

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КВАСКОВ ОЛЕКСІЙ ОЛЕКСІЙОВИЧ

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Магістерська робота

Науковий керівник:
Міщук С.С., ст. викладач кафедри
кризової та клінічної психології

Науковий консультант:
Сидоренко Ж.В.,
к. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця – 2024

АНОТАЦІЯ

Квасков О.О. Індивідуально-особистісні предикти прокрастинації у студентської молоді. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

Дослідження присвячене феномену прокрастинації серед студентської молоді в умовах сучасних викликів, таких як глобалізація, інформаційне перевантаження та військовий конфлікт в Україні. Актуальність теми зумовлена зростанням рівня стресу та вимог до особистості, що перетворює прокрастинацію з індивідуальної проблеми на соціально значущу. В умовах війни та економічної нестабільності особистісно-психологічні особливості студентів, такі як самооцінка, тривожність та емоційна регуляція, можуть виступати предикторами прокрастинації, впливаючи на їх навчальну діяльність і загальне психологічне благополуччя.

Мета дослідження полягає у виявленні цих особливостей та їх впливу на формування і ступінь виразності прокрастинації. Гіпотеза стверджує, що існують особистісно-психологічні характеристики, які відрізняються за ступенем впливу на прокрастинацію залежно від виду основної діяльності студентів. Основні завдання включають теоретичний аналіз прокрастинації, дослідження особистісно-психологічних особливостей студентів різних спеціальностей, виявлення ступеня вираженості прокрастинації та аналіз взаємозв'язку між цими характеристиками.

Методи дослідження охоплюють теоретичний аналіз, констатувальний експеримент, а також формувальний експеримент з використанням різноманітних психологічних методик. Наукова новизна полягає в комплексному вивченні особистісно-психологічних особливостей як предикторів прокрастинації, що розширює уявлення про цей феномен у студентському середовищі. Результати дослідження дозволяють розробити

рекомендації щодо попередження та подолання прокрастинації, враховуючи специфіку різних освітніх спеціальностей.

Ключові слова: предикти, прокрастинація, види діяльності, студенти різних форм навчання.

99 с., 9 табл., 9 рис., 106 джерел.

Kvaskov O.O. Individual-Personal Predictors of Procrastination Among Student Youth. Specialty 053 "Psychology," Educational Program "Rehabilitation Psychology in Emergency Situations." Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The research is dedicated to the phenomenon of procrastination among student youth in the context of modern challenges such as globalization, information overload, and the military conflict in Ukraine. The relevance of the topic is determined by the increasing levels of stress and demands on individuals, transforming procrastination from an individual issue into a socially significant one. In conditions of war and economic instability, personal-psychological characteristics of students, such as self-esteem, anxiety, and emotional regulation, may act as predictors of procrastination, affecting their academic performance and overall psychological well-being.

The aim of the study is to identify these characteristics and their influence on the formation and degree of expression of procrastination. The hypothesis states that there are personal-psychological traits that differ in their degree of influence on procrastination depending on the type of students' primary activities. The main tasks include theoretical analysis of procrastination, investigation of personal-psychological features of students from various specialties, identification of the degree of expression of procrastination, and analysis of the relationships between these characteristics.

Research methods include theoretical analysis, confirmatory experiments, and formative experiments using various psychological techniques. The scientific novelty

lies in the comprehensive study of personal-psychological characteristics as predictors of procrastination, expanding the understanding of this phenomenon in the student environment. The results of the research allow for the development of recommendations for preventing and overcoming procrastination, taking into account the specifics of different educational specialties.

Keywords: predictors, procrastination, types of activities, students of various forms of education.

99 pages, 9 tables, 9 figures, 106 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ. ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	12
1.1 Еволюція поняття феномену прокрастинації у сучасних дослідженнях.....	12
1.2 Прокрастинація, як особистісна проблема особистості	22
1.3 Особистісні особливості студентської молоді	25
1.4 Предикти прокрастинації у студентської молоді	30
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ ПРЕДИКТІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	35
2.1 Характеристика основних етапів дослідження та опис вибірки	35
2.2 Опис основних методів і методик дослідження	37
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ ПРЕДИКТІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	43
3.1 Особливості прояву прокрастинації у студентів різних форм навчання.....	43
3.2 Мотиваційна спрямованість, схильність до ризику та їх зв'язок з вираженістю прокрастинації у студентської молоді	47
3.3 Дослідження соціально обумовлених індивідуально-психологічних особливостей (за методикою CPI) та їх зв'язку з прокрастинацією	51

3.4 Дослідження генетично обумовлених індивідуально-психологічних особливостей (екстраверсії, нейротизму і тривожності) та їх зв'язку з прокрастиною.....	57
3.5 Психологічні профілі та патерни поведінки в групах випробуваних, диференційованих за видами діяльності та рівнями вираженості прокрастиною.....	63
3.6 Рекомендації студентам, щодо подолання прокрастиною.....	67
Висновок до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	89
Додаток А. Шкала загальної прокрастиною (Загальна шкала прокрастиною).....	89
Додаток Б. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Елерса.....	92
Додаток В. Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Елерса.....	94
Додаток Г. Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова).....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії, що характеризуються стрімкою динамікою життя, глобалізацією та інформаційним перевантаженням, значно підвищують рівень стресу та вимог до особистості. В таких умовах феномен прокрастинації набуває особливої актуальності, перетворюючись з індивідуальної проблеми на соціально значущу. Військові дії на території України з 2014 року, а особливо повномасштабне вторгнення росії у 2022 році, стали потужним стресовим фактором для всього суспільства. В умовах війни проблема прокрастинації виникає нових граней та потребує пильної уваги, після чого залежить від здатності як окремих людей, так і держава в цілому ефективно протистояти агресору та відновлюватися після воєнних дій.

Як свідчать дослідження, проблема прокрастинації торкається все більшої кількості людей, незалежно від віку, професії та соціального статусу. Це негативно впливає на продуктивність праці, успішність навчання та загальне психологічне благополуччя. В умовах сучасних викликів, здатність ефективно планувати час та досягати поставлених цілей стає визначальною. Прокрастинація ж призводить до зниження продуктивності, погіршення якості роботи, втрати можливостей кар'єрного зростання. Розвиток дистанційних форм роботи, з одного боку, надає більше гнучкості та автономії, а з іншого – посилює ризики прокрастинації через розмивання меж між робочим та особистим часом.

Прокрастинація тісно пов'язана з підвищеним рівнем стресу, тривожності, депресії, почуття провини та сорому. Відсутність контролю над своїм часом та постійне відчуття невдачі негативно впливають на самооцінку та можуть призводити до серйозних психологічних проблем.

Прокрастинація не обмежується лише індивідуальним рівнем. Вона має й соціальні наслідки, знижуючи ефективність роботи організацій, гальмуючи розвиток науки та інновацій. Останні роки, що позначені пандемією COVID-19,

війною в Україні та економічною нестабільністю, ще більше загострили проблему прокрастинації. Постійний стрес, невизначеність татривого створюють сприятливий ґрунт для відкладання справ «на потім».

Враховуючи вищезазначене дослідження прокрастинації в умовах сучасних викликів є надзвичайно актуальним та соціально значущим. Виявлення причин, механізмів та наслідків цього феномену дозволить розробити ефективні стратегії його попередження та подолання що сприятиме підвищенню продуктивності, покращенню психологічного самопочуття та успішній адаптації до вимог сучасного життя.

Об’єкт дослідження: феномен прокрастинації у студентської молоді.

Предмет дослідження: Особистісно-психологічні особливості студентів різних форм навчання (різних видів основної діяльності) як предиктори прокрастинації.

Мета дослідження Виявити особистісно-психологічні особливості студентів, які виступають предикторами прокрастинації в навчальній діяльності, та з’ясувати їх вплив на формування та ступінь виразності прокрастинації.

Гіпотеза дослідження. Існують особистісно-психологічні особливості студентів, які виступають предикторами прокрастинації в навчальній діяльності, за яким ступінь їх вираженості та характер впливу на прокрастинацію відрізняються залежно від виду основної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз феномену прокрастинації, його причин, механізмів та наслідків у контексті сучасних викликів.
2. Дослідити особистісно-психологічні особливості студентів різних освітніх спеціальностей.
3. Визначити ступінь вираженості прокрастинації у студентської молоді різних освітніх спеціальностей.

4. Виявити взаємозв'язок між особистісно-психологічними особливостями студентів та рівнем їх прокрастинації в навчальній діяльності.

5. Проаналізувати відмінності у впливі виявлених особистісно-психологічних особливостей на формування та ступінь виразності прокрастинації залежно від основної діяльності студентів.

6. Визначити ключові предиктори прокрастинації серед особистісно-психологічних особливостей студентів для кожної форми навчання.

7. На основі отриманих результатів розробити рекомендації щодо попередження та подолання прокрастинації у студентів різних форм навчання.

Методи дослідження: У даному дослідженні основну увагу приділено теоретичним положенням про сутність і закономірності психічного розвитку прокрастинації, на підставі наукових праць українських та зарубіжних вчених, а саме: Steel (2007) у своїй моделі TIME розглядав прокрастинацію як результат невдалої саморегуляції, коли короточасні спокуси переважають над довгостроковими цілями. Pychyl (2013) наголошував на ролі емоційної регуляції, стверджуючи, що люди прокрастинують, аби уникнути неприємних емоцій, пов'язаних із завданням. Українська дослідниця Волошина (2018) розглядала прокрастинацію як прояв недостатньо розвиненої здатності до саморегуляції, а Гриценко (2019) досліджував зв'язок прокрастинації з рівнем розвитку вольових якостей. Ryan & Deci, (2000) стверджували, що люди більше інших відкладають справи, які не відповідають їхнім цінностям та не викликають внутрішньої мотивації. Ковальчук (2017) вивчає зв'язок прокрастинації з мотивацією досягнення у студентів, а Олійник (2020) аналізує роль змістовних орієнтацій у формуванні прокрастинації. Дослідження показують, що прокрастинація пов'язана з такими особистісними рисами, як низька самооцінка, перфекціонізм, тривожність, імпульсивність, емоційність до ризику (Ferrari, 2001; Lay, 1986). Подібні зв'язки виявлені і в українських дослідженнях. також, досліджено зв'язок прокрастинації з тривожністю (Ткачук, 2015), невротизмом (Коваленко, 2019), особливостями темпераменту

(Іванова, 2021). Деякі дослідники розглядали прокрастинацію як захисний механізм, який дозволяє людям зберегти позитивний образ «Я» у разі невдачі.

На різних етапах дослідження для виконання поставлених завдань і перевірки гіпотез використовувалися такі *методи*:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення результатів досліджень з даної проблематики в науковій літературі.

2. Констатувальний експеримент: спостереження, бесіди, анкетування, аналіз результатів навчальної діяльності та спілкування студентів, діагностичні та проєктивні методи збору емпіричних даних, методи статистичної обробки та аналізу даних: порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента), кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона). Розрахунки здійснюються за допомогою пакета прикладних комп'ютерних програм універсальної обробки даних «Microsoft EXCEL XP» і «SPSS - 26». У дослідженні були використані наступні методики: 1. Шкала загальної прокрастинації (Загальна шкала прокрастинації) адаптація О.С. Віндекер, [21]. 2. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху. Елерса [63]. 3. Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення неудач. Елерса [64]. 4. Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора [57]. 5. Каліфорнійський психологічний опитувальник (CPI).

3. Формувальний експеримент: методи групової та індивідуальної роботи зі студентами.

Наукова новизна дослідження. Вперше проведено комплексне дослідження особистісно-психологічних особливостей студентів різних освітніх спеціальностей як предикторів прокрастинації в навчальній діяльності. Розширено уявлення про феномен прокрастинації в контексті сучасних викликів та його специфіку у студентському середовищі. Виявлено та систематизовано ключові особистісно-психологічні предиктори прокрастинації, характерні для студентів різних освітніх спеціальностей. Встановлено відмінності у впливі особистісно-психологічних особливостей на формування

та ступінь виразності прокрастинації залежно від освітньої спеціальності студентів. Розроблено та обґрунтовано модель взаємозв'язку між особистісно-психологічними особливостями студентів та рівнем їх прокрастинації в навчальній діяльності. Розроблено диференційовані рекомендації щодо попередження та подолання прокрастинації для студентів різних освітніх спеціальностей, що враховують їх специфічні особистісно-психологічні особливості.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять підрозділи, висновків, списку літератури з 106 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 99 сторінок, з них обсяг основного тексту 75 сторінок. Містить 9 рисунків, 9 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ. ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Еволюція поняття феномену прокрастинації у сучасних дослідженнях

У сучасній науці прокрастинація є предметом вивчення багатьох дисциплін: філософії, економіки, психології, оскільки присутня практично в усіх сферах життєдіяльності людини.

Історія проблеми прокрастинації сягає корінням глибоко в минуле. Екскурс в історію показує, що ще в 44 році нашої ери Римський консул Цицерон в одній зі своїх промов заявляв: "У веденні майже кожної справи повільність і відкладання є ненависними" [98]. Один з перших грецьких поетів Гесіод, який жив близько 700 року до нашої ери, писав: "Не відкладайте на завтра, на післязавтра: "Порожні комори у тих, хто працювати лінується і вічно Справу відкладати любить: багатство дається старанням" (Works and Days) [84]. Беручи до уваги тисячолітню історію цього феномену, його можна вважати архетипічним людським явищем негативу.

Перший історичний аналіз прокрастинації був проведений N. Milgram (Н. Мілграм) у 1992 році [81; 82; 83]. На його думку, прокрастинація існувала протягом історії людства, а свого розмаху набула після розвитку науково-технічного прогресу, який призвів до промислової революції.

У світовій психології питаннями дослідження прокрастинації займалися такі вчені: G. Ainslie [45], J.R. Ferrari [62 та ін.], J.L. Johnson, [65], C.H. Lay, N.A. Milgram [81; 82; 83 та ін.], P. Steel [93; 94] та ін.

У науковому дискурсі феномен прокрастинації розглядається як значна проблема особистості та істотна суспільна проблема, яка набуває своєї гостроти в умовах формування нової соціальної реальності, викликаної пандемією

COVID-19, з важко прогнозованими наслідками для здоров'я людей і для більшості сфер діяльності. Таким чином, прокрастинація є досить сучасним психологічним феноменом, який все більше актуалізується в сучасному суспільстві.

В науці існує цілий ряд визначень прокрастинації, які відрізняються в залежності від того, який аспект поведення або стан підчеркується. Коли акцент робиться на ірраціональність, наприклад, прокрастинація визначається як нелогічна затримка поведення. При виділенні дистреса, прокрастинація трактується як затримка у виконанні завдання в поєднанні з суб'єктивним дискомфортом. Отже, існуючі на сьогоднішній день визначення прокрастинації можуть визнаватися і як доповнюючі іншого друга, і, цілком можливо, як протиріччя. У цьому дослідженні ми будемо підтримувати визначення П. Стила (П. Стіл), в якому виділяються основні компоненти прокрастинації: «прокрастинація – це добровільне відкладання призначеного курсу дій, незважаючи на очікування худших наслідків від затримки» [100]. Прокрастинація може виникнути в тих ситуаціях, коли люди не хочуть що- то робити. Щаслива річ іде про прийняття серйозних, важливих рішень, які вимагають розгляду проблем з багатьох сторін, на що може витратитися багато часу. Це може призвести до тривалого обдумування, в результаті якого прийняти рішення стає ще складніше, тому що ця трата часу не обов'язково приведе до його прийняття та реалізації. Прокрастинація може включати в себе відкладання початку виконання завдань або завершення, завершення виконання призначеного курсу дій уже після встановленого терміну, а також його відкладання на невизначений термін. У той же час прокрастинація має визначене збіг з труднощами по визначенню (розставленню) пріоритетів і передбачає вибір між конкуруючими видами діяльності, що призводить до відмови від здійснення одного виду діяльності в користуванні іншої, а також організацію квазизначимих діл [94; 103]. Більше того, існуюче на сьогоднішній день безліч визначень прокрастинації можуть пояснити широкі розбіжності в

даному феномені в популяції та затрудняти виявлення дійсної кількості людей, які страждають від його поганого впливу. Таким чином, можна зробити висновок про відсутність концептуального розуміння, яке виражає осмислення основних пояснювальних механізмів прокрастинації та обуславлює безліч різноманітних трактовок і визначення феномена прокрастинації, а також його механізмів і свідчить про його складність і багатогранність.

Перший аналіз і класифікацію видів прокрастинації створив Д.Р. Феррарі (JR Ferrari) в 1991 р., виділив 3 типу прокрастинації:

1. Прокрастинація в прийнятті рішень (людина не в змозі прийняти навіть незначні рішення).
2. Прокрастинація уникнення неприємних задач (людина намагається уникнути задач, які нею сприймаються як неприємні).
3. Прокрастинація в активації організму (людина чекає терміну коли остання частина ресурсів активізується) [75; 94; 103].

Класифікація видів прокрастинації по сферам проявів була проведена в роботі Н. Мілграма (N. Milgram) «Прокрастинація: хвороба сучасності» у 1992 р. [75; 107].

1. Академічна прокрастинація – відкладання виконання домашніх завдань і підготовка до перевірочних робіт.
2. Прокрастинація в прийнятті рішень (у тому числі й незначних).
3. Компульсивна прокрастинація – поєднання поведінкової прокрастинації і прокрастинації у прийнятті рішень.
4. Невротична прокрастинація – відкладання в прийнятті життєво-важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї).

5. Побутова або повсякденна прокрастинація – відкладання регулярного виконання справ, які повинні здійснюватися (закупка продуктів, хатні справи).

Пізніше Н. Мілграм (N. Milgram) в співавторстві з Р. Тене (R. Tenne) змінив дану класифікацію, залишивши в ній тільки два види прокрастинації: відкладання в прийнятті рішень і відкладання у виконанні завдань [75]. Ще

одна класифікація, запропонована Дж. Р. Феррарі (JR Ferrari) із співавторами, ґрунтується на особливостях людей та їх наведених стратегіях ситуації відкладання:

1. «Нерішучі» прокрастинатори – люди, які постійно відкладають прийняття рішень через існування відповідальності за результат. Вони керуються такими принципами: поки рішення не прийнято, немає ймовірності допустити помилку і в результаті отримати незадовільний результат. Можуть бути схильні до перфекціонізму.

2. «Унікаючі» прокрастинатори – особи, які прагнуть не виконувати неприємні завдання і в подальшому не отримувати позитивних або негативних оцінок від оточуючих.

3. «Шукачі гострих відчуттів» – спеціально відкладають виконання будь-якої роботи або прийняття важливих рішень, так як їм подобається відчувати той емоційний накал, який виникає, коли виконуєш роботу в останній момент.

В дослідженнях А.Х. Чу і Дж. Н. Чой (А. Н. Chu С., JN Choi) автори звернули увагу на позитивні аспекти прокрастинації, концептуально виділяють активну і пасивну прокрастинацію, відмінності в яких диференціюються за когнітивним, афективним і поведінковим аспектам [79]:

1. Активні прокрастинатори – впливають на відкладання. з отриманням сильних переживань у зв'язку з нехваткою часу для завершення будь-якого справи, більш ефективні в умовах дефіциту часу.

2. Пасивні прокрастинатори – особи з високим рівнем тривожності, що бажають уникнути неприємних завдань.

Аналіз існуючих у вітчизняній і зарубіжній психології різних класифікацій і видів прокрастинації переконливо доводить відсутність єдиного курсу представлених і побачених типів даного феномену, визнаного більшістю дослідників. Одночасно цей факт аргументує посилюючий інтерес до даної теми та ініціює дослідження, спрямовані в кількох площинах. Одне із спрямувань в дослідженні прокрастинації здійснювалося в галузі вивчення її

предикторів і включало в себе вивчення демографічних змінних, особистісних відмінностей (особистісних конструктів), характеристик задач і подальших відкладень [68; 72; 86]. Аналіз соціолого-демографічних досліджень показав спрямованість досліджень прокрастинації на вивчення глибинних механізмів, що впливають на ухилення від виконання призначеного курсу дій або відкладання виконання завдань. В основному аналіз проводився за оцінками таких можливих демографічних модераторів прокрастинації, як: стать, вік, тощо. Згідно з висновками наявних досліджень про вплив статевих і гендерних відмінностей на прокрастинацію, необхідно вказати на протиріччя отриманих результатів. Деякі дослідження свідчать про вплив статі, відзначається, що рівень вираженості прокрастинації у чоловіків кілька вище, ніж у жінок, що може бути пов'язано з більш високим рівнем самоконтролю і дисциплінованості у жінок [67; 75; 88; 91 та ін.]. Можна припустити, що залежність прокрастинації від віку має певні тенденції. Відзначається, що близько 50-75% молодих людей схильні до прокрастинації в період студентства [67; 73; 102; 105 та ін.]. Високий рівень прокрастинації спостерігається у студентів різних ступенів освіти. Це може свідчити про те, що одним із видів прокрастинації є академічна прокрастинація. Однак дані висновки можуть бути обумовлені більшим ступенем вивченості прокрастинації на студентському виборі [67; 77; 86; 93; 95; 98; 100; 102; 105 та ін.]. Одним із найбільш поширених напрямлених досліджень прокрастинації серед школярів і студентів є онлайн-прокрастинація, тобто прокрастинація в площині соціальних мереж. Результати новітніх міжнародних досліджень підтверджують, що соціальні мережі можуть виступати провокаторами прокрастинації. У якості однієї з форм прокрастинації в соціальних мережах можна розглядати кіберслакінг (cyberslacking), тобто використання Інтернету для виконання завдань, які не відносяться до навчальної програми. У сфері навчальної діяльності негативний ефект кіберслакінга виражається в зниженні когнітивних здібностей, що пов'язано із залученням серфінгу соціальних мереж, не пов'язаних з процесом

навчання [45; 97]. Між тим, дослідження прокрастинації в професійній сфері відбуваються кілька інертно і представлені лише П. Стіл (P. Steel) і Дж. Феррарі (JR Ferrari), які досліджували прокрастинацію в професійній діяльності на робочому місці. Високий рівень вираженості прокрастин зв'язаний з низькою зарплатою, коротким терміном роботи (неповна зайнятість) і низьким доходом [85]. Дослідники з Пакистану Ш. Ахтар і С.Ф. Малік (С. Ахтар, С. Ф. Малік) сформулювали інтегративну модель з конструктором конфлікту «робота-сім'я», обумовлену відсутністю балансу між особистим життям і роботою суб'єктів професійної діяльності, що має безпосередній зв'язок з прокрастинацією [73]. В дослідженні був виявлений взаємозв'язок прокрастинації та тимчасової перспективи у співробітників різного статусу, тобто успішність професійної діяльності може залежати від конструктивної прокрастинації, смисложиттєвих орієнтацій, раціональної рефлексії та тимчасової перспективи особистості [56]. Вона дослідила особливості прокрастинації у спортсменів індивідуальних і командних видів спорту та її зв'язок із особистісними особливостями [7].

У науковій спільноті не існує єдиної універсальної теорії прокрастинації. Згідно з Дж. Феррарі, Брауном, Джонсоном і МакКоуном, одним із популярних напрямів на Заході вважається психоаналітичне дослідження прокрастинації. Прихильники психодинамічного підходу вважають, що в роботах з вивчення механізмів психологічних захистів можна знайти інтерпретацію тенденції до відкладання. Згідно з цією теорією, основною рушійною силою для особистості у відкладанні справ і рішень є те, що ця справа або рішення можуть бути загрозливими для Его. Як тільки Его відчуває небезпеку від поставленого завдання, спрацьовує захисний механізм – механізм уникнення виконання цього завдання. Представники психодинамічного підходу обговорюють наявність тісного зв'язку особистості та її дитячих переживань. Це підтверджує їхнє розуміння феномену прокрастинації як наслідку дитячих травм і складнощів у спілкуванні з батьками.

У концепції біхевіоризму, поведінковий підхід визнає, що рівень прокрастинації може зростати через закріплення стратегії такої поведінки, що підтверджується класичною теорією навчання. Дослідження, в яких вивчали вплив несприятливих стимулів, показують, що в процесі якоїсь діяльності людям властиво уникати несприятливих стимулів. Це може призводити до призупинення діяльності та подальшого її припинення. У результаті закріплення патерну, при якому діяльність починається, переривається і не завершується, що зрештою створює необхідність докладання величезних зусиль для її завершення.

Ще одна поширена інтерпретація феномену прокрастинації була представлена Дж. Ейнслі, яка базується на тому, що суб'єкти уникають виконання якоїсь діяльності залежно від частоти підкріплення. Більш бажаними визнаються винагороди або підкріплення за виконання короткострокової діяльності, ніж довгострокова реалізація планів. Це може бути викликано специфікою швидшого отримання задоволення від виконаної роботи. Таким чином, прокрастинатори часто обирають нетривалу роботу, за яку можна отримати винагороду, що насправді заважає досягненню довгострокових цілей, а також викликає тривожність перед початком виконання наступних завдань.

Когнітивний підхід, будучи відносно новим, вважається досить популярним у поясненні феномену прокрастинації. Його суть полягає в існуванні трьох явищ, які можуть лежати в основі прокрастинації: ірраціональні переконання, неспроможність самотійно приймати рішення і занижена самооцінка. Незалежно від того, що ці аспекти є самотійними, вони взаємопов'язані і впливають один на одного.

Дослідження, що спираються на клінічний досвід, показують, що ірраціональні переконання, такі як припущення, переконання і негативні автоматичні думки, часто призводять до зміни пріоритетів і відкладання виконання завдань. Згідно з А. Еллісом і В. Кнаусом, прокрастинація є емоційним розладом, обумовленим ірраціональним мисленням.

Найпоширенішим ірраціональним переконанням прокрастинуючої особистості є її впевненість у тому, що вона виконає роботу добре. Що часто не завжди можливо здійснити оптимально і в зазначений термін, у результаті призводить до відкладання її реалізації у зв'язку з побоюваннями (страхом) припуститися помилки.

Вивчивши представлені механізми психологічного захисту та механізми совладання (копінг-поведінка) особистості, що розкривають психологічні механізми та можливості подолання прокрастинації, ми розділили їх на 2 типи за наступною ознакою:

За ступенем усвідомленості дії відкладання: усвідомлювані та неусвідомлювані.

До усвідомлюваних механізмів належать:

- Уникнення – безпосереднє уникнення місця або ситуації, в якій завдання може бути виконане (аспірант уникає появи в університеті).

- Відволікання – пряме відволікання та занурення в інші види діяльності, спрямовані на запобігання усвідомленню відкладання (інтенсивна гра у відеоігри).

- Тривіалізація – переосмислення наміченого завдання як неважливого та відкладання на потім (відкладання походу до стоматолога, бо зубів же багато).

- Низхідні контрфакти – порівняння ситуації з гіршою (я відкладав, але все-таки отримав 4, а інший студент ні). Висхідні контрфакти – це розгляд ситуації з точки зору своєчасного виконання.

- Лінь – відкладання на потім, бо ліньки виконувати поставлені завдання.

- Валоризація (переоцінка) – з задоволенням вказувати на те, що зроблено ще щось, досягнуте в той самий час, коли необхідно займатися поставленими завданнями.

- Економіка уваги (attention economy) – теорія, відповідно до якої в сучасному суспільстві увага людини є найзначнішим ресурсом, що стає

об'єктом конкурентної боротьби. Так як людині надається безліч можливостей, з яких вона може використовувати лише деякі з них.

- Прийняття рішень – когнітивний процес, результатом якого є визначення найвигіднішого плану дій або шляху вирішення завдань серед безлічі альтернативних можливостей.

- Самоконтроль – здатність суб'єкта керувати емоціями та своєю поведінкою, обдуманно реагувати на події, що відбуваються, утримуватися від неадаптивної імпульсивної поведінки та переривати дії, здатність змінювати та адаптувати свою особистість до оптимальної взаємодії з навколишнім світом. До елементів самоконтролю належать:

- а) Управління увагою – це здатність утримувати фокус уваги на обраному виді діяльності. Полягає в контролі відволікаючих факторів відповідно до обраних пріоритетів та цілей. Призводить до підвищення продуктивності в діяльності.

- б) Прийняття рішень – когнітивний процес, результатом якого є вибір думки або курсу дій в умовах кількох альтернативних можливостей, що базується на уподобаннях та цінностях суб'єкта.

- Теорія часової мотивації (англ. Temporal Motivation Theory) розроблена П. Стайлом та Дж. Кенінгом. ТМТ передбачає, що людина діятиме в напрямку виконання завдань, розглядаючи їх важливість, корисність та вигідність, орієнтуючись на 4 вищевикладені змінні: очікування досягнення бажаного результату, час, витрачений на досягнення цього результату, цінність цього результату та чутливість до затримки.

- Тайм-менеджмент (англ. time management) – управління, планування, контроль та організація робочого часу з метою ефективного його використання для досягнення поставлених цілей. Тут можна відзначити техніку управління часом Ф. Чірілло "техніка "Помідора"".

- Сприйняття часу – суб'єктивне відображення об'єктивних характеристик таких процесів та явищ, як: швидкість, тривалість, ритм, темп та послідовність.

Індивідуальне сприйняття тривалості часових періодів може залежати від інтенсивності діяльності та емоційних станів, що виникають під час діяльності.

- Трудоголізм – термін, що означає бажання людини надмірно працювати, яке виходить за рамки природної працьовитості. Включає в себе поведінкову ознаку – тенденцію працювати надмірно старанно в комплексі з когнітивною ознакою – зацикленість суб'єкта на роботі.

- Відраза до роботи – стан неприязні до будь-якої роботи, при явній перевазі інших видів діяльності.

До неусвідомлюваних механізмів ми віднесли:

- Зовнішні атрибути – прокрастинація пов'язана із зовнішніми силами, непідвладними нам (я відкладаю це завдання на потім, бо воно несправедливо задане).

- Рефреймінг – удаване оману щодо того, що ранній початок виконання поставленого завдання шкідливий для продуктивності, вищий результат буде при відкладанні роботи до останнього моменту (я найбільш креативний о 4-й ранку, якщо взагалі не буду спати).

- Заперечення – удаване переконання в тому, що прокрастинація – це не відкладання, а виконання важливішого завдання (я роблю вагомий внесок у Вікіпедію).

- Гумор – жарти над відкладанням справ на потім, адже недбалість у прагненні досягти своєї мети дуже кумедна.

- Акрасія (дав.-гр. – «безвілля, нестриманість») – поведінка, що не узгоджується з прийнятими судженнями. Вчинення не тих вчинків, які здаються правильними, а зовсім інших. Акрасія все частіше керує життям людини в сучасному суспільстві та призводить до високого рівня прокрастинації.

- Африканський час – сприйнята ззовні тенденція до більш розслабленого ставлення до часу, що також може сприяти прояву прокрастинації.

- Уникливий (тривожний) розлад особистості – розлад особистості, що характеризується тенденцією до соціальної замкнутості, підвищеної тривоги, негативних оцінок оточуючих, власних недоліків та прагнення уникнути взаємодії з навколишнім світом.

- Пасивно-агресивна поведінка – модель поведінки, згідно з якою вираження агресивності відбувається пасивним способом, а не активним, тобто непрямою прихованою агресивністю, що маскується доброзичливістю, покірністю та згодою. Такий вид спілкування поширюється переважно на сильніших опонентів (з вищим соціальним становищем), на слабших виражається проявом відкритої гіперкомпенсації.

- Відстрочка ефекту – психологічний захисний механізм, при якому відбувається зміщення прояву ефектів у часі, тобто до більш пізньої афективної реакції, що надає емоційної стійкості особистості в різних стресових ситуаціях.

Необхідно зазначити, що особистість може вдаватися не лише виключно до одного з представлених психологічних явищ, а може використовувати в комплексі кілька прийомів та методів, включаючи і уникливі, і досягаючі.

1.2 Прокрастинація, як особистісна проблема особистості

У вітчизняній психології на сьогоднішній день існує безліч дискусійних питань, які стосуються взаємозв'язку прокрастинації та індивідуально-психологічних особливостей. Багатьма авторами прокрастинація розглядається як стійкість особистісної диспозиції, пов'язана з іншими особистісними характеристиками, причому більша частина дослідження охоплює лише психометричний рівень прояву прокрастинації, залишаючи не висвітленим поведінковий аспект [18; 22; 23; 45; 47; 73; 89; 102 та ін.]. Однак слід зазначити, що інтерес дослідників до обумовлення прокрастинації останнього часу був змістом з вивчення індивідуальності ролі в її класичному прояві (властивості темпераменту, інтелекту, моторики тощо). Зараз увага націлюється на ті фактори формування відкладної поведінки, які відносяться до категорії

особистості в її сучасному трактуванні, представленому в роботах К.А. Абульханової, Л.І. Анциферової, Д.А. Леонтьєва [23; 35 та ін.]. Особистісний підхід, що розвивається сьогодні у вітчизняній психології, концентрує свою увагу на соціально-обумовлених характеристиках, які охоплюють потребнісно-мотиваційну та смислову сферу суб'єкта. потім ініціюються напрямки в пошуку тих чи інших особистісних властивостей, пов'язаних з прокрастинацією.

Ряд досліджень був спрямований на вивчення прокрастинації та окремих компонентів, що входять до структури особистісних характеристик, таких як локус контролю, оптимізму, тривожності, перфекціонізму [19; 36; 45; 47; 48; 85; 88; 102; 103; 105; 107 та ін.]. Виявлений взаємозв'язок прокрастинації і тривожності підтверджує соціальну деструктивність тривожності, яка сприяє прокрастинації [47; 52; 70; 84; 95 та ін.]. Активна прокрастинація пов'язана з поруч таких психологічних рис особистості: конформізм, емоційна жорстокість, слабкий контроль, низький інтелект, а також з екстернальністю у виробничих і сімейних відносинах [100]. Разом з тим недостатній рівень сформованості певних особистісних характеристик, наприклад, контроль локуса, може сприяти прокрастинації. Чим вище значення за рівнем інтернальності у суб'єкта, тим нижчий рівень виразності прокрастинації, який внутрішній локус контролю може виступати протектором особистісної прокрастинації [36; 47; 48; 104 та ін.].

Особливі значення дослідження мають прокрастинацію в контексті мотиваційної та вольової сфери. У ході вивчення мотивації отримала підтвердження гіпотеза про взаємозв'язок прокрастинації і мотивації, а також різних її конструктів [14; 48; 53; 88; 98; 103; 104; та ін.].

Великого поширення набуває дослідження відкладальної поведінки, пов'язаної з певною смисложиттєвою позицією особистості в контексті розгляду психологічних корелятивів прокрастинації і сценаріїв відкладеного життя. Розглядаються особливості психологічного часу і особистісної організації часу у суб'єктів, схильних до прокрастинації [2; 20; 41 та ін.]. Часто

люди з високим рівнем прокрастинації не вміють адекватно оцінювати необхідну кількість часу, що витрачається для виконання завдання. Були виявлені особливості в структуруванні минулого, теперішнього і майбутнього особистості прокрастинатора, що може свідчити про несформованість регулятивного потенціалу прокрастинатора. Крім того, прокрастинація може впливати на формування «сценарію відкладеного життя» [22], в той час як психологічні особливості часу особистості прокрастинаторів мають свою характерність і відповідають уявленню про прокрастинацію як про захисний механізм особистості [20].

Таким чином, проаналізувавши та узагальнивши існуючі вітчизняні та зарубіжні дослідження прокрастинації та її взаємозв'язку з деякими психологічними властивостями особистості, можна зробити висновок про те, що дані дослідження були спрямовані на виявлення загальних тенденцій і закономірностей і не внесли вклад у концептуальне розуміння особистісної прокрастинації в діяльності. Однак з метою поглибленого розуміння даного феномену та його механізмів даний фокус досліджень нам видається цілком природним і закономірним, з огляду на стабільність прояву особистісної прокрастинації в ситуаціях і часі. У представленому дослідженні ми виходимо з припущення, що прокрастинація є стійкою особистісною диспозицією, при цьому ряд індивідуально-психологічних особливостей, характерних певному виду діяльності, виступає стійкими індивідуальними і особистісними предикторами та протекторами прокрастинації суб'єкта діяльності. Будучи виявленими, дані індивідуально-психологічні особливості (генетично детерміновані і соціально обумовлені) підкажуть схильність суб'єкта до особистісної прокрастинації в різних видах діяльності (навчальної, професійної). Дане дослідження представляється одним з перших, які пов'язують біологічно обґрунтовану теорію особистості з прокрастинацією. Більш глибоке вивчення і розуміння індивідуально-психологічних особливостей, які можуть обумовлювати або формувати прокрастинацію, може

внести важливий вклад у розуміння її теоретичних основ і механізмів. А також визначать специфіку корекційної роботи по її зменшенню і подоланню.

1.3 Особистісні особливості студентської молоді

Студентські роки - це унікальний період, що поєднує в собі риси юності та ранньої зрілості, кожна з яких має свої особливості. У цій роботі ми зосередимося на першому етапі юності, який, за Кулагіною та Колюцьким, охоплює навчання у вищих навчальних закладах.

Сучасна молодь, за словами Крайга, стикається з такими викликами, як прагнення до спілкування виключно з однолітками, тривала матеріальна залежність від батьків, нестабільність навколишнього світу та всеосяжний вплив медіа. У цей час відбувається бурхливий розвиток інтелектуальних здібностей: формується абстрактне мислення, з'являється вміння аналізувати власні думки, а пізнавальні процеси стають більш гнучкими та досконалими. Цікаво, що інтелектуальний розвиток часто випереджає особистісне зростання. Дослідження Перрі показують, що мислення студентів проходить кілька етапів: від чорно-білого сприйняття світу до толерантності до різних точок зору та, нарешті, до формування власної позиції та усвідомлення відповідальності за неї.

Паралельно розвивається емоційно-мотиваційна сфера. Реан зазначає, що для юнаків та дівчат характерне не тільки переживання конкретних почуттів, а й формування абстрактних, таких як почуття прекрасного чи трагічного, що відображають їхній світогляд. Крайг підкреслює дві ключові задачі цього віку: здобуття незалежності від батьків та формування власної ідентичності.

Наступний етап - рання зрілість, або молодість. Його початок - приблизно 20-22 роки, хоча чіткої межі не існує. На цьому етапі, за Реаном, актуальними стають створення сім'ї, народження дітей та вибір професії. Еріксон описує кризу цього періоду як "близькість проти ізоляції", коли важливо навчитися будувати довірливі стосунки з партнером, друзями та

колегами. Карабанова також підкреслює важливість близьких стосунків у цей період. Успішне вирішення цих завдань впливає на розвиток мотиваційної, емоційної та когнітивної сфер.

Важливо розуміти, що будь-які проблеми в юності, такі як психічні розлади чи труднощі з адаптацією, можуть мати довгострокові наслідки.

Леонтьєв розглядав становлення особистості як формування системи особистісних смислів, в основі якої лежить мотиваційна сфера. Чітка ієрархія мотивів та потреб сприяє успішності та гармонійному розвитку.

Підлітковий вік, як перехідний етап, характеризується прагненням до рівноправних стосунків з дорослими. Батьківський тиск та надмірний контроль можуть викликати протест та небажання виконувати завдання. Гельвецій вважав, що ефективніше не примушувати, а показувати зв'язок між обов'язками та щастям.

Отже, студентство - це час активного розвитку, пошуку себе та свого місця у світі. Розуміння особливостей цього періоду допоможе молодим людям успішно пройти цей етап та реалізувати свій потенціал.

Студентський вік знаходиться на межі двох вікових періодів: юності та ранньої зрілості. Обидва періоди мають свою специфіку.

Як зазначають І. Ю. Кулагіна та В. Н. Колюцький, для юності характерні три основні етапи життєвого шляху: навчання у виші, пошук роботи і для юнаків служба в армії. У цій роботі розглядатиметься перший з цих етапів.

Загалом для студентського віку, який перебуває на межі юності та ранньої зрілості, ключовими є певні особливості. Так, Г. Крайг стверджує, що для юності в наш час характерні вікова сегрегація, тривала економічна залежність, нестабільність у світі та вплив засобів масової інформації. Вікова сегрегація означає, що в юнацькому віці спостерігається тенденція більше спілкуватися з однолітками: спілкування з молодшими та старшими має значно меншу вагу. Крім того, тривалий час юнаки не мають достатньої кваліфікації, щоб отримати високооплачувану роботу, внаслідок чого зберігають фінансову залежність від

батьків. І, звісно, у наш час нестабільність у світі та засоби масової інформації впливають на дорослішання та розвиток.

Когнітивна сфера в цьому віці продовжує інтенсивно розвиватися. Уже в старших класах школи формується абстрактне мислення і вміння використовувати метакогнітивні навички. Ці вміння вдосконалюються у пізній юності, в результаті пізнавальні процеси стають більш досконалішими і гнучкими, причому розвиток засобів пізнання дуже часто випереджає власне особистісний розвиток. Варто згадати про результати дослідження змін процесів мислення у виші, проведеного Перрі. Було виявлено закономірність проходження ряду стадій. Першою стадією був дуалізм мислення: істинність-неправдивість. Поступово студенти починали більш гнучко мислити і ставали терпимішими до множини конкуруючих точок зору. Ця стадія отримала назву концептуального релятивізму. Завершальною стадією була стадія вибору самостійної позиції та відповідальності за такий вибір.

Розвивається і мотиваційно-емоційна сфера. Як зазначає А. А. Реан, для емоційного життя юності характерне не лише переживання предметних почуттів, які спрямовані на певну подію, особу, явище, але й формування узагальнених почуттів. Прикладами узагальнених почуттів можуть бути почуття прекрасного, почуття трагічного. Ці почуття виражають світоглядні установки особистості.

Г. Крайг підкреслює, що в цьому віці двома основними завданнями, які потребують вирішення, є: досягнення певної автономності та незалежності від батьків, а також формування ідентичності, створення цілісного Я.

Наступним після юності віковим етапом є рання зрілість (молодість). Через невідповідність біологічного, соціального та психологічного віків постає окрема проблема визначення меж її початку. Однак провідні фахівці в галузі психології розвитку Е. Еріксон і Г. Крайг вважають, що початком ранньої зрілості є вік 20 років. Остаточний перехід на цю стадію відбувається у тих, хто обрав для себе шлях навчання у виші, у 22 роки (при закінченні).

У цей момент перед людиною постають нові нормативні завдання. А. А. Реан зазначає, що найважливішими з цих завдань є вступ у шлюб та народження дітей, а також вибір професійного шляху. За Е. Еріксоном, на цій стадії розвитку перед індивідом постає новий вибір, нова криза як поворотна точка в розвитку. Криза характеризується дихотомією «близькість – ізоляція». Цю ж тенденцію виділяє і О. А. Карабанова. Вона також підкреслює, що в цьому періоді важливим завданням стає формування близьких відносин довіри з подружжям, друзями, колегами по роботі та навчанні. Рішення цих нормативних, а також інших завдань відображається на процесі розвитку мотиваційної, емоційної, когнітивної сфер.

Суттєво коригується мотиваційна сфера, відбуваються певні перебудови в ієрархії мотивів. Таким чином, зазначивши важливість юнацького віку для становлення особистості, слід відзначити, що різні зміни, пов'язані з психічними захворюваннями або з варіантами поведінкової дезадаптації, можуть впливати на формування та стабілізацію особистості в майбутньому. Соціальне формування людини в контексті культурно-історичного і діяльнісного підходів не обмежується формуванням особистості, а включає в себе розвиток людини як суб'єкта пізнання та діяльності.

На думку А. Н. Леонтьєва, процес становлення особистості — це процес становлення системи особистісних смислів. Головну роль у становленні особистісних смислів відіграє мотиваційна сфера особистості. Вона складається з базового смислоутворюючого мотиву та різноманітних мотивів-стимулів, які не містять смислового навантаження, але здатні до емоційного (позитивного і негативного) спонукання до діяльності. Успішному становленню особистості значною мірою сприяє добре опосередкована мотиваційна і потребнісна сфера. Чим більше ієрархізовані мотиваційна і потребнісна сфери, тим успішнішою в діяльності стає особистість, а отже, і сама особистість розвивається більш гармонійно і повно. Зміна мотиваційно-потребнісної сфери, наприклад, зсув мотиву на ціль, може призводити до повної перебудови ієрархії мотивів, що

здатне спричинити глибокі особистісні зміни, які можуть бути дезадаптивними. Варто особливо зазначити, що потрібнісна (а отже і мотиваційна) сфера людини є історичним продуктом, вона розвивається і трансформується разом зі змінами світу, що оточує суб'єкта. На думку С. Л. Рубінштейна, спрямованість особистості виражається у різноманітних тенденціях, які пропонує навколишній світ і які служать джерелом діяльності для суб'єкта.

Головною лінією розвитку підлітка є перехід на якісно новий рівень взаємовідносин із соціальною реальністю. Звичні стосунки в системі «батьки – діти» починають не влаштовувати одну із сторін, а саме – підлітка. Ситуація, коли батьки звертаються до підлітка як до дитини, є найбільш конфліктною на цьому етапі, оскільки він [підліток] вимагає стосунків на рівних у системі «дорослий – дорослий».

Виконання завдань дорослих, які частково або повністю обмежують ці потреби, сприймаються як посягання на самоідентичність, суверенність психологічного простору особистості підлітка, на свободу, головним чином свободу вибору. Так батьки обирають за своїх дітей не лише, якою діяльністю займатися, яких цілей варто досягати, але й посягають на те, яким чином здійснювати їх реалізацію. Цим самим порушується право дитини не лише на вибір того, що їй слід робити, але й на те, яким способом це слід робити. Цей феномен широко відомий у психологічній науці під такими термінами, як злиття на межі контакту (гештальтпсихологія), феномен зонда (психологія тілесності), а також у літературній традиції як проблема батьків і дітей.

Відкладання виконання завдання стає формою прихованого протесту підлітка, що залишається характерним і для людини будь-якого іншого віку, коли виконання сприймається як згода з порушенням меж психологічного простору особистості. Зазвичай директивність завдання апріорі прирікає справу на провал. Гельвецій дуже точно описав ці механізми в наступному висловлюванні: «Якщо Монтеск'є менше займався тим, що вимагає від нас обов'язок, ніж засобами, за допомогою яких можна змусити нас його

виконувати, то він помилявся. Одним з найзначніших засобів змусити людей виконувати свої обов'язки є те, щоб не призначати їх людям довільно, а показувати їм нерозривний зв'язок між їхніми обов'язками і їхнім щастям».

Таким чином, важливо враховувати, що розвиток особистості в юнацькому віці є складним процесом, який вимагає уваги до індивідуальних потреб та особливостей. Взаєморозуміння між поколіннями, повага до автономії молоді та підтримка в розвитку їхніх особистісних смислів є ключовими факторами для гармонійного становлення особистості. Це допомагає уникнути конфліктів і сприяє формуванню зрілих, відповідальних і щасливих індивідів.

1.4 Предикти прокрастинації у студентської молоді

Оскільки прокрастинація або відкладання серед студентів звичайне явище, необхідно визначити його рамки та негативні наслідки. Важливо зазначити, що для більшості студентської вибірки невід'ємною особливістю прокрастинації є наявність перфекціонізму і пов'язана з ним тривога. Перфекціонізм характеризується прагненням до бездоганності та установкою недосяжно високих стандартів роботи, що супроводжується тенденцією надмірно критично оцінювати її виконання. Постановка нереалістичних і внаслідок цього недосяжних людиною цілей, характерна для перфекціонізму, часто призводить до негативних переживань. На думку Д.Хамачека, «невротичний» перфекціонізм відрізняється від нормального бажання виконувати завдання «якнайкраще» за цілою низкою параметрів: постійне невдоволення зробленим (результат ніколи не здається достатнім), вкрай високі очікування від себе, дія під впливом страху невдачі, сильна тривога, сором, провина, часта поведінка уникнення, концентрація уваги тільки на власних недоліках і думки про те, як уникнути помилки. Все вищесказане відрізняє «невротичний» перфекціонізм від «здорового» перфекціонізму. Часто людина з невротичним перфекціонізмом приписує завищені очікування не тільки собі, а

й оточуючим («соціально-приписаний перфекціонізм»), у зв'язку з чим будь-яка ситуація оцінки нею важко переживається і безпосередньо впливає на самооцінку.

Прокрастинація в такому випадку стає реакцією на поставлене завдання: адже діяльність починає сприйматися заздалегідь як нездійсненна на «належному рівні» (який задається самим суб'єктом), отже, зростає занепокоєння і підвищується прокрастинація у відкладанні початку і навіть завершення діяльності. Поряд з цим, останні дослідження показали, що перфекціонізм прагнень має зв'язки з позитивними характеристиками, такими як сумлінність, адаптивні копінг-стратегії та позитивні емоційні реакції, крім того він пов'язується з високим рівнем суб'єктивного благополуччя і психологічної адаптації. Але все ж роль перфекціонізму у формуванні прокрастинації залишається дискусійною.

Прокрастинація, на думку П.Стіла, означає добровільний вибір на користь одного завдання по відношенню до інших. Отже, відбувається не просто відкладання всіх завдань, а вибір одних на перевагу іншим. Якщо люди прокрастинують не випадковим чином, то природа прокрастинації має певний вплив на їхні рішення. На підтвердження цього наводиться дослідження Р.Брайді, в якому показано, що близько 50% людей відповіли, що їхнє зволікання при виконанні було пов'язане зі змістовними характеристиками завдання. Були висунуті два передбачуваних фактори, що суттєво визначають зволікання: терміни очікуваних «нагород» і «покарань», а також неприйняття завдання як такого. Невід'ємними факторами прокрастинації в такому випадку виступають відставленість у часі майбутньої події, і сама по собі непривабливість завдання (монотонність, складність, новизна, нудьга, безглуздість, а в деяких випадках – надмірна важливість). Ще в дослідженнях школи Курта Левіна було помічено, що чим далі очікувана подія в часі, тим менший вплив вона справляє на рішення людей. Пошук причин зазначеного зв'язку відкладання прийняття рішення і відставленості події в часі,

сконцентрований у двох напрямках (особистісні риси та організація діяльності) - наявність імпульсивності як особистісної риси; з економічної точки зору – теорії часового дисконтування. В економіці цей ефект вибору на користь приємного визнаний домінуючою економічною моделлю міжчасового вибору.

Теоретичне значення часового фактора в поясненні феномену очікування «нагород і покарань», дозволяє застосувати його і для пояснення прокрастинації. Варто зазначити, що з історичної точки зору, ще Семюел Джонсон у 1751 році у своєму есе про прокрастинацію, вказував часову близькість як природну причину «найбільше прагнеш до того, що за своєю близькістю в часі надасть найсильніші враження».

Прокрастинація є поширеною проблемою серед студентів, яка може серйозно впливати на їхню академічну успішність та загальний добробут. Визначення основних предиктів прокрастинації дозволяє зрозуміти її природу та знайти ефективні шляхи подолання.

Психологічні фактори:

1. Страх невдачі: Студенти часто відкладають завдання через побоювання, що не зможуть впоратися на належному рівні. Це може бути пов'язано з внутрішньою критикою та високими вимогами до себе.
2. Низька самооцінка: Почуття невпевненості у власних силах веде до уникнення дій, що можуть підтвердити негативне уявлення про себе.
3. Перфекціонізм: Студенти, які прагнуть до досконалості, можуть відчувати параліч дії, коли вимоги до себе перевищують можливості.

Особистісні особливості:

1. Імпульсивність: Імпульсивні особи часто відволікаються на менш важливі завдання, що призводить до відкладання важливих справ.
2. Відсутність мотивації: Низький рівень внутрішньої мотивації може бути викликаний відсутністю зрозумілих цілей або зацікавленості в навчанні.

Соціальні фактори

1. Тиск з боку однолітків: Соціальні взаємодії, зокрема в соціальних мережах, можуть відволікати від академічних завдань та сприяти прокрастинації.

2. Вплив сім'ї: Надмірний контроль або відсутність підтримки з боку батьків можуть викликати у студентів почуття тривоги і, як наслідок, прокрастинацію.

Організаційні чинники

1. Невміння керувати часом: Відсутність навичок планування та розподілу часу може призводити до хаотичного підходу до навчання і відкладання завдань.

2. Незнання пріоритетів: Невміння визначити важливість завдань та встановити пріоритети часто стає причиною прокрастинації.

Методи подолання прокрастинації

1. Розвиток самосвідомості: Навчання студентів розпізнавати свої емоції та поведінку може допомогти виявити та подолати причини прокрастинації. Практики, такі як ведення щоденника або рефлексія, можуть бути корисними.

2. Впровадження тайм-менеджменту: Курси з управління часом, які навчають постановці цілей, пріоритизації завдань та створенню ефективного розкладу, можуть допомогти студентам краще організувати своє навчання.

3. Підвищення мотивації: Використання методів позитивного підкріплення, таких як нагороди за виконані завдання, а також встановлення досяжних цілей, може підвищити рівень мотивації.

Розуміння предиктів прокрастинації у студентської молоді є ключовим для розробки ефективних стратегій її подолання. Комплексний підхід, що враховує психологічні, особистісні, соціальні та організаційні фактори, може значно зменшити рівень прокрастинації та підвищити академічну успішність студентів. Ефективні інтервенції можуть включати розвиток навичок саморегуляції, впровадження програм з управління часом та підтримку психологічного благополуччя студентів.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз літератури з проблеми прокрастинації показав, що зарубіжні дослідження мають більш ранню традицію у вивченні цього феномену, відповідно до традиції базуються на когнітивних і біхевіористських підходах, де прокрастинація розглядається через поведінкові реакції людини.

2. З безлічі розглянутих визначень поняття «прокрастинація» найбільшого поширення в літературі останнім часом набуло таке визначення досліджуваного феномену: «прокрастинація – це добровільне відкладання наміченого курсу дій, незважаючи на очікування гірших наслідків від затримки».

3. Згідно з діяльнісним підходом, обґрунтованим у вітчизняній психології, людина проявляє себе як суб'єкт, і за характером включення її в діяльність можна судити, наскільки успішно і своєчасно вона впорається з майбутнім елементом діяльності: завданням, задачею у навчальній діяльності, дорученням. Відкладання як звичний патерн поведінки та діяльності може стати перешкодою в організації будь-якого виду діяльності. Спроби спрогнозувати подібний стиль діяльності через комплекс індивідуальних особливостей та особистісних характеристик суб'єктів видається вельми продуктивним і практично значущим для профвідбору в рамках конкретного виду діяльності.

4. Особистісний підхід, що розвивається в сучасній вітчизняній психології, концентрує свою увагу на соціально-обумовленій характеристиці особистості, спрямованості особистості, що охоплює потребово-мотиваційну та смислову сфери. Ініціюється напрямок у пошуку тих чи інших індивідуальних особливостей та особистісних властивостей, комплексний взаємозв'язок яких може бути особистісними предикторами прокрастинації в навчанні.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ ПРЕДИКТІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Характеристика основних етапів дослідження та опис вибірки

Емпіричне дослідження на тему «Індивідуально-особистісні предикти прокрастинації у студентської молоді» проходило на базі міжкафедральної навчально-наукової лабораторії навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса серед студентів спеціальності 053 Психології денної та заочної форм навчання. Загальна кількість досліджуваних склала 65 осіб. Середній вік учасників дослідження 18-22 років. На початку дослідження усіх учасників було проінформовано про мету дослідження. Усі учасники дали згоду на участь у дослідженні. У зв'язку з особливостями навчанням в умовах військового часу, досліджування проводилось через Google form. Така форма сприяла зручності у при заповненні, зробила можливим максимально об'єктивний збір даних. Досліджувані не могли пропустити жодного запитання без відповіді на нього. Дослідження було спрямоване на виявлення середньогрупових даних, саме тому проходило в анонімній формі, не викликаючи упередженого ставлення та підозр. Це дозволило зібрати достовірний матеріал, оскільки респонденти відповідали більш щиро. Специфіка психодіагностичного інструментарію давала змогу проводити дослідження у груповій формі.

Відповідно до мети та висунутих завдань програма дослідження складалася з п'яти основних етапів. Так, на *першому етапі* дослідження було визначено мету дослідження, об'єкт та предмет дослідження, висунуто гіпотезу дослідження, підібрано комплекс психодіагностичних методів та методик, сформовано вибірку досліджуваних.

Об'єкт дослідження: феномен прокрастинації у студентської молоді.

Предмет дослідження: Особистісно-психологічні особливості студентів різних освітніх спеціальностей як предиктори прокрастинації.

Мета дослідження Виявити особистісно-психологічні особливості студентів, які виступають предикторами прокрастинації в навчальній діяльності, та з'ясувати їх вплив на формування та ступінь виразності прокрастинації.

Гіпотеза дослідження. Існують особистісно-психологічні особливості студентів, які виступають предикторами прокрастинації в навчальній діяльності, за яким ступінь їх вираженості та характер впливу на прокрастинацію відрізняються залежно від виду основної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз феномену прокрастинації, його причин, механізмів та наслідків у контексті сучасних викликів.
2. Дослідити особистісно-психологічні особливості студентів різних освітніх спеціальностей.
3. Визначити ступінь вираженості прокрастинації у студентської молоді різних освітніх спеціальностей.
4. Виявити взаємозв'язок між особистісно-психологічними особливостями студентів та рівнем їх прокрастинації в навчальній діяльності.
5. Проаналізувати відмінності у впливі виявлених особистісно-психологічних особливостей на формування та ступінь виразності прокрастинації залежно від основної діяльності студентів.
6. Визначити ключові предиктори прокрастинації серед особистісно-психологічних особливостей студентів для кожної форми навчання.
7. На основі отриманих результатів розробити рекомендації щодо попередження та подолання прокрастинації у студентів різних форм навчання.

На *другому етапі* дослідження був проведений теоретичний аналіз для визначення особливостей прояву феноменів прокрастинації.

На *третьому етапі* було проведено емпіричне дослідження.

На *четвертому етапі* дослідження було проведено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

На *п'ятому етапі* було проведено узагальнення результатів дослідження, інтерпретація результатів отриманих даних, розробку рекомендацій.

2.2 Опис основних методів і методик дослідження

Для виявлення особистісних характеристик суб'єктів різних видів діяльності застосовуються:

1. ***Шкала загальної прокрастинації (1986 р.) С.Н. Лай в адаптації О.С. Віндекер, М.В. Останіної [23].*** Методика складається з 20 тверджень. Як шкала відповідей пропонується 5-бальна шкала Лайкерта (1 – зовсім не згоден, 2 – не згоден, 3 – нейтрально, 4 – згоден, 5 – абсолютно згоден). Методика, призначена для визначення ступеня виразності негативності відкладати справи «на потім», прокрастинації, має кілька рівнів вираженості, що зазнають інтервалів:

Дуже низькі значення – до 30 балів.

Низькі значення – від 30 до 42 включно.

Середні значення – від 43 до 67 балів включно.

Високі значення – від 68 до 80 балів включно.

Дуже високі значення – від 81 балу. Підрахунок балів створюється відповідно до прямих та зворотних пунктів.

Для виявлення особистісних характеристик суб'єктів різних видів діяльності застосовуються:

2. ***Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху. Еллерса [85].***

Призначена для діагностики відділеної Хекхаузенем мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху. Складається з 41 підтвердження. Підрахунок суми балів створюється нарахуванням по 1 балу за відповіді «Так» і «Ні» за відповідними точками. Під час інтерпретації

результатів необхідно отримати декілька рівнів виразності, що відрізняються інтервалами:

Від 1 до 10 балів – низький рівень мотивації до успіху,
 від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації до успіху,
 від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації до успіху,
 понад 21 бал – високий рівень мотивації до успіху.

Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. І. Еллерса.

Призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості на уникнення невдач (тобто орієнтування на захист). Є список слів з 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. Підрахунок балів створити відповідно до ключа [94]. Має кілька рівнів виразності, що відрізняються інтервалами:

від 2 до 10 балів – низький рівень мотивації до уникнення невдачі,
 від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації до захисту,
 від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації до захисту,
 понад 20 балів – дуже високий рівень мотивації до уникнення невдачі, захисту.
 Результат тесту «Мотивація до успіху» слід аналізувати разом з результатами тестів «Мотивація до уникнення невдач» і «Готовність до ризику».

3. Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація В.Г. Норакидзе) [97].

Методика призначена для вимірювання проявів тривожності. Складається з 60 запитань. Підрахунок балів здійснюється шляхом нарахування по 1 балу за відповідь «Так» і «Ні» за відповідними пунктами. Під час інтерпретації результатів враховуються рівні вираженості, відповідні інтервалам:

- 40–50 балів – дуже високий рівень тривоги.
- 25–40 балів – високий рівень тривоги.
- 15–25 балів – середній рівень (з тенденцією до високого).
- 5–15 балів – середній рівень (з тенденцією до низького).
- 0–5 балів – низький рівень тривоги.

4. *Каліфорнійський психологічний опитувальник (CPI)*

Каліфорнійський психологічний опитувальник (англ. California Psychological Inventory, скорочено CPI) був розроблений для україномовної версії. Це багатовимірний особистісний опитувальник, створений на основі MMPI (Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника), але меншою мірою орієнтований на клінічні, а в більшій – на соціально-психологічні аспекти особистості. Він призначений для тестування сукупності певних рис або властивостей особистості, які виявляються в реальних ситуаціях міжособистісного взаємодії. CPI включає 20 стандартизованих шкал:

- домінування (Do),
- здатність до статусу (Cs),
- комунікабельність (Sy),
- соціальна присутність (Sp),
- самоприйняття (Sa),
- незалежність (In),
- емпатія (Em),
- відповідальність (Re),
- соціалізація (So),
- самоконтроль (Sc),
- позитивне враження (Gi),
- звичайність (Cm),
- відчуття благополуччя (Wb),
- толерантність (To),
- досягнення через підпорядкування (Ac),
- досягнення через незалежність (Ai),
- інтелектуальна ефективність (Ie),
- психологічний склад розуму (Py),
- гнучкість (Fx),
- жіночність / чоловічість (F/m).

Кожна шкала призначена для оцінки однієї важливої грані міжособистісної психології, а їх сукупний набір націлений на всебічне вивчення індивіда з точки зору соціальної взаємодії. Ці шкали згруповані за чотирма об'єднуючими категоріями (класами). При цьому основою для об'єднання слугує інтерпретаційна, а не факторна логіка, тобто ці чотири категорії не обов'язково виділяються за допомогою психометричних методів.

Випробуванням пропонується ряд висловлювань, що стосуються різних аспектів життя, з кожним з яких вони можуть погодитися або не погодитися. Об'єктивізації висновків сприяє передбачений у методиці перехід сирих балів у Т-бали. Після цього можлива інтерпретація як окремих шкал, так і їх можливих комбінацій.

5. Для математичної обробки та аналізу отриманих даних застосовувалися стандартизовані програмні статистичні пакети:

- IBM SPSS Statistics версія 26.
- Microsoft Excel 2016.

У дослідженні використовувалися такі методи обробки емпіричних даних:

1. Для первинного аналізу даних використовувалася первинна описова математична статистика.
2. Порівняльний аналіз із застосуванням t-критерію Стюдента дозволив виявити відмінності в рівнях вираженості прокрастинації у підгрупах суб'єктів різних видів діяльності.
3. Кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона застосовувався для виявлення зв'язку показників прокрастинації із соціально обумовленими психологічними особливостями (що входять у модель «CPI») та генетично детермінованими індивідуально-психологічними особливостями (екстраверсія-інтроверсія, стабільність-нейротизм, тривожність), мотивацією досягнення успіху, уникнення невдачі та готовністю до ризику у суб'єктів різних видів діяльності.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження на тему «Індивідуально-особистісні предикти прокрастинації у студентської молоді» проходило на базі міжкафедральної навчально-наукової лабораторії навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса серед студентів спеціальності 053 Психології денної та заочної форм навчання (які мають різні види основної діяльності). Загальна кількість досліджуваних склала 65 осіб. Середній вік учасників дослідження 18-22 роки. На початку дослідження усіх учасників було проінформовано про мету дослідження. Усі учасники дали згоду на участь у дослідженні. У зв'язку з особливостями навчання в умовах військового часу, досліджування проводилось через Google form. Така форма сприяла зручності у при заповненні, зробила можливим максимально об'єктивний збір даних. Досліджувані не могли пропустити жодного запитання без відповіді на нього. Досліджуваних було поділено у дві групи: група студентів денної форми навчання – 32 особи та 33 особи заочної форми навчання.

Відповідно до мети та висунутих завдань програма дослідження складалася з п'яти основних етапів:

Так, на *першому етапі* дослідження було визначено мету дослідження, об'єкт та предмет дослідження, висунуто гіпотезу дослідження, підібрано комплекс психодіагностичних методів та методик, сформовано вибірку досліджуваних.

На *другому етапі* дослідження був проведений теоретичний аналіз для визначення особливостей прояву феноменів прокрастинації.

На *третьому етапі* було проведено емпіричне дослідження.

На *четвертому етапі* дослідження було проведено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

На *n'ятому етапі* було проведено узагальнення результатів дослідження, інтерпретація результатів отриманих даних, розробку рекомендацій.

На різних етапах дослідження для виконання поставлених завдань і перевірки гіпотез використовувалися такі методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення результатів досліджень з даної проблематики в науковій літературі.

2. Констатувальний експеримент: спостереження, бесіди, анкетування, аналіз результатів навчальної діяльності та спілкування студентів, діагностичні та проєктивні методи збору емпіричних даних, методи статистичної обробки та аналізу даних: порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента), кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона). Розрахунки здійснюються за допомогою пакета прикладних комп'ютерних програм універсальної обробки даних «Microsoft EXEL XP» і «SPSS - 26». У дослідженні були використані наступні методики: 1. Шкала загальної прокрастинації (Загальна шкала прокрастинації) адаптація О.С. Віндекер, [21]. 2. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху. Елерса [63]. 3. Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення неудач. Елерса [64]. 4. Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора [57]. 5. Каліфорнійський психологічний опитувальник (CPI). 3. Формувальний експеримент: методи групової та індивідуальної роботи зі студентами.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ ПРЕДИКТІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1 Особливості прояву прокрастинації у студентів різних форм навчання

Аналіз останніх зарубіжних і вітчизняних досліджень з проблеми прокрастинації показує її широке поширення серед населення. Показники рівня її вираженості досягають, наприклад, серед студентської популяції до 75%. Також підтверджуються дані про відмінності в рівнях її вираженості залежно від спеціальності на якій вони навчаються. Одним із завдань дослідження було вивчення вираженості прокрастинації і відмінностей у рівнях її прояву у суб'єктів різних видів діяльності. Згідно з отриманими результатами, рівень вираженості прокрастинації за методикою К. Лея варіювався від вкрай низьких до дуже високих значень.

Таблиця 1 - Показники прокрастинації в групах суб'єктів різних видів діяльності

№	Параметр	Групи досліджувальних	
		Студенти д.ф.н	Студенти з.ф.н.
1	Мінімум	36,00	25,00
2	Максимум	74,00	70,00
3	Середнє арифметичне	53,43	52,88
5	Коефіцієнт варіації	20,7 %	19,8 %

Мінімальне значення прокрастинації для всієї вибіркової сукупності – 25, що свідчить про наявність випробовуваних з вкрай низьким рівнем вираженості прокрастинації. Максимальне значення – 76 показує наявність випробовуваних з високим рівнем прокрастинації. Коефіцієнт варіації в діапазоні 19,8 %-20,7 % вказує на те, що мінливість варіаційного ряду відноситься до середньої і підтверджує, що розглянута сукупність значень ознаки є однорідною.

У групі студентів мінімальне значення прокрастинації – 36,00, максимальне значення – 74,00, що свідчить про наявність високого рівня прокрастинації у суб'єктів навчальної діяльності. У студентів заочної форми навчання максимальне значення – 70,00; мінімальне значення вираженості прокрастинації – 25,00, що показує наявність вкрай низького рівня прокрастинації в цій групі. Таким чином, рівень вираженості прокрастинації в досліджуваних групах не однаковий: найбільш високі значення прокрастинації виявлені в групі студентів денної форми навчання. Низькі значення – в групі студентів заочної форми навчання. Отримані дані узгоджуються з результатами попередніх досліджень [88; 98; 101 та ін.].

Показники середньогрупових значень за шкалою прокрастинації у студентів денної та студентів заочної форм навчання відповідають умовно-нормативному значенню середнього рівня вираженості прокрастинації. Найбільш високий середній рівень прокрастинації в підгрупі студентів денної форми навчання (59,06). Таким чином, значення рівня вираженості прокрастинації у суб'єктів різних видів діяльності не однакові. Відповідно до гіпотези, з метою підтвердження об'єктивної значущості відмінностей за рівнями вираженості прокрастинації в групах з різними видами діяльності був проведений порівняльний аналіз. Для визначення достовірності відмінностей для незалежних вибірок ми використовували t-критерій Стьюдента.

Результати порівняльного аналізу не демонструють статистично значущих відмінностей за рівнем вираженості прокрастинації в групах студентів різних форм навчання ($p=0,180$).

Результати дослідження виявили суттєві відмінності в прояві прокрастинації у досліджуваних групах, тобто прокрастинація проявляється в різному ступені залежно від виду основної діяльності студентів. При цьому більш високий рівень прокрастинації характерний для студентів молодших курсів денної форми навчання, що підтверджує систематичний прояв академічної прокрастинації. Студенти заочної форми навчання відрізняються

менш вираженим рівнем прокрастинації, що може свідчити про більш високу цілеспрямованість та ефективність у професійній діяльності.

Результати розподілу суб'єктів за вираженістю прокрастинації в підгрупах представлені в таблиці 2. У підгрупі студентів 1-2 курсів у більш ніж половини випробовуваних (58,82 %) переважає середній рівень прокрастинації, високий рівень виражений у 35,29 % випробовуваних. Таким чином, можна констатувати, що високому рівню прокрастинації піддаються більш ніж одна третина студентів молодших курсів, що узгоджується з результатами раніше проведених досліджень [20; 41; 52 та ін.].

Таблиця 2 - Розподіл суб'єктів за вираженістю прокрастинації в підгрупах

Рівні прокрастинації	студенти д.ф.н., курс		Студенти заочної форми навчання	
	1-2	3-4	З постійною зайнятістю	Які не мають постійної роботи
Вкрай низький	0,00	0,00	0,00	6,25
Низький	5,88	17,14	0,00	25,00
Середній	58,82	71,43	93,33	62,50
Високий	35,29	11,43	6,66	8,66
Вкрай високий	0,00	0,00	0,00	0,00

У підгрупі студентів 3-4 курсів виявлений рівень прокрастинації дещо нижчий, з чого можна зробити висновок про те, що в міру включення в навчально-професійну діяльність студенти в своїй масі починають справлятися зі звичкою відкладання, вчитися способам саморегуляції для досягнення позитивного результату в навчанні. При порівнянні значень прокрастинації в групах студентів різних форм навчання виявляється, що дана тенденція проявляється ще більш значимо. Так, високий рівень прокрастинації виявляється тільки у 6,66 % студентів, які мають постійну роботу, в той час як він відзначається у 35,29 % студентів молодших курсів і у 11,43 % студентів 3-4 курсів, які завершують програму бакалаврату.

При аналізі результатів у підгрупах студентів заочної форми навчання, розділених за критерієм працевлаштування, виявилось, що там, де є постійна

зайнятість, випробовувані демонструють в основному середній рівень прокрастинації (93,33 %). У той же час у більш ніж однієї третини виявляються низький (у 25 %) і вкрай низький (у 6,25 %) рівні прокрастинації. Це свідчення ролі стимулюючої мотивації і особистісної мотивації, що формується на її основі, яка знижує рівень прокрастинації. Даний факт підтверджує висунуті нами теоретичні припущення про існування відмінностей у прояві прокрастинації залежно від виду діяльності та зайнятості та узгоджується з точкою зору Дж. Феррарі, П. Стіла (B. Nguyen, J. R. Ferrari, P. Steel) [94].

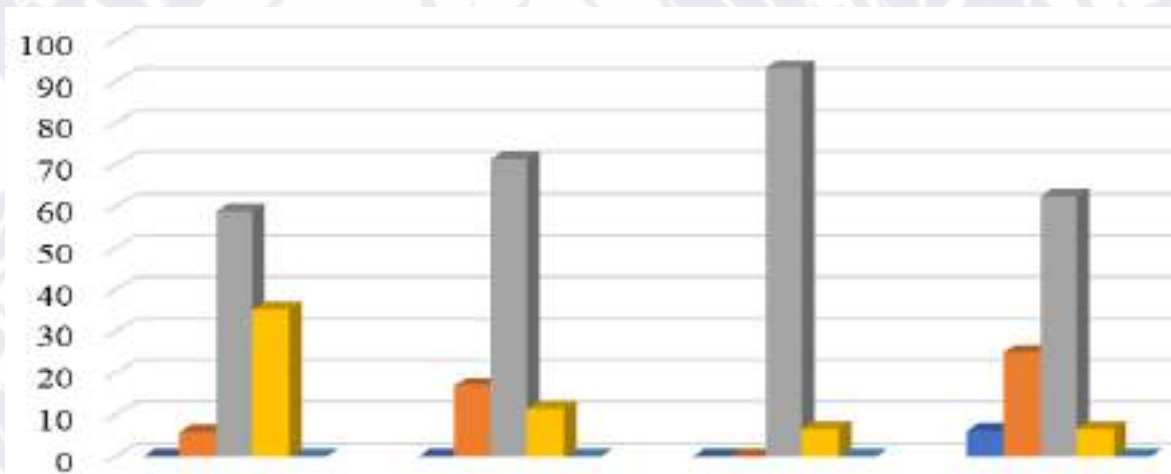


Рис.1. Розподіл по вираженості прокрастинації в підгрупах

Отже, рівень вираженості прокрастинації у суб'єктів різних видів діяльності відрізняється. Більш того, результати проведеного дослідження переконливо доводять існування відмінностей у формуванні та прояві прокрастинації залежно від виду діяльності, досвіду та способів стимулювання результатів праці. Цей висновок узгоджується з проведеними раніше вітчизняними дослідженнями, які підтверджують відмінності у прояві прокрастинації у спортсменів індивідуальних та командних видів спорту і співробітників різного посадового статусу [8, 101].

3.2. Мотиваційна спрямованість, схильність до ризику та їх зв'язок з вираженістю прокрастинації у студентської молоді

З огляду на систематичне зростання кількості досліджень та літератури, а також суперечливість наявних даних, вивчення різних мотиваційних конструктів у взаємозв'язку з прокрастинацією є актуальним для загального та поглибленого розуміння її причин та механізмів.

У межах дослідження було вивчено схильність до ризику та особистісну мотивацію, спрямованість якої може бути пов'язана з рівнем вираженості прокрастинації, включаючи мотивацію досягнення успіху та уникнення невдачі.

Проаналізувавши середні значення досліджуваних шкал, було зроблено такі висновки:

Група студентів: середні значення показників перебувають у діапазоні середнього та помірно високого рівнів мотивації досягнення успіху (16,76-17,37) та уникнення невдачі (15,92-16,53), а також середнього рівня схильності до ризику (-0,24-0,69).

Група студентів заочної форми навчання: Мотивація досягнення: помірно високий рівень (17,33-18,84). Мотивація уникнення невдачі: середній рівень (14,00-14,81). Схильність до ризику: середній рівень (5,00-8,25).

Аналіз результатів демонструє тенденцію до збільшення рівня мотивації досягнення успіху від групи до групи. Водночас вищий рівень мотивації до уникнення невдачі може свідчити про надмірну обережність даних осіб, що, можливо, зумовлено специфікою їхньої діяльності. Середній рівень мотивації уникнення невдачі у групі студентів заочної форми навчання є цілком закономірним з огляду на помірно високий рівень мотивації досягнення успіху.

Таблиця 3 - Розподіл осіб по виявленню мотивації досягнення успіху в підгрупах (в % %)

Мотивація до досягнення в успіху				
	студенти, курс		зайнятість	
	1-2	3-4	з постійною зайнятістю	які не мають постійної зайнятості
Низький	5,88	5,71	0,00	0,00
Середній	44,12	22,87	18,75	53,33
Помірно високий	35,29	65,71	40,63	33,33
Занадто високий	14,79	5,71	40,63	13,33

Отримані дані демонструють кількісне переважання респондентів (у процентному співвідношенні) з середнім та помірно високим рівнями мотивації досягнення успіху в усіх групах досліджуваних.

Група студентів денної форми навчання: показники за цією шкалою неоднорідні, проте на старших курсах рівень мотивації досягнення успіху зростає (у 71,42% студентів виявлено помірно високий рівень).

Група студентів заочної форми навчання: більшість досліджуваних демонструють високий рівень мотивації досягнення (у 81,26% та 46,46% відповідно).

Надзвичайно високий рівень мотивації виявлено в середньому у кожного п'ятого опитаного в усіх групах, і він є домінуючим у підгрупі студентів заочної форми навчання, які не мають постійної зайнятості. Це може свідчити про високий рівень домагань та адекватну самооцінку у цих респондентів, які здатні досягати конструктивних результатів.

У діяльності людини мотивація досягнення має велике значення. А.Н. Леонтьєв пише: «У сучасній психології в цілому мотивом називають все, що становить так звані внутрішні сили поведінки, що актуалізує діяльність людини» [90; 91]. Мотивація досягнення визначається як прагнення до успіху, до високих результатів діяльності. Вважається, що суб'єктам з яскраво вираженою мотивацією досягнення властиво брати на себе відповідальність за виконання тієї чи іншої діяльності, схильність до пошуку нових продуктивних

та ефективних методів дії, новаторство та пріоритетність завдань середньої та високої міри складності.

Проте, висока мотивація до досягнення не завжди може призводити до високих результатів діяльності, так само як і високі результати не завжди зумовлені сильним мотивом досягнення [105].

Таблиця 4 - Розподіл суб'єктів по виявленню мотивації до уникнення невдач в підгрупах (у % %)

Мотивація до уникнення невдач				
	студенти, курс		студенти заочної форми навчання	
	1-2	3-4	з постійною зайнятістю	які не мають постійної зайнятості
Низький	11,76	11,43	6,25	13,33
Середній	47,02	42,86	62,50	60,00
Високий	11,76	28,57	25,00	26,66
Вкрай високий	29,46	17,14	6,25	0

У групі студентів виявлено тенденцію до зменшення екстремально високого рівня мотивації до уникнення невдачі на старших курсах (29,46% та 17,14% відповідно). Аналогічна ситуація спостерігається і в групах студентів заочної форми навчання (6,25% та 0% відповідно).

Отже, менш впевнені в собі та у можливості досягти успіху студенти молодших курсів та ті хто не має постійною зайнятістю. Це може свідчити про наявність у даних респондентів досить високого ступеня усвідомлення ризику, можливого досвіду невдалої роботи, страху покарання, що зумовлено невеликим досвідом у діяльності. Вказане може закономірно призводити до низької ефективності в умовах дефіциту часу.

Мотивація уникнення невдачі передбачає прагнення суб'єкта всіляко уникнути невдачі, особливо в ситуаціях оцінювання його діяльності іншими людьми. Тобто основне завдання полягає не в досягненні успіху, а в уникненні невдачі. В основному, для суб'єктів з вираженим мотивом уникнення невдачі характерна невпевненість у своїх діях, негативний емоційний стан, страх

критики. У пріоритеті визначаються дуже складні або надто легкі завдання, що значною мірою може сприяти прокрастинації.

Для виявлення зв'язку рівня вираженості прокрастинації з особистісною мотивацією (її спрямованістю на досягнення успіху або уникнення невдач) був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона.

Таблиця 5 - Коефіцієнти кореляції показників прокрастинації та особистісної мотивації у суб'єктів різних видів діяльності.

Шкали		
	Студенти денної форми навчання	Студенти заочної форми навчання
Мотивація до досягнення успіху	-0,165	-0,346**
Мотивація до уникнення невдач	-0,227	-0,165

*– рівень значущості $p < 0,05$;

**– рівень значущості $p < 0,01$.

Результати кореляційного аналізу за групою студентів заочної форми навчання виявили значиму негативну залежність між прокрастинацією та мотивацією досягнення успіху ($r = -0,346$, $p < 0,01$). Ураховуючи виявлені кореляції, можна зробити висновок, що ці психологічні особливості можуть виступати як предиктори прокрастинації для суб'єктів відповідних видів діяльності. Це може бути обумовлено значним впливом найближчої мотивації на результати діяльності, оскільки мотивація є внутрішнім ресурсом, джерелом продуктивної діяльності (результат роботи, що представляє собою певний готовий продукт). На відміну від студентів, у яких результат навчальної діяльності менш очевидний через проміжний контроль і відтермінованість результатів від сесії до сесії.

Актуальним напрямком, що відкриває перспективи для подальших досліджень, може бути вивчення зв'язку готовності суб'єкта до ризику та прокрастинації, що раніше не досліджувалося. Адже, що рішучість і ризикованість у прийнятті рішень в екстремальних ситуаціях можуть сприяти прокрастинації в цьому виді діяльності.

Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що готовність до ризику пов'язана з досягненням результату і має безпосереднє відношення до прокрастинації в діяльності. Потреба суб'єкта в здатності гнучко реагувати на зміну зовнішніх умов, оперативно діяти в ситуації невизначеності, виникає досить часто в сучасному середовищі професійної діяльності, особливо з урахуванням глобальних змін вимог до професії. Це напрямок набуває особливої актуальності та затребуваності досліджень у сфері соціальних ризиків та готовності особистості до них як ефективного протистояння складним змінюваним обставинам, особливо в контексті розгляду цього феномену як предиктора особистісної прокрастинації.

3.3 Дослідження соціально обумовлених індивідуально-психологічних особливостей (за методикою CPI) та їх зв'язку з прокрастинацією

У сучасній науковій літературі актуалізуються дослідження, спрямовані на вивчення прокрастинації у взаємозв'язку з низкою психологічних особливостей. Зв'язок прокрастинації з індивідуально-психологічними особливостями (соціально обумовленими та генетично детермінованими) є природним фокусом дослідження, оскільки прокрастинація є досить стабільною у часі та ситуації. Однак залишається спірним питання про внесок індивідуально-психологічних особливостей у формування та прояв особистісної прокрастинації, без урахування виду діяльності суб'єкта, в якій проявляється відкладене поведінка.

На даному етапі стояла задача виявити специфіку проявлення психологічних властивостей особистості за методикою CPI, для всіх груп випробуваних. Каліфорнійський психологічний опитувальник (CPI) дозволяє прогнозувати поведінку суб'єкта в ситуаціях міжособистісного взаємодії, а також визначати стиль взаємодії. Ця методика спрямована на вимірювання переважно бажаних та позитивних властивостей особистості, які проявляються постійно в процесі взаємодії особистості.

Згідно з проведеною методикою CPI, були обчислені середні значення показників психологічних властивостей випробуваних, а також визначені стандартні відхилення. Середні значення розподілилися в межах від крайніх низьких (нижче 30 T) до високих (55-70 T) значень. Виявлена специфіка проявлення психологічних властивостей особистості, що входять до складу моделі організації особистості за методикою CPI, в кожному з вивчених видів діяльності слугувала основою для побудови узагальнених психологічних профілів. Психологічний профіль студентів 1-2 та 3-4 курсів представлений на рисунку 2.

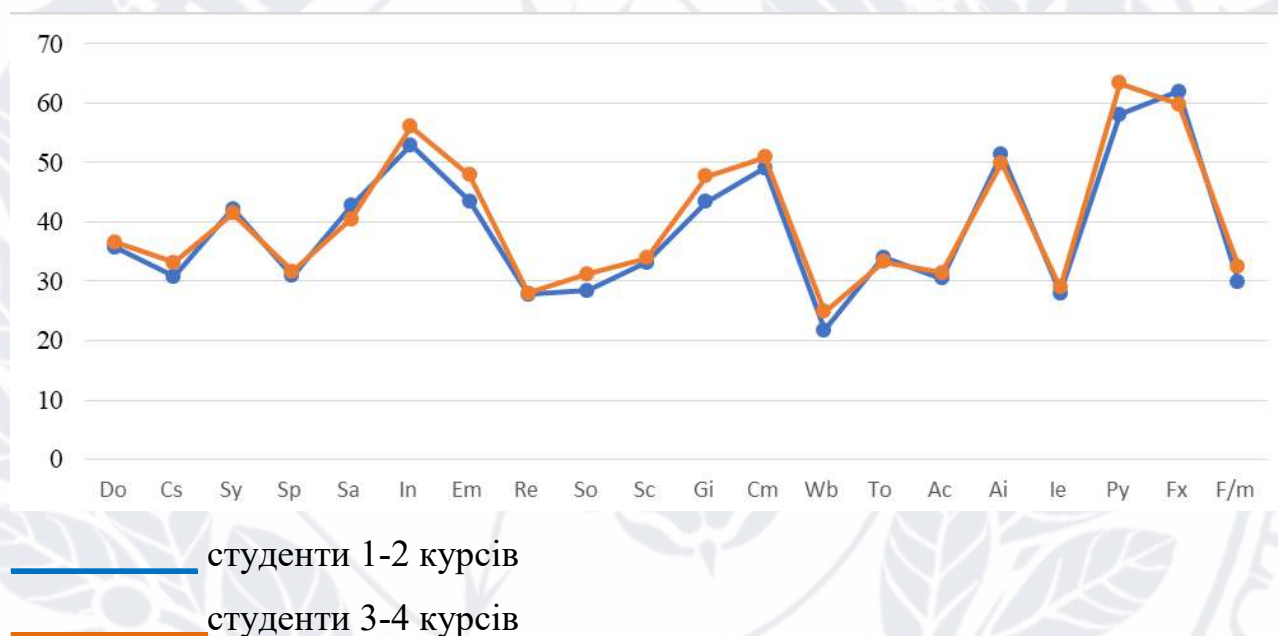


Рис.2. Психологічний профіль студентів 1-2 та 3-4 курсів

Як показано на рисунку 2, значення за шкалами «незалежність», «добре враження», «соціалізація» та «гнучкість» дещо вищі в підгрупі студентів старшокурсників. Відповідно, для підгрупи студентів 1-2 курсів властиві такі характеристики: вони обережні, сором'язливі, іноді можуть здаватися залежними та часто мають вузький коло інтересів. Вони часто потребують постановки короткострокових цілей, оскільки не здатні сформувати і реалізувати довгострокові плани через неорганізованість. Відчувають потребу в стимулюванні, потребують постійного спостереження та контролю, проте негативно реагують на тиск ззовні. Можуть бути схильні не доводити розпочате

до кінця, що може призводити до фінансових труднощів, характерних для цієї підгрупи. Крім того, для них характерна низька самооцінка, сумніви у власних інтелектуальних здібностях, що може призводити до емоційного виснаження, тривожності та депресії. Вони некомфортно почуваються в великих і незнайомих компаніях, не бажають виділятися, намагаються не привертати увагу, можуть віддавати перевагу роботі на самоті.

Психологічний профіль студентів 3-4 курсів можна охарактеризувати таким чином: вони демонструють імпульсивність, уникають лідерської відповідальності і не беруть на себе зобов'язання, проявляють цікавість. Вони не завжди дисципліновані та організовані, потребують постійного контролю, що призводить до неефективного використання часу. Часто відчують труднощі в виконанні завдань і не завжди доводять розпочате до кінця. Вони важко адаптуються до змін, у взаємодії з оточуючими проявляють упертість, здатні ігнорувати правила та соціальні норми. Крім того, для них може бути характерна низька самооцінка, поганий настрій і можливий кризис ідентичності. Вони можуть проявляти недовіру, підозрілість і ворожість до інших людей через нестачу впевненості в собі.

Ці психологічні «портрети» студентів можуть бути обумовлені юнацьким віком, чутливим періодом для кризи ідентичності, після завершення якого формується «доросла ідентичність» або відбувається «дифузія ідентичності». Часто у студентів 1-2 курсів виникають сумніви у правильності вибору майбутньої професії. До закінчення 3 курсу питання професійного визначення остаточно вирішується, хоча за даними проведених досліджень тільки 64 % старшокурсників визначилися в тому, що їх професія відповідає їх інтересам, схильностям та здібностям.

Психологічний профіль фахівців інженерно-технічної діяльності з погодинною оплатою праці демонструє вищі показники на шкалах «комунікабельність», «досягнення через незалежність» та «психологічний склад розуму» (рисунок 3).

Випробувані цієї підгрупи дисципліновані, орієнтовані на ціль, схильні бути практичними, але не здатні до інновацій; водночас можуть бути підприємливими та старанними. У процесі діяльності намагаються уникати відповідальності за лідерство, обережно ставляться до змін, при цьому відчувають труднощі в досягненні довгострокових цілей. Часто схильні функціонувати в невеликому соціальному середовищі, хоча добре можуть розуміти інших людей. Конформісти легко досягають співпраці з людьми, але водночас не схильні покладатися на інших для досягнення успіху.



— студенти заочної форми навчання працевлаштовані
 — студенти заочної форми навчання, які не мають постійної зайнятості

Рис.3. Психологічний профіль студентів заочної форми навчання

Студенти заочної форми навчання із постійною зайнятістю часто виявляють недостатній рівень наполегливості та ентузіазму, намагаються уникати відповідальності, відповідно надають перевагу ролі учасника, а не ініціатора, проте схильні бути практичними. Можуть ставити під сумнів авторитети. Часто не дуже дисципліновані, відчувають труднощі з організацією свого робочого часу і, як наслідок, потребують контролю. Їм властива стриманість у соціальних контактах, а також схильність до конвенційної форми поведінки. Ці особи здатні до взаємодії з іншими, самодостатні, емоційно незалежні, у деяких випадках можуть віддати перевагу роботі наодинці.

З метою вивчення можливих взаємозв'язків прокрастинації з психологічними властивостями, що входять до складу моделі за методикою CPI, проводився кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Результати представлені у таблиці 6.

Таблиця 6 - Кореляційні зв'язки психологічних властивостей за методикою CPI та прокрастинації в групах різних видів діяльності.

Шкали CPI	Кореляційні зв'язки	
	Студенти д.ф.н.	Студенти з.ф.н.
Do Домінування	-0,224	0,199
Cs Здатність до статусу	-0,030	0,301*
Sy Товариськість	0,084	0,010
Sp Соціальна присутність	-0,172	-0,069
Sa Самоприйняття	-0,069	0,024
In Незалежність	-0,161	-0,080
Em Емпатія	-0,015	0,196
Re Відповідальність	-0,005	0,130
So Соціалізація	-0,163	-0,154
Sc Самоконтроль	-0,452**	-0,087
Gi Гарне враження	-0,526**	-0,008
Cm Звичайність	-0,113	0,082
Wb Відчуття благополуччя	-0,312**	-0,011
To Толерантність	-0,198	-0,265*
Ac Досягнення через підкорення	-0,362**	-0,205
Ai Досягнення через незалежність	-0,068	0,372**
Ie Інтелектуальна ефективність	0,083	0,185
Pu Психологічний склад розуму	-0,114	-0,003
Fx Гнучкість	0,124	0,196
F/m Жіночість/ чоловічість	0,088	-0,186

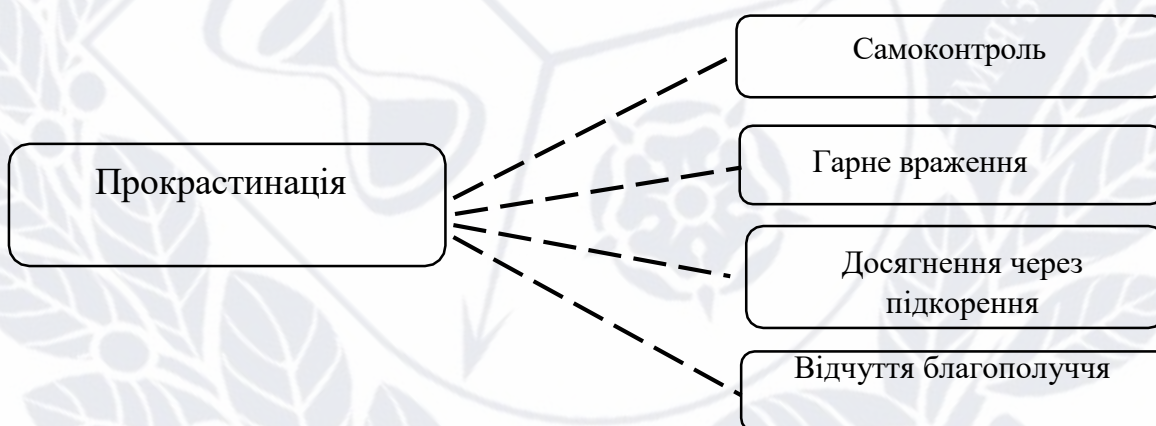
– рівень значущості $p < 0,05$; **

– рівень значущості $p < 0,01$.

Аналізуючи отримані дані, можна зробити такі висновки: було виявлено загальний негативний зв'язок прокрастинації зі шкалою «почуття благополуччя» в групах студентів денної форми навчання, що означає, що студентам, які задоволені собою та своїм життям, часто почуваються досить комфортно, не властиво відкладати прийняття важливих рішень та виконання важливих справ. Загальний негативний зв'язок у групі студентів заочної форми

навчання за шкалою «толерантність» може свідчити про те, що суб'єкти, які уникають конфронтації та прагнуть злагоди, тобто виявляють комунікабельність та відкритість у колективі, менше відкладатимуть виконання професійних завдань.

Відсутність спільних (наскрізних) зв'язків може підтверджувати, що для всіх досліджуваних видів діяльності відсутні єдині моделі взаємозв'язків соціально обумовлених індивідуально-психологічних особливостей та прокрастинації, а мають місце варіативні (часткові) зв'язки. У групі студентів денної форми навчання виявлено статистично значущі негативні зв'язки прокрастинації зі значеннями за шкалами: «самоконтроль» ($r = -0,452$; $p < 0,01$), «приємне враження» ($r = -0,526$; $p < 0,01$), «досягнення через підпорядкування» ($r = -0,362$; $p < 0,01$) та «почуття благополуччя» ($r = -0,312$; $p < 0,01$).



----- Негативний зв'язок на рівні значущості $p < 0,01$.

Рис. 6. Кореляційна плеяда показників прокрастинації та психологічних властивостей за методикою СРІ у групі студентів денної форми навчання

У групі студентів заочної форми навчання виявлено статистично значущі позитивні зв'язки зі шкалами «здатність до статусу» ($r = 0,301$; $p < 0,05$), «досягнення через незалежність» ($r = 0,372$; $p < 0,01$), та негативний зв'язок зі шкалою «толерантність» ($r = -0,265$; $p < 0,05$).

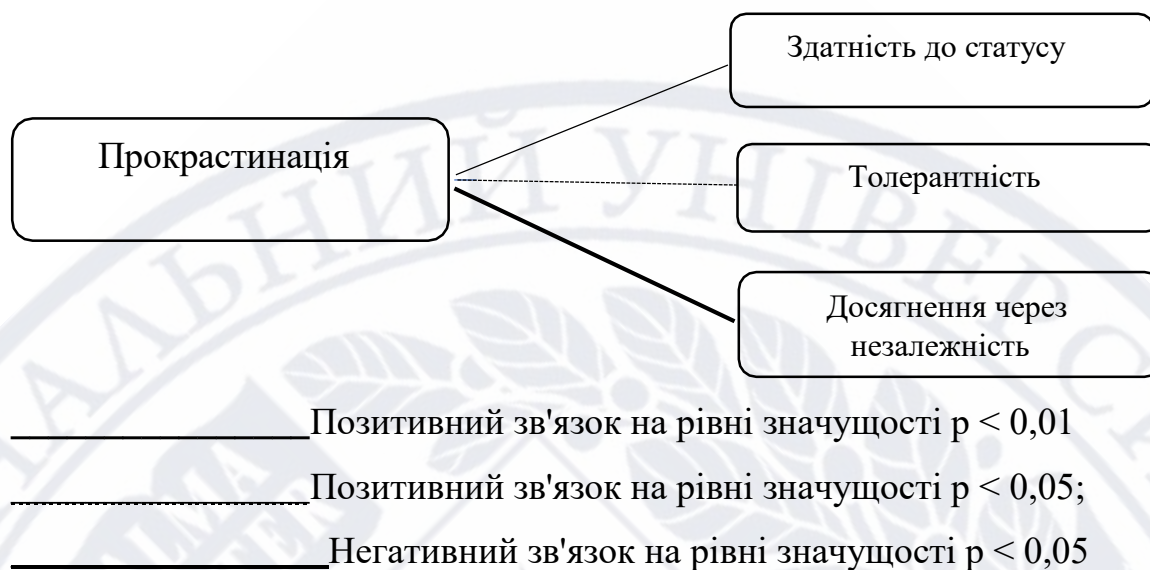


Рис. 7. Кореляційна плеяда показників прокрастинації та психологічних властивостей за методикою CPI у групі студентів заочної форми навчання

Отже, студенти заочної форми навчання з низькими показниками за шкалою «здатність до статусу» та «досягнення через незалежність», а також з високими значеннями за шкалою «толерантність» більш схильні до високого рівня прокрастинації у діяльності.

3.4. Дослідження генетично обумовлених індивідуально-психологічних особливостей (екстраверсії, нейротизму і тривожності) та їх зв'язку з прокрастинацією

На наступному етапі були досліджені особливості прояву за фактором «екстраверсія-інтроверсія» та «стабільність-нейротизм» у групах студентів денної і заочної форм навчання. За результатами дослідження побудовано таблицю середніх значень і стандартних відхилень.

Аналіз результатів показує розподіл середніх значень за фактором «екстравертованість» у зоні граничного рівня інтроверсії – екстраверсії, аналогічно, як і показники за шкалою «нейротизм» – граничний рівень емоційної стабільності – емоційної нестабільності.

Так, у групі студентів денної форми значення за шкалою «екстраверсія» вищі, ніж групі студентів заочної форми навчання і ближче до рівня

потенційної екстраверсії. За шкалою «нейротизм» показники знаходяться в межах граничних значень, причому у студентів 3-4 курсів значення за шкалою «нейротизм» нижчі, ніж у студентів 1-2 курсів, які відрізняються нижчою емоційною стійкістю (11,69 і 12,29 відповідно). Студенти з постійною зайнятістю відрізняються нижчими показниками за шкалою «екстраверсія» (11,03 і 13,20 відповідно) та за шкалою «нейротизм» (10,81 і 11,53 відповідно), ніж студенти, які не мають постійної зайнятості.

Для виявлення статистично значущих взаємозв'язків прокрастинації та розглянутих індивідуально-психологічних особливостей був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, результати якого представлені в таблиці 7.

Таблиця 7 - Кореляційні зв'язки прокрастинації з екстраверсією і нейротизмом у студентів різних форм навчання

Екстраверсія-нейротизм	Вираженість прокрастинації по Лею	
	Студенти денної форми	Студенти заочної форми
Екстраверсія-інтроверсія	-0,070	0,266*
Стабільність-нейротизм	0,113	0,010

*– рівень значущості $p < 0,05$;

**– рівень значущості $p < 0,01$.

За результатами отриманих даних встановлено статистично значущий позитивний зв'язок прокрастинації та екстраверсії в групі студентів заочної форми навчання ($r=0,266$; $p<0,01$). Отже, суб'єкти цього виду діяльності з високим рівнем екстраверсії більш схильні до високого рівня прокрастинації, що підтверджується попередніми дослідженнями [65; 72 та ін.].

Ці результати не повністю узгоджуються з результатами дослідження Н.А. Рудної, в якому була виявлена статистично значуща негативна кореляція між прокрастинацією та екстраверсією [88]. Висновки, отримані в цьому дослідженні, можна пояснити наступним: Незважаючи на багаторічну історію дослідження екстраверсії, однозначної інтерпретації її структури не знайдено,

хоча загальновідомо, що відмінними рисами екстраверсії є товариськість, імпульсивність, запальність. Екстраверти характеризуються спрямованістю назовні (світ об'єктів), активністю, прагненням до лідерства, але малою наполегливістю [53; 86]. Первісний підхід Г. Айзенка базувався на концепції умовних рефлексів І.П. Павлова, пояснюючи біологічну зумовленість рис. Активуюча теорія екстраверсії показує, що екстраверти мають більш рухливі властивості нервової системи (процеси збудження і гальмування) і здатні швидко переходити з одного стану в інше. Таким чином, під впливом моменту та властивої їм імпульсивності вони більш схильні переключатися з одного завдання на інше, що, звісно, призводить до втрати інтересу та відкладання [105]. Стабільні екстраверти, з урахуванням ситуаційної характеристики достатньо сильного стимулу (дедлайн, стислі терміни, великий обсяг роботи, тривога, стрес), здатні проявляти роздратування, що переходить в агресію, тобто діяти неконструктивно і не відповідно до мети вчасно і якісно виконати поставлене завдання.

Незважаючи на те, що основною характеристикою рис особистості є стабільність їх прояву, за останні роки з'явилося достатньо лонгітюдних досліджень, які виявили протилежні результати.

Доведено, що особистість властиво змінюватися протягом всього життя (від юнацтва до старості) [34; 53]. Таким чином, відсутність зв'язку прокрастинації з екстраверсією, нейротизмом у групі студентів денної форми навчання може пояснюватися динамікою мінливості рис особистості, а також характером діяльності та досвідом. Тобто, в юнацькому віці ці індивідуальні особливості, які можуть характеризувати багато психічних властивостей суб'єкта, не пов'язані з відкладанням запланованих справ і виконанням завдань, на відміну від періоду дорослості і трудової (професійної) діяльності. Можна припустити, що в період отримання професійної освіти більш значимими є зв'язки прокрастинації з комплексом певних соціально обумовлених індивідуально-психологічних особливостей суб'єкта навчальної діяльності.

Взаємозв'язок прокрастинації та нейротизму виявлений не був. Ці результати знаходять підтвердження в попередніх дослідженнях [53]. Таким чином, цілком ймовірно, що для суб'єкта діяльності більш важливу роль у формуванні прокрастинації відіграє не фактор генетично детермінованих індивідуальних особливостей, а комплекс соціально обумовлених психологічних особливостей, сформованих з урахуванням виду діяльності, досвіду та його специфіки.

Далі було досліджено рівень тривожності у групах студентів та спеціалістів інженерно-технічної та адміністративно-управлінської діяльності з різним досвідом та мотивацією результатів праці. Середні значення рівня тривожності, згідно з методикою Дж. Тейлор, диференціювалися в діапазоні середнього рівня з тенденцією до низького та з тенденцією до високого [104]. Причому у студентів молодших курсів рівень прокрастинації вищий, ніж в інших підгрупах. У більшості випробовуваних всієї вибіркової сукупності виявлено середній рівень тривожності з тенденцією до низького і середній рівень з тенденцією до високого.

Таблиця 8 - Розподіл суб'єктів за рівнем тривожності (в % %)

Особистісна тривожність	студенти, курс		студенти заочної форми навчання	
	1-2	3-4	з постійною зайнятістю	які не мають постійної зайнятості
Дуже високий	5,88	0	0	0
Високий	35,29	28,57	0	15,63
Середній з тенденцією до високого	44,12	40,00	33,33	6,25
Середній з тенденцією до низького	14,71	31,43	60,00	71,88
Низький	0	0	6,66	6,25

Високий рівень тривожності спостерігається у студентів молодших курсів – у 41,17 %, до старших курсів ці показники знижуються (28,57 %). Студенти

заочної форми навчання мають тенденцію до низького рівня тривожності – у 66,66 % і 78,13 % відповідно.

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів заочної форми не відчуває особистісної тривожності і достатньо впевнені в собі. Суб'єкти з низьким рівнем тривожності проявляють більшу здатність до подолання емоційної нестабільності, маючи вищі навички самоконтролю або певні поведінкові патерни, напрацьовані в процесі професійної діяльності. Студенти молодших курсів відчувають потенційну тривожність перед невдачами, яка знижується з віком і досвідом у діяльності. Це може бути обумовлено побоюваннями і сумнівами в успішності навчального процесу, страхом появи академічних заборгованостей, і як наслідок, «відсівом» серед студентів не лише початкових курсів. Більше того, підвищення рівня тривожності, викликане страхом невдачі перед викладачем або певним предметом (дисципліною), може формувати негативний досвід, що, відповідно, призводить до відкладання успішного завершення академічного курсу або початку його освоєння [70]. Деяким працюючим студентам, також властива тривога і побоювання через адаптацію до нового місця роботи, маловивчені професійні вимоги і задачі (ризик допущення помилок, страх звільнення).

Ці тенденції можуть бути обумовлені нестабільною економічною ситуацією, викликану складною соціально-політичною обстановкою у світі. Дійсно, підвищений рівень тривожності пов'язаний зі складним набором емоційних реакцій, які в легких формах можуть викликати незначний дискомфорт, а більш важкі форми можуть призвести до таких наслідків, як занепокоєння, страх, нервозність і паніка.

Проведений кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки прокрастинації і тривожності у всіх групах випробовуваних, представлені у таблиці 9. У групі студентів денної форми навчання ($r=0,497$; $p<0,01$), і студентів заочної форми навчання ($r=0,262$; $p<0,05$ і $r=0,586$ відповідно).

Таблиця 9 - Кореляційні зв'язки прокрастинації та тривожності у суб'єктів різних видів діяльності

Шкала		
	Студенти д.ф.н.	Студенти з.ф.н.
Особистісна тривожність	0,497**	0,262*

*– рівень значимості $p < 0,05$;

**– рівень значимості $p < 0,01$

Отже, суб'єкти з високим рівнем тривожності більш схильні до високого рівня прокрастинації. Отримані результати є логічними і підтверджуються попередніми дослідженнями. Важливо відзначити, що одним із основних компонентів особистісної прокрастинації є емоційний, який проявляється у високому рівні тривожності, а також страху невдачі перед поставленими завданнями. З урахуванням впливу підсвідомого компонента прокрастинація може виступати як захисний механізм особистості. Високий рівень тривожності може бути характерним для студентів денної форми навчання через їхні соціальні страхи в юнацькому віці та труднощі, які виникають у процесі всього періоду навчання. Аналогічна ситуація може спостерігатися і в області професійної діяльності. Така особистісна риса, як висока тривожність, може спостерігатися у студентів заочної форми навчання, пов'язаних з підвищеним рівнем відповідальності, нервовим напруженням, ризиками для життя, а також невпевненістю, викликану недостатнім досвідом професійної діяльності. Ці фактори, що зумовлюють підвищення рівня тривожності, призводять до підвищення рівня прокрастинації і частково можуть виступати тригерами прокрастинації (тобто зовнішніми факторами, що запускають відкладальну поведінку), що узгоджується з результатами попередніх досліджень [47; 70; 86; 91 та ін.]. Таким чином, позитивний кореляційний зв'язок прокрастинації з тривожністю та екстраверсією свідчить про те, що суб'єкти з високими показниками за цими шкалами більш схильні до прокрастинації, що

екстраверсія для суб'єктів виробничої діяльності та тривожність для всіх досліджуваних груп суб'єктів можуть виступати предикторами прокрастинації.

3.5 Психологічні профілі та патерни поведінки в групах випробуваних, диференційованих за видами діяльності та рівнями вираженості прокрастинації

Визначення типових психологічних профілів суб'єктів, диференційованих за видами діяльності та рівнями прокрастинації, було здійснено з використанням Каліфорнійського Особистісного Опитувальника (CPI). На нашу думку, виділення та вивчення групи із середнім рівнем прокрастинації (помірним рівнем) для цього дослідження не є продуктивним. Середній рівень прокрастинації не вважається очевидною характеристикою суб'єкта діяльності, яка впливає на його продуктивність та успішність, і, відповідно, не вносить новизни та практичної значущості в результати дослідження. Таким чином, ми розглянули групи суб'єктів з високим та низьким рівнями прокрастинації, оскільки при порівнянні контрастних груп відмінності виражені більшою мірою. Для поглибленого розуміння причин і механізмів, які лежать в основі прокрастинації особистості, поряд із зовнішніми факторами, нам видається актуальним вивчення комплексу соціально обумовлених індивідуально-психологічних особливостей особистості успішного суб'єкта і суб'єкта з відкладанням поведінки, оскільки психологічні властивості особистості проявляються на різних стадіях соціалізації людини в процесі життєдіяльності [29].

З цією метою з загальної вибірки сформовано 2 групи випробуваних: перша група – 24 особи з високим рівнем прокрастинації (значення 42 і менше балів) і друга група з низьким рівнем (68 і більше балів), 32 особи. Перейдемо до розгляду результатів, отриманих у процесі діагностики. Значення показників за більшістю шкал розподілилися в діапазоні від вкрай низьких (менше 30 T) до високих значень (55-70 T). Далі були сформовані типові психологічні профілі

суб'єктів з високим і низьким рівнями прокрастинації для кожного з розглянутих видів діяльності (рисунок 8-10).

Студентам денної форми навчання з високим рівнем прокрастинації властиві вищі значення за шкалами «товариськість», «гнучкість» і дуже низькі значення за шкалами «самоконтроль» і «почуття благополуччя». Студенти денної форми навчання з низьким рівнем прокрастинації відрізняються вищими показниками за шкалами: «соціалізація», «самоконтроль», «гарне враження», «звичність» і «досягнення через підпорядкування».



— студенти д.ф.н. з високим рівнем прокрастинації

— студенти д.ф.н. з низьким рівнем прокрастинації

Рис. 8. Психологічний профіль у групах студентів д.ф.н. з високим і низьким рівнями прокрастинації

Таким чином, студенти денної форми навчання з високим рівнем прокрастинації характеризуються як досить товариські і здатні реалізовуватись у груповій діяльності. Вони часто проявляють імпульсивність і непередбачуваність, здатні швидко налагоджувати контакти, але так само швидко їх переривати. Їм властива змінливість, перепади настрою, що може пояснюватися кризою ідентичності. Вони добре адаптуються до нових умов і змін, проявляють природну цікавість, але не завжди здатні налагоджувати ефективні способи дій для виконання поставлених завдань.

Студентам з низьким рівнем прокрастинації властиві здатність до переконання і зосередженості для досягнення поставленої мети. Вони часто не

сприймають себе як щось унікальне і приділяють мало уваги тому, що про них думають інші, при цьому можуть мати несформовану самооцінку і відчувати можливу кризу ідентифікації, обумовлену віком. Їм більш притаманна обережність щодо структурованості організації та правил, на відміну від їхніх колег з високим рівнем прокрастинації, які часто дезорганізовані і непродуктивні.

Відомо, що екзистенційна криза ідентичності формується саме в юнацькому віці, в основі якої лежать проблеми ідентифікації та самовизначення, що базуються на серії індивідуально-особистісних і соціальних виборів [60]. У групі ризику деструктивного розвитку екзистенційної кризи можуть бути студенти з такими особистісними характеристиками: інтравертованість, схильність до депресії, психоемоційна незрілість, протест проти соціальних цінностей, агресивність, які в сукупності з соціальними (зовнішніми) факторами можуть сприяти патогенному розвитку кризи і розвитку прокрастинації [49]. Дослідження прокрастинації у взаємозв'язку з нормативними віковими кризами в сучасній науковій середовищі відсутні. Таким чином, здається логічним припустити актуальність досліджень у цьому напрямку, оскільки отримані результати можуть внести суттєвий вклад у концептуальне розуміння прокрастинації в навчальній діяльності.

Профіль студентів заочної форми навчання з високим і низьким рівнями прокрастинації представлений на рисунку 9.



— студенти з.ф.н. з високим рівнем прокрастинації

— студенти з.ф.н. з низьким рівнем прокрастинації

Рис. 9. Психологічний профіль у групах студентів з.ф.н. з високим та низьким рівнями прокрастинації

Суб'єктам діяльності з високим рівнем прокрастинації притаманні вищі значення за шкалами «здатність до статусу», «звичайність», «толерантність» та «досягнення через незалежність». Для фахівців з низьким рівнем прокрастинації типові вищі значення за шкалами: «соціалізація», «самоконтроль», «гарне враження» та низьке значення за шкалою «здатність до статусу».

У подальшій інтерпретації та обговоренні отриманих результатів ми керувалися орієнтиром на професійно важливі якості суб'єкта, що регламентують продуктивність у цьому виді діяльності. До таких ми віднесли: впевненість у своїх діях, вміння аргументувати свою точку зору, відстоювати свою позицію та викликати довіру, найбільш інформативними шкалами для яких є: «інтелектуальна ефективність», «незалежність», «соціалізація», «відчуття благополуччя», «відповідальність».

Для студентів заочної форми навчання з низьким рівнем прокрастинації характерні: надійність, впевненість у своїх діях. Вони готові до ризику, здатні до різних починань та ефективної взаємодії з колегами, а також схильні до досягнення поставленої мети, з огляду на гарну організованість та

ефективність. При цьому потребують контролю для більш ефективного планування власного часу. Суб'єктам з високим рівнем прокрастинації необхідний постійний контроль та спостереження в процесі реалізації діяльності. Вони уникають відповідальності, схильні до маніпулювання, незалежні та потребують свободи у прийнятті рішень.

3.6 Рекомендації студентам, щодо подолання прокрастинації

На підставі проведених досліджень та аналізу наукової літератури, нами були розроблені рекомендації для студентів денної та заочної форм навчання з високим рівнем прокрастинації, для подолання наслідків останньої.

Рекомендації щодо подолання прокрастинації для студентів денної форми навчання:

1. Планування та організація:

- Створіть розклад: Виділіть конкретний час для навчання, відпочинку та інших справ. Дотримуйтесь цього розкладу якнайретельніше.
- Розбийте великі завдання на менші: Великі проекти можуть здаватися непосильними. Розбийте їх на менші, більш керовані завдання.
- Використовуйте планувальник: Записуйте свої завдання, дедлайни та цілі. Це допоможе вам залишатися організованими та мотивованими.
- Приберіть відволікаючі фактори: Знайдіть тихе місце для навчання, де вас нічого не відволікатиме. Вимкніть телефон, соціальні мережі та інші сповіщення.
- Встановіть реалістичні цілі: Не намагайтеся зробити занадто багато за один раз. Почніть з малого та поступово збільшуйте навантаження.

2. Мотивація та зосередженість:

- Знайдіть свою мотивацію: Нагадайте собі, чому ви обрали цей навчальний заклад та цю спеціальність. Які ваші цілі?

- Використовуйте техніку «Pomodoro»: Зосередьтеся на навчанні протягом 25 хвилин, а потім зробіть перерву на 5 хвилин. Повторіть цей цикл 4 рази, а потім зробіть довшу перерву.
- Нагороджуйте себе: Встановіть собі невеликі винагороди за виконання завдань. Це допоможе вам залишатися мотивованими.
- Знайдіть партнера для навчання: Навчання з другом може зробити процес більш цікавим та ефективним.
- Не бійтеся звертатися за допомогою: Якщо у вас виникають труднощі з навчанням, поговоріть з викладачем, одногрупниками або зверніться до університетського центру підтримки студентів.

3. Догляд про себе:

- Висипайтесь: Недосипання може призвести до втоми, зниження концентрації та прокрастинації.
- Харчуйтеся правильно: Здорова їжа дасть вам енергію та покращить роботу мозку.
- Займайтеся спортом: Фізичні вправи допоможуть вам зняти стрес, покращити настрій та підвищити концентрацію.
- Відпочивайте: Важливо робити перерви на відпочинок та розваги, щоб уникнути вигорання.

Пам'ятайте, що подолання прокрастинації - це процес, який вимагає часу та зусиль. Будьте терплячі до себе та не здавайтесь!

Рекомендації щодо подолання прокрастинації для студентів заочної форми навчання:

1. Планування та організація:

- Інтегруйте навчання у свій розклад: Виділіть конкретні дні та години для навчання, враховуючи свій робочий графік та інші зобов'язання.
- Використовуйте «мертвий» час: Використовуйте час в дорозі, в черзі або під час обідньої перерви для читання, перегляду лекцій або виконання невеликих завдань.

- Розставте пріоритети: Визначте, які навчальні завдання є найважливішими, та зосередьтеся на них. Не бійтеся делегувати або відкладати менш важливі справи.
- Створіть систему нагадувань: Використовуйте планувальник, додатки або нотатки, щоб не забувати про дедлайни та заплановані заняття.
- Знайдіть комфортне місце для навчання: Облаштуйте робоче місце вдома або знайдіть тиху бібліотеку чи кафе, де вас нічого не відволікатиме.

2. Мотивація та управління часом:

- Зосередьтеся на цілях: Нагадайте собі, чому ви вирішили навчатися, та як це допоможе вам у професійному та особистому житті.
- Розбивайте великі завдання: Поділіть складні проекти на менші, більш керовані етапи. Це допоможе уникнути відчуття перевантаженості.
- Використовуйте техніки управління часом: Спробуйте методи «Pomodoro» або «Eat the Frog», щоб підвищити свою продуктивність та зосередженість.
- Метод «Pomodoro» та «Eat the Frog» є популярними техніками управління часом і підвищення продуктивності.

Метод «Pomodoro»

Ця техніка спрямована на підвищення концентрації та ефективного використання часу. Основні кроки:

1. *Виберіть завдання: Оберіть завдання, яке потрібно виконати.*
2. *Встановіть таймер на 25 хвилин: Це один «Pomodoro».*
3. *Працуйте над завданням: Протягом 25 хвилин працюйте без перерв.*
4. *Зробіть коротку перерву: Після завершення «Pomodoro» відпочиньте 5 хвилин.*
5. *Повторюйте цикл: Після чотирьох циклів зробіть довшу перерву (15-30 хвилин).*

Метод «Eat the Frog»

Цей метод базується на ідеї, що найскладніше завдання (ваша «жаба») потрібно виконати першим. Основні кроки:

- 1. Визначте «Frog»: Оберіть найбільш важливе або складне завдання на день.*
- 2. Виконайте його першим: Почніть свій день з виконання цього завдання, щоб воно не відкладалося.*
- 3. Уникайте відволікань: Сконцентруйтеся на завданні до його повного завершення.*

Обидва методи допомагають підвищити продуктивність, але підходять для різних типів завдань та особистих вподобань.

- Залучіть своє оточення: Повідомте родину та друзів про свій навчальний графік, щоб вони могли підтримати вас та мінімізувати відволікаючі фактори.
- Не бійтеся просити про допомогу: Звертайтеся до викладачів, однокласників або онлайн-спільнот за підтримкою, порадою або роз'ясненнями.

3. Відпочинок та баланс:

- Плануйте час для відпочинку: Не забувайте про важливість відпочинку та розваг. Регулярні перерви допоможуть вам уникнути вигорання та зберегти мотивацію.
- Слідкуйте за своїм фізичним станом: Здорове харчування, достатній сон та фізичні вправи позитивно впливають на рівень енергії та концентрацію.
- Будьте гнучкими: Не будьте занадто суворими до себе, якщо щось йде не за планом. Життя непередбачуване, і іноді потрібно коригувати свій графік.

Пам'ятайте, що навчання на заочній формі вимагає дисципліни та самоорганізації. Будьте терплячі, знайдіть свій ритм і не бійтеся звертатися за допомогою, коли це необхідно!

Висновки до розділу 3

1. Рівень вираженості прокрастинації різний у групах студентів денної та заочної форм навчання. Були виявлені суттєві відмінності в прояві прокрастинації у всіх досліджуваних підгрупах, тобто прокрастинація проявляється в різному ступені залежно від виду діяльності, досвіду та способів стимулювання результатів праці.

У групі студентів денної форми навчання виявлено вищий рівень вираженості прокрастинації, ніж у групі студентів заочної форми навчання. Найвищий середній рівень прокрастинації спостерігається у підгрупі студентів денної форми навчання 1-2 курсів. У групі студентів заочної форми навчання вищим рівнем прокрастинації відрізняються студенти які не мають постійну зайнятість.

2. Середні значення показників мотивації досягнення успіху, уникнення невдач у всіх групах знаходяться в області діапазону середнього та помірно високого рівнів і середнього рівня за шкалою готовності до ризику. Виявлено зворотний кореляційний зв'язок прокрастинації та мотивації досягнення успіху в групі студентів заочної форми навчання.

3. Виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки прокрастинації та соціально обумовлених індивідуально-психологічних особливостей за такими шкалами СРІ: у групі студентів денної форми навчання негативна кореляція виявлена за шкалами «самоконтроль», «гарне враження», «відчуття благополуччя», «досягнення через підпорядкування». У групі студентів заочної форми навчання виявлено прямий зв'язок зі шкалами «здатність до статусу», «досягнення через незалежність» і зворотний зв'язок зі шкалою «толерантність». У групі студентів заочної форми навчання виявлено зворотну кореляцію прокрастинації та шкал: «домінування», «здатність до статусу», «комунікабельність», «соціальна присутність», «незалежність», «соціалізація», «відчуття благополуччя» і «толерантність».

4. Виявлено значущі позитивні кореляції прокрастинації з такими генетично обумовленими індивідуально-психологічними особливостями суб'єктів: з «тривожністю» – у всіх групах випробовуваних, з «екстраверсією» – у студентів заочної форми навчання.



ВИСНОВКИ

1. Прокрастинація як добровільне відкладання наміченого курсу дій, незважаючи на очікування гірших наслідків від затримки, є однією з актуальних проблем суб'єкта, негативно впливаючи на всі сфери його життєдіяльності.

2. У результаті поглибленого теоретичного аналізу сучасних досліджень концептуальна модель формування особистісної прокрастинації може бути представлена такими компонентами: особливості прояву прокрастинації за видами діяльності – навчальної, інженерно-технічної та адміністративно-управлінської; за умовами, що впливають на прояв прокрастинації в діяльності – етап і досвід освоєння діяльності, вид стимулювання; за джерелами прояву прокрастинації в діяльності – патерни поведінки при прийнятті спільних рішень, індивідуально-психологічні особливості особистості, спрямованість мотивації суб'єкта при вирішенні завдань; за індивідуально-психологічними особливостями особистості, що впливають на вираженість прокрастинації – особистісні властивості та індивідуальні особливості, які виступають предикторами (що схиляють до прокрастинації) і протекторами (що перешкоджають формуванню прокрастинації в діяльності).

3. У ході дослідження виявлено відмінності в прояві особистісної прокрастинації у суб'єктів різних видів діяльності та способів її організації, що підтверджує припущення про те, що на вираженість прокрастинації суб'єктів впливають: вид (специфіка) діяльності, досвід (стаж) і мотивація результатів діяльності.

4. Виявлено зв'язок особистісної прокрастинації з мотивацією досягнення успіху та готовністю до ризику. Для суб'єктів усіх вивчених видів діяльності негативний зв'язок між зазначеними вище параметрами означає, що ці індивідуально-психологічні особливості можуть бути протекторами

особистісної прокрастинації, а позитивний зв'язок свідчить про предикацію прокрастинації, що підтверджується кореляційним аналізом.

5. Виявлено взаємозв'язок прокрастинації з соціально-обумовленими індивідуально-психологічними особливостями, що входять до складу CPI, та генетично детермінованими індивідуально-психологічними особливостями суб'єктів. Для всіх вивчених видів діяльності негативний зв'язок між цими параметрами може свідчити про те, що ці індивідуально-психологічні особливості можуть виступати предиктами прокрастинації, що підтверджується кореляційним аналізом.

6. Регресійний аналіз, який дозволив сформулювати підсумкові регресійні моделі, виявив специфічний комплекс індивідуально-психологічних особливостей суб'єктів (генетично та соціально обумовлених), які є предикторами прокрастинації, характерними для кожного з досліджуваних видів діяльності.

7. Отримані дані можуть бути використані під час набору студентів для навчання у вищих навчальних закладах з метою профілактики «відсівів», а також у трудовій та управлінській діяльності під час підбору кадрів.

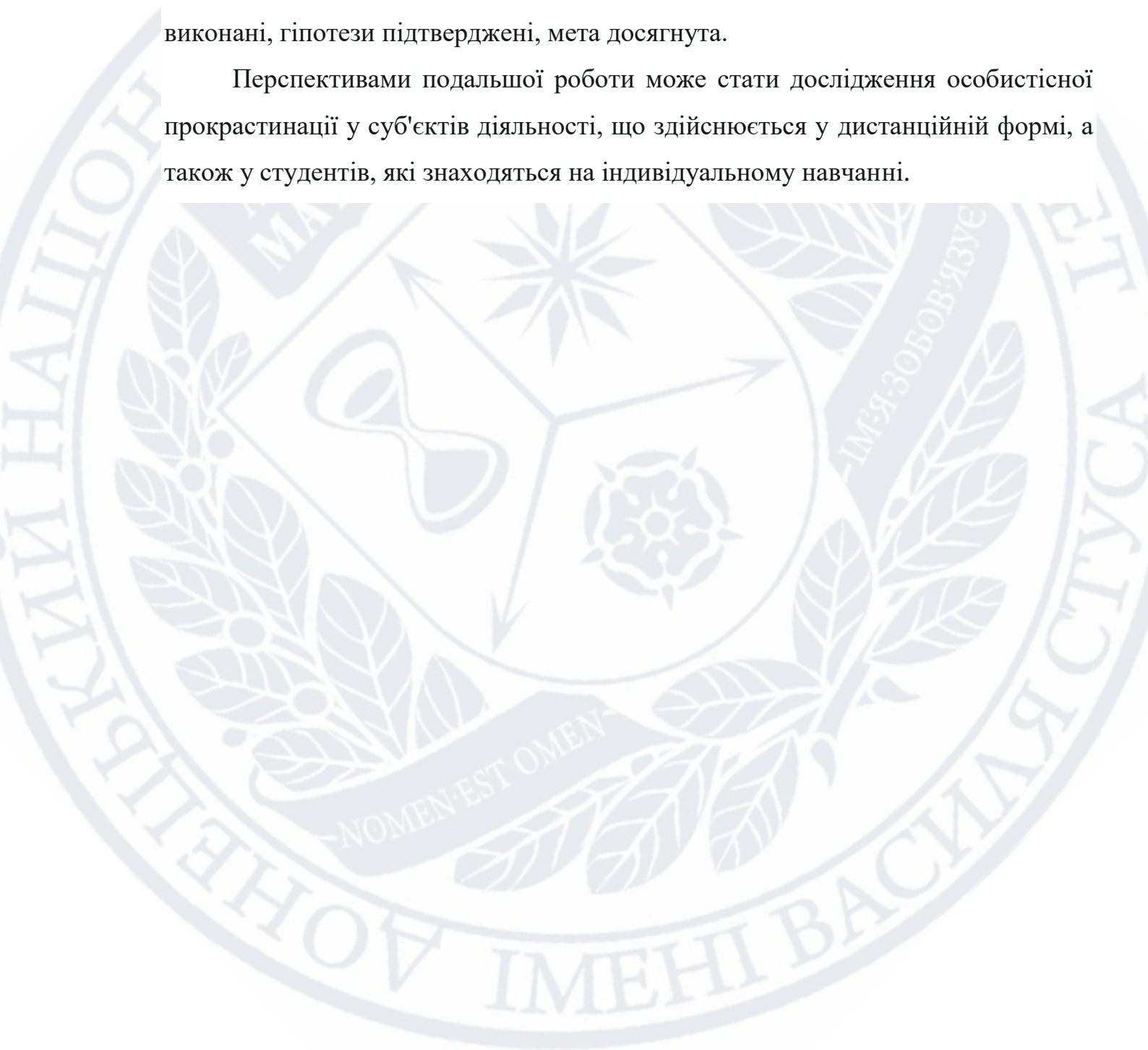
8. В результаті теоретичного дослідження виявлено, що розвивається в сучасній вітчизняній психології особистісний підхід, який концентрує свою увагу на соціально обумовленій характеристиці суб'єкта, спрямованості його особистості, що охоплює потребностно-мотиваційну та смислову сфери, визначає актуальність напрямів досліджень тих чи інших індивідуально-психологічних особливостей, пов'язаних з прокрастинацією, і дозволяє розглядати її як стійку особистісну диспозицію.

Емпіричне дослідження встановило різниці в рівні вираженості прокрастинації у суб'єктів з різними видами основної діяльності, що свідчить про те, що на вираженість прокрастинації впливають вид діяльності, досвід та способи мотивації.

Результати дослідження виявили зв'язок прокрастинації з мотивацією досягнення успіху, готовністю до ризику та рядом індивідуально-психологічних особливостей (генетично детермінованих і соціально обумовлених).

Таким чином, можна вважати, що завдання дослідження повністю виконані, гіпотези підтверджені, мета досягнута.

Перспективами подальшої роботи може стати дослідження особистісної прокрастинації у суб'єктів діяльності, що здійснюється у дистанційній формі, а також у студентів, які знаходяться на індивідуальному навчанні.



СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс] / С. І. Бабатіна // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 24-25. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
2. Багрій В. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 23 жовтня 2020 року / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 10 -14.
3. Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. «Практична психологія та соціальна робота». Київ : №5. 2014. С. 23-30.
4. Базика, Є. Л. (2012). Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки, 1, 13–18.
5. Берегова Н.П., Підганюк В.В. Дослідження "прокрастинації" як психологічного феномену. Український психолого-педагогічний науковий збірник, 2020. №19. С. 10-13.
6. Буленок С.М., Коваленко Л. В. Психологічні та педагогічні особливості дистанційного навчання. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2021. («Дистанційне навчання в глобалізованому світі»). С. 11-13.
7. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 400 с.
8. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС

України / Т. С. Вайда // Юридичний бюлетень. – 2016. – Вип. 2. – С. 197-211.
–URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22. (дата звернення: 11.11.2022)

9. Вірна, Ж.П., Кошій, В.Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. Психологічні перспективи, 13, 2009. С. 28–34.

10. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2020. № 2 (333). Ч. І. С. 78 - 83.

11. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентівпершокурсників. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 4. С. 210-218.

12. Гривнак І. Психологічні особливості студентів, схильних до прокрастинації. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 23 жовтня 2020 року / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 47-50.

13. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

14. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистості власного майбутнього: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05/Дворник Марина Сергіївна. Київ, 2014.-200ст

15. Дворник, М.С. (2018). Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. Журавльова, О., &

16. Джеджера О. Емоційна стійкість здобувачів освіти в умовах війни як проблема вищої школи. Психологія: реальність і перспективи, 2022, №18. С. 73-80.

17. Джейн Б. Бурка, Ленора М. Юен. Прокрастинація. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 400 с.

18. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Том І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 53. С. 62-67.

19. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. № 47. С. 53-66.

20. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 7 (52). С. 172-180.

21. Журавльов, О. (2020). Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. Психологія: реальність і перспективи, 14, 73–83.

22. Журавльова О. В. Аверсивність завдання як предиктор прокрастинації. Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти (частина І) : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 січня 2020 р.). Львів : Львівський науковий форум, 2020. С. 43–44

23. Журавльова О. В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія». 2020. Вип. 10. С. 22–26.

24. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Особливості психо- і нейрофізіологічних проявів прокрастинації. Концептуальні шляхи розвитку науки (Частина ІІ) : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (14-15 травня 2020 р.). Київ, МЦНІД, 2020. С. 18–19

25. Євдокімова О. О., Кобилко Н. А. Психодіагностичні матеріали. В допомогу псих психологу поліції: методичний посібник. Частина 1. Харків : Факт, 2023. 136 с.

26. Євдокімова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. "Вісник". 2019. № 1 (39). С. 18 - 22.

27. Іваненко Ю. Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2020. Вип. 49. С. 60-63.

28. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. – С. 24-26

29. Іпполітова Е. А. Особливості часової перспективи студентів з високим рівнем навчальної прокрастинації. Молодий вчений. 2013. № 11. С. 762–765.

30. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. Львів, 2017. 70 с.

31. Карамушка Л.М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості / Л. М. Карамушка, Т.В. Грубі // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 35–40.

32. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. К. : Видавничий дім "Освіта України", ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с

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

34. Колтунович, Т.А., & Поліщук, О.М. (2017). Прокрастинація –

конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений, 5 (45), 211–218.

35. Крейдун Н.П. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н. П. Крейдун, О. А. Невоєнна, О. Є. Поліванова та ін. // 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.

36. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. XI. Вип 19. С. 208 - 224.

37. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання / В.М. Лугова // Актуальні научні дослідження у сучасному світі – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 4(36), ч. 2 – с. 59-65.

38. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко // Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292-297

39. Степко М. Ф. Вища освіта України і Болонський процес / М. Ф. Степко, Я. Я. Болюбаш. – К. : Тернопіль : ТДПУ Гнатюка, 2004. – 18 с.

40. Тарасенко Н.В. Копінг як психологічний ресурс девітимізації молоді Проблеми сучасної психології. 2014. Випуск 25. С.483-493

41. Татенко В.О. (2009). Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми: Навчальний посібник. Київ: НАУ-друк.

42. Федорова Я. В. / Стрес та його роль в навчальній діяльності студента, Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. Черкаси, 2013. Вип. 39(4). С. 290-294

43. 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.

44. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище URL: http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatiya_yak_sotsialnopsikhologichneyavishche. (дата звернення: 11.11.2022)

45. Abbasi, S. The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting / I. S. Abbas¹, N.G. Alghamdi // International Journal of Psychological Studies. – 2015. – 7 (1) – P. 59-66

46. Akhtar, S. Effect of Boredom and Flexible Work Practices on the Relationship of WFC with Procrastination and Affective Commitment: Mediation of Non-Work-Related Presenteeism / S. Akhtar, M. F. Malik // Global Journal of Flexible Systems Management. – 2016. – Vol. 17, – P. 343-356.

47. Alblwi, A. Procrastination on social media: predictors of types, triggers and acceptance of countermeasures / A. Alblwi¹, J. McAlaney, K. Phalp, R. Ali // Social Network Analysis and Mining Accepted. – 2021. – P. 1-18.

48. Argiropoulou, M. I. Studying Vs Internet Use 0 – 1: the Mediating Role of Academic Procrastination between Flow and Problematic Internet Use among Greek University Students / M.I. Argiropoulou, P. Vlachopanou // Journal of Technology in Behavioral Science. – 2021. – 6 (2). – 7 p.

49. Are procrastinators psychologically healthy? Association between psychosocial problems and procrastination among college students in Shanghai, China: a syndemic approach/ Shi X, Wang S, Liu S et al. Journal of Psychology, Health & Medicine, 2019. № 24. P. 570– 577.

50. Arvey, R. D. The determinants of leadership: The role of genetics and

personality/ R. D. Arvey, M. Rotundo, W. Johnson, M. McGue // Paper presented at the 18th Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, Orlando, FL. – 2003. – 43 p.

51. Asuman, S.S. The Relationship between Music Teacher Candidates' Academic and General Procrastination Tendencies and Test Anxiety / S. S Asuman, B. Dinçer, C. S. Gerçeker // Journal of Education and Training Studies. – 2018. – Vol. 6 № 9. – P. 174-183.

52. Balkis, M. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model / M. Balkis, E. Duru, M. Bulus. // European Journal of Psychology of Education. – 2013. – № 28. – P. 825-839.

53. Bandura, A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change/ A. Bandura. – Psychological Review, 1977. – P. 191-215.

54. Brownlow, S. Putting off until Tomorrow What is Better Done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation Toward College Work / S. Brownlow// Reasinger Journal of social behavior and personality. – 2012. – Vol. 15 (5). – P. 15-34

55. Burka J.B.Procrastination: Why you do it, what to do about it/J.B.Burka,L.M.Yuen-2 nd ed.-Boston: Da Capo Press, 2008.-322 p.

56. Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it (2nd ed.). Boston: Da Capo Press.

57. Chun Chu AH, Choi JN. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology. 2005;145(3):245–64. [PubMed]

58. Day, V. Patterns of academic procrastination / V. Day, D. Mensink, M. O'Sullivan// Journal of College Reading and Learning. – 2000. – № 30. – P.120-

134.

59. Eckert, M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination / M. Eckert, D. Ebert, D. Lehr, B. Sieland, M. Berking // *Learning and Individual Differences*. – 2016. – Vol. 52. – P.10-18. doi: 10.1016/j.lindif.2016.10.001

60. Ekhalov V.V., Kravets O.V., Stus V.P., Moiseenko M.M., Barannik S.I. Sociopsychological image of the modern intern (educational and social research). *Урологія*. 2021. т. 25, № 1. P. 71–80. doi: 10.26641/2307-5279.25.1.2021.231404

61. Fernie B. A., Bharucha Z., Nikčević A. V., Spada M. M. The Unintentional Procrastination Scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2017. № 35 (2). P. 136–149.

62. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment (pp. 137–167). N.Y.: Plenum Press.

63. Freeman, E. K. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks/ E. K. Freeman, L. E. Cox-Fuenzalida, I. Stoltenberg // *Current Psychology*. – 2011. – № 30 (4). – P. 375-382.

64. Freeman, E. K. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks / E. K. Freeman, L. E. Cox-Fuenzalida, I. Stoltenberg // *Current Psychology*. – 2011. – № 30 (4). – P. 375-382.

65. Griffiths, M. D. The social impact of Internet gambling / M. D. Griffiths, J. Parke. – *Social Science Computer Review*. – 2002. – P. 312–320.

66. Gulebaglan, C. The Research comparing the procrastination tendencies of teachers in terms of their professional efficacy perceptions, experiences and branch of study/ C. Gulebaglan // Unpublished MA Thesis. Ankara University Institute of Education Sciences, Ankara. Hackett G, Campbell NK. – 2003.

67. Gupta, R. Time Perspective and Procrastination in the Workplace: An Empirical Investigation / R. Gupta, D. A. Hershey, J. Gaur // Curr. Psychol. – 2012. – P. 194- 211.

68. Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178–1188. URL <http://doi.org/10.1177/0956797614526260> (дата звернення: 11.11.2022)

69. Hen, M. Causes for procrastination in a unique educational workplace / M. Hen // Journal of Prevention & Intervention in the Community. – 2018. – Vol. 46 (3). – P. 215-227.

70. Hussain, I. Analysis of procrastination among university students / I. Hussain, S. Sultan // Procedia Social and Behavioral Sciences. – 2010. P. 1897-1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>

71. Johnson, J. L. An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination / J. L. Johnson, M. A. Bloom // Unpublished manuscript. Villanova University, Villanova, PA. –1993. – P. 127-133.

72. Karatas, H. Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement / H. Karatas // Anthropologist. – 2015. – Vol. 20. – P. 243- 255.

73. Katz, I. "I'll do it later": Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination / I. Katz, K. Eilat, N. Nevo // Motivation and Emotion. – 2014. – Vol. 38 (1). – P. 111-119. DOI: 10.1007/s11031-013-9366-1.

74. Khan, M. J. Academic procrastination among male and female university and college students / M. J. Khan, H. Arif, S. Noor & S. Muneer // FWU Journal of Social Sciences. – 2014. – Vol. 8(2). – P. 65-70.

75. Kim, K. R. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis / K. R. Kim, E. H. Seo // *Personality and Individual Differences*. – 2015. – Vol. 82. – P. 26-33. doi:/10.1016/j.paid.2015.02.038.

76. Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 611 URL. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611> (дата звернення: 11.11.2022)

77. Kurland, R. M. Attachment and Academic Classroom Behavior: Self-Efficacy and Procrastination as Moderators on the Influence of Attachment on Academic Success / R. M. Kurland, H. I. Siegel // *Psychology*. – 2016. – Vol.7 №8. – 11p.

78. Lay CH. Some Basic Elements in Counseling Procrastinators In: Schouwenburg HC, Lay CH, Pynchyl TA, Ferrari JR, editors. *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association; 2004

79. Lindsley,D.H. Efficacy-Performance Spirals: A Multilevel Perspective/ D. H. Lindsley, D. J. Brass, J. B. Thomas // *The Academy of Management Review*, 20. – 1995. – P. 645-678.

80. Mazur, J. E. Hyperbolic Value Addition and General Models of Animal Choice/ J. E. Mazur. – *Psychological Review* 108. – 2001. – P. 96-112.

81. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time/Noach Milgram//*Boletin de Psicologia*. - 1992.- Vol.35:83.- 102 p.

82. Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14 (2), 141–156.

83. Milgram N.A Correlates of academic procrastination

/N.A.Milgram,G.Batori,D.Mowrer//Journal of School Psychology.- 1993.- Vol.31.- P.487-50.

84. Moon, S. M. Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination // S. M. Moon, A. J. Illingworth // Personality and Individual Differences. – 2005. – P. 297-309.

85. Nguyen, B. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination / B. Nguyen, P. Steel, J. R. Ferrari // International Journal of Selection and Assessment. – 2013. – V.21.(4). – P. 389-398.

86. O'Donoghue, T. Incentives for procrastinators / T. O'Donoghue, M. Rabin // Quarterly Journal of Economics, 114. – 1999. – P.769-816.

87. Onwuegbuzie, A. J. Academic procrastination and statistics anxiety/ A. J. Onwuegbuzie //Assessment & Evaluation in Higher Education. – 2004. – Vol. 29, no. 1. – P. 1-18.

88. Paulhus, D. L. The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy / D. L. Paulhus, K. M. Williams. – Journal of research in personality. – 2002. – № 6. – P. 556-563.

89. Prem, R. Procrastination in Daily Working Life: a Diary Study on Within-Person Processes That Link Work Characteristics to Workplace Procrastination / R.Prem, T. EScheel, O. Weigelt, K. Hoffmann, C. Korunka // Frontiers in Psychology. – 2018. – Vol. 9. – P. 11.

90. Procee, R. A Formal Model of Procrastination / R. Proceed, B. A. Kamphorst, A. Wissen, J-J. Ch. Meyer // The Proceedings of the 25th Benelux Conference on Artificial Intelligence. – 2013. – P. 152-159.

91. Rebetez, M.M.L. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach / M.M.L. Rebetez, Rochat M. Van

der Linden // *Personality and Individual Differences*. – 2015. – Vol. 76. – P.1-6.
DOI: 10.1016/j.paid.2014.11.044.

92. Retez, M. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach / M. Rebetez, L. Rochat, M. Van der Linden // *Personality and Individual Differences*, 76. – 2015. – P. 1-6.

93. Rozental A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014;5(13):1488.

94. Shanahan MJ, Pychyl TA. An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination. *Personality and individual differences*. 2007;43(4):901–11

95. Shi, X. Are procrastinators psychologically healthy? Association between psychosocial problems and procrastination among college students in Shanghai, China: a syndemic approach / X. Shi, S. Wang, S. Liu, T. Zhang, S. Chen, Y. Cai // *Journal Psychology, Health & Medicine*. – 2019. – № 24. – P. 570-577.

96. Sirois, F.M. Procrastination and stress: exploring the role of self-compassion./ F.M. Sirois // *Self and Identity*, 13. – 2014. – P. 128-145.

97. Sirois, F.M. Less adaptive or more maladaptive? A metaanalytic investigation of procrastination and coping. / F. M. Sirois, R. Kitner // *European Journal of Personality*, 29. – 2015. – P. 433-444.

98. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007;133(1):65 [PubMed]

99. Tibbett, T. P. The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality / T. P. Tibbett, J. R. Ferrari // *Personality and Individual Differences*. – 2015. – Vol. 82. – P. 175-184.

100. Tice, D. M. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling / D. M. Tice, R. F. Baumeister // Psychological Science. –1997. – № 8(6). – P. 454-458.

101. Tuckman, B. Behavioral interventions for reducing procrastination among university students // B. Tuckman, H. C. Schouwenburg // Washington, DC: American Psychological Association. – 2004.

102. The procrastination of Internet gaming disorder in young adults: The clinical severity/ Yeh Y. C., Wang P. W., Huang M. F. et al.. Psychiatry Research, 2017. v. 254. P. 258–262

103. Van Hooft, E., Born M., Taris T.T. Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, action control, and procrastination / E. Van Hooft, M. Born, T.T.Taris // Journal of Vocational Behavior. – 2005. – P. 238-256.

104. Watson, D. C. Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis / D.C. Watson // Personality and Individual Differences. – 2001. – Vol. 30. – P. 149-158.

105. Yerdelen, S. Longitudinal Examination of Procrastination and Anxiety, and Their Relation to Self-Efficacy for Self-Regulated Learning: Latent Growth Curve Modeling / S. Yerdelen // Educational Sciences: Theory & Practice. – 2016. – Vol. 2 – P. 5-22.

106. Zhou, M. M. The role of personality traits and need for cognition in active procrastination / M. M. Zhou // The Education and Science Journal. –2019. –Vol. 22 № 9.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала загальної прокрастинації (Загальна шкала прокрастинації)

Методика «Шкала загальної прокрастинації» дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

Автор визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. 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.

Питання:

1. Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.
2. Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.
3. Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.
4. Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.
5. Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.
6. Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.

7. Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає простото сидіти та робити її.

8. Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.

9. Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.

10. Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.

11. Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.

12. Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.

13. Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.

14. Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.

15. Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.

16. Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.

17. Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.

18. Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.

19. Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».

20. Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі та обернені твердження Номери 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 Прямі твердження Обернені твердження

Абсолютно не згоден 1 бал 5 балів

Не згоден 2 бали 4 балів

Важко визначитися 3 бали 3 балів

Згоден 4 бали 2 бали

Абсолютно згоден 5 балів 1 бали

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.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху. Елерса

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса - це психологічний тест, розроблений німецьким психологом Теодором Елерсом для оцінки мотивації досягнення успіху. Ось детальний опис цієї методики:

1. Мета методики:

- Визначити рівень мотивації до досягнення успіху особистості.

2. Структура тесту:

- Тест складається з 41 твердження.
- На кожне твердження респондент має відповісти "так" або "ні".

3. Процедура проведення:

- Тест можна проводити індивідуально або в групі.
- Час виконання не обмежений, але зазвичай займає 10-15 хвилин.

4. Інструкція:

Респонденту пропонується прочитати кожне твердження і вирішити, чи погоджується він з ним. Якщо погоджується, слід відповісти "так", якщо не погоджується - "ні".

5. Обробка результатів:

- За кожну відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 1 бал.
- Підраховується загальна сума балів.

6. Інтерпретація результатів:

- 1-10 балів: низька мотивація до успіху
- 11-16 балів: середній рівень мотивації
- 17-20 балів: помірно високий рівень мотивації
- 21 бал і вище: дуже високий рівень мотивації до успіху

7. Теоретична основа:

Методика базується на теорії мотивації досягнення, яка припускає, що люди з високою мотивацією до успіху більш наполегливі у досягненні цілей, схильні ставити перед собою складні завдання і брати на себе відповідальність.

8. Застосування:

- У професійній орієнтації
- При відборі персоналу
- В індивідуальному та груповому консультуванні
- У наукових дослідженнях мотивації

9. Переваги методики:

- Простота проведення і обробки результатів
- Відносно невеликий час проходження тесту
- Можливість групового проведення

10. Обмеження:

- Як і всі самозвітні методики, може бути схильна до соціальної бажаності відповідей
- Не враховує ситуативні фактори мотивації

11. Додаткові зауваження:

- Результати тесту слід інтерпретувати в комплексі з іншими методиками та спостереженнями
- Високий рівень мотивації до успіху може бути пов'язаний як з позитивними, так і з негативними наслідками (наприклад, підвищеною тривожністю)

Ця методика широко використовується в психологічній практиці та дослідженнях для оцінки індивідуальних відмінностей у мотивації досягнення успіху.

ДОДАТОК В

Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Елерса.

Методика діагностики мотивації до уникнення невдач, розроблена Елерсом, спрямована на оцінку рівня тривожності та емоційності до уникнення ситуацій, які можуть призвести до невдачі. Основні аспекти цієї методики включають:

1. **Анкетування:** Використовується спеціальний дослідник, який містить питання, які допомагають допомогти, наскільки людина прагне уникати невдач.

2. **Шкалі оцінки:** Результати опитування оцінюються за допомогою шкали, яка вимірює рівень тривожності, впевненості у собі та страху перед невдачами.

3. **Аналіз поведінки:** безперервне опитування, аналіз поведінкових реакцій у різних ситуаціях, які можуть викликати стрес або невизначеність.

4. **Інтерпретація результатів:** На основі отриманих даних зроблені висновки про загальний рівень мотивації до уникнення невдачі, що дозволяє розробити рекомендації для подальшого розвитку особистості.

Ця методика широко використовується в психології для підтримки особистісного зростання та подолання страху невдач.

Інструкція. Вам пропонується список слів з 30 рядків, по три слова в кожному рядку. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, що найбільше точно характеризує Вас і відзначте його.

Ключ. Ви отримуєте по одному балу за наступні вибори, наведені в ключі (перша цифра - перед дефісом - означає порядковий номер питання, друга цифра - після дефіса - порядковий номер відповіді. Наприклад. 1-2 означає, що слово, яке отримало один бал в першому рядку у другому стовпці, - "пильний"). Інші вибори балів не отримують.

Результат. Чим більша сума отриманих балів, тим вище рівень мотивації до уникнення невдач, до захисту.

- Від 0 до 10 балів: низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації;
- Від 17 до 20 балів: високий рівень мотивації;
- Понад 20 балів: занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Для використання фактора внутрішньої мотивації в системі управління поведінковим маркетингом персоналу організації має сенс оцінювати результати двох наведених вище тестів одночасно в матричній формі табл. Працівники типу А завжди орієнтовані на досягнення цілей функціонування і розвитку організації, однак у своїй трудовій діяльності схильні використовувати кошти, що виходять за рамки етичних і правових норм.

Працівники типу С слабо орієнтовані на досягнення цілей функціонування і розвитку організації, але при цьому ніколи не порушують прийнятих норм трудового поведінки.

Працівники типу В і D проявляють проміжні форми трудової поведінки в системі поведінкового маркетингу. Відмінності між ними полягають у тому, що перші неявно орієнтовані на одну з орієнтацій, а другі - постійно по ситуації змінюють свою досить чітко виражену орієнтацію.

Використовуючи вищенаведену класифікацію персоналу за типом внутрішньої мотивації, менеджер може варіювати склад робочих груп залежно від характеру розв'язуваної ним виробничої проблеми.

Тип особистості як внутрішній фактор, що визначає характер поведінкового маркетингу персоналу, викликає стійкі реакції індивідуума на стимули зовнішнього середовища його трудової діяльності. У оремо конкретному випадку необхідно відзначити, що, виконуючи ті чи інші трудові операції, людина завжди бажає поліпшити свою самооцінку. Наприклад, якщо він вважає, що ризиковані вчинки підвищать його статус в організації, він

більш якісно виконує трудові операції з невизначеним результатом. В іншому випадку - його інтерес лежить у сфері виконання стандартних, рутинних функцій без будь-яких елементів ризику. Класифікація персоналу за типами особистості та особливості їх трудової поведінки були розглянуті раніше, і зупинятися на них ще раз не має сенсу.

Емоції - це сильні, щодо неконтрольовані почуття, що впливають на трудову поведінку. Емоції нерідко супроводжують відповідне трудове поведінку. Радість може викликати підвищене бажання якісно виконувати доручені працівникові функції, гнів - бажання вступити в конфлікт з іншими людьми і т.п.

Різні індивідууми по різному схильні до прояву окремих емоцій, що повинно враховуватися менеджером з персоналу в системі поділу праці. Наприклад, людина схильний до прояву емоцій гніву, не повинен без крайньої необхідності брати участь у тривалих переговорах з партнерами організації; працівник з частими проявами депресії не може ефективно продавати товари або послуги і т.п.

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.

13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.

14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.

15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.

16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.

17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.

18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.

19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.

20. Я легко бентежусь.

21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.

22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.

24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.

25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

27. Мені часом здається, що передімною постають такі труднощі, які я не здолаю.

28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.

29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

30. Чекання завжди нервує мене.

31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.

33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.

34. Я легко збудлива людина.

35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.

37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.

38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.

39. У мене рівний і добрий настрій.

40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.

41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.

42. У мене рідко буває головний біль.

43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.

44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.

45. Я впевнений у собі.

46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.

47. Я сором'язливий не більше ніж інші.

48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.

49. Практично я ніколи не червонію.

50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.