривожність ( $r = 0.44$ ):***

Кореляція 0.44 вказує на помірний позитивний зв'язок між бажанням отримувати соціальне схвалення та рівнем тривожності. Це означає, що люди, орієнтовані на соціальну винагороду, також можуть відчувати більше тривоги, можливо через страх не відповідати соціальним очікуванням.

***Орієнтація на соціальну винагороду та Загальна прокрастинація ( $r = 0.38$ ):*** Помірний зв'язок 0.38 між цими показниками свідчить, що люди, які орієнтуються на соціальне схвалення, також мають тенденцію до прокрастинації. Це може бути пов'язано з тим, що вони відкладають завдання через страх, що результат не відповідатиме соціальним очікуванням.

Статистично значущі кореляції, такі як, зв'язок між страхом відповідальності та загальною прокрастинацією або зниженим рівнем

зацікавленості та мотиваційною недостатністю, які відображені в кореляційних зв'язках між методиками «Причини особистої схильності до відтермінування завдань» М. Дворник та «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, вказують на можливий вплив особистих характеристик на прояви прокрастинації у студентів. Це свідчить про те, що певні внутрішні чинники, такі як страх відповідальності або відсутність інтересу до завдань, можуть підсилювати тенденцію до прокрастинації, що важливо враховувати при розробці стратегій для подолання цього явища.

Отже, після визначення кореляції на основі результатів опитування за методикою М. Дворник, було проведено додаткове дослідження для аналізу іншого аспекту.

Для визначення кореляції використовувались дані двох опитувань, а саме:  $x$  - результати опитування за методикою «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової), та  $y$  – результати опитувальника «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової.

*Таблиця 2.11*

**Кореляційні зв'язки між методиками «Опитувальник самоорганізації діяльності» Є. Мандрикова та «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової**

Шкали методики ОСД	Шкали методики М. Кисельової			
	Мотиваційна недостатність	Перфекціонізм	Тривожність	Загальна прокрастинація
Планомірність	$r=-0,333$	$r=0,14$	$r=-0,07$	$r=-0,11$
Цілеспрямованість	$r=-0,27$	$r=0,25$	$r=0,02$	$r=0,005$
Наполегливість	$r=-0,42$	$r=0,07$	$r=-0,26$	$r=-0,25$
Фіксація (на структуруванні діяльності)	$r=-0,04$	$r=0,01$	$r=0,12$	$r=0,03$
Самоорганізація (із використанням зовнішніх засобів)	$r=0,04$	$r=0,15$	$r=-0,04$	$r=0,09$
Орієнтація на теперешній час	$r=-0,07$	$r=-0,12$	$r=-0,04$	$r=-0,1$

\*Статистично значущий зв'язок  $-1 \leq r \leq -0.3$  або  $+0.3 \leq r \leq +1$

Ці показники вказують на помірний зв'язок, який має статистичну значущість, тобто ці фактори можуть суттєво впливати один на одного.

\*Зона невизначеності  $-0.3 < r < -0.1$  або  $+0.1 < r < +0.3$

Ці зв'язки мають слабку кореляцію, яка може потребувати подальшого дослідження для підтвердження або спростування їхнього впливу.

\*Статистично незначущі зв'язки  $-0.1 \leq r \leq 0$  або  $0 \leq r \leq +0.1$

Ці показники не демонструють суттєвого зв'язку між відповідними шкалами, і їх не варто розглядати як важливі для подальшого аналізу.

Згідно з таблицею, кореляційні зв'язки між методиками «Опитувальник самоорганізації діяльності» Є. Мандрикова та «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової демонструють різні рівні взаємозв'язку між компонентами самоорганізації, мотиваційною недостатністю та прокрастинацією, вказуючи на статистично значущі, слабкі та незначущі залежності.

Статистично значущі зв'язки.

*Планомірність – Мотиваційна недостатність:  $r = -0.333$*

Цей негативний зв'язок вказує, що вища планомірність пов'язана зі зниженням мотиваційної недостатності. Це означає, що чим краще людина організована та має чіткий план, тим менше вона схильна до нестачі мотивації, що сприяє її ефективності.

*Наполегливість – Мотиваційна недостатність:  $r = -0.42$*

Помітний негативний зв'язок свідчить, що більш наполегливі люди мають менше проблем із мотиваційною недостатністю. Це означає, що особи, які демонструють стійкість у досягненні своїх цілей, менше піддаються мотиваційним коливанням.

Статистично значущі зв'язки між показниками методики «Опитувальник самоорганізації діяльності» Є. Мандрикова та «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової свідчать про те, що такі якості, як планомірність і наполегливість, можуть бути важливими захисними

факторами проти мотиваційної недостатності, яка сприяє прокрастинації. Це означає, що підвищення рівня планованості та наполегливості, зафіксованих в опитувальнику самоорганізації, може сприяти зниженню рівня прокрастинації та підвищенню загальної ефективності у навчанні або роботі.

**Соціально-демографічний профіль респондентів** свідчить про репрезентативність вибірки, яка охоплює основні соціально-демографічні групи студентів. Гендерний розподіл (70% жінок і 30% чоловіків), типові для студентів вікові характеристики (17-39 років), а також різні форми навчання (очна, заочна та дистанційна) дозволяють дослідженню відобразити актуальні тенденції та підходи до самоорганізації та прокрастинації серед студентів. Крім того, респонденти з різних курсів і спеціальностей (дошкільна освіта, фізична культура, психологія тощо) дають змогу оцінити поведінкові особливості студентів із різними академічними інтересами, що підвищує загальну репрезентативність результатів.

**Висновки щодо прокрастинації** показують, що більшість респондентів мають середній рівень схильності до відкладання завдань. Основними факторами, які сприяють прокрастинації, є низька самодисципліна, недостатні навички управління часом та емоційні чинники, як-от стрес та тривога. Результати демонструють, що прокрастинація негативно впливає на навчальну успішність та загальну продуктивність.

**Аналіз значущих кореляцій** між методиками «Причини особистої схильності до відтермінування завдань» та «Ступінь вираженості прокрастинації» свідчить, що страх відповідальності та низький рівень зацікавленості є суттєвими факторами, які впливають на схильність студентів до прокрастинації. Ці показники підкреслюють важливість особистісних характеристик у визначенні поведінкових моделей відкладання завдань.

**Значущі кореляції між самоорганізацією та прокрастинацією** вказують на те, що такі риси, як планованість і наполегливість, виступають захисними факторами проти мотиваційної недостатності та прокрастинації.

Підвищення цих характеристик може допомогти знизити рівень прокрастинації та покращити ефективність у навчанні.

Загалом, результати дослідження демонструють, що прокрастинація серед студентів може бути знижена завдяки вдосконаленню особистісних і організаційних навичок, що сприятиме покращенню їхньої навчальної продуктивності.

У дослідженні це відображено через аналіз відповідей респондентів, де більшість студентів визнають, що прокрастинація негативно впливає на їхню продуктивність і своєчасне виконання завдань. Наприклад, значна частина респондентів часто відкладає завдання до останньої хвилини, що призводить до стресу та тривоги перед дедлайнами. Високий рівень тривожності, пов'язаний із прокрастинацією, також підтверджується відповідями студентів, які відзначають, що часто відчувають емоційне вигорання та виснаження через накопичення завдань. Це вказує на пряму залежність між прокрастинацією та негативним впливом на навчальну ефективність, оскільки студенти, які відкладають завдання, виявляються менш здатними контролювати свої навчальні обов'язки та результати.

## **Висновки до розділу 2**

Проблема прокрастинації є актуальною у сфері навчальної діяльності студентів, особливо молодших курсів, що підтверджено аналізом наукової літератури. Ця тема потребує додаткового емпіричного дослідження, оскільки прокрастинація може суттєво впливати на успішність навчання та загальну ефективність академічної діяльності студентів. Застосування онлайн-формату опитування та використання комплексного психодіагностичного інструментарію сприяло зручності та системності дослідження, забезпечуючи охоплення різноманітних соціально-демографічних груп і широке представлення студентського середовища.

Вибірка дослідження була сформована таким чином, щоб забезпечити репрезентативність для оцінки рівнів прокрастинації серед студентів

молодших курсів. Її соціально-демографічний склад відображає типовий контекст освітнього середовища, враховуючи гендерні особливості та різноманітність вікових груп. Більшість учасників навчалися на денній формі, що сприяє більш точному вивченню особливостей організації навчальної діяльності. Вибірка також включала студентів із різним рівнем адаптації до навчального процесу, що забезпечує можливість аналізувати чинники та рівні прокрастинації у широкому контексті навчальної діяльності.

Результати дослідження підтвердили, що прокрастинація є поширеним явищем серед студентів молодших курсів із варіативністю рівнів і причин. У дослідженні використовувалися валідовані психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку загального рівня прокрастинації, самоорганізації діяльності, інтенсивності прокрастинаційних тенденцій та особистісних причин відтермінування завдань. Аналіз результатів виявив, що більшість студентів демонструють середній рівень прокрастинації, що свідчить про труднощі з дотриманням термінів. Основними чинниками, які сприяють розвитку прокрастинації, є низька самодисципліна, недостатні навички тайм-менеджменту, підвищений рівень тривожності та стресу. Отримані дані підкреслюють значущість роботи з мотиваційними бар'єрами та розвитком навичок самоорганізації для підвищення академічної ефективності студентів.

За результатами методик було виявлено, що низький і середній рівні прокрастинації по-різному впливають на частоту відкладання завдань і продуктивність студентів.

Аналіз результатів за шкалою К. Лея показав, що серед студентів переважає середній рівень прокрастинації, який характеризується періодичним відкладанням завдань без суттєвого впливу на продуктивність, тоді як низький рівень асоціюється з кращою самоорганізацією та стабільними результатами.

Аналіз результатів за методикою «Діагностики особливостей самоорганізації» показав, що рівень самоорганізації студентів є неоднорідним,

а основними перешкодами є недостатня дисципліна та труднощі з плануванням, що вказує на потребу розвитку навичок самоконтролю.

Аналіз результатів за опитувальником «Самоорганізація діяльності» показав, що більшість студентів мають середній рівень самоорганізації, але окремі низькі показники у сфері управління часом свідчать про необхідність розвитку цілеспрямованості та фокусування.

Аналіз результатів за опитувальником М. Кисельової показав, що серед студентів переважають середні рівні прокрастинації, обумовлені мотиваційною недостатністю, тривожністю та перфекціонізмом, що вказує на потребу індивідуальної підтримки для підвищення продуктивності.

Аналіз рівнів прокрастинації та самоорганізації студентів першого і другого курсів показав, що більшість має середні показники в обох аспектах, обумовлені тривожністю, перфекціонізмом та мотиваційною недостатністю. Варіативність результатів свідчить про потребу у програмах підтримки для розвитку самоорганізації та зниження прокрастинації.

За результатами дослідження виявлено, що рівні прокрастинації та самоорганізації студентів молодших курсів суттєво варіюються, впливаючи на частоту відкладання завдань і продуктивність. Студенти з низьким рівнем прокрастинації демонструють кращі навички самоорганізації, що дозволяє їм уникати відкладання завдань та досягати стабільних результатів. У той же час середній рівень прокрастинації, який переважає серед студентів, проявляється періодичним відкладанням завдань, без значного впливу на загальну продуктивність, проте характеризується вищою варіативністю поведінкових проявів.

Аналіз показав, що самоорганізація студентів також перебуває на середньому рівні, зі слабкими аспектами в таких сферах, як планування, дисципліна та наполегливість. Ці недоліки вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку самоорганізаційних навичок. Результати також свідчать, що низький рівень самоорганізації ускладнює управління навчальною діяльністю та призводить до часткового зниження ефективності.

Дослідження підтвердило, що серед студентів найбільшими проблемами є мотиваційна недостатність, тривожність і перфекціонізм, які сприяють середнім рівням прокрастинації. Висока варіативність отриманих даних підкреслює необхідність індивідуальної та групової підтримки для зниження тривожності, подолання перфекціонізму та формування стійких навичок управління часом. Удосконалення цих аспектів сприятиме зменшенню рівня прокрастинації та підвищенню навчальної ефективності студентів.

Аналіз результатів кореляційних зв'язків підтвердив, що рівень прокрастинації значною мірою залежить від особистісних якостей самоорганізації.

Наприклад, планомірність і наполегливість мають значний негативний зв'язок із мотиваційною недостатністю, що вказує на важливість цих якостей у підтримці мотивації та зниженні прокрастинації. Також, орієнтація на соціальне схвалення і страх відповідальності мають позитивний вплив на тривожність, що є чинником прокрастинації. Це свідчить про те, що прокрастинація має багатокomпонентний характер, в якому переплітаються когнітивні (планування та організація часу), емоційні (тривожність та стрес) і мотиваційні (мотиваційна недостатність) аспекти.

## РОЗДІЛ 3

### СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ

#### **3.1 Програма тренінгу з подолання прокрастинації для студентів перших курсів.**

Наукові дослідження свідчать, що раннє втручання у вигляді навчання технік управління часом, подолання тривожності та формування навичок самоорганізації здатне значно знизити вплив прокрастинації на продуктивність студентів.

Запропонований тренінг побудований таким чином, щоб кожен учасник міг індивідуально адаптувати запропоновані методи до своїх потреб. Основна мета полягає не тільки у боротьбі з прокрастинацією, але й у наданні студентам інструментів для ефективної організації власного часу та підвищення мотивації. Гнучкість тренінгу дозволяє студентам самостійно обирати окремі вправи або їхню комбінацію, що найкраще відповідає їхнім потребам та індивідуальним стилям навчання.

Тренінг «Подолання прокрастинації та розвиток самоорганізації» розроблений для допомоги студентам перших курсів у вдосконаленні навичок, необхідних для ефективного управління часом, підвищення мотивації до навчання та формування організаційних здібностей.

Учасники навчатимуться розпізнавати ознаки прокрастинації, розвивати навички постановки реалістичних цілей, долати тривожність і перфекціонізм, а також підвищувати рівень самоконтролю та відповідальності. Програма передбачає адаптацію під особливості групи: тренер може змінювати послідовність, обсяг та акценти в залежності від рівня прокрастинації, мотивації та кількості учасників.

Тренінг спрямований на активну взаємодію, практичні вправи та обговорення, що створює комфортну атмосферу для розвитку особистісних і академічних навичок. Участь у тренінгу допоможе студентам подолати

перешкоди, пов'язані з відкладанням завдань, та сформуванню основи для продуктивного навчання й особистісного зростання.

" Психологія не може роповідати людям, як вони повинні жити своїм життям. Однак вона може забезпечити їх засобами для здійснення особистих і соціальних змін"- Альберт Бандура.

***Мета:***

Допомогти студентам перших курсів розвинути навички подолання прокрастинації, підвищити мотивацію до навчання та поліпшити організаційні здібності.

***Завдання тренінгу:***

1. Навчити студентів розпізнавати ознаки прокрастинації;
2. розвинути навички постановки реалістичних цілей;
3. сприяти формуванню мотиваційної стійкості;
4. відпрацювати техніки подолання тривожності та перфекціонізму;
5. сприяти розвитку організаційних навичок;
6. формувати навички самоконтролю і відповідальності .

***Тривалість: 3 години.***

1. Привітання учасників.
2. Представлення теми та мети тренінгу.
3. Короткий огляд програми тренінгу.
4. Визначення прокрастинації (20 хвилин).

Що таке прокрастинація? (визначення та приклади).

Причини прокрастинації (відсутність мотивації, страх невдачі перевантаженість).

Наслідки прокрастинації (зниження академічної успішності, стрес, тривожність).

5. Самооцінка (30 хвилин).
6. Тест на визначення рівня прокрастинації (роздати анкети для самостійного заповнення).
7. Обговорення результатів у невеликих групах.

## 8. Висновки щодо власного рівня прокрастинації.

Вправи для виявлення та подолання прокрастинації для студентів молодших курсів

### **Вправа 1:** Самоаналіз прокрастинації

Мета: Виявити основні причини прокрастинації.

Роздати студентам анкети з наступними питаннями:

Які завдання ви найчастіше відкладаєте на потім?

Що заважає вам виконати ці завдання?

Як ви себе відчуваєте, коли відкладаєте справи на потім?

Які наслідки це має для вас?

Обговоріть результати в групі, попросивши студентів поділитися своїми відповідями та зробити висновки.

### **Вправа 2:** Техніка "Помодоро"

Мета: Розвинути навички управління часом.

Пояснити студентам техніку "Помодоро": робота 25 хвилин, перерва 5 хвилин.

Запропонувати студентам вибрати одне завдання і спробувати виконати його за допомогою цієї техніки.

Після виконання вправи обговоріть у групі, як вони почувалися під час роботи та перерви, чи допомогла техніка зосередитися та досягти результату.

### **Вправа 3:** "Розбий слона"

Мета: Навчити студентів розбивати великі завдання на менші, більш керовані частини.

Запропонувати студентам вибрати велике завдання, яке вони часто відкладають.

Допомогти їм розбити це завдання на кілька дрібних кроків.

Обговорити, як кожен з цих кроків може бути виконаний окремо, і створіть план дій.

### **Вправа 4:** "Три маленькі справи"

Мета: Підвищити мотивацію через виконання невеликих завдань.

Щодня студенти записують три маленькі завдання, які вони планують виконати.

Наприкінці дня вони відзначають виконані завдання та оцінюють свої відчуття. Обговорити у групі, як виконання цих невеликих завдань вплинуло на їхню мотивацію та самопочуття.

***Вправа 5:*** Візуалізація успіху

**Мета:** Підвищити мотивацію та впевненість у своїх силах.

Запропонувати студентам заплющити очі та уявити успішне завершення важливого завдання. Попросити їх детально уявити, що вони відчують, що бачать та чують, коли завдання завершено. Після візуалізації, студенти діляться своїми враженнями та обговорюють, як це допомогло їм підвищити мотивацію.

***Вправа 6:*** День у майбутньому

**Мета:** Сформувати уявлення про організований та продуктивний день. Запропонувати студентам написати короткий опис ідеального дня, коли вони успішно виконують усі свої завдання без прокрастинації. Обговорити, які кроки потрібні для досягнення такого дня в реальному житті. Студенти роблять висновки про те, як вони можуть впровадити ці кроки у свою повсякденну рутину.

**Викладач:**

Тренінг проводить кваліфікований психолог або тренер особистісного розвитку, який має досвід роботи зі студентами. Деякі з цих вправ можуть ефективно використовуватися на практичних заняттях різних курсів, не обмежуючись лише психологічними дисциплінами, для розвитку корисних навичок серед студентів.

Тренер має широкий спектр можливостей для адаптації програми тренінгу, що дозволяє забезпечити максимальну ефективність занять, виходячи з особливостей групи:

1. **Корекція послідовності елементів програми.** Тренер може змінювати порядок вправ і тем для більш органічного впровадження

матеріалу, враховуючи рівень прокрастинації, мотивації учасників та групову динаміку.

2. **Регулювання обсягу матеріалу.** Обсяг часу, відведеного на певні вправи чи обговорення, можна змінювати залежно від потреб групи. Наприклад, групам із високим рівнем прокрастинації можна приділити більше часу для вправ на подолання тривожності чи перфекціонізму.

3. **Фокус на пріоритетних аспектах.** Деяким елементам програми, таким як техніки управління часом або візуалізація успіху, можна приділити більше уваги, якщо ці аспекти є найбільш актуальними для конкретної групи.

4. **Індивідуальний підхід.** Для невеликих груп тренер може приділяти більше уваги індивідуальним потребам учасників, допомагаючи кожному глибше проаналізувати власний рівень прокрастинації чи визначити особисті шляхи вдосконалення організаційних навичок.

5. **Гнучкість у роботі з розміром групи.** У великих групах тренер може організувати роботу в підгрупах для обговорень і практичних завдань, тоді як у менших групах можна приділити більше часу персоналізованому підходу.

6. **Оцінка групової динаміки.** Тренер оцінює рівень залученості учасників, їхню мотивацію та динаміку взаємодії, щоб коригувати темп і акценти тренінгу.

7. **Імпровізація та інтеграція нових вправ.** Залежно від ходу тренінгу, тренер може інтегрувати додаткові вправи або скоротити менш актуальні частини програми, якщо це сприяє досягненню поставлених цілей.

Отже, тренер є ключовим адаптатором програми, здатним створити максимально комфортні умови для ефективного навчання та розвитку навичок учасників.

Таким чином, тренінг є цілеспрямованою та адаптивною методикою, спрямованою на розвиток у студентів навичок подолання прокрастинації, підвищення навчальної мотивації та вдосконалення самоорганізаційних здібностей з урахуванням специфіки їхніх потреб і рівня готовності.

### 3.2. Рекомендації з подолання відтермінування завдань

Феномен прокрастинації вивчається ретельно и багато років. Також, не зважаючи на складні життєві обставини, а саме, ковід, війна, цей феномен не припиняли вивчати, тому що прокрастинація дуже шкідлива. Шкодить вона не тільки нашому ментальному здоров'ю, а й фізичному. Вивчають її задля пошуків шляхів подолання. Прокрастинація – це ворог продуктивності. Вона забирає час, енергію та мотивацію.

Сучасні реалії підтверджують, що прокрастинація набирає обертів. Сьогодні молодь постійно перебуває під психологічним стресом через велику кількість навчальних завдань, які потрібно виконувати на комп'ютері, ноутбучі, планшеті, смартфоні чи іншому пристрої, а також через обмежений час для їх виконання. Багато хто схильний відкладати роботу на потім, закінчуючи її в останню хвилину, часто вдень чи вночі, коли часу залишається дуже мало. Це негативно впливає не лише на якість та успішність навчання, але й на психофізіологічний стан студента і його особистість загалом. Соціальна значущість проблеми та її негативний вплив на розвиток особистості свідчать про актуальність і необхідність дослідження та профілактики прокрастинації. Але, боротьба із прокрастинацією не мусить бути виснажливою. Замість того, аби викорінювати цю звичку одразу і радикально, потрібно спробувати краще приручити її і використати з користю для себе. Прокрастинація – це природна реакція організму на небажані активності. Потрібно дозволити собі відчувати небажання і дати собі час, аби примиритися із необхідністю або знайти альтернативне рішення, Прокрастинація, це те, як реагує своєрідно особистість на необхідну справу, або на заплановану, це схильність відкладати справи «на майбутнє».

Аналіз літератури дав змогу розробити кілька рекомендацій для подолання звички прокрастинації.

1. Якщо поточне завдання не вдається виконати, переключіть увагу на інше завдання. Прогуляйтеся на свіжому повітрі, займіться спортом або просто відпочиньте.

2. Велике, складне завдання, яке ви не хочете виконувати, розбийте на декілька менших підзавдань. Виконуйте кожне з них протягом певного часу, а потім робіть перерву.

3. Плануйте свій день за допомогою щоденника, обмежте доступ до відволікаючих факторів, а саме – соціальні мережі, телефон, телебачення. Найпростіші завдання, потрібно залишити «на потім», складні потрібно зробити в першу чергу, головне, визначити мотивацію та матеріальне або емоційне стимулювання виконаної роботи.

4. Розподілити всі справи за двома критеріями: важливості та терміновості [1].

Розвиток прагнення особистості до досягнення, є дуже важливим моментом. Завдяки цьому, зменшується страх невдачі та невпевненість. Щоб зформулювалось вміння нести відповідальність за свою роботу та результати своїх дій, а не пошук причин та помилок, потрібно надати максимальну самостійність, зменшити регламентацію та контроль, надати простір для творчості та ініціативи в усіх видах навчальної діяльності.

Серед студентів, серед молоді потрібно проводити превентивний діалог, тренінги з формування часового потенціалу, допомогти оволодіти навичками та методами ефективної самоорганізації, планування діяльності та управління протягом життя. Адже, хронічна прокрастинація, яка спостерігається найбільше у студентському віці, є деструктивною формою поведінки особистості, особливо, це стосується організації власного часу та простору. Потрібно зрозуміти, донести до молоді, що мотивація до навчання, отримання спеціальних знань, сприятиме боротьбі з таким явищем, як прокрастинація [2].

Т. Вайда, серед основних рекомендацій щодо подолання прокрастинації, наводить:

- 1) розбивайте великі складні завдання на менші;
- 2) готуйтеся до роботи;
- 3) чіткий план своєї діяльності на конкретний період;
- 4) організація повноцінного відпочинку (дозвілля) для відновлення сил;

- 5) абстрагування від негативних стресорів;
- 6) виховання сили волі тощо [4].

Найбільш ефективним відомим методом подолання та запобігання прокрастинації є тайм-менеджмент. Цей метод, спрямований на здатність людини свідомо та відповідально використовувати свій час і не відкладати термінові та важливі справи на потім. Тайм-менеджмент включає в себе такі складові:

- управління волею та емоціями;
- модифікація та встановлення пріоритетних завдань;
- досягнення поставлених цілей;
- оцінка результатів діяльності.

Тайм-менеджмент як процес, спрямований на здатність людини свідомо та відповідально використовувати свій час і не відкладати термінові та важливі справи на потім, включає такі складові:

- управління волею та емоціями;
- модифікація та встановлення пріоритетних завдань досягнення поставлених цілей;
- оцінка результатів діяльності.

Отже, тайм-менеджмент є засобом зменшення прокрастинації у навчанні. Це по перше, вміння ставити цілі, постановка завдань, вибір оптимальних рішень, найбільш ефективних шляхів досягнення поставленої мети). По друге, формуються навички розрахунку часу, уміння ефективно використовувати весь наявний відведений час [15].

Отже, для боротьби з прокрастинацією слід застосовувати методи самоменеджменту для ефективного управління ресурсом часу з метою досягати більшого за менший час; стати більш організованим, внаслідок чого скоротиться витрата часу на відволікаючі справи і дрібниці; навчитися зосереджуватися на найважливіших питаннях, в результаті чого зросте ефективність прийнятих рішень, з'явиться більше простору для творчості та вільного часу для себе [14]. Можливо застосовувати методи та прийоми

самоменеджменту, які довели свою ефективність. Серед основних методів управління тимчасовим ресурсом, які сприяють вирішенню проблеми щодо ефективного і розумного управління своїм часом, можна назвати систему управління часом Б. Франкліна, матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера, часовий принцип Парето.

Бенджамін Франклін, відомий американський політик, винахідник і дипломат, вважається засновником сучасної науки тайм-менеджменту. Його принципи саморозвитку та раціонального використання часу, викладені в посмертно виданій книзі "Benjamin Franklin: An American Life" (1791), й досі актуальні. Саме він першим чітко сформулював такі поняття, як мета, завдання, планування, які й досі лежать в основі цієї науки.

"Метод Франкліна", яким він керувався у власному житті, став основою для багатьох сучасних систем тайм-менеджменту. Його ключові принципи:

визначення та мінімізація пріоритетів: Франклін вірив, що для успіху важливо чітко визначити свої цілі та зосередитися на найважливіших завданнях;

довгострокове та короткострокове планування: він рекомендував розбивати великі цілі на дрібні кроки та планувати свій час як на день, так і на тиждень, місяць, рік;

ефективне використання часу: Франклін підкреслював важливість дисципліни та самоконтролю. Він рекомендував уникати відволікаючих факторів та максимально використовувати кожен хвилину.

Завдяки його працям тайм-менеджмент здобув широке визнання та став невід'ємною частиною життя успішних людей [40].

Протягом останніх століть науковці поступово звертали увагу на феномен прокрастинації, хоча раніше бракувало достатніх наукових фактів і досвіду, щоб офіційно визначити та описати це явище. Спочатку обговорення прокрастинації мало обмежений обсяг: не було знань про її типи, види, причини, а також майже не звертали увагу на гендерні аспекти. Так, у 1842 році Кетрін Бічер у своєму трактаті «A Treatise on Domestic Economy for the

Use of Young Ladies at Home and at School» наголосила на значенні організації часу для особистого розвитку та внеску в суспільне благо [45]. Вона пропонувала жінкам практичні поради з управління домашньою працею, щоб звільнити час для освіти та самореалізації, фактично закладаючи основи майбутніх підходів до тайм-менеджменту, таких як система «FlyLady».

Сучасні дослідження, зокрема роботи Надії Левус та Юстини Лисій [24], показали, що прокрастинація у жінок пов'язана з особистісними чинниками, як-от низький рівень самоствалення, саморегуляції та суб'єктивного контролю. Жінки з високою схильністю до прокрастинації демонструють труднощі в плануванні та оцінюванні власних можливостей, часто відчують невдоволення собою та схильні до самозвинувачення. Проте авторки зазначають, що подолати ці тенденції можна, зосередившись на підвищенні самоствалення та розвитку навичок саморегуляції. Жінки, які не схильні до прокрастинації, мають високу внутрішню мотивацію, здатні будувати конструктивні плани та ефективно адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх умов. Ці дослідження підкреслюють важливість як історичного, так і сучасного підходу до розуміння прокрастинації, зокрема в її впливі на самореалізацію та успішність у різних сферах діяльності.

Принцип Парето, також відомий як правило 80/20, має значний вплив на розвиток тайм-менеджменту. Цей принцип був сформульований Вільфредо Парето, італійським економістом, який спостерігав, що 80% власності в Італії належить 20% населення. Згодом Джозеф Мозерс Юран дослідив і підтвердив цей принцип у різних сферах життя. Він зауважив, що 20% зусиль дають 80% результату, а 80% зусиль дають лише 20% результату.

Ця ідея лягла в основу багатьох сучасних тренінгів з тайм-менеджменту. Вона дає нам чітке розуміння того, що не всі справи однаково важливі. Деякі з них дають значно більший результат, ніж інші [14].

"Важливі справи рідко бувають терміновими, а термінові рідко бувають важливими." – це слова Дуайта Девіда Ейзенхауера, 34-го президента США, який запропонував ефективний метод для розстановки пріоритетів у щоденних

справах. Цей метод, відомий як "матриця Ейзенхауера", допомагає розділити завдання за категоріями важливості та терміновості. Суть методу: Всі завдання поділяються на 4 категорії (A, B, C, D):

A: Термінові та важливі (зробити в першу чергу).

B: Важливі, але не термінові (запланувати на потім).

C: Не важливі, але термінові (делегувати).

D: Не важливі та не термінові (відмовитися).

Важливість:

Важливі справи - ті, що ведуть до ваших цілей і життєвих пріоритетів.

Термінові справи - ті, які вимагають негайного виконання [16].

Існує багато інших ефективних способів боротьби з прокрастинацією.

Досліджуючи питання того, як подолати прокрастинацію, важко передбачити, який саме метод допоможе конкретній людині перестати відкладати справи потім. Дослідники та вчені надають великий вибір прийомів, тому варто поекспериментувати та надалі використовувати найбільш дієві.

Один із методів боротьби з прокрастинацією, це метод «Альпи». Його вигадав німецький професор економіки та експерт з тайм-менеджменту Лотар Зайверт [10].

Автор методу поділив його на п'ять складових. Перші літери в назві кроків у результаті склалися в німецьке слово ALPEN («Альпи»):

A – складання списку завдань (Aufgaben);

L – оцінка необхідного часу (Länge schätzen);

P – планування буферного часу (Pufferzeiten einplanen);

E – пріоритизація задач (Entscheidungen treffen);

N – підбиття підсумків (Nachkontrolle).

Суть методу полягає в тому, щоб розуміти, яким завданням справді варто виділити час, а які можна залишити на потім. Крім того, реалістично оцінювати час, який доведеться витратити, і не забувати про те, що робота без перерв — шлях до вигорання.

По суті, метод ALPEN — це поєднання блочного планування з матрицею Ейзенхауера з класичного тайм-менеджменту.

Одним із найбільш відомих та популярних методів цієї групи є техніка «Помодоро» (The Pomodoro Technique (The Pomodoro)), яка була винайдена італійським студентом Франческо Чірілло (Francesco Cirillo) [46] наприкінці 80-х років минулого століття. Сутність цієї техніки полягає у поділі робочого процесу на «помідори» – періоди по 25 хвилин.

Для відслідковування часу використовується таймер. Техніка «Помодоро» складається із семи основних кроків:

- 1) обрати завдання, яке потрібно виконати;
- 2) встановити таймер на 25 хвилин;
- 3) розпочати та продовжувати активно працювати над обраним завданням доки таймер не продзвенить;
- 4) поставити відмітку «х» навпроти успішно виконаного завдання;
- 5) зробити коротку перерву (3-5 хвилин);
- 6) приступити до роботи над наступним завданням;
- 7) через кожні чотири завдання зробити довшу перерву (15-30 хвилин) [33].

Метод «Помодоро» має ряд переваг, зокрема можливість: зосередитись на конкретному завданні; зробити більше за менший період часу; проаналізувати ефективність виконаного завдання; існування прямого зв'язку між метою та завданнями для її досягнення; налаштування техніки під свої потреби та ритм; формування навиків грамотного планування переліку завдань на день.

Метод «З'їжте жабу на сніданок», цей метод був описаний Брайаном Трейсі (Brian Tracy), канадсько-американським підприємцем та фахівцем із

Саморозвитку [48]. День необхідно розпочинати з важливих справ, іноді не дуже приємних, чи таких, які немає бажання виконувати, не відкладаючи їх на потім. Це дасть можливість відчути задоволення від виконаної роботи, зітхнути з полегшенням та відчути натхнення до подальшої роботи. Підійде,

тим, хто хоче позбутись прокрастинації. Він же запропонував метод «З'їсти слона шматочками». Якщо велике завдання розділити на декілька менших завдань, справа буде не такою масштабною. Розпочинаючи роботу з маленьких завдань, поступово втягуєшся і в результаті підвищується продуктивність роботи.

Алан Лайкен (Alan Lakein), американський фахівець з питань управління особистим часом, у 1996 році, запропонував метод «Швейцарського сиру». Перш, ніж приступати до списку справ на день, потрібно визначити, які з них є найбільш приємними. Кожна виконана справа – це дірка в сири. Людина ототожнюється із мишкою, яка насолоджується смачним сиром. Суворі послідовність справ не потрібна, важливо робити із задоволенням те, що найбільше подобається [23].

Значну роль у подоланні прокрастинації відіграють стратегії подолання, що сприяють ефективній саморегуляції та стійкості до стресу. Як зазначає Крюкова Т. Л. [20], стилі поведінки у важких ситуаціях можуть варіюватися залежно від рівня самоконтролю, стресостійкості та адаптивності індивіда.

Боротьба із прокрастинацією не мусить бути виснажливою. Замість того, аби викоринювати цю звичку одразу і радикально, потрібно спробувати краще приручити її і використати з користю для себе. Прокрастинація – це природна реакція організму на небажані активності. Потрібно дозволити собі відчувати небажання і дати собі час, аби примиритися із необхідністю або знайти альтернативне рішення.

В епоху діджиталізації з'являється все більше гнучких, швидких і зручних цифрових систем тайм-менеджменту. Завдяки розширенню доступу до мережі Internet більшість он-лайн сервісів переходять на функціонування у вигляді web-сервісів, які за допомогою web-броузера дозволяють користуватись ними з будь-якого електронного пристрою (комп'ютера, планшета чи смартфона) у будь-якій точці світу. Наступні додатки допоможуть вам краще керувати часом:

Toggl – це таймер продуктивності, що дозволяє фіксувати час,

витрачений на виконання різних завдань. Користуючись ним, можливо відслідкувати, наскільки менше часу, аніж ви уявляєте, ви витрачаєте на роботу або навчання.

Якщо є зацікавленість у форматі роботи або навчання, що включає регулярні перерви, для організації процесу можливо скористатися розумним таймером продуктивності Pomodoro, що кожні 25 хвилин зосередженої роботи буде супроводжувати короткими перервами.

А вибудувати звичку до тривалої концентрації можливо за допомогою інтерактивного таймера продуктивності Forest. Щоразу, як час вашої концентрації зростатиме, віртуальне деревце у додатку зростатиме відповідно.

Додаток Offtime дозволяє на якийсь час вимикати будь-які сповіщення на телефоні. Дуже корисний додаток, якщо вже прийнято рішення зосередитись, але постійно відволікаєтесь на телефон.

Завдяки онлайн-планерам, як от Asana, Notion або Todoist буде легше планувати, розставляти пріоритети та стежити за виконанням великих завдань.

Виокремимо основні положення як боротися з цим феноменом.

Щоб позбутися прокрастинації, необхідно планувати свою діяльність з деталізацією термінів і розстановкою пріоритетів. Одним зі способів перестати відкладати справи на потім є розбиття трудомістких завдань на окремі етапи (підзадачі), що не забирають багато часу та сил. Інші способи позбавлення від прокрастинації:

планування чи тайм-менеджемент (розписувати кількість необхідних завдань і час на їх виконання);

аналіз страхів. За страху помилитися чи зазнати невдачі можна уявити найгірший з можливих результатів і продумати шляхи вирішення ситуації. За страху успіху можна уявити, які позитивні зміни він привнесе в життя;

знаходження вигідних або приємних особистих мотивів у справах і завданнях, виконання яких зазвичай відкладається;

розвиток самоконтролю (наприклад, відмова від використання соціальних мереж під час виконання запланованих завдань);

усунення чи ігнорування відволікаючих чинників;  
 дотримання режиму дня;  
 пом'якшення проявів стресу (наприклад, освоєння дихальних вправ);  
 дрібні винагороди за кожне завдання, виконане вчасно;  
 відмова від агресивної самокритики;  
 підтримка близьких, взаємний контроль виконання справ;  
 когнітивно-поведінкова терапія;  
 ведення щоденника (для відстеження динаміки проявів прокрастинації).

Відсутність прогресу на перших етапах є нормальним явищем, оскільки звички прокрастинувати складно позбутися за короткий проміжок часу. Для досягнення бажаного результату слід проявляти терпіння та наполегливість. У випадках, коли не вдається самотійно впоратися з прокрастинацією, можна звернутися по допомогу до психолога. Сучасні технології дають змогу, серед іншого, проводити консультацію психолога онлайн, коли немає можливості відвідати медичний центр.

Важливо також розуміти, що подолання прокрастинації — це процес, який вимагає часу, терпіння та систематичних зусиль. Захоплюючи контроль над власними діями та встановлюючи здорові ритуали, можна досягти значного покращення у продуктивності та емоційному благополуччі. Однак кращим варіантом є робота на випередження — запобігання цій проблемі та зведення її впливу до мінімуму шляхом усвідомлення власних привычок та шляхів їх покращення.

На основі проведеного аналізу, однією з найяскравіших причин прокрастинації серед студентів молодших курсів є **мотиваційна недостатність**. Ця проблема виражається у відсутності внутрішнього стимулу до виконання завдань, що призводить до відкладання важливих справ на пізніше.

Існує кілька дієвих методів боротьби з мотиваційною недостатністю, які допомагають підвищити внутрішню мотивацію та забезпечити більшу

продуктивність. Ось основні з них:

### ***1. Складання конкретних і досяжних цілей (SMART-методика)***

- *Конкретність*: Ціль повинна бути чітко визначеною, щоб легко зрозуміти, що потрібно зробити.
- *Вимірюваність*: Результат повинен бути вимірюваним (наприклад, "написати 5 сторінок роботи", а не "писати більше").
- *Досяжність*: Завдання мають бути реалістичними, щоб уникнути демотивації через надто складні цілі.
- *Актуальність*: Ціль повинна бути важливою та відповідати поточним потребам або інтересам.
- *Часові рамки*: Встановіть чіткі терміни для виконання завдання, щоб уникнути відкладання на невизначений час.

### ***2. Метод позитивного самостимулювання***

- Заохочуйте себе за кожне досягнуте завдання, навіть маленьке. Це може бути щось просте, як наприклад, перегляд улюбленого фільму або чашка кави після завершення завдання. Регулярні винагороди допомагають підтримувати мотивацію.

### ***3. Візуалізація кінцевого результату***

- Студенти можуть використовувати техніку візуалізації для уявлення кінцевого результату виконаної роботи. Чітке уявлення про те, чого вони прагнуть досягти, допомагає підтримувати мотивацію і наблизитися до мети.

## **Висновки до розділу 3**

Прокрастинація стає все більш поширеною серед молоді, яка стикається з високими вимогами навчального процесу та відчуває значний психологічний стрес через велику кількість завдань і обмежений час для їх виконання. Під впливом цього тиску студенти часто відкладають виконання робіт до останньої хвилини, що не лише знижує якість їхньої роботи, а й негативно позначається на загальній успішності та психофізіологічному стані. Хронічне відкладання призводить до накопичення стресу, відчуття тривожності та

незадоволеності собою, що згодом позначається на мотивації й рівні впевненості в собі. Така проблема прокрастинації має значний вплив на розвиток особистості, знижуючи здатність до самоорганізації та формування відповідальності, тому вона вимагає глибокого дослідження та впровадження профілактичних заходів.

Подолання прокрастинації є важливим завданням сучасного суспільства, адже вона негативно впливає на навчальні досягнення, особистісний розвиток та емоційний стан молодого покоління. Серед студентів і молодих людей необхідно проводити профілактичні діалоги та тренінги, спрямовані на формування навичок ефективної самоорганізації, планування діяльності та управління часом, адже ці навички є основою для успішного навчання і особистісного розвитку. Хронічна прокрастинація, яка часто зустрічається у студентів, є деструктивною формою поведінки, що не лише порушує організацію часу, але й впливає на здатність керувати своїм простором, ресурсами та навчальною діяльністю загалом. Така поведінка може призводити до постійного відчуття незавершеності, підвищеної тривожності та зниження академічної успішності. Важливо пояснити молоді, що мотивація до навчання і отримання спеціальних знань є ключовими факторами, які допоможуть боротися з прокрастинацією, оскільки вони сприяють формуванню внутрішнього стимулу для виконання завдань та досягнення результатів, а також створюють передумови для успішної реалізації у майбутній професійній діяльності.

Найефективнішим методом боротьби з прокрастинацією є тайм-менеджмент, який дозволяє свідомо і відповідально використовувати час, не відкладаючи важливі справи на потім. Завдяки ефективному розподілу часу тайм-менеджмент допомагає розвивати здатність досягати цілей, керувати навантаженням і знижувати стрес. Для боротьби з прокрастинацією слід застосовувати методи самоменеджменту, які сприяють ефективному управлінню часом і розподілу ресурсів. Це включає систему управління часом Б. Франкліна, яка сприяє довгостроковому плануванню і самодисципліні,

матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера, що допомагає розставляти завдання за важливістю і терміновістю, та принцип Парето, який акцентує на пріоритетних діях, що приносять найбільший результат. Також ефективність підтверджують методи, що допомагають впоратися з великими завданнями, як-от «Альпи», техніка «Помодоро» для короткострокових робочих циклів, метод «З'їжте жабу на сніданок», що пропонує починати день із найважчих справ, метод «З'їсти слона шматочками» та «Швейцарський сир», які допомагають розбити великі завдання на менші, більш досяжні частини. В епоху діджиталізації зростає популярність гнучких та зручних цифрових систем тайм-менеджменту, які дозволяють легко відстежувати прогрес, планувати завдання та залишатися сфокусованими, використовуючи мобільні додатки, таймери та онлайн-планери для оптимізації управління часом.

Виокремлено дві основні групи методів подолання прокрастинації: рефлексивні та організаційно-поведінкові. Рефлексивні методи спрямовані на внутрішню роботу з власними установками, такими як аналіз та усвідомлення страхів, що можуть перешкоджати виконанню завдань, розвиток мотивації до різних видів діяльності, формування навичок самоконтролю та пом'якшення впливу стресу. Важливими аспектами є також відмова від агресивної самокритики, що дозволяє зменшити тривожність, та візуалізація задач, яка допомагає зосередитися на їх досягненні. Організаційно-поведінкові методи зосереджені на зовнішніх діях для організації робочого процесу, як-от планування та тайм-менеджмент, що сприяють структурованому підходу до завдань. Усунення відволікаючих факторів, дотримання режиму дня, а також винагороди за вчасне виконання задач допомагають підтримувати мотивацію та дисципліну. Крім того, реалістичне визначення обсягу завдань, їх чітке розділення, а також необхідність володіння відповідними навичками створюють умови для продуктивної роботи. Баланс між навантаженням і відпочинком, підтримка близьких і ведення щоденника для відстеження динаміки прокрастинації є також важливими компонентами, що забезпечують сталість і ефективність у боротьбі з прокрастинацією.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел виявив, що навчальна діяльність студентів молодших курсів залежить від мотивації, саморегуляції, когнітивних процесів і поведінкових моделей. Успішність включає академічні досягнення, навички управління часом, самоконтролю та соціальну підтримку. Важливими є як внутрішні фактори (мотивація, планування), так і зовнішні (педагогічне середовище, ресурси), що вимагає адаптації до середовища та розвитку здатності до самовдосконалення.

Розвиток саморегуляційних та організаційних навичок, важливих для ефективного управління навчальною діяльністю, потребує особливої уваги. У сучасних умовах, що вимагають самостійності, їх недостатній розвиток може завадити досягненню цілей. Чинники успіху поділяються на зовнішні (соціальна підтримка, матеріальні умови) та внутрішні (самоорганізація, мотивація, самоконтроль). Для студентів молодших курсів важливі вміння планувати, визначати пріоритети, раціонально використовувати час і зберігати емоційну стабільність, що сприяє стабільним результатам.

Високий рівень академічної прокрастинації серед студентів негативно впливає на результати навчання та психологічне здоров'я, проявляючись у тривожності, виснаженні та фізичному дискомфорті. Вона знижує здатність до саморегуляції, якість виконання завдань і підвищує ризик невдач. Низька самооцінка, невпевненість, відсутність мотивації та невміння долати стрес є основними причинами прокрастинації, що потребують профілактики й корекції.

Підтримка родини та однолітків значно впливає на успішність навчання, особливо у студентів, які адаптуються до нового освітнього середовища. Високий рівень соціальної підтримки покращує адаптацію та знижує стрес, спричинений навчальними навантаженнями, особливо на початкових етапах. Ефективне навчання можливе за умови гармонійного поєднання освітньої, виховної, розвиткової та самовдосконалювальної функцій, що сприяють

соціальної взаємодії, адаптації, професійній мобільності та самодисципліні.

2. У роботі операціоналізовано поняття академічної прокрастинації, яка полягає у відкладанні навчальних завдань. Її причинами є внутрішні (низька мотивація, тривожність, перфекціонізм) та зовнішні фактори (тривалі терміни, зайнятість іншими справами). Особливість студентів молодших курсів у тому, що, адаптуючись до умов вишу, вони часто відкладають завдання, що викликає напруженість перед дедлайнами та знижує ефективність.

Основні критерії прокрастинації включають: контрпродуктивність — відкладання завдань, що безпосередньо шкодить досягненню академічних цілей; даремність — невиправданість затримки, яка не приносить жодної користі; відстрочення — постійне перенесення термінів виконання важливих завдань на пізніший час.

Прокрастинація у студентів проявляється на когнітивному (негативні думки про здібності), емоційному (тривога, страх невдачі, зниження самооцінки) та поведінковому рівнях (відкладання завдань, відволікання, робота в останню мить). Це ускладнює досягнення навчальних цілей і розвиток професійних навичок, підкреслюючи необхідність формування самоорганізації, планування та управління часом.

Перший рік навчання у вищому закладі освіти є складним через соціальні зміни, відмову від звичних стереотипів, а також підвищене розумове та емоційне навантаження. У цей період студенти стикаються з необхідністю самостійно вирішувати численні проблеми, що вимагає емоційної стабільності та здатності до адаптації. Дослідження свідчать, що успішність адаптації студентів перших курсів значно впливає на їхні навчальні результати.

Висновки підтверджують, що прокрастинація заважає досягненню академічних успіхів і негативно впливає на емоційний стан студентів, вказуючи на важливість цілеспрямованих заходів для її подолання.

3. Дослідження рівня прокрастинації серед студентів проводилося за допомогою кількох методик, спрямованих на визначення причин та проявів відкладання завдань і аналіз їх впливу на навчальну успішність.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої). Шкала дозволяє визначити загальний рівень прокрастинації студентів, розподіляючи його на низький, середній та високий рівні. Серед 53 опитаних студентів більшість (73,5%) мали середній рівень прокрастинації (45–75 балів), що вказує на тенденцію відкладання завдань серед молоді, хоча не настільки, щоб це критично впливало на навчальну продуктивність. Лише 1% респондентів мав високий рівень прокрастинації, що не дозволило обчислити детальні статистичні показники для цієї групи через недостатню вибірку. Середній рівень прокрастинації свідчить, що студенти іноді відкладають завдання через низьку мотивацію або організаційні труднощі, але загалом здатні завершувати навчальні завдання.

Методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» С. М. Дворник виявляє чинники, що спонукають студентів до відкладання завдань, такі як недооцінка власної готовності, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду та педантичні схильності. Найбільший вплив на прокрастинацію має недооцінка власної готовності (середнє значення 46,5), що вказує на необхідність підвищення впевненості у власних силах. Основними чинниками прокрастинації є низька впевненість у собі та страх перед відповідальністю, що вказує на потребу в психологічній підтримці для студентів.

Дослідження рівня самоорганізації за методикою Мандрикової, опитувальник «Самоорганізація діяльності», виявило, що більшість студентів мають середній рівень самоорганізації (64,15%). Цей показник є обнадійливим, оскільки він свідчить про загальні навички управління часом та планування, проте вказує на потребу в розвитку наполегливості та цілеспрямованості. Середній рівень самоорганізації є достатнім для загального виконання навчальних завдань, але може бути підвищений для кращої продуктивності та адаптації до нових умов навчання.

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової

Ця методика дозволяє визначити рівні прокрастинації за мотиваційною

недостатністю, перфекціонізмом, тривожністю та загальною прокрастинацією. Високий рівень загальної прокрастинації виявлено у 37,74% студентів, що свідчить про суттєві труднощі у контролі навчальних завдань, що підвищує ризик емоційного виснаження. Серед студентів високий рівень прокрастинації пов'язаний з перфекціонізмом, тривожністю та мотиваційною недостатністю, що потребує підтримки у розвитку цілеспрямованості та управління тривогою.

В рамках дослідження особливостей прокрастинації серед студентів було виокремлено дві групи респондентів з різним рівнем схильності до відкладання завдань, кожна з яких має свої характерні риси, пов'язані з організацією навчального процесу, мотивацією та рівнем самодисципліни.

Студенти з низьким рівнем прокрастинації виділяються високою самоорганізацією, цілеспрямованістю та здатністю ефективно планувати завдання, що сприяє стабільному досягненню навчальних цілей. Їхні низькі показники тривожності та мотиваційної недостатності допомагають уникати стресу, дотримуватися пріоритетів і підтримувати внутрішню мотивацію.

Студенти із середнім рівнем прокрастинації схильні до відкладання завдань через мотиваційні труднощі, перфекціонізм і тривожність. Це призводить до нестабільності в самоорганізації та виконання завдань в останній момент, що знижує якість роботи та підвищує стрес. Зовнішні стимули, як-от дедлайни, допомагають мобілізувати ресурси, проте стабільність результатів залишається викликом.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що прокрастинація є одним з вагомих чинників, який суттєво впливає на академічні показники студентів.

Кореляційний аналіз результатів.

Для оцінки взаємозв'язку між рівнями прокрастинації та самоорганізації проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Виявлено, що страх відповідальності має помірний позитивний зв'язок із прокрастинацією, низький інтерес до завдань і мотиваційна недостатність — сильний

позитивний зв'язок, а наполегливість негативно корелює з мотиваційними труднощами, знижуючи схильність до прокрастинації.

Прокрастинація має негативний зв'язок з академічною успішністю: чим вищий її рівень, тим нижчі навчальні досягнення студентів. Недостатня самоорганізація, за результатами «Опитувальника самоорганізації діяльності» Є. Мандрикової, зокрема низькі показники цілеспрямованості, планування та наполегливості, ускладнює виконання завдань, управління часом і зусиллями, що знижує академічні результати та здатність ефективно засвоювати матеріал.

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що прокрастинація студентів залежить від особистісних особливостей, зокрема страху відповідальності та низької зацікавленості. Це підкреслює необхідність розвитку впевненості та самоорганізації. Взаємозв'язок між прокрастинацією та самоорганізацією вказує на важливість планомірності й наполегливості для ефективного виконання завдань.

4. На основі емпіричних даних сформульовано практичні рекомендації для студентів молодших курсів щодо управління прокрастинацією. Рекомендації враховують специфіку адаптації до навчального середовища, особисті та організаційні особливості студентів. Виокремлено підходи, що включають традиційні техніки самоменеджменту та інноваційні методи особистісного розвитку.

Рекомендації з подолання прокрастинації спрямовані на розвиток навичок тайм-менеджменту, самоконтролю та мотивації. Студентам пропонується застосовувати матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера для розподілу завдань, систему управління часом Б. Франкліна для планування, принцип Парето (80/20) для визначення ключових справ та техніку «Пomodoro» для підвищення зосередженості.

Для студентів із мотиваційною недостатністю рекомендується SMART-методика постановки цілей, що підвищить досяжність і чіткість завдань. Також доцільно застосовувати методи, спрямовані на зниження тривожності, такі як когнітивно-поведінкова терапія, візуалізація результату та вправи на

формування позитивних емоційних реакцій на успіх.

Проведення тренінгу з подолання прокрастинації сприятиме розвитку самодисципліни, організаційних навичок і впевненості у студентів. Учасники зможуть усвідомити вплив прокрастинації, освоїти техніки тайм-менеджменту та самоорганізації, як-от «Розбий слона» і «Три маленькі справи», які допомагають розбивати великі завдання на дрібні. Впровадження таких програм покращить продуктивність і мотивацію до навчання.

Основними рекомендаціями є впровадження програм і тренінгів з тайм-менеджменту, розвиток навичок самоконтролю, мотиваційні заходи для підтримки внутрішньої мотивації, а також створення матеріалів для самодопомоги та консультаційної підтримки. Вони спрямовані на покращення самоорганізації, зниження тривожності та підвищення академічної стійкості студентів, що допоможе знизити рівень прокрастинації та підвищити успішність навчання.

Отримані результати мають теоретичну й практичну значущість. Теоретично вони поглиблюють розуміння природи прокрастинації та її впливу на навчальну діяльність і саморегуляцію. Практично їх можна застосувати для створення програм подолання прокрастинації через тренінги, консультації та адаптацію сучасних цифрових інструментів управління часом із урахуванням особистісних особливостей студентів та освітнього середовища.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бабатіна С. І. Дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : зб. наук. пр. Херсонського національного технічного університету /голов. ред. В. Г. Бутенко. Вип. 2(7). Херсон : вид-во “Олді-плюс”, 2013. С. 507-512
2. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут”*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25.
3. Бикова Д. В. Прокрастинація як прояв емоційно-орієнтованого та орієнтованого на уникнення стилів копінгу орієнтованого на уникнення стилів копінгу . *Психологія поведінки, що упорається*. матеріали II Міжнар. науково -практ. конф.. 2010.С. 194-196.
4. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України *Юридичний бюлетень*. 2016.(№ 2.). С. 197-211.
5. Грисенко Н. В Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів *«Молодий вчений»* № 11 (51) листопад, 2017 р. С.789-793.
6. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120.
7. Журавльова О. В., Журавльов О.А. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип.1(2). С.50-53.
8. Журавльова О. В. , Журавльов О. А. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип.1(3). С.42-46.

9. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. дис. д-ра психолог.наук. Острог. 2020. 465с.  
[https://www.oa.edu.ua/doc/dis/zhuravliova\\_dis.pdf](https://www.oa.edu.ua/doc/dis/zhuravliova_dis.pdf)
10. Зайверт Л. Ваш час у ваших руках: Поради керівникам, як ефективно використовувати робочий час: Пер. з нім./Авт. передсл. В. М. Шепель. - М. Економіка, 990. – 232 с.
11. Казміренко В.П., Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії *Практична психологія та соціальна робота*. - 2004. - №6. - С.76-78.
12. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022.
13. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: Методичний посібник Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 201, С. 64-66.
14. Колесов О. С. Тайм-менеджмент - управління часом ВНАУ. *Економічні науки*, 2011. №3, С. 249-252.
15. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» *Молодий вчений*, 2017. №5 (45), С. 211–218.
16. Коноваленко В. А., Коноваленко М. Ю., Соломатін А. А. Психологія управління персоналом. Підручник для академічного бакалаврату, 2014. 11 с Отримано з <http://stud.com.ua/41219/menedzment/psihologiya>
17. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Павленко В. М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів: навч. посіб. Х.: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т», 2011. 40 с.
18. Крейдун Н. П., Невоєнна О. А., Поліванова О. Є. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації Проблеми

- сучасної освіти: Збірник науково-методичних праць. Вип. 4. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – С. 6-13.
19. Кричфалушій М. В., Гнітецький Л. В., Швай О. Д., Тарасюк В. Й. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві*, 2015. №4, С. 19-22.
  20. Крюкова Т. Л. Стилi поведінки, що долаються, у важких життєвих ситуаціях *Журнал практичного психолога*, 2010. №2, С. 3-22.
  21. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях Львів: СПОЛОМ, 2004. 376 .с
  22. Корінний С. М. Аналіз проблем соціальної та психолого-педагогічної адаптації першокурсників, I Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку (20-21 квітня 2017, м. Бердянськ) С.209-210.
  23. Лайкен А. Як отримати контроль над своїм часом і своїм життям. Перстень. 1996. 160. с.
  24. Левус Н. Ю., Лисій Психологічні особливості жінок з різним рівнем прокрастинації *Психологічний часопис*. 2021. Том 7, №5. С. 97–106.
  25. Мандрикова О.Ю. Розробка опитувальника самоорганізації діяльності (ОСД). *Психологічна діагностика. Тематичний випуск: Діагностика особистісного потенціалу 2./ За ред. Д.О. Леонтєва, О.І. Розказової*. 2010. №2. С. 87–111.
  26. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко .Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 388 с.9.

27. Мохова С. Б., Неврюєєв А. М. Психологічні кореляти загальної та академічної прокрастинації у студентів. *Питання психології* 2013. № 1. С. 24–35.
28. Панок В.Г., Острова В.Д. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти). К. :«Освіта України», 2010. 230 с. ISBN 978-966-188-115-9, ISBN 978-966-8391-12-5
29. Соболева С. М. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип.34. С. 190-197.
30. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Коханова О.П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Habitus*. 2021.№ 26. С. 127-132
31. Шейко В. М. Біхевіоризм як психологічний напрям культурології. *Вісник Харківської державної академії культури: зб. наук. пр. Харків: ХДАК. 2009. С. 29-42. Харківської державної академії культури: зб. наук. пр. Харків: ХДАК. 2009. С. 29-42*
32. Шиліна А. А., Євсігнєєва К. В. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985, вип. 48. С. 41–45.*
33. Юдєєва Т.Ю. Апробація опитувальника студентської прокрастинації *S. Lay. Психологічна діагностика. 2011. №2. С.84-94*
34. Фролова О. В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості : матеріали III науково-практичного семінару (10 травня 2016 р.). Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2016. С. 174– 175.*

35. APA Dictionary of Psychology [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://dictionary.apa.org/anxiety>).
36. Bryde J. F., Milburn C. M. Helping to make the transition from high school to college. J.F Bryde., C.M. Milburn In R. L. Emans (Ed.), Understanding undergraduate education. - Vermillion, SD: University of South Dakota Press. 1990. P. 203–213
37. Beck, A. (Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press, 1976. P. 202
38. Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Wölfling, K. Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. PLoS ONE, 11(2). 2016.
39. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, Mass.: Addison Wesley Pub.Co., 1983. 227p.
40. Brajson, B. (2014). Kratkaja istorija byta i chastnoj zhizni [A Brief History of Everyday Life and Privacy]. (T. Trelova, Trans).
41. Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. Journal of Research in Personality, 41(3), 707–714.
42. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. NY: Springer, 1995. 268 p
43. Ferrari J.R. Psychometric Validation of Two Procrastination Inventories for Adults: Arousal and Avoidance Measures. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 1992. №14(2). P.97-110.
44. Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2015). Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal management and executive

- function abilities. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1063–1079.
45. Gustavson, doi.org/10.1037/xge0000110 D. E., Miyake A., Hewitt, J. K. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 4
  46. Gura T. I'll Do It Tomorrow. *Scientific American Mind*. 2008. V.19. P.27-33
  47. Grecco, P.R. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: Development of a procrastination selfstatement inventory (Doctoral dissertation). *Dissertation Abstracts International*, 1984, 46, 640
  48. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination C.H.Lay *Journal of Research in Personality*. – 1986. – Vol. 20. – P. 474–495.
  49. John, O. P., Srivastava, S. The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*, 2. 1999. P. 102-138
  50. Klingsieck KB. Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology*. 2013;32(2):175–85.
  51. Kennett D.J., Reed M.J. Factors influencing academic success and retention following a 1st-year post-secondary secondary success course D.J. Kennett, M.J. Reed *Educational Research and Evaluation: An International Journal on Theory and Practice* 2009. №15(2). P. 153–166.ion Domain Specific? *Current Psychology*. 2013;32(2):175–85.
  52. Lupu, I., Popa, I. C., Cernat, M. I. Procrastination at work: Prevalence, correlates, and consequences. *The Journal of Psychology*, 65(1),2019. P.102-112.
  53. Lundquist C., Spalding R.J., Landrum R. E. College student's thoughts about leaving the university: The impact of faculty attitudes and behaviors/ C. Lundquist, R.J. Spalding, R.E. Landrum // *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice* – 2002. – №4(2). – P. 123–133

54. Macher, D., Paechter, M., Papousek, I. et al. Statistics anxiety, trait anxiety, learning behavior, and academic performance. *Eur J PsycholEduc* 27, 483–498 (2012). <https://doi.org/10.1007/s10212-011-0090-5>
55. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. No 31. P. 487–500
56. Nordby K. Do procrastination– friendly environments make students delay unnecessarily? *Social Psychology of Education*. 2016. № 20 (3). P.491–512
57. O'Brien, K., DeLapp, J. The impact of social media on procrastination: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 87, 2018. P. 355-368.\
58. Piaget, J. (1977). *The Development of Thought: Equilibration of Cognitive Structures*)
59. Steel, P. Procrastination in academic settings: A review of the literature and recommendation for future research. *Personality and Social Psychology Review*, 14(3), 2010. P.65-86
60. Steel P, Brothen T, Wambach C. Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and individual differences*. 2001; 30(1):95–106
61. Steel, P., Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
62. Steel, P., König, C. J. Procrastination and attention control: A theoretical review and empirical investigation. *European Journal of Personality*, 20(2), 2006. P.107-128
63. Segool NK, Carlson JS, Goforth AN, von Der Embsem N, Barterianm JA. Heightenedtestanxiety among young children: Elementary school students' anxiousresponsestohigh-stakeesting. *PsycholSch*. 2013;50:489–99
64. Vahedi S. Canonical correlation analysis of procrastination, learning strategie sand statistic sanxiety among Iranianfemale college students. *Procedia Soc Behav Sci*. 2011;30:1620–4

65. Wilson, K. G. (2002). Procrastination: A cognitive model. *Psychological review*, 109(1), 69-89.
66. Richardson, M. Негативні емоції та прокрастинація. *Журнал психології праці та організації*, 88(5),2003. Р.678-697. Отримано з <https://search.proquest.com/docview/211723595/abstract/E800981A3987462DPQ/1>
67. Rorer, L.G. «Deep» RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, 1983, 7, 1– 9.
68. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28 p
69. Rudomanenko Y.V. Positive and negative consequences of procrastination of personality. *Personality and society in the digital era: the psychological dimension* [Materials of the III International Scientific and Practical Conference (Odesa, June 24, 2022). June 24, 2022). Odesa: National University "Odesa Law Academy". 2022. С.219-222.
70. Stelnicki A.M., Nordstokke D.W., Saklofske D.H. Who is the successful university student? An analysis of personal resources. *Canadian Journal of Higher Education* 2015. №45(2). P. 214–228

Всього джерел – 76

Джерел за останні десять років – 31

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 9 (40, 43, 45, 51, 58, 62, 63, 75, 76)

Джерел українських авторів за останні десять років – 22 (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 18, 19, 22, 24, 25, 27, 28, 30, 31, 32, 38)

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Авторська АНКЕТА

1	Стать
2	Вік
3	Форма навчання (очна/дистанційна)
4	Курс
5	Спеціальність
6	Наскільки часто ви відкладаєте виконання завдань або робіт?
7	Чи буває так, що ви відкладаєте виконання завдань через страх невдачі? Як часто ви це робите?
8	Чи відкладаєте ви завдання до останньої хвилини перед дедлайном? Як часто це відбувається?
9	Чи відчуваєте ви вину або обурення після відкладання завдань?
10	Як часто ви відчуваєте, що ваша прокрастинація заважає вашій продуктивності?
11	Чи відчуваєте ви, що відкладаєте завдання, навіть коли у вас є достатньо часу для їх виконання? Як часто ви це робите?
12	Ви відчуваєте втрату мотивації через відкладання завдань? Як часто це відбувається?
13	Чи відкладаєте ви виконання завдань для уникнення викликів або неприємних ситуацій? Як часто?
14	Чи буває так, що ви займаєтеся неважливими справами замість важливих завдань? Як часто це буває?
15	Як часто ви відчуваєте стрес через відкладання завдань?
16	Чи відчуваєте ви стрес перед початком виконання завдання? Як часто це трапляється?
17	Ваша прокрастинація заважає вашим відносинам з оточуючими? Як часто ви відчуваєте це?
18	Чи впливає ваша прокрастинація на ваше здоров'я?

19	Прокрастинація перешкоджає вам досягти ваших навчальних цілей? Як часто ви відчуваєте це?
20	Чи відчуваєте ви, що прокрастинація перешкоджає вам досягти ваших особистих цілей?
21	Як часто ви працюєте над кількома завданнями одночасно через їх велику кількість?
22	Як часто ви відчуваєте, що вам важко зосередитися на одному завданні через велику кількість інших завдань?
23	Як часто ви відкладаєте завдання через недостатність інформації?
24	Які стратегії ви використовуєте для боротьби з прокрастинацією? Оберіть найуживаніші. Постановка чітких цілей. Встановлення пріоритетів Встановлення дедлайнів. Видалення відволікаючих чинників. Свій варіант. Не використовую жодну.
25	Чи часто ви відчуваєте, що не встигаєте виконати всі завдання вчасно?
26	Чи відчуваєте ви, що у вас недостатньо часу для виконання всіх завдань? Як часто ви це відчуваєте?
27	Чи відчуваєте ви, що постійно відстаєте від графіка? Як часто це відбувається?
28	Як часто ви складаєте список завдань на день або тиждень?
29	Як часто ви витрачаєте занадто багато часу на несуттєві завдання?
30	Чи буває так, що ви не знаєте, з чого почати виконання завдання через його складність або обсяг? Як часто це трапляється?
31	Чи вважаєте ви, що вмієте правильно розставляти пріоритети у завданнях? Як часто це у вас виходить?
32	Чи відчуваєте ви стрес перед початком виконання завдання? Як часто ви можете його відчувати?
33	Чи відчуваєте ви тривогу перед початком виконання завдання? Як часто ви можете її відчувати?
34	Чи відчуваєте ви стрес перед оцінкою результатів ваших відкладених завдань? Як часто це відбувається?
35	Чи відчуваєте ви тривогу перед оцінкою результатів ваших відкладених завдань? Як часто ви відчуваєте?
36	Чи впливає ваша прокрастинація на ваше здоров'я? Як часто це відбувається?

37	Чи впливає ваша прокрастинація на ваш стан емоційного благополуччя? Як часто ви це відчуваєте?
38	Чи відчуваєте ви, що ваш рівень тривоги зростає, коли наближається дедлайн? Як часто?
39	Чи переживаєте ви безсоння, або проблеми зі сном, через відчуття тривоги про відкладені завдання? Як часто ви таке переживаєте?

На питання відповіді «дуже рідко» це оцінюється як 1, «рідко» це оцінюється 2, « часто» це оцінюється 3.

Анкетування студентів молодших курсів з приводу прокрастинації, допомогло зробити наступні висновки.

Оцінка рівня прокрастинації серед студентів, допомагає визначити, наскільки це явище поширене, саме у студентів молодших курсів. Високий рівень цього явища може вказати на потребу розвитку стратегій управління часом, збільшення мотивації.

Таблиця 2.2

## Результати авторської анкети Фоміної Н. Є. ( N=61 )

№	ПИТАННЯ	ЧАСТО	РІДКО	НЕ ЧАСТО
1	Наскільки часто ви відкладаєте виконання завдань або робіт?	32,8%(20)	45,7%(29)	21,5%(12)
2	Чи буває так, що ви відкладаєте виконання завдань через страх невдачі? Як часто ви це робите?	9,8%(6)	45,9%(28)	44,3%(27)
3	Чи відкладаєте ви завдання до останньої хвилини перед дедлайном? Як часто це відбувається?	19,7%(12)	45,%(28)	34,4%(21)
4	Як часто ви відчуваєте ви вину або обурення після відкладання завдань?	29,5%(18)	27,9%(17)	42,6%(26)
5	Як часто ви відчуваєте, що ваша прокрастинація заважає вашій продуктивності?	24,6%(15)	42,6%(26)	32,8%(20)
6	Чи відчуваєте ви, що відкладаєте завдання, навіть коли у вас є достатньо часу для їх виконання? Як часто ви це робите?	29,5%(18)	45,9%(28)	24,6%(15)
7	Ви відчуваєте втрату мотивації через відкладання завдань? Як часто це відбувається?	23%(14)	32,8%(20)	44,2%(27)
8	Чи відкладаєте ви виконання завдань для уникнення викликів або неприємних ситуацій? Як часто?	14,8%(9)	52,5%(32)	32,7%(20)
9	Чи буває так, що ви займаєтеся неважливими справами замість важливих завдань? Як часто це буває?	31,1%(19)	50,8%(31)	18,%(11)
10	Як часто ви відчуваєте стрес через відкладання завдань?	26,2%(16)	41%(25)	32,8%(20)
11	Чи відчуваєте ви стрес перед початком виконання завдання? Як часто це трапляється?	19,7%(12)	37,7%(23)	42,6%(26)
12	Ваша прокрастинація заважає вашим відносинам з оточуючими? Як часто ви відчуваєте це?	3,3%(2)	50,8%(31)	45,9%(28)
13	Прокрастинація перешкоджає вам досягти ваших навчальних цілей? Як часто ви відчуваєте це?	23%(14)	42,6%(26)	34,4%(21)
14	Чи ви відчуваєте, що прокрастинація перешкоджає вам досягти ваших особистих цілей?	24,6%(15)	54,1%(33)	21,3%(13)
15	Як часто ви працюєте над кількома завданнями одночасно через їх велику кількість?	24,6%(15)	52,5%(32)	23%(14)

16	Як часто ви відчуваєте , що вам важко зосередитися на одному завданні через велику кількість інших завдань?	34,%(21)	42,6%(26)	23%(14)
17	Ви відчуваєте виснаження або емоційне вигорання через велику кількість завдань? Як часто це відбувається?	41%(25)	41%(25)	18%(11)
18	Чи часто ви відчуваєте, що не встигаєте виконати всі завдання вчасно?	31,%(19)	52,5%(32)	16,4%(10)
19	Чи відчуваєте ви, що у вас недостатньо часу для виконання всіх завдань? Як часто ви це відчуваєте?	36,1%(22)	49,2%(30)	14,7%(9)
20	Чи відчуваєте ви, що постійно відстаєте від графіка? Як часто це відбувається?	19,7%(12)	57,4%(35)	22,9%(14)
21	Як часто ви складаєте список завдань на день або тиждень?	29,5%(18)	34,4%(21)	36,1%(22)
22	Як часто ви витрачаєте занадто багато часу на несуттєві завдання?	32,8%(20)	49,2%(30)	18%(11)
23	Чи буває так, що ви не знаєте, з чого почати виконання завдання через його складність або обсяг? Як часто це трапляється?	44,3%(27)	36,1%(22)	19,6%(12)
24	Чи вважаєте ви, що вмiєте правильно розставляти прiоритети у завданнях? Як часто це у вас виходить?	41%(25)	39,3%(24)	19,7%(12)
25	Чи відчуваєте ви стрес перед початком виконання завдання? Як часто ви можете його відчувати?	21,3%(13)	41%(25)	37,7%(23)
26	Чи відчуваєте ви тривогу перед початком виконання завдання? Як часто ви можете її відчувати?	16,4%(10)	49,2%(30)	34,4%(21)
27	Чи відчуваєте ви стрес перед оцінкою результатів ваших відкладених завдань? Як часто це відбувається?	31,1%(19)	42,6%(26)	26,3%(16)
28	Чи відчуваєте ви тривогу перед оцінкою результатів ваших відкладених завдань? Як часто ви відчуваєте?	34,4%(21)	36,1%(22)	29,5%(18)
29	Чи впливає ваша прокрастинація на ваше здоров'я? Як часто це відбувається?	14,8%(9)	45,9%(28)	39,3%(24)
30	Чи впливає ваша прокрастинація на ваш стан емоційного благополуччя? Як часто ви це відчуваєте?	26,2%(16)	47,5%(29)	26,3%(16)
31	Чи відчуваєте ви, що ваш рівень тривоги зростає, коли наближається дедлайн? Як часто?	41%(25)	36,1%(22)	23%(14)
32	Чи переживаєте ви безсоння, або проблеми зі сном, через відчуття тривоги про відкладені завдання? Як часто ви таке переживаєте?	26,2%(16)	29,5%(18)	44,3%(27)

\*Відсотковий показник відповідей

\*Кількість відповідей

\* **Часто:** дія чи ситуація відбувається з високою регулярністю.

\*\* **Рідко:** дія чи ситуація має низьку частотність, тобто відбувається епізодично або нерегулярно, та є скоріше винятком, ніж правилом.

\*\*\* **Не часто:** проміжний рівень частотності, коли дія чи ситуація трапляється періодично, але не є стабільно регулярною.

### Шкала загальної прокрастинації (адаптація Т. Юдєєвої)

Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т.Ю. Юдєєвої, дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті [22].

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості [34]. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Інструкція для учасників дослідження:

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Абсолютно не згоден	Не згоден	Важко визначитись	Згоден	Абсолютно згоден

№	Твердження	Бали
1	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5

9	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5
14	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5
15	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів**

Прямі та обернені твердження	Номера тверджень
Прямі твердження	1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження	3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
<i>Абсолютно не згоден</i>	1бал	5балів
<i>Не згоден</i>	2бали	4бали
<i>Важко визначитись</i>	3бали	3бали
<i>Згоден</i>	4бали	2бали
<i>Абсолютно згоден</i>	5балів	1бал

#### **Підрахунок балів:**

Максимальна кількість балів – 100.

- 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
- до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

## ОПИТУВАЛЬНИК САМООРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ( Є. Мандрикова )

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень, що стосуються різних сторін життя і способів поводження з часом. Обведіть на шкалі ту цифру, яка в найбільшій мірі характеризує Вас і відображає Вашу точку зору ( 1 – повна незгода, 7 – повна згода з цим твердженням, 4 – середина шкали, інші цифри проміжні значення).

### Текст опитувальника

№	ТВЕРДЖЕННЯ	БАЛИ
1.	Мені потрібно багато часу, щоб «розгойдатися» і почати діяти.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я планую мої справи щодня.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Мене виводять із себе і вибивають із звичного графіка не передбачені справи.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Зазвичай я намічаю програму на день і намагаюся її виконувати.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Мені буває складно завершити те, що я розпочав.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Я не можу відмовитися від початої справи, навіть, якщо вона заважка для мене.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я знаю чого хочу, і роблю усе, аби досягнути цього.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Я заздалегідь вибудовую план наступного дня.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Мені більш важливе те, що я роблю і переживаю у даний момент, а не те, що буде чи було.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Я можу почати робити кілька справ одночасно і жодне з них не завершити.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Я планую мої повсякденні справи відповідно до певних принципів.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я вважаю себе людиною, яка живе «тут і зараз».	1 2 3 4 5 6 7
13.	Я не можу приступити до нової справи, якщо не завершив попередньої.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я вважаю себе цілеспрямованою людиною.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Замість того, аби займатися справами, я просто часто гаю час.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Мене подобається вести щоденник і фіксувати у ньому події, які зі мною сталися.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Іноді я не можу заснути, згадуючи про незавершені справи.	1 2 3 4 5 6 7
18.	У мене є до чого прагнути.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Мені подобається користуватися щоденником та іншими засобами планування часу.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Мое життя спрямоване на досягнення визначених результатів.	1 2 3 4 5 6 7
21.	У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ	1 2 3 4 5 6 7
22.	Мені подобається писати звіти за висновками виконаної роботи.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Я нічого конкретно не прагну.	1 2 3 4 5 6 7

24.	Якщо я не завершив певну справу, то це не залишає у спокої мою голову.	1 2 3 4 5 6 7
25.	У мене є головна мета життя.	1 2 3 4 5 6 7

### Ключ для обробки результатів ОСД

№	Шкала	Пункти
1.	Планомірність	2, 4, 8, 11
2.	Цілеспрямованість	7, 14, 18, 20, 23 (-), 25
3.	Наполегливість	1(-), 5(-), 10(-), 15(-), 21(-)
4.	Фіксація (на структуруванні діяльності)	3, 6, 13, 17, 24
5.	Самоорганізація (із використанням зовнішніх засобів)	16, 19, 22
6.	Орієнтація на теперешній час	9, 12

Підрахуйте суму балів за кожною шкалою, використовуючи ключ. Негативні відповіді (обернені відповіді), які враховуються у підрахунку, позначені (-). Вам слід розгорнути шкалу, а саме 7 б. замінити 1 балом, 6 б. - 2 бали, 5 б. - 3 бали, 4 б. без змін, 3 б. - 5 балів, 2 б. - 6 балів, 1 б. - 7 балів.

### Нормативні рівні за шкалами

Шкала	Низький рівень	Низький рівень	Високий рівень
Планомірність	4-13	14-24	25-28
Цілеспрямованість	6-27	28-38	39-42
Наполегливість	5-14	15-25	26-35
Фіксація (на структуруванні діяльності)	5-13	14-24	25-35
Самоорганізація (із використанням зовнішніх засобів)	3-4	5-15	16-21
Орієнтація на теперешній час	2-5	6-10	11-14
Загальний показник ОСД	25-90	91-124	125-175

Високий загальний сумарний бал характеризує людину, якій властиво бачити і ставити цілі, планувати свою діяльність, в тому числі за допомогою зовнішніх засобів, і, проявляючи вольові якості і наполегливість, йти до її досягнення, іноді може призводити до негнучкості і «зацикленості» на структурованості і організованості.

Низький загальний сумарний бал характеризує людину, для якої перспективи майбутнього залишаються невизначеними, йому не властиво планувати свою щоденну активність і докладати вольові зусилля для завершення розпочатих справ. У той же час це дозволяє йому досить швидко перебудовуватися на нову.

## АНКЕТА «ПРИЧИНИ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ». М.ДВОРНИК.

### *Загальна характеристика анкети:*

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.

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».

### *Інструкція для учасників дослідження:*

Ця анкета допоможе Вам зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених перед Вами завдань. Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радше так»; «однозначно так».

1 БАЛ	2 БАЛИ	3 БАЛИ	4 БАЛИ	5 БАЛІВ
Однозначно ні	Радше ні	Можливо так, можливо ні	Радше так	Однозначно так

### *Текст опитувальника:*

№	Твердження	Відповідь
1.	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1 2 3 4 5
2.	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.	1 2 3 4 5
3.	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	1 2 3 4 5
4.	Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.	1 2 3 4 5
5.	Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.	1 2 3 4 5
6.	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1 2 3 4 5
7.	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1 2 3 4 5

8.	Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1 2 3 4 5
9.	До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.	1 2 3 4 5
10.	Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.	1 2 3 4 5
11.	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1 2 3 4 5
12.	Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
13.	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені.	1 2 3 4 5
14.	Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням	1 2 3 4 5
15.	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування.	1 2 3 4 5
16.	Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих.	1 2 3 4 5
17.	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1 2 3 4 5
18.	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою.	1 2 3 4 5
19.	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1 2 3 4 5
20.	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
21.	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1 2 3 4 5
22.	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.	1 2 3 4 5
23.	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1 2 3 4 5
24.	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1 2 3 4 5
25.	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1 2 3 4 5
26.	Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1 2 3 4 5
27.	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1 2 3 4 5
28.	Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1 2 3 4 5
29.	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1 2 3 4 5
30.	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1 2 3 4 5
31.	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1 2 3 4 5
32.	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання	1 2 3 4 5
33.	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1 2 3 4 5
34.	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1 2 3 4 5

35.	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	1 2 3 4 5
36.	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4 5
37.	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1 2 3 4 5
38.	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1 2 3 4 5
39.	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода.	1 2 3 4 5
40.	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	1 2 3 4 5
41.	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

### Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підррахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу.

Шкала анкети	Номера тверджень	Інтерпретація отриманих результатів
«Недооцінка готовності до виконання завдання»	3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40	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»	17, 18, 19, 36, 38, 39	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»	5, 7, 8, 22, 33, 37	Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.
«Орієнтація на соціальну винагороду»	10, 14, 16, 24, 25, 27, 31	Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

«Схильність до педантизму»	1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41	Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.
----------------------------	----------------------------	---