



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра загальної та практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня магістр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Психологія

Ступкевич О.А. 

Керівник к.психол.н. доцент кафедри  
загальної та практичної психології, ІДГУ

Мазоха І.С. 

Рецензент: к. п. н., доцент кафедри права і  
соціальної роботи

Замашкіна О. Д. 

Робота допущена до захисту  
на засіданні кафедри загальної та практичної психології  
протокол № 7 від «08» січня 2024 р.

Завідувач кафедри

[підпис] Мазоха Т.С.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист  
на відкритому засіданні ЕК

«24» січня 2024 р.

Оцінка 90 100%  
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[підпис] Величко Л.К.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ</b> .....	6
1.1. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації.....	6
1.2. Основні причини та наслідки прокрастинації особистості.....	20
1.3. Психологічні чинники прокрастинації у студентів.....	30
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	39
2.1. Методики дослідження прокрастинації та чинників, що її викликають.....	39
2.2. Результати дослідження рівня прокрастинації у студентів .....	42
<b>РОЗДІЛ III. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ КОРЕКЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	53
3.1. Методи психологічної корекції прокрастинації .....	53
3.2. Застосування психокорекційних технологій для подолання прокрастинації .....	61
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	75
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	78

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Прокрастинація, що визначається як постійне відкладання важливих справ з відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями, є суттєвим фактором, який значно гальмує процес саморозвитку та заважає самореалізації особистості, а також виконанню запланованих цілей та планів. Ця проблема особливо актуальна в умовах студентського оточення, оскільки процес навчання характеризується умовами, що часто сприяють розвитку прокрастинації і можуть призводити до негативних наслідків у сфері навчання. Умови війни значно поглиблюють тенденцію студентів до відкладання виконання завдань, призводячи до виникнення численних труднощів, обумовлених постійним стресом та невизначеністю. Це може виникати внаслідок відчуття безпорадності перед невизначеним майбутнім, втрати мотивації або страху ставити себе в ситуацію, де зусилля можуть не призвести до очікуваного результату через зовнішні обставини.

На даний момент існують різні напрямки дослідження прокрастинації, які включають в себе вивчення ситуативних причин цього явища (О. Грабчак, Н. Карловська, С. Б. Мохова, А. Н. Неврюєв); аналіз індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів (О. Журавльова, К. Лей, Н. Мілграм); розгляд наслідків відкладання справ (В. М. Лугова, Т. Мотрук, Д. Стеценко, Г. В. Тарасевич, Є. В. Татарінова); дослідження взаємозв'язків між прокрастинацією та рівнем мотивації (Л. І. Дементій, К. В. Дубінін, А. А. Шиліна) та інші аспекти. Вітчизняні дослідники також присвятили увагу вивченню цього явища, серед них можна зазначити С. Бабатіну, Є. Базіка, М. Дворника, О. Поліванову та інших. У їхніх дослідженнях проведено аналіз причин прокрастинації, вивчено індивідуально-особистісні особливості прокрастинаторів, розглянуто наслідки відкладання справ, досліджено соціально-культурні та демографічні відмінності прокрастинації.

**Мета дослідження:** теоретичне та емпіричне обґрунтування психологічних особливостей прокрастинації, її структури, проявів та наслідків прокрастинації особистості.

Для досягнення мети кваліфікаційного дослідження були поставлені такі **завдання:**

- 1) на основі аналізу психологічної літератури означити поняття «прокрастинація», виділити її структуру та чинники.
- 2) аналізуючи літературу, виділити й описати види, прояви та наслідки прокрастинації, визначити психологічні особливості прокрастинації студентської молоді;
- 3) розробити психодіагностичний інструментарій для вивчення структури проявів та наслідків прокрастинації особистості;
- 4) експериментально дослідити особливості прокрастинації студентів в умовах війни;
- 5) надати психокорекційну тренінгову програму та рекомендації, спрямовані на забезпечення зниження показників прокрастинації.

**Об'єкт дослідження** - феномен прокрастинації особистості.

**Предмет дослідження** - психологічні чинники прокрастинації студентської молоді в умовах війни.

**Методи дослідження.** У магістерській роботі була використана система методів, до яких входить теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій та положень з проблематики прокрастинації), що застосовувалися для узагальнення теоретико–методологічних та емпіричних даних дослідження; методи психологічної діагностики. У дослідженні використано наступні методики: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (адаптація Т. Ю. Юдєєвої); «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової; анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник; Опитувальник "Самоорганізація діяльності" (в адаптації Е.Ю. Мандрикової).

**Теоретичне значення результатів** полягало у розумінні виходить за рамки звичайного розуміння прокрастинації та розширює наше уявлення про це психологічне явище. Специфічні особливості прокрастинації, виявлені серед студентів, які переживають воєнні події, вносять додатковий вимір у розуміння динаміки та механізмів цього явища, відкривають шлях для подальших досліджень та можуть слугувати важливим джерелом інформації для психологів, освітян та інших спеціалістів, які працюють зі студентською аудиторією в умовах конфлікту.

**Практичне значення кваліфікаційної роботи** полягає в розробці конкретних заходів з метою корекції прокрастинації серед студентів, які переживають воєнні події. Отримані результати стають основою для створення програм психологічної допомоги, спрямованих на підтримку цієї конкретної групи осіб. Ці практичні заходи не лише сприятимуть зменшенню прокрастинації серед студентів у воєнний період, але й стануть важливою частиною загального психологічного підходу до вирішення проблем, що виникають в умовах конфлікту.

**Результати апробації дослідження** відбувались через участь у науково-практичних конференціях:

1. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (5 грудня 2023 р.).* Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2023.
2. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (5 грудня 2023 р.).* Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2023.

**Структура роботи** представлена вступом, трьома розділами; висновками, списком використаних джерел (всього 73 найменування). Робота містить п'ять рисунків, чотири таблиці, загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 77 сторінок.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ**

### **1.1. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації**

У сучасному суспільстві, де спостерігається стрімке зростання обсягу інформації та можливостей вибору, люди все частіше свідомо відкладають необхідні та важливі справи «на потім». Цей підхід призводить до виникнення певних труднощів та негативних емоцій і відомий у психології як «прокрастинація». Незважаючи на те, що прокрастинація є важливою темою для досліджень, відсутні як достатньо розроблені теоретико-методологічні засади для її вивчення, так і чітке розуміння суті цього явища та можливих заходів його корекції і превенції.

Останні зміни у навчанні та роботі, такі як карантин, перехід до онлайн-формату та воєнний конфлікт, викликали суттєві зміни у житті людей і поставили перед ними нові завдання адаптації. Зокрема, виникла потреба у високій мобільності, ефективній самоорганізації та внутрішній мотивації. Незважаючи на це, частіше спостерігається неорганізованість, негативні емоції, синдром відкладеного життя та прокрастинація. Особливо важливо вивчення проблеми прокрастинації, коли людина постійно відкладає вирішення завдань та виконання обов'язків на невизначений термін. Саме тому на сьогоднішній день актуальним стає вивчення цього явища, щоб зрозуміти йому притаманні особливості та розробити ефективні стратегії протидії [25].

В сучасний момент визначення терміну «прокрастинація» має глибокі розбіжності, оскільки немає однозначного і загальновизнаного трактування цього поняття. Зазначено, що автори досягли згоди лише в двох ключових характеристиках - зволіканні в реалізації намірів та вираженні супутнього психологічного дискомфорту.



Властивості та причини прокрастинації були предметом дослідження видатних зарубіжних науковців, таких як: Д. Баторій, Д. Бурка, А. Елліс, Д. Ейнслі, В. Кнаус, К. Лей, Н. Мілграм, Д. Моурер, М. Спектер, П. Стіл, Д. Феррарі, Л. Юен. На теренах пострадянського простору прокрастинацію також вивчали Ю. П. Алексєєва, Р. А. Баранова, Я. І. Варварічева, Л. І. Дементій, М. С. Дворник, Е. А. Іпполітова, Н. М. Карловська, Т. В. Каштанова, В. С. Ковилін та інші.

Феномен прокрастинації у зарубіжній психології почали активно досліджувати ще в середині ХХ століття. Західні науково-психологічні кола звернули свою увагу на цю тему з 1970-х років, розпочавши інтенсивні наукові дослідження прокрастинації - явища, пов'язаного із заміною пріоритетних та важливих завдань менш важливими або взагалі марними справами, або тими, що приносять задоволення, але відбуваються за шкоду необхідним завданням. Термін «прокрастинація» походить від латинського слова «procrastinus»: «pro» - замість, попереду; «crastinus» - завтрашній. У 1977 році П. Рінгенбах у своїй книзі «Прокрастинація в житті людини» вперше визначив феноменологію цього давно відомого явища та вперше ввів термін «прокрастинація» в науковий контекст. На цьому шляху слід згадати і видання таких книг, як «Подолання прокрастинації» В. Кнауса та А. Елліса, а також «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» Дж. Бурка і Л. Юен, які ґрунтувались на консультативній практиці авторів. Після випуску цих книг, у середині 1980-х років, тема прокрастинації здобула увагу численних вчених, і почали з'являтися теоретичні огляди та емпіричні дослідження. В українській психології перші дослідження, присвячені прокрастинації, з'явилися наприкінці 90-х років ХХ століття. В українській та західній психології останнім часом прокрастинація вивчається як поведінковий патерн і когнітивне явище; досліджуються взаємозв'язки між прокрастинацією та різними особистісними особливостями. Багато уваги приділяється аналізу факторів прокрастинації, а також «розмежуванню» її видів та типів стратегій [26].

Феномен прокрастинації у професійній діяльності став об'єктом вивчення на прикладі ІТ-фахівців та учасників віртуальних проектних груп. Було розглянуто особливості прокрастинації у керівних кадрах фізичної культури та спорту, а також серед висококваліфікованих спортсменів, незалежно від їхнього виду спорту – будь то індивідуальний чи командний. Досліджено прокрастинацію серед педагогічних працівників у контексті їхньої схильності до стресу та навичок управління ним; взаємозв'язок із задоволенням роботою; в контексті стилів прийняття рішень керівниками освітніх установ; у залежності від рівня перфекціонізму; взаємозв'язку з копінг-стратегіями, рівнем тривожності, депресією, соматичними захворюваннями та іншими аспектами [29].

Так, В. Дуб, К. Дубініна та О. Гліченко зосереджувались на дослідженні академічної прокрастинації серед студентів; Д. Євдокимова та В. Качарова визначають прокрастинацію як важливий фактор суб'єктивного сприйняття часу; В. Лугова, Г. Чуйко та М. Комісарик аналізували причини, наслідки та можливі шляхи подолання прокрастинації; О. Журавльов та О. Журавльова детально описали нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації.; М. Дворник вказав на зв'язок між прокрастинацією та спрямованістю особистісного майбутнього. Т. Колтунович та О. Поліщук розробили динамічну модель прокрастинації; О. Камінська вивчала психологічні особливості студентів вищого навчального закладу, встановлюючи взаємозв'язок між рівнем прокрастинації та домінантними копінг-стратегіями; С. А. Наход досліджувала предиктори прокрастинації у фахівців соціономічних професій; Ю. Шайгородський описав феномен політичної прокрастинації [30].

Складність розуміння явища прокрастинації з позицій психодинамічного, поведінкового та когнітивного підходів визначається його компонентами, які включають поведінковий, когнітивний, емоційний та несвідомий аспекти. У рамках психодинамічного підходу основний акцент на поясненні відкладання справ на потім робиться на захисних механізмах та

концепції уникнення. Поведінковий підхід (біхевіоризм) визначає міру розвитку прокрастинації через закріплення її стратегії на основі теорії навчання. З когнітивної перспективи прокрастинація базується на таких явищах, як занижена самооцінка, неспроможність самостійно приймати рішення та ірраціональні переконання.

П. Стіл розглядає прокрастинацію як свідоме відкладання суб'єктом запланованих дій, незважаючи на передбачувані негативні наслідки, які можуть виникнути внаслідок такого відкладання. Ця затримка може бути розцінена як ірраціональна, оскільки відсутні вагомі чи обґрунтовані причини для відкладання [65]. Також можливі сценарії, коли відбувається відкладання початку або завершення виконання справи, навіть усвідомлюючи, що це не призведе до конструктивних результатів [38]. Теорія тимчасової мотивації, яка була описана П. Стілом, є прикладом спроби інтеграції наукових поглядів на природу прокрастинації. Роботи М. С. Дворник, Л. І. Дементій, М. М. Карлівської, та Е. А. Іпполітова присвячені вивченню взаємозв'язку тимчасової перспективи та прокрастинації. Основна ідея теорії полягає в тому, що рівень прокрастинації залежить від очікувань від справи та її важливості для особистості, при цьому чим вище очікування та особистий інтерес, тим нижче рівень прокрастинації. Робота найефективніше виконується, коли високі очікування та особистий інтерес є стосовно неї, а час досягнення мети мінімізований [14].

В своїй науковій праці М.С. Дворник проаналізувала психодинамічний, поведінковий та когнітивний підходи щодо розуміння суті явища прокрастинації. Дослідження неконструктивної поведінки людини в контексті прокрастинації включає декілька аспектів: індивідуально-особистісні параметри (такі як страх перед невдачею та успіхом, перфекціонізм), ситуативні характеристики (наявність зовнішнього оцінювання, важкість, складність та терміновість завдань, які потрібно виконати), а також індивідуальні особливості (соціально-демографічні показники) [13].

Прокрастинація є багатовимірним явищем, що впливає на різні сфери людської діяльності, включаючи навчання, працю, соціальні та побутові аспекти. Основною рисою прокрастинації є ірраціональність поведінки, яка супроводжується усвідомленням та розумінням можливих негативних наслідків. Прокрастинатор - це особистість, яка відкладає виконання запланованого, приступаючи до нього лише в останній момент, коли вже неможливо відкласти. Це може призводити до серйозних негативних наслідків, таких як невиконання роботи вчасно та застосування різних покарань, а також супроводжується емоційним дискомфортом, таким як почуття провини, тривоги та невпевненості [10].

Згідно з класичним визначенням, запропонованим К. Лей, прокрастинація представляє собою свідоме та ірраціональне відкладання задуманих дій, коли людина розуміє важливість стоячих перед нею завдань, але віддає перевагу виконанню інших справ, при тому, що для неї це спричиняє відчутний вагомий негативний ефект У відміну від простої лінності, прокрастинацію часто супроводжує високий рівень тривожності та емоційного дискомфорту [38]. О.О. Гліченко в своєму дослідженні узагальнює різноманітні визначення прокрастинації в працях вітчизняних і зарубіжних вчених та вважає, що прокрастинацію можна розглядати як поведінкову схильність «відкласти на потім», як свідоме та добровільне відкладання важливих дій, ігноруючи потенційні наслідки, як дефіцит саморегуляції та розлад в вольових процесах, як захисну реакцію на психологічне напруження та як конфлікт між «важливим» і «приємним» [11].

З іншого боку, Н.О. Черничко визначає різні підходи до розуміння прокрастинації: психодинамічний – відтермінування справ виникає внаслідок механізмів психологічного захисту, коли особистість уникає завдань, які можуть викликати негативні емоції або зашкодити самооцінці; поведінковий – прокрастинація виникає через позитивне підкріплення відтермінування діяльності у відповідь на стимул; когнітивний – основа прокрастинації

полягає в уявленні про власну нездатність ефективно впоратися з завданнями чи ухвалювати рішення [34].

Результати дослідження Т. Мотрук та Д. Стеценко підтверджують, що прокрастинація завжди виявляється у важливих справах, має негативний вплив на якість діяльності та може змінювати її організацію; вона є регулярним і характерним для особистості патерном поведінки [49]. Є.В. Татарінов вбачає прокрастинацію як ірраціональну поведінку, що проявляється у систематичному відкладанні важливих справ, незважаючи на усвідомлення особою її негативних наслідків [67].

Ряд авторів описують прокрастинацію як механізм, що виникає у зусиллях подолати тривогу, пов'язану із розпочатком чи завершенням конкретних завдань або прийняттям рішень. Три ключові критерії визначення прокрастинації, які застосовуються в сучасній психології, включають контрпродуктивність, даремність та відстрочення. За сучасними тенденціями в психології, прокрастинацію можна розглядати як вияв емоційної реакції на заплановані або обов'язкові справи [72].

Отже, узагальнення навіть обмеженого спектру визначень дозволяє, при відсутності єдиної інтерпретації прокрастинації, знайти спільні пункти в розгляді цього явища.

1. Усвідомленість - суб'єкт свідомо відкладає виконання задуманого на більш пізній термін.
2. Ірраціональність - це свідоме відкладання призводить до передбачуваних негативних наслідків, що робить цю стратегію недоцільною.
3. Суб'єктивне відчуття внутрішнього дискомфорту та негативних емоцій, пов'язаних із ситуацією (це є основним відмінником між прокрастинацією та лінню) [22].

Особливо важливо відзначити дослідження Т. Титаренко, яка вказує на те, що сучасна психологія нахилиється до тлумачення прокрастинації як прояву емоційної реакції на заплановані чи обов'язкові завдання. Згідно з характером цих емоцій, прокрастинацію можна поділити на два основних

типи: «розслаблену» (або тимчасову), коли особа витрачає час на приємніші заняття та розваги, і "напружену" (більш схожу на хронічну), пов'язану із загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, неясними життєвими цілями, нерішучістю та невпевненістю в собі [71]. К. Дубініна, з свого боку, визначає прокрастинацію як своєрідну емоційну реакцію на планові або необхідні справи, виражену в схильності відкладати їх на майбутнє.

О. Михальський, аналізуючи прокрастинацію як медитативний процес, що стоїть у контрасті з антиципацією, вказує на те, що їх взаємодія циклічно підпорядкована конкретним біоритмам. Тоді як антиципація передбачає активне прогнозування на основі обробленої інформації та активну діяльність, яка трансформує реальність («залученість до процесу життя»), прокрастинація, навпаки, означає стан відпочинку та обробки накопиченої інформації. Втім, вона також є активним процесом, який можна охарактеризувати як «активний відпочинок», де відсутність дії є ключовою [13]. Таким чином, ідентифікувати прокрастинацію з лінощами, тобто небажанням здійснювати дії, що вимагають вольових зусиль, є досить поверхневим підходом. Сам характер відкладання насправді виявляється більш складним і багатогранним. Л.І. Котляр визначає прокрастинацію як постійне свідоме затягування виконання важливих справ через нерозвиненість вольової поведінки особистості, а також розглядає її як емоційну реакцію на планові чи необхідні справи [38].

Д. Євдокимова та В. Качарова конкретизують прокрастинацію як психологічний термін, що означає тенденцію особи відкладати виконання неприємних завдань на майбутнє, віддавати перевагу справам, які приносять більше задоволення чи швидший результат. Ця тенденція часто переростає у хронічну форму, спричинюючи психологічні проблеми, такі як стрес і тривожність [18]. С. А. Наход визначає прокрастинацію як внутрішню особистісну рису, що проявляється у поведінці та діяльності людини і виявляється у відтермінуванні виконання важливих справ. Дослідниця

встановлює взаємозв'язок цієї риси з характером особистості, особливостями мотивації та вказує на тенденції розвитку з плином часу [52].

За висловленням С. Бабатіної та С. Світенко, прокрастинація визначається як усвідомлене відкладання виконання справ, що призводить до негативних наслідків, супроводжується внутрішнім дискомфортом і викликає негативні емоційні переживання [1]. Однак деякі автори вважають, що прокрастинація може виникати як свідомо, так і несвідомо, і слід відрізнити її від ліни та синдрому відкладеного життя. За прокрастинацією може ховатися високий рівень особистісної тривожності, відчуття виснаження, емоційного чи професійного вигорання, враження «загнаності у клітку», депресії та дистресу, що свідчить про її можливу роль як форми психологічного захисту людини. У такому контексті можна розглядати прокрастинацію як механізм регуляції та навіть приписувати їй певне позитивне значення. Крім того, прокрастинація може бути викликана страхом невдачі або успіху, а також перфекціонізмом [63]. Отже, можна сформулювати узагальнене визначення прокрастинації як свідомого відкладення особою важливої діяльності, що виступає як захисна реакція на психологічну напругу та стресові ситуації. У випадках, де діяльність чи особистість оцінюються або фруструють особу, прокрастинація може виникати як спосіб психологічного захисту. Страх оцінки, критики або боязнь неідеального виконання завдань можуть виникати в ранньому віці та залишатися протягом дитинства чи шкільних років. Страх успіху може бути обумовлений не бажанням привертати увагу соціуму, вступати в конкурентні ситуації, спровокувати негативні емоції в інших чи виявляти свою справжню позицію. Іншими причинами страху успіху можуть бути відсутність бажання вкладати великі зусилля для досягнення високих результатів, страх втрати часу, здоров'я та стосунків. Зазначається, що часто страх успіху відображається у переконанні, що для утримання успіху потрібно постійно підвищувати планку і перевершувати власні досягнення, щоб відповідати очікуванням суспільства.

Причиною страху перед невдачею може бути реальний або уявний недостаток компетентності. Виявляється цей страх у тому, що людина може боятися гіпотетичної невдачі, утримуючись від пошуку рішень або підготовки до завдань. Особливо це характерне для людей з пониженою самооцінкою, які недооцінюють свої власні здібності та знання. Така недооцінка може призвести до розвитку синдрому завченої безпорадності. Якщо людина відчуває страх перед невдачею, вона може уникати прийняття рішень та виконання завдань, вибираючи прокрастинацію замість працювання над підвищенням своєї самооцінки, встановленням реалістичних очікувань та розширенням своєї компетентності. Прокрастинацію може викликати також перфекціонізм [27]. Емоційний стан перфекціоніста, який відкладає справи, часто супроводжується тривогою, сумом, страхом або навіть депресією, і йому важко знаходити радість і щастя в процесі виконання завдань. Перфекціонізм, який виявляється як ірраціональне прагнення до ідеальних результатів, ставить особистість перед завданням складної мети, поєднаної з часто необ'єктивною самооцінкою. Це може призводити до неминучих невдач, оскільки перфекціоніст прагне досягти бездоганності у власних уявленнях, завдяки чому він може безкінечно коригувати свою роботу і часто не встигати відповідно до жорстких часових рамок. Перфекціоністи-непрокрастинатори не вбачають свій перфекціонізм як серйозну трудність, у той час як перфекціоністи-прокрастинатори переживають постійний стрес через свій прагнення до ідеальності [29]. С.А.Наход вказує на важливість врахування типу перфекціонізму. Нормальний перфекціонізм зменшує ймовірність відкладання справ, в той час як патологічний збільшує цю ймовірність. Якщо людина здатна об'єктивно оцінювати свої здібності і ставити перед собою високі, але реалістичні стандарти, ймовірність прокрастинації в дорослому віці значно зменшується [52].

Перша класифікація різновидів прокрастинації, яка представлена Н.Мілграмом у співпраці з Дж. Баторі та Д. Моурером, включає її п'ять



основних типів: побутова або щоденна; прокрастинація в прийнятті рішень, навіть незначних; невротична прокрастинація; компульсивна прокрастинація; академічна прокрастинація [25]. Згідно з Н. Мілграмом, можна виділити два основні аспекти прокрастинації: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень. Побутова або щоденна прокрастинація, пов'язана із відкладанням щоденних обов'язків, які потребують регулярного виконання (прибирання, прання, та інші домашні обов'язки). Прокрастинація в прийнятті рішень, навіть незначних – це постійне затягування вибору в будь-яких, навіть невеликих питань, коли всі умови та інформація для прийняття рішення вже наявні. Невротична прокрастинація, пов'язана із відкладанням життєво важливих рішень (наприклад, вибір професії, навчального закладу, створення сім'ї). Компульсивна прокрастинація, яка включає як побутову, так і поведінкову прокрастинацію, а також прокрастинацію в прийнятті рішень, що виявляються одночасно у одній особі, тобто, поєднання відкладання виконання справ із відкладанням прийняття рішень, що стає стійкою поведінкою. Академічна прокрастинація, що проявляється у відкладанні в часі виконання навчальних завдань, курсових, підготовки до заліків та іспитів [50].

В багатьох дослідженнях автори акцентують увагу на таких компонентах прокрастинації, як поведінковий, емоційний, когнітивний, мотиваційний та несвідомий. За підсумками аналізу теорій та досліджень Ю.В. Рудоманенко виділяє п'ять складових прокрастинації: когнітивний, часовий, ціннісний, поведінковий та емоційний. У рамках структури прокрастинації, акцент робиться на ціннісному компоненті, а не мотиваційному, оскільки феномен «прокрастинація» передбачає відсутність мотивації для виконання дії [60]. Цінності вважаються стійкими мотиваційними утвореннями, проте вони не завжди стають джерелом мотивації. Структура цінностей особистості лише сприяє формуванню мотиваційної системи, що визначає наполегливість в досягненні цілей [58]. Т.А. Колтунович, О.М. Поліщук виділяють такі компоненти

прокрастинації: поведінковий, емоційний, когнітивний, що тісно пов'язаний з мотиваційною сферою. Прокрастинатори можуть мати труднощі у сприйнятті часу. Деякі автори також вказують на несвідомий компонент [36].

Дж. Р. Феррарі в основу своєї типології поклав стратегії поведінки людей в ситуації відкладання: Дж. Р. Феррарі створив свою типологію прокрастинації, основууючись на стратегіях поведінки людей у ситуаціях відкладання:

1. «Шукачі гострих відчуттів» – люди, які відносяться до цієї категорії, воліють відкладати виконання будь-якої роботи, так як їм подобається відчувати енергійний підйом, який вони переживають, виконуючи все в останній момент. особи, що відносяться до цієї групи, віддають перевагу відкладанню виконання завдань, так як насолоджуються енергійним підйомом, який вони відчують, виконуючи все в останній момент. 2. «Нерішучі» прокрастинатори – люди, постійно відкладають прийняття рішень, навіть незначних рішень через відповідальність за результат. Найчастіше такі люди схильні до перфекціонізму. особи, що систематично відкладають прийняття рішень, включаючи й невеликі, через відчуття відповідальності за кінцевий результат. Часто ці люди мають схильність до перфекціонізму. 3. «Уникаючі» прокрастинатори – ця поведінка ґрунтується на бажанні спочатку уникнути неприємних завдань, а потім уникнути отримання позитивних або негативних оцінок від оточуючих [43].

Ряд авторів вважають, що за прокрастинацією стоїть синдром відкладеного життя, як звичка жити "потім". Людина сподівається на ідеальний момент у майбутньому, коли вона зможе почати жити так, як хоче. Вона лише вважає за необхідне терпіти та чекати його. Цей стан дуже розповсюджений в військовий час, люди чекають перемоги, мирного життя, тому відтягують важливі рішення та необхідні справи. Тобто, прокрастинацію у людей в умовах військового конфлікту можна пояснювати через синдром відкладеного життя. Також, Д.Євдокимова та В. Качарова прокрастинацію асоціюють із синдромом завченої безпорадності – станом,

коли людина уникає вчинення спроб для поліпшення свого стану, навіть якщо має таку можливість (не намагається уникнути негативних стимулів або отримати позитивні). Таким чином, прокрастинація може бути одним з виявів цього синдрому, який включає різноманітні компоненти [18].

Вивчаючи досягнення сучасних психологів, розглянуті індикатори, які можуть вказувати на тенденцію особи до прокрастинації:

1. Схильність до імпульсивності (припущення, що особам з цією рисою важче справлятися з завданнями, які потребують відкладення).
2. Орієнтація на пошук емоцій і відчуттів (особливої для тих, хто відкладає виконання монотонних завдань через потребу у нових враженнях).
3. Складність у подоланні розриву між наміром і дією (несвідомий пошук простіших завдань з метою відкладення трудних і важливих справ).
4. Погана зосередженість (відволікання від завдань через низький рівень уваги та постійне переключення)[18].

Журавлева О. В. розрізняла різновиди відтермінованої поведінки, вказуючи на наступне: ірраціональна (тривожна або традиційна прокрастинація) проявляється в тому, що особа має намір виконати завдання у визначений термін, але не дотримується плану; гедоністична описується тим, що особа не може чітко визначити мету та не виявляє інтересу до справи, внаслідок чого переключається на виконання більш приємних справ; цілеспрямована характеризується особистими бажаннями та прагненням отримати емоційне задоволення від підвищення продуктивності в умовах дедлайну [24].

К. В. Дубініна розрізняє два типи прокрастинації: «розслаблена» (тимчасова) та «напружена» (хронічна). У першому випадку особа віддає перевагу іншим видам діяльності за рахунок тієї, яку слід виконати передусім. Це можуть бути інші види робіт або розваги, проте особистість орієнтована на отримання позитивних емоцій та уникнення напруги, пов'язаної з виконанням завдання, яке вважається неприємним або нецікавим, але важливим. Цей тип характеризується тривожністю, занепокоєнням,

почуттям провини, спричиненим загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволенням власними досягненнями, неясними життєвими цілями та невпевненістю у собі. Напружений тип характеризується виснаженням, перевантаженням та невірою у власні сили, у здатність ефективно виконати завдання, що викликає значну нервово-психічну напругу, навіть при думці про таку необхідність [34].

В своєму дослідженні А. Х. К. Чу і Дж. М. Чой намагалися виявити позитивні, ресурсні аспекти прокрастинації. Вони запропонували розрізнити пасивних і активних прокрастинаторів: перші відкладають виконання завдань через різні негативні емоції (тривога, нерішучість, болючий перфекціонізм), тоді як другі свідомо відкладають завдання, використовуючи стислі терміни та відчуття відповідальності за результат. Пізніше виявлено, що стратегію активних прокрастинаторів важко назвати справжньою прокрастинацією, оскільки в цьому випадку існує абсолютно інше управління часом, різний рівень самоефективності, копінг-стратегії і результати діяльності [51].

М. Б. Колесниченко та О. Ю. Паршакова виділяють різні типи особистості, пов'язані з проявами прокрастинації: не-прокрастинатор, який характеризується продуктивністю, виконанням необхідних дій або ухваленням рішень без відкладання на пізніший час; продуктивний прокрастинатор, який відкладає виконання необхідних дій без негативних наслідків; непродуктивний прокрастинатор, що характеризується відкладанням дій та ухваленням рішень з можливими негативними наслідками [53].

При цьому, як підкреслює О. В. Журавльова, прокрастинатори часто вдаються до неадаптивних стратегій саморегуляції, не володіють сформованими намірами для виконання необхідних дій і спрямовані на уникнення. Замість того, щоб скеровувати зусилля на виконання завдання, люди із високим рівнем прокрастинації віддають перевагу розслаблюючим видам діяльності або діяльності, що не має продуктивного характеру. Стратегія уникнення використовується прокрастинаторами для зменшення

зростаючою тривоги перед можливою невдачею у виконанні важливої справи. Однак ця стратегія може паралізувати особистість та призводити до подовження відкладання справи. Найчастіше використання стратегії уникнення призводить до зниження важливості завдання або відчуження від емоційної втягнутості у нього [28].

На думку вчених, прокрастинація призводить до серйозних наслідків, таких як стресовий стан, депресія, зменшення активності або безплідна активність, падіння життєвого тону, втрата мотивації та самореалізації. Супроводжується внутрішнім конфліктом, почуттям провини, жалем за втраченими можливостями, внутрішнім неспокоєм, дискомфортом, а іноді й панікою. Прокрастинуючи, людина може втрачати орієнтацію щодо того, з чого почати роботу, і якщо вона, нарешті, взялася за справу, особливо якщо час обмежений, вона може відчувати значне нервово-психічне напруження та тиск, відчуття загнаності. Це може порушувати режим сну, оскільки людина може працювати ніччю, і вона може пити багато чашок кави чи енергетичних напоїв для збільшення працездатності. В результаті виникає замкнуте коло, яке може впливати на психічне та фізичне здоров'я, спричиняючи психосоматичні та психовегетативні розлади [54].

Таким чином, аналіз теоретичних та емпіричних досліджень виявив, що немає єдиного визначення поняття прокрастинація. Розрізнено наступні типи прокрастинаторів, такі як: розслаблені та напружені, активні та пасивні, а також не-прокрастинатори, продуктивні та непродуктивні прокрастинатори. Освітлено групи причин прокрастинації, які включають психологічні, соціально-психологічні, педагогічні, психофізіологічні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та ресурсні. Розглянута прокрастинація як властивий механізм психологічного захисту та своєрідну інстинктивну реакцію. Розглянуті синдром відкладеного життя (невроз відкладеного життя) та синдром завченої безпорадності, а також виявлено тенденцію прокрастинувати через перфекціонізм.

## 1.2. Основні причини та наслідки прокрастинації особистості

У науковому дослідженні Н. Карловської та Р. Баранової представлено, можливо, найбільш комплексний погляд на фактори, що призводять до прокрастинації, включаючи: 1) біологічні фактори (низька концентрація уваги, високий рівень нейротизму); 2) особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприймання часу); 3) особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини); 4) особливості поведінки (несформованість навичок саморегуляції, навичок навчання, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість) [44].

На думку Д. Євдокимової та В. Качарової, причини прокрастинації включають низьку мотивацію або її повну відсутність, страх помилки та перфекціонізм, виконання завдань, які викликають негативні емоції, антипатію або навіть тиск зі сторони, жорсткі часові обмеження, небажання взяти на себе відповідальність, а також відсутність навичок планування часу [18].

К. В. Дубініна групує причини прокрастинації на психологічні (відсутність мотивації загалом і специфічно до навчання, порушення вольової сфери, стрес, різні види страху, перфекціонізм, невміння організувати себе та свій час, надто велика самовпевненість, лінощі, безпорадність, неухважність до власних інтересів, підвищений рівень особистісної тривожності, низька самооцінка, слабкість характеру, невідповідність до виконання завдання, неправильні переконання чи прагнення до збільшення рівня напруги), соціально-психологічні (недостатність особистого спілкування з оточенням та надмір віртуальних впливів, зовнішні відволікаючі фактори, опір зовнішньому контролю або особистий спротив, авторитарність батьків, соціальні та сімейні проблеми), педагогічні (недостатність керівництва та консультацій від викладачів) і психофізіологічні (стан здоров'я, хвороби, втома, темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький рівень життєвого тону)[17].

У сфері наукових розвідок, щодо розуміння чинників прокрастинації, думка С. Бабатіної та С. Світенко співпадає з поглядом М. Дворник, яка стверджує, що постійне або періодичне відтермінування важливих завдань, регулярне застосування відкладання справ на потім слід розглядати як фактори, що заважають досягненню особистих цілей і обмежують продуктивність в різних сферах життя. Хронічна прокрастинація виражається у відчутті безрезультатності власних зусиль, наростанні незадоволення собою, гніву, дистресу, відчутті провини та зниженні самооцінки [1]. Результати емпіричного дослідження С. Бабатіної та С. Світенко свідчать, що основою схильності студентів до прокрастинації є ірраціональність мотивації. Це дозволяє виділити чинники прокрастинації у двох напрямках: соціально-психологічні (зовнішні), такі як відволікання на другорядні справи, ставлення до наслідків відтермінування та порушення дедлайнів, а також невизначені та нечіткі хронологічні рамки та тривалість завдань; психологічні (внутрішні), такі як відсутність самоконтролю, егоцентризм ціннісних орієнтацій, перфекціонізм. Дослідниці наголошують, що на здатність відкладати завдання можуть впливати висока тривожність та низька мотивація [2].

О. О. Гліченко ідентифікує наступні причини прокрастинації: психофізіологічні (зумовлені темпераментом та нейротизмом), емоційні (пов'язані з тривожністю, емоційним вигоранням і страхом), мотиваційні (включають відсутність мотивації та ситуативну мотивацію), поведінкові (пов'язані з відсутністю самодисципліни), ресурсні (включають низьку компетентність та погіршення стану здоров'я), та часові (змазані терміни виконання завдань та дефіцит часу) [11]. О. В. Грабчак, проводячи дослідження академічної прокрастинації, визначила такі причини: порушення мотиваційно-вольової сфери, зокрема недостатність спонукання до виконання зовнішньо заданих завдань через відсутність внутрішньої мотивації; несформована вольова регуляція поведінки; неможливість вибору того, що "треба", навіть у боротьбі між мотивами; страх перед майбутнім;

експозиція до стресових ситуацій; перфекціонізм; спотворена система ціннісних орієнтацій; порушення комунікативних зв'язків на користь віртуальної комунікації [12]. В своєму дослідженні С. А. Наход виявила особистісні риси фахівців, які впливають на рівень прокрастинації, такі як обов'язковість, рішучість, контроль, скромність і тривожність. Вчена встановила, що негативне сприйняття особливостей професійної діяльності та високий рівень професійного стресу впливають на виявлення прокрастинації у фахівців соціономічних професій. При цьому низьку саморегуляцію визначено як предиктор прокрастинації. Також виявлено, що серед працівників, які виявляють незадоволеність змістом своїх професійних обов'язків, характером та повнотою зворотного зв'язку, справедливістю системи заохочення та станом соціального клімату в колективі, частіше спостерігається тенденція до прокрастинації [52]. О. В. Камінська, у своєму емпіричному дослідженні, прийшла до висновку, що переважно низький рівень прокрастинації супроводжується адаптивними та відносно адаптивними стратегіями копіngu, тоді як висока прокрастинація асоціюється з неадаптивними стратегіями [33].

Т.А. Колтунович та О.М. Поліщук групують фактори виникнення прокрастинації у дві основні групи: перманентні (стійкі в часі і мало змінюються) і ситуативні (виникають випадково і розвиваються під впливом конкретних обставин). Ці фактори можуть бути різноманітними за природою, такими як психофізіологічні (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус і т.д.), емоційні, мотиваційні, поведінкові, ресурсні та часові [36].

Основними факторами, що визначають прокрастинацію, залишаються відсутність навичок ефективного встановлення пріоритетів та відсутність сформованих цінностей, а також обмежений контакт з навколишнім середовищем [1]. Більшість наукових концепцій збігаються в тому, що психологічні характеристики особистості, пов'язані з прокрастинацією, включають різноманітні аспекти, такі як ірраціональність, внутрішні



конфлікти, травми, страхи, дефіцит вмінь, особистісна тривожність та стресове виснаження, розриви між уявленням про себе у часовій перспективі і інші. Емоційна сфера особистості має суттєве значення, а також значний вплив суспільних чинників, таких як швидкий науково-технічний прогрес, або конкретні ситуативні обставини, такі як складність та відповідальність за завдання [56]. Розглядаючи детермінанти прокрастинації у контексті завдань, науковці висувують такі фактори: нав'язаність завдань; віддалені наслідки; тривалий строк виконання; значні ресурси, які потрібно вкласти; нецікаві, рутинні завдання; велика зайнятість іншими справами; відстрочення отримання задоволення чи винагороди [12].

На підставі здійсненого огляду наукових джерел М. С. Дворником визначено два основні підходи до розуміння прокрастинації - індивідуально-особистісний і ситуативно-комунікативний, відповідно до яких конкретні причини відкладання виконання завдань можуть мати свої корені. Так, перший підхід включає пояснення відтермінування органічними і психопатологічними факторами, формально-динамічними та характерологічними особливостями, рівнем тривожності, перфекціонізмом та соціокультурною приналежністю. Другий напрямок у визначенні причин відтермінування, який М. С. Дворник визначив як ситуативно-комунікативний, включає фактори, такі як бажання маніпулювати оточенням, наявність стресових станів, особливості завдань та рівень вмотивованості, а також сферу поширення відтермінування [14]. Постійно відкладаючи виконання завдань, людина може, за словами А. Адлера, задовольняти свою потребу в перевагах. Відкладаючи справи, людина таким чином маніпулює іншими, змушуючи їх виправляти свої плани. Якщо це робиться свідомо, це надає відчуття власної потужності, а в разі неусвідомлених дій нейтралізується страх втратити контроль над ситуацією. Прокрастинація в цьому випадку спрямована на уникнення прямого конфлікту між особистістю та її оточенням. Заодно прокрастинація може служити інструментом задоволення потреби в «соціальному» аспекті під загальною назвою

спілкування, прихильності, уваги до себе та спільної діяльності, яку описує А. Маслоу. Продемонстрована зовнішньо нездатність до самостійного виконання завдань привертає увагу інших, що забезпечує комфорт суб'єкта і звільняє його від потреби самостійно розробляти нові шляхи самореалізації [5].

Оскільки згадки про явище прокрастинації належать до відносно давніх часів, Р. Стіл припускає, що корені її причин слід шукати в людській природі та особливостях її природної організації. Сучасні дослідження в області фізіології та нейробіології підтверджують, що причини прокрастинації пов'язані із функціонуванням ключових структур головного мозку. Пошкодження або низька активність у префронтальній корі може призвести до зниження здатності фільтрувати відволікальні стимули, що може впливати на організованість, увагу та зростання рівня прокрастинації [65]. Дослідники, розглядаючи прокрастинацію як особистісний розлад, визначають три його основні критерії: контрпродуктивність, марнотратство та постійне відкладання. Вони приділяють особливу увагу характеристикам цього розладу, таким як його хронічність та обумовленість захворюванням, яке може бути прихованою психологічною чи фізіологічною проблемою [6]. Так, серед психопатологічних чинників, що можуть призводити до прокрастинації, варто зазначити розлади в сфері волі, такі як абулія (синдром порушення вольових імпульсів, який виявляється в браку бажання та спрямованості на будь-яку діяльність) та апраксія (органічне порушення здатності виконувати складні цілеспрямовані рухи, такі як побутові та професійні навички, несвоєчасно відпрацьовані в процесі життя, незважаючи на збереженість м'язових відчуттів та механізмів координації). Однією з формально-динамічних властивостей особистості, пов'язаних із прокрастинацією, може бути аергічність, що проявляється у нерішучості, відсутності обов'язковості суб'єкта та його ухиленні від реалізації складних та відповідальних завдань, а також у неспроможності подолати перешкоди [32]. Прокрастинація, в значній мірі, є реакцією на емоції,

пов'язані з запланованими або необхідними справами. Залежно від характеру цих емоцій, вона може бути класифікована як два основні типи: вільна, коли особа витрачає час на інші, більш приємні або менш пріоритетні заняття чи розваги, і напружена, пов'язана з загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, невизначеними життєвими цілями, нерішучістю та невпевненістю у собі [59]. «Вільні» або активні прокрастинатори іноді обирають відтермінування свідомо, воліючи працювати в умовах дефіциту часу. Дослідження показали низку характеристик, що відрізняють активних прокрастинаторів від антипрокрастинаторів: більш цілеспрямоване використання часу, вища впевненість у власній ефективності та менша схильність до негативних переживань. Затримка для активних прокрастинаторів може бути вибором, спрямованим на досягнення максимальної концентрації уваги та енергії в умовах обмеженого часу [69].

Пояснення прокрастинації за допомогою страху невдачі або успіху найчастіше виникає у контексті ситуацій оцінювання. Події, що супроводжуються обов'язковою оцінкою власної діяльності, зазвичай викликають підвищення тривожності щодо реальної чи уявної небезпеки. Особистість, яка думає про те, що вона не зможе впоратися з завданням, може відчувати страх розчарувати себе або інших. Рефлексія та зворотний зв'язок в цьому контексті можуть негативно впливати на самооцінку, яка є важливою для звичайного функціонування особистості. Страх невдачі може свідчити про реальні або уявні обмеження в особистих здібностях. Наприклад, дослідження Н. Якуба показує, що особа, яка має страх невдачі, може витратити більше часу на тривогу стосовно майбутніх завдань, тестів чи проектів, ніж на їхнє безпосереднє виконання або заміну іншою діяльністю [7]. Недооцінка власних можливостей призводить до почуття безсилля і безпорадності. Коли вмінь для виконання конкретних завдань не вистачає, природним стає уникання цих завдань. Прокрастинація у таких випадках навіть несвідомо може здаватися більш привабливою, ніж визнання

необхідності вдосконалення власних навичок. Страх успіху може виникати з небажання стати центром уваги, учасником конкурентної боротьби чи викликати заздрість чи роздратування в інших. Людині може здаватися, що успіх може вивести її зі звичного стану, а також викликати непередбачені наслідки та вимагати від неї нових обов'язків. Крім того, на прокрастинаційні дії може впливати базовий страх невідомого і опір змінам. Уявлення про те, як зміниться життя після виконання всіх завдань та досягнення цілей, може викликати тривожність, оскільки прокрастинатор може не бути готовим взяти на себе відповідальність за зміни. [14]. Часто прокрастинацію пояснюють за допомогою концепції перфекціонізму. Перфекціонізм, який є однією з форм ірраціональних ідей, виявляється в постановці надто складних завдань разом із необ'єктивною оцінкою власних можливостей, що заздалегідь визначає досягнення мети як приречене на невдачу. Прокрастинатор-перфекціоніст, стримлячись до ідеального результату, може ігнорувати встановлені часові рамки, безупинно виправляючи та удосконалюючи деталі. В результаті, для завершення завдання ніколи не буде достатньо зусиль і часу. Цікаво відзначити, що особи, які не сприймають свій перфекціонізм як серйозну проблему, менше схильні до прокрастинації у порівнянні з неперфекціоністами. Тим часом, індивіди, для яких перфекціонізм є джерелом стресу, проявляють високий рівень прокрастинації [19].

Соціокультурні аспекти прокрастинації переважно розглядаються через призму особистісної орієнтації в часі та перспективі. Різні культури мають відмінний підхід до сприйняття темпу життя. Концепція "правильного" часу та вчасності часто формується з урахуванням культурного контексту. Розрізняють моно- і поліхронічні культури. В перших наголошується на цінностях чітких часових рамок, визначених термінах та графіках, а також на обов'язковості щодо виконання завдань. У поліхронічних культурах, навпроти, більше уваги приділяється міжособистісним відносинам, і визначені терміни стають вторинними, піддаються коригуванню, оскільки одночасно

реалізуються різні види діяльності. Відповідно до цього належність до поліхронічної культури може стимулювати в її представників розвиток прокрастинації [8]. Властивість відтермінування, що має соціокультурне походження, може бути пов'язана із прагненням уникнення невизначеності. У культурах із високим рівнем уникання невизначеності люди керуються чіткими правилами та інструкціями, потребують формалізованих вказівок та норм поведінки, виражають високий рівень тривожності, відданість роботі або проявляють «авральність». У таких культурах тиск вибору оптимального варіанту у своїй діяльності може призвести до відмови взагалі вибирати, що схоже на екстремальний вияв прокрастинації [33]. Культури, які орієнтовані на індивідуалізм або колективізм, відрізняються силою зв'язків між окремими індивідами та суспільством в цілому, що також може впливати на схильності до прокрастинації. Люди в індивідуалістичних спільнотах зазвичай мотивуються особистими інтересами, спрямовані на себе, самостійно приймають рішення та несуть відповідальність за наслідки. У колективістських культурах зв'язки між індивідами значно міцніші: люди зазвичай налаштовані на включення оточення у процес прийняття рішень, що дозволяє розділити відповідальність та відтермінувати виконання необхідних дій [45].

Однак вважається, що особливо схильні до прокрастинації є особи, які виражено реагують на стресові впливи [9]. Дж. Бурка і Л. Юен вказують, що стрес, пов'язаний з наближенням терміну виконання завдання, спричиняє паніку, страх, відчуття небезпеки та ризику, мобілізуючи тіло до високого рівня фізіологічної активності. У таких моментів людина може демонструвати високу швидкість реакції та напрямок на досягнення максимальних результатів в найкоротший термін. Тиск ситуацій та наближення «дедлайну» розглядається прокрастинаторами як потужний імпульс для виконання завдань на вищому рівні. Зазначено, що екстремальні умови можуть надихати, сприяючи більш ефективній роботі. Однак така поведінка іноді призводить до серйозних порушень, оскільки повторювані

стресові ситуації виснажують тіло. Коли час пролітає, а прокрастинатор так і не розпочинає роботу, йому стає все важче і відчуття неспроможності зростає. Виконання завдання стає непокійливим і виглядає менш досяжним. Чим триваліше відкладання, тим глибше відчуття суму, тривоги або роздратування, і тим більше ймовірність розвитку хронічного стресу. Коли людина втомлюється, втрачає орієнтацію, відчуває стрес та дискомфорт, рівень прокрастинації ще більше зростає [46].

Ситуативний чинник прокрастинації, а саме непривабливість завдання, визначається такими аспектами, як монотонність, нецікавість, складність, новизна, безглуздість або надмірна важливість, як це розкрито у дослідженнях Н. Мілгрема та його колег [43]. Більшість прокрастинаторів вважають, що їхні дії вважаються неправильними, якщо вони не мають внутрішньої мотивації для виконання завдання. Звичка «нічого не робити» до тих пір, поки не з'явиться натхнення або не настануть відповідні обставини, відображає ідею, що «тіло у спокої має тенденцію залишатися у спокої, а тіло в русі – рухатися». Найбільше випадків прокрастинації спостерігається у зв'язку з повторюваними завданнями, запитаннями та потребами, оскільки особа часто відкладає їх повторне виконання [32]. Таким чином, існують обставини або періоди, коли особистість може відчувати непрагнення виконувати завдання, що викликає опір та непокору щодо реалізації певних планів. Це може бути пов'язано з незгодою чи сприйняттям їх як несуттєвих, внаслідок чого відсутній стимул до активності

Дослідження С. Браунлоу та Р. Різінгера, що вивчало аналіз зовнішньої та внутрішньої мотивації особистості, виявило, що існує взаємозв'язок між поєднанням відсутності зовнішньої мотивації, зовнішнього локусу контролю, зовнішнього атрибутивного стилю та прокрастинацією. Іншими словами, відтерміновувачі, зазвичай, спрямовані на задоволення власних внутрішніх потреб, ніж на врахування соціального становлення. Згідно з мотиваційною теорією оцінки очікувань П. Стіла, людина в ситуації з багатоваріантністю обирає цілі та завдання, які приносять більше задоволення і легше

виконуються, які мають не лише хороші шанси на успіх, але й призводять до швидкого задоволення, тоді як ті, які вимагають значних чи тривалих зусиль для досягнення цілі, частіше відкладаються [65].

Щодо різновидів прокрастинації та її областей застосування, варто відзначити тристоронню модель прокрастинації, представлену Дж. Феррарі. Згідно з цією моделлю, прокрастинація може виникати з таких причин: намагання уникнути виконання непривабливих завдань; бажання отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу; труднощі прийняття рішень [25].

Враховуючи різноманітні фактори, що визначають відтермінування, цей явищний спектр може включати різні форми поведінки, які можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості у зв'язку з прийняттям рішень щодо виконання запланованих чи необхідних завдань. Навіть якщо більшість вчених розглядає прокрастинацію як результат недостатньої волі та мотивації, асоціюючи відтермінування з різними життєвими труднощами та дискомфортом, аспекти відкладання та зволікання також можуть виявлятися характеристиками особистостей, які оцінюються як розсудливість, обережність, мудрість, спокій та встановлення пріоритетів. Практика відтермінування завдань, взята як щоденна реальність, може бути ретельно пояснена у відповідному контексті, яким особистість суб'єктивно користується. Однак важливо відзначити, що в процесі відтермінування особистість продовжує взаємодіяти з оточуючим світом, суспільством і формувати власні відносини [12].

Один з основних негативних наслідків прокрастинації, як підкреслюють більшість дослідників, полягає в емоційному дискомфорті. Існує взаємозв'язок між емоціями та діяльністю: емоції відображають відношення між мотивацією та реалізацією діяльності, формуючи налаштування для подальших дій. Таким чином, емоції є наслідком як виконання, так і невиконання, затримки в діяльності, і вони виступають механізмом її руху. Згідно з Є.В. Татаріновим, ірраціональна поведінка прокрастинатора супроводжується негативними емоційними станами та сильним бажанням

позбутися емоційних страждань [67]. Крім того, процес зволікання може розглядатися як втеча від реальності, уяві, що, в свою чергу, обмежує здатність до ефективної адаптації та саморозвитку особистості.

Аналізуючи теоретичні дослідження, Ю.В. Рудоманенко пропонує таку класифікацію наслідків прокрастинації для особистості: 1) особистісні (емоційний дискомфорт, самокритика, зниження самооцінки, втрата можливостей для самовдосконалення, зменшення рівня самоефективності, переоцінка цінностей, винаходження нових особистісних можливостей); 2) міжособистісні (критика або докори від керівництва, незадоволення оточуючих, конфлікти з колегами, втрата довіри, припинення міжособистісних відносин, неотримання визнання, погіршення стосунків); 3) соціальні (втрата доходу та можливостей, сплата штрафів і санкцій, погіршення результатів діяльності, зниження рейтингу навчальної чи професійної успішності, зміна статусу, зміна напрямку діяльності, успішне виконання завдань) [57].

Таким чином, детермінанти прокрастинації розділяють на дві категорії: сталий в часі та мало змінний (перманентний) і випадковий, розвивається в певних обставинах (ситуативний). Серед причин прокрастинації також виділяють фізіологічні фактори, особливості когнітивної та емоційної сфери, а також аспекти поведінки. Існують три критерії, за якими визначається прокрастинаційна поведінка: контрпродуктивність, марність і відстрочка.

### **1.3. Психологічні чинники прокрастинації у студентів**

Дослідження психологічної літератури свідчить про тенденцію збільшення випадків прокрастинації серед студентів, при цьому, в контексті нашого дослідження, яке спрямоване на розгляд психологічних особливостей прокрастинації студентської молоді в умовах військового конфлікту це набуває особливої актуальності. Згідно з висловлюванням Л. В. Філоненко, населення країни переживає тривогу, апатію, паніку та стрес, що додатково



сприяє розповсюдженню прокрастинації. Студенти також не уникають цього явища, оскільки дистанційне навчання призводить до збільшення психологічної напруги та надмірного обсягу завдань, які необхідно виконувати самостійно в обмежений час. Багато здобувачів освіти відкладають виконання роботи на потім, що в кінці кінців призводить до стресів та поспішної, але неповноцінної реалізації завдань при обмеженні часу. Це впливає на їхній успіх, якість навчання і, головне, на фізіологічне та психологічне самопочуття [70].

Ставши студентом вищого навчального закладу, колишній випускник школи відкриває для себе шлях до успіху та зростання, особистісного та професійного розвитку. Вища освіта слугує основою для розкриття та розвитку різноманітних можливостей індивіда: інтелектуальних, моральних, комунікативних та лідерських. Однак цей шлях супроводжується різноманітними перешкодами, бар'єрами та складними завданнями, які потрібно подолати для досягнення результату. Таким чином, вміння ефективно планувати, організовувати та проводити власну діяльність має велике вплив на успішність студента [16]. Сучасною тенденцією стало спостереження серед студентів такого явища, як накопичення великої кількості невиконаних завдань, несвоєчасне виконання завдань та «відкладання їх на потім». Це свідоме відтермінування важливих справ офіційно відображено терміном «прокрастинація». Схильність до відкладання справ на потім може призводити до негативних наслідків та емоційних переживань. Саме тому багато прокрастинаторів відчують потребу подолати цю особливість.

Багато досліджень присвячено аналізу прокрастинації як у навчальному середовищі, так і на робочому місці. Виявлено, що прокрастинація в студентських групах пов'язана із підвищеним рівнем стресу, тривоги, депресії та несприятливо впливає на академічні результати, супроводжуючись відміною щоденних обов'язків. Хоча властива усім віковим групам, прокрастинація має найбільший розповсюдження серед

студентів і молоді [4]. Особливе занепокоєння у викладачів викликають проблеми студентів, пов'язані з формуванням значної академічної заборгованості за різними предметами, відсутністю своєчасного подання звітів про різні види практик, курсових робіт тощо. Це вимагає прийняття адміністративних заходів для посилення вимог до своєчасної подачі необхідної звітності. Однак такі заходи не завжди є ефективними і можуть призводити до відрахування студентів. Навіть при тому, що головною сферою зайнятості студента є навчання, вважається, що відмінно від академічної прокрастинації, йому можуть бути властиві інші форми відкладання справ, такі як побутова, невротична, компульсивна та прокрастинація в процесі прийняття рішень.

Студенти, які зазнають постійної психологічної напруги, стикаються з великою кількістю навчальних завдань та обмеженим часом на їх виконання, часто виявляють тенденцію відкладати деякі справи на майбутнє, що в кінці кінців призводить до їхнього виконання в останній момент (останній день чи ніч) при суворому дефіциті часу. Це впливає не лише на якість та успішність навчання, але й на психофізіологічний стан студента та його загальну особистість [37].

Деякі автори вважають, що основними причинами, які призводять до академічної прокрастинації, є відсутність навичок управління часом та невміння студентів встановлювати пріоритети в своїй роботі. Іншими словами, вони мають несформовані навички тайм-менеджменту, що призводить до непослідовності, безсистемності в діях та нездатності тривалий період часу концентруватися на вирішенні проблем [20]. Невиконання завдань у визначені терміни стає причиною невідповідності суспільного та особистісного часу, що призводить до зменшення продуктивності у різних сферах діяльності та взагалі у житті. Під «пасивною» прокрастинацією мається на увазі традиційне розуміння цього явища, в той час як термін «активна» прокрастинація вказує на специфічний тип свідомої стратегії, коли виконання конкретних завдань відкладається з

метою досягнення оптимального кінцевого результату [21].

На підставі теоретичного розгляду праць вітчизняних і закордонних дослідників, Г. Федоришин визначає чинники, що впливають на академічну прокрастинацію::

1. Організаційні: включають в себе організацію навчального процесу та особливості завдань. Серед показників цього чинника важливі: форма навчання (денна, контрактна), стиль викладання, навантаження курсу (кількість годин), система заохочень, складність і тривалість навчальних завдань [15].

2. Організаційно-психологічні: саморегуляція (здатність спрямовувати свої навчальні процеси шляхом відповідних цілей і мотиваційних впливів), важливість завдань для студента, групові процеси (згуртованість та соціально-психологічний клімат групи) і самоменеджмент студента (навички цілепокладання і планування).

3. Психологічні: мотивація до успіху, самооцінка (самоповага, впевненість у собі), локус контролю (екстернальний чи інтернальний), і перфекціонізм [68].

Більшість зарубіжних дослідників вивчають роль індивідуально-особистісних особливостей у виникненні прокрастинації, виходячи з п'ятифакторної моделі особистості - Big Five. Згідно з результатами досліджень, прокрастинація часто пов'язана з нестачею сумлінності, що включає недисциплінованість, лінощі, неуважність, некомпетентність, непорядкованість, необов'язковість, поміркованість, неквапливість, брак домагань. Також виявлено зв'язок між прокрастинацією і характеристиками нейротизму, такими як непевненість або імпульсивність. Імпульсивність характеризується виникненням миттєвих бажань і недалекоглядністю стосовно майбутнього, що збільшує схильність до прокрастинації. Особи з вираженою імпульсивністю, спрямовуючись на одержання негайної винагороди за свою активність, ризикують не виконати передбачене завдання, оскільки амбівалентно переходять до менш важливих справ.

Дослідження М. Спектера та Дж. Феррарі підтвердило високу негативну кореляцію між прокрастинацією та спрямованістю на майбутнє, а також позитивну кореляцію із спрямованістю на минуле, що свідчить про недостатню увагу прокрастинаторів до планування [61].

У відповідності до інших досліджень, прокрастинатори виявляють менше схильність оцінювати теперішнє з гедоністичних позицій, замість цього проявляючи високий рівень фаталізму і негативну оцінку минулого. Також встановлено, що прокрастинація пов'язана з низькою самооцінкою, зниженням самоефективності, енергійністю, самозвинуваченнями або підвищеною самовпевненістю, самоперешкоджанням та депресивністю [62]. Психосоматик Л. Хей вказує на те, що відкладання початку будь-якої справи може бути виявом особистісного переконання «Я недостойний». Екзистенційний коуч Ю. Живоглядю розглядає відсутність почуття самоповаги як ключовий фактор, що створює умови для внутрішнього розщеплення та конфлікту між нереалізованими мріями і реальністю. Це зазвичай призводить до емоційних «гойдалок» - від натхнення до апатії, де прокрастинація визначає останню і вказує на «помилку» самоідентифікації. Багато дослідників вказують, що високий рівень особистісної тривожності є основною причиною прокрастинації, що розглядається як несвідомий механізм уникнення як психологічний захист. Прокрастинація розглядається як незрілий, уникливий стиль копіngu. Гештальт-підхід, зокрема, підкреслює загрозу невротизації особистості, яка не завершила заплановану справу, вибравши в захисну позицію для уникнення відповідальності за свої дії.

Щодо характерологічних причин відтермінування, важливо відзначити, що занадто пунктуальний та педантичний характер, такий як ананкаст, може проявлятися у недостатній здатності приймати рішення, навіть при наявності всіх необхідних умов. Люди з ананкастним характером намагаються докладно зважити всі деталі, перш ніж розпочати діяти, і не можуть виключити жодну можливість з уваги, що може стати перешкодою перед прийняттям прагматичних рішень. Такі особи не завжди здатні до

стратегічних узагальнень своєї діяльності, що призводить до значних труднощів перед тим, як вони наважаться на виконання завдань [66]. Але деякі особи відкладають справи через свою неорганізованість та відсутність самоконтролю, що вказує на їх нестійкий характер. Коли людина не розуміє, для чого вона виконує конкретні завдання або як вони пов'язані з її цілями, вона схильна вважати їх менш пріоритетними і, відповідно, відкладати їх на потім. Дослідження показують, що прокрастинатори часто переоцінюють доступний час і недооцінюють час, необхідний для виконання завдання. Таким чином, розроблені ними плани та графіки для виконання роботи часто виявляються нереалістичними та неефективними. Відкладання, як спротив нав'язаним графікам, стандартам та очікуванням, може також ґрунтуватися на інших особистісних рисах. Так, особи з вираженими рисами бунтарства, протиборства і негативізму можуть відчувати ворожість до розкладів і графіків, особливо якщо вони складені особою, яка не поєднується з їх поглядами, або якщо вони зобов'язані співпрацювати з особою, яка їм не подобається [73].

У сфері наших наукових досліджень стосовно розуміння факторів, які впливають на схильність до прокрастинації, ми погоджуємось із точкою зору М. Дворник. Вчена вказує на те, що відчуття марності витрачених зусиль, наростання невдоволеності, гніву, стрес і зниження самооцінки можуть служити передвісниками або результатом хронічної прокрастинації [13]. Досліджуючи особливості прокрастинації серед студентів, В. Бикова стверджує, що причини та особливості прояву прокрастинації у студентів і дорослих відрізняються. Зазначається, що прокрастинація у студентів найчастіше виникає в ситуаціях і справах, пов'язаних з інтелектуальною напругою, самоорганізацією та плануванням діяльності. Ці ситуації характеризуються відтермінованою винагородою, нестачею мотивації та необхідністю взаємодії з особами, які викликають негативні емоції. Негативні наслідки прокрастинації включають стрес, відчуття провини, втрату продуктивності та невдоволення від невиконання зобов'язань. Спроби

завершити завдання в обмежений час призводять до серйозного емоційного та фізичного стресу. Нервова напруга, недостатній сон, зловживання кофеїном та енергетичними напоями можуть негативно впливати на організм. Прокрастинація також може спричинити виникнення відчуття провини за незавершену роботу, втрату самореалізації, упущення можливостей та є наслідком поганого самоконтролю. Отже, прокрастинація, яка є свідомим відкладанням справ, призводить до негативних наслідків, супроводжуючись внутрішнім дискомфортом та негативними емоційними переживаннями.

Сучасні дослідження прокрастинації у студентів охоплюють широкий спектр аспектів, від структури до її взаємозв'язку та каузальної атрибуції як з зовнішніми чинниками, так і з особливостями прокрастинаторів. Поглиблене вивчення охоплює індивідуально-психологічні властивості особистості, соціально-культурні, кроскультурні та демографічні аспекти, а також вплив батьківського стилю виховання на розвиток та формування регулятивної сфери особистості. Між найбільш вивченими властивостями особистості, які гіпотетично пов'язані з прокрастинацією, автори виділяють ситуативну та особистісну тривожність, перфекціонізм, нейротизм, низьку самооцінку, слабкість регуляторних процесів та відсутність мотивації [41].

Так, В.Дуб вважає, що фактори, які призводять до прокрастинації в студентському середовищі, можна класифікувати як психологічні (наприклад, відсутність мотивації до навчання, порушення вольової сфери, невміння організувати себе та час), соціально-психологічні (недостатність комунікації з оточенням, відволікаючі фактори вишівського середовища), педагогічні (надмірна вимогливість або їх відсутність від викладачів) та психофізіологічні (стан здоров'я, втома, темперамент) [16]. Серед ключових причин виникнення прокрастинації деякі вчені виділяють наступні фактори: авторитарний підхід батьків, що може викликати затягування відповіді на такий стиль виховання; страх невдачі, коли особа боїться, що не впорається з поставленим завданням, має невпевненість у власних здібностях або відчуває

нестачу часу; низька самооцінка та невпевненість в собі є значущими чинниками; перфекціонізм, коли людина відмовляється від середніх результатів і прагне виконувати завдання ідеально, є ще однією причиною; незрозумілі чи нечіткі цілі можуть викликати розгубленість, особливо, якщо керівник не визначив напрямок або надав інформацію про відсутність пріоритетів; лень та відсутність інтересу призводять до відкладання нудних або нецікавих завдань на потім.

Зокрема, у своїх дослідженнях академічної прокрастинації, С.М. Соболева та С.В. Мохова аналізують це явище як психолого-педагогічну проблему. Вони розглядають чинники прокрастинації не лише через призму особистісних якостей, але й через організацію навчального процесу та науково-педагогічну діяльність викладачів [64]. Дослідження М.С. Дворник зосереджене на типах відтермінувальних практик та визначає різноманітні причини академічної прокрастинації. Серед цих причин відзначаються необхідність підтримки або контролю від оточуючих, неготовність до виконання завдань, особистісна нерішучість, страх відповідальності, незацікавленість у виконанні завдань та орієнтація на соціальну винагороду. [13]. М.А. Кузнєцов розглядає прокрастинацію як важливий фактор емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. У своєму дослідженні вчений виявив, що при вираженій прокрастинації відбувається зниження позитивного емоційного відношення та водночас збільшується негативне ставлення до навчання. Також виявлено, що студенти з середнім рівнем академічної прокрастинації виявляють найвищі показники тривожності [42].

Також було здійснено численні дослідження, які розглядали академічну прокрастинацію в контексті її зв'язку з перфекціонізмом і мотивацією студента. (Т.В. Зарипова, Н.А. Данилова, А.С. Лавренко, М.В. Ларських, Н.Г. Матюхіна). Не менш важливим є аналіз впливу групи, зокрема організаційних процесів, таких як згуртованість і соціально-психологічний клімат, на виникнення академічної прокрастинації серед

студентів. Виявлення зв'язку з групою впливає на самоусвідомлення та усвідомлення свого призначення; співпраця з групою сприяє більш продуктивному вирішенню завдань, ніж самотня діяльність; під впливом групи людина стає більш активною й ефективною.

Деякі автори основними факторами академічної прокрастинації вважають відсутність мотивації та широкий спектр порушень у мотиваційно-вольовій сфері, стрес, що виникає від невпевненості та страху перед майбутнім, або, навпаки, перфекціонізм [55]. Однак серед найпоширеніших причин виділяються невміння визначати ієрархію цілей і цінностей, планувати власну діяльність, а також недостатня безпосередня комунікація з оточенням і переважання віртуального спілкування. Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження С. І. Бабатіної дозволяють зробити висновок, що в основі схильності студентів до прокрастинації знаходиться ірраціональність мотивації діяльності. Це дозволяє виділити фактори схильності до прокрастинації у молодих людей на двох рівнях: зовнішній (соціально-психологічний) - тривалість терміну виконання завдання, розпливчасті хронологічні рамки, однаковість наслідків відтермінування та порушення дедлайну, відволікання на інші «важливі» справи; внутрішній (психологічний) - мотивація, регуляторна сфера особистості, перфекціонізм, гедонізм ціннісних орієнтацій молоді [2].

Нашу дослідницьку увагу привернув той факт, що причиною прокрастинації студентів в умовах війни може бути синдром відкладеного життя, тобто, стан людини в очікуванні сприятливого часу для щасливого життя. Визначають наступні ознаки синдрому відкладеного життя: перебування у фантазіях про безтурботне майбутнє; постійне чекання відповідного моменту; відчуття себе спостерігачем у власному житті, що може призвести до накопичення великої кількості невиконаних навчальних завдань, несвоєчасного виконання завдань, при цьому негативно впливати на академічні результати та психологічне здоров'я студентів.



## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Методики дослідження прокрастинації та чинників, що її викликають

Згідно з цілями та завданнями магістерської роботи нами був створений комплекс методик для вивчення показників прокрастинації та здійснено експериментальне дослідження. Вибірка складає 30 осіб - студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету (віком респондентів від 17 до 21 року).

Аналіз психодіагностичної літератури виявив, що одними з найпоширеніших методів для дослідження прокрастинації є опитувальники. На даний час існує значна кількість методик для оцінки та кількісного вимірювання рівня вираженості різних показників цієї особистісної характеристики. Для дослідження особливостей академічної прокрастинації студентів, виявлення різних організаційних аспектів навчальної діяльності у студентському середовищі ми провели емпіричне дослідження. Відповідно до його завдань підібрано психодіагностичний інструментарій. Нами було обрано такі методики діагностики: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (адаптація Т. Ю. Юдєєвої); «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової; анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник; Опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е.Ю. Мандрикової).

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, у адаптації Т. Ю. Юдєєвої, дозволяє визначати рівень виявлення прокрастинації у повсякденному житті [35]. Методика містить 20 тверджень, які стосуються відтермінування виконання завдань і «роботи на потім» в різних обставинах. К. Лей розглядає прокрастинацію як свідоме та ірраціональне відкладання запланованих дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для

особистості. З іншого боку, автор визначає прокрастинацію як стійку рису особистості. Результати обчислюються відповідно до ключа, який включає суму обернених та прямих тверджень. Такі результати інтерпретуються наступним чином: до 45 балів – низький рівень схильності до прокрастинації, 45-75 балів – середній рівень, 75-100 балів – високий рівень, що свідчить про систематичність та постійність прояву цього явища.

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової дозволяє визначити характеристики прокрастинації за трьома шкалами («Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність») та загальний рівень прокрастинації [8].

Опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е.Ю. Мандрикової), який використовувався для визначення рівня самоорганізації студентів, містить 25 запитань. Респондент оцінює кожне твердження за 7-бальною шкалою: від 1 балу (повністю не згодний) до 7 балів (повністю згодний). Опитувальник включає 6 шкал: шкала «планомірність», шкала «цілеспрямованість», шкала «наполегливість», шкала «фіксація», шкала «самоорганізація», та шкала «орієнтація на теперішнє». Шкала «планомірність» визначає, наскільки суб'єкт активно займається щоденним плануванням своїх дій та обов'язків. Шкала «цілеспрямованість» вимірює, наскільки респондент може зосередитися на встановленні та досягненні конкретної мети чи завдання. Шкала «наполегливість» оцінює, наскільки особа виявляє вольові зусилля для впорядкування власної активності та завершення розпочатих завдань. Шкала «фіксація» діагностує готовність суб'єкта фіксуватися на попередньо запланованій структурі своєї діяльності, а також рівень ригідності у плануванні. Шкала «самоорганізація» спрямована на визначення того, наскільки особа використовує зовнішні засоби планування для ефективної організації своєї діяльності. Шкала «орієнтація на теперішнє» вимірює, як суб'єкт орієнтується у часі, приділяючи увагу теперішньому моменту [31].

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [13] розроблена автором на основі теоретичного аналізу питань, пов'язаних із відкладанням виконання завдань. Методика складається з 41 твердження, розподілених нерівномірно, враховуючи основні чинники відкладання, такі як: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності». Наприклад, до першого, найбільш насиченого фактору, "Недооцінка готовності до виконання завдання", включено 14 тверджень, які свідчать про пов'язаність відтермінування з непевненістю в собі. Високі показники досліджуваних за запитаннями, що відносяться до цього фактору, трактувалися як схильність до відтермінування через сприйняття завдань як складних, тривалих або неважливих, викликане особистісною нестабільністю, потребою в підтримці або контролі, недооцінкою часу та власних ресурсів для завершення справи. У другому факторі «Страх відповідальності» включено шість тверджень анкети. Високий рівень за цим фактором у досліджуваних вказував на тривожну тенденцію уникати важливих, складних та невідомих завдань, спробу знаходження специфічного стану для їх виконання. Третій фактор, що також включає шість компонентів та отримав назву «Знижений рівень зацікавленості», наближує відтермінування до лінощів та невмотивованості. Високі показники за цим фактором свідчать про загальний недостатній інтерес досліджуваних до завдань, які потрібно виконати. Четвертий фактор «Орієнтація на соціальну винагороду» включає сім тверджень, що вказують на тенденцію оцінювати очікуваний результат. Досліджувані з високими показниками за цим фактором виявляють схильність проти неприйнятних умов спілкування, бажання співпрацювати з певними людьми та мають спрямованість на соціальне прийняття. П'ятий фактор «Педантичні схильності», який включає сім тверджень, асоціює природу відтермінування з характерологічною потребою виваженості, правильності та послідовності. Таким чином, високі показники за цим фактором вказують на те, що

досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість та розміреність.

## 2.2. Результати дослідження рівня прокрастинації у студентів

З метою вивчення психологічних особливостей прокрастинації у студентів на підготовчому етапі нами було використано бесіду. Обговорення зі студентами причин і наслідків академічної прокрастинації виявило стійке однозначне сприймання ними цього феномена як негативного та дефіцитарного, такої собі «ментальної хвороби», яка тероризує студента й від якої треба всіляко позбавлятися. Відповідно, наші спроби прояснити зі студентами позитивні аспекти прокрастинації загалом обмежилися лише економією ресурсів, яку, однак, перекреслює негативний емоційний фон, що супроводжує усвідомлення прокрастинації. Окремі здобувачі згадали такий наслідок цього явища, як екстремальна можливість проявити свій розумовий потенціал і креативність в умовах дефіциту часу й наближення дедлайну. Профіцитарна ідея «керованої» прокрастинації як платформи для інтелектуального «визрівання», кращого усвідомлення змісту та процедури творчої діяльності, запропонована засновником екофасилітативного підходу П. Лушиним, викликала бурхливе обговорення. Більшість студентів зійшлася на думці, що «керована прокрастинація» може лише зрідка застосовуватися ними в практиці професійного навчання через жорстку регламентованість занять і навчальних завдань.

За результатами дослідження схильності до прокрастинації (методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої) (Табл.2.1.) було виявлено, що 56% (17 осіб) респондентів мають середній рівень прокрастинації. Після отримання завдання такі студенти розмірковують скільки часу залишилось до терміну здачі, збираються з думками і починають працювати. Іноді, коли робота зовсім неприємна, можуть відволікатися на щось інше. Зазвичай виконують більшість завдань запланованих на день, їм

легко розбити велику і комплексну задачу на менші і більш прості, схильні діяти за обставинами. Час прийняття рішення залежить від його значущості, процес може затягуватись. Успішне досягнення поставлених цілей можливе при їх високій значимості для індивіда. Досліджувані особи виявляють схильність відкладати завдання на певний час, вважаючи, що зможуть виконати їх швидко, і часто в останній момент перед дедлайном. Проте, їхні можливості та сили часто переоцінюються, що призводить до швидкого, але не завжди якісного виконання завдань, що впливає на загальну ефективність роботи. Внаслідок цього виникають почуття тривоги, стресу та самокритики.

Таблиця 2.1.

Показники рівня прокрастинації студентів за методикою «Шкала загальної прокрастинації», К. Лей адаптованої Т. Юдєєвої

Рівень прокрастинації особистості	Кількість осіб	Показник у %
високий	8	27
середній	17	56
низький	5	17

Серед досліджуваних високий рівень прокрастинації показали 27 % (8 осіб) опитуваних і часто/постійно демонструють характерні ознаки цього явища. Такі студенти, після отримання завдання, чекають натхнення для роботи і починають працювати ближче до завершення термінів виконання. Коли потрібно прийняти рішення, завжди довго вагаються, нервують. Зробивши вибір, потім довго сумніваються, чи обрали вони те, що потрібно. Перед важливим дзвінком довго збираються з думками. Часто, виконуючи роботу з чітко визначеними термінами, відволікаються на що-небудь інше, а потім роблять все одним кидком, але з втратою якості. Зазвичай у них не вистачає часу для виконання завдання, але не завжди можуть згадати на що витратили відведений час. Легко відволікаються на зовнішні подразники. Постійно виявляють, що задумались про сторонні речі, які не стосуються справи, планують справи, але не виконують їх.

Ці студенти відкладають початок будь-якої роботи, вказуючи на різні причини, такі як несвоєчасність, відсутність належного настрою, інші важливі справи, відсутність бажання чи втома. Вони не вміють розподіляти навантаження, визначати пріоритетні цілі, діяти у відповідності з планом. Проте, жоден із респондентів не набрав крайніх значень, що говорить про виразність даного феномену в межах норми. Аналіз результатів засвідчив, що 17 % (5 осіб) досліджуваних мають низький рівень прокрастинації. Такі студенти рідко відкладають певні справи «на потім», витрачають небагато часу на прийняття рішення, розглядають всі можливі варіанти і достатньо швидко обирають найбільш оптимальний. Після отримання завдання відразу приступають до роботи: відповідають на телефонні дзвінки та електронні листи в найкоротші терміни; перш ніж зайнятися дрібницями, виконують основні справи. Отже, більшість досліджуваних студентів є прокрастинаторами, вони схильні до негативних наслідків відкладання, їм складніше взяти себе в руки і приступити до виконання необхідної роботи.

Результати дослідження показників рівня прокрастинації студентів за методикою схематично наведено у вигляді діаграми ( Рис.2.1.)

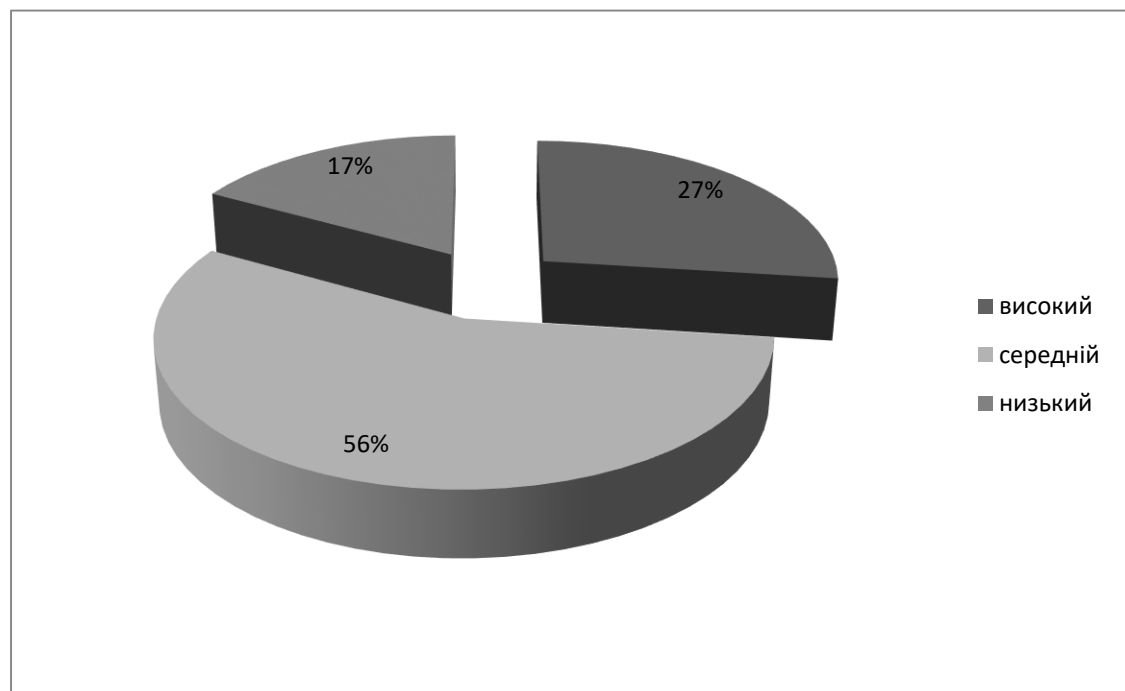


Рис.2.1. Рівні прокрастинації студентів за методикою «Шкала загальної прокрастинації», К. Лей адаптованої Т. Юдєєвої

Отримані дані вказують на конкретні прояви загальної прокрастинації серед респондентів, такі як: відсутність своєчасності у виконанні завдань; тенденція пропускати події у житті через недостатню підготовку; запізнення з підйомом із ліжка, відправленням листів, сплатою рахунків, здійсненням телефонних дзвінків, придбанням подарунків до свят та прийняття рішень загалом; схильність виконувати все в останню мить або відкласти на завтра; відволікання на другорядні активності; невиконання запланованих справ на день; зволікання з виконанням роботи і так далі.

Таким чином можна зазначити, що у середовищі студентів прокрастинація поширена більшою мірою. Поміж універсальних причин, які викликають прокрастинацію на всіх етапах онтогенезу, до детермінант академічної прокрастинації в студентів можна віднести: особливості зовнішнього середовища (військовий стан в країні, дистанційне навчання); особистісна незрілість (впевненість в тому, що вони вирішать проблеми, зокрема, і з невстиганням в навчанні); несформованість навчальних навичок за роки навчання в школі (наприклад, пошук та систематизація інформації, складання опорних конспектів, ефективне розподілення часу для навчальних завдань та ін.); надмірна зосередженість на романтичних стосунках з представником протилежної статі на шкоду навчальної діяльності.

Значну увагу такі студенти відводять отриманню задоволення або уникнення неприємних відчуттів в сьогоденні, вони не схильні планувати свої дії, а розраховують на те, що зможуть зімпровізувати, вирішити проблему на ходу, не заперечуючи можливості збрехати або порушити правила. Також студенти-прокрастинатори здебільшого орієнтовані на негативне минуле і фаталістичне сьогодення. Також, внаслідок військових умов серед студентів спостерігається «синдром відкладеного життя». Всі ці фактори впливають на відкладення важливих справ, молодим людям здається, що вони не тільки не можуть ініціювати, але і контролювати певні (зокрема, пов'язані з навчальною діяльністю) події, які відбуваються в сьогоденні. Такий негативний досвід закріплюється у студентів з семестру в

семестр, і в подальшому також може впливати на відтермінування моменту початку виконання роботи. Значно менше студенти з високим рівнем прокрастинації орієнтовані на майбутнє, рідше планують свою діяльність. Отже, тимчасова перспектива студентів з високим рівнем прокрастинації має свої особливості, що виражаються в спрямованості на даний момент життя, збільшенні частки негативного ставлення до минулого, в сприйнятті сьогодення як неконтрольованого і залежного від інших, в недостатньому плануванні свого майбутнього.

Подолання негативних проявів прокрастинації особистості та формування продуктивного ставлення до себе можливе з допомогою реалізації комплексної психокорекційної системи.

Після обробки результатів дослідження показників прокрастинації за допомогою методики «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, дані були занесені до таблиці (Табл.2.2., Рис.2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати дослідження показників прокрастинації за методикою «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової

показники прокрастинації	Ступінь вираженості прокрастинації	Кількість осіб	Показник у %
мотиваційна недостатність	В	12	40
	С	10	33
	Н	8	27
перфекціонізм	В	5	17
	С	18	60
	Н	7	23
тривожність	В	9	30
	С	15	50
	Н	6	20



Проаналізувавши отримані результати за шкалою «Мотиваційна недостатність», ми можемо стверджувати, що серед досліджуваних мотиваційна недостатність з високою та середньою ступінню вираженості прокрастинації виявлена в суттєвій мірі у більшості опитаних (73% - 22 особи). У таких студентів спостерігається відсутність мотивації та контролю над своїми бажаннями, намірами і діями. Їм не вдається достатньо формувати бажання, вони характеризуються низькою інтенсивністю позитивних діяльнісних та інтелектуальних станів, вираженою лінощами та низькою опірністю перед можливими труднощами. Ця група респондентів схильна відкладати важливі завдання на майбутнє та потребує зовнішньої підтримки для підтримки інтересу; їх дії, спрямовані на досягнення мети, є рідкісними, слабкими і непостійними

Отримані дані зобразимо у вигляді діаграми (Рис.2.2.)

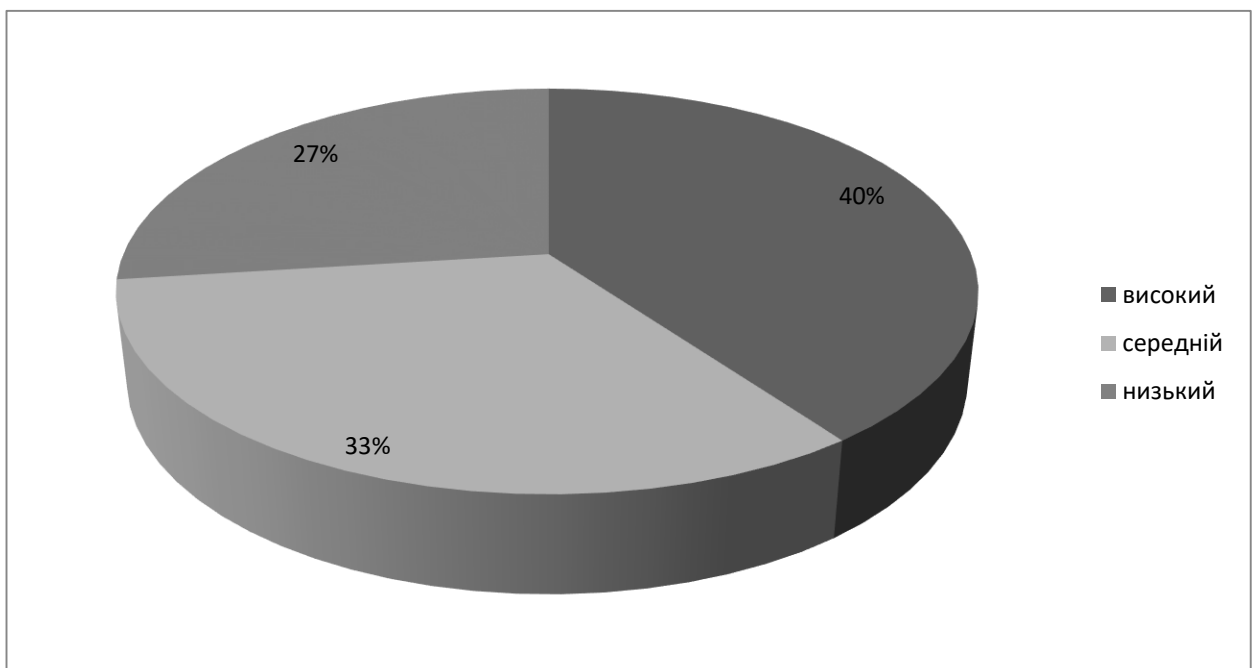


Рис.2.2. Рівні показників мотиваційної недостатності прокрастинації за методикою «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової

У більшості досліджуваних (60% - 18 осіб) виявлено середній рівень перфекціонізму. Прояв такого рівня перфекціонізму можна визнати нормальним в умовах навчальної діяльності. Він конструктивно сприяє

досягненню довершеності, постановці реалістичних цілей для виконання діяльності сприяє отриманню задоволення від результатів своєї діяльності, супроводжується численними позитивними якостями.

Серед опитуваних студентів 23% (7 осіб) показали низький рівень перфекціонізму. Ці студенти характеризуються невимогливістю до себе та оточуючих, не прагнуть до досконалості в навчанні, безініціативні та апатичні. Низький рівень перфекціонізму може спричинювати різного роду розлади вольової сфери, незацікавленість у навчанні, прокрастинацію та відсутність мотивації. Як бачимо, у 17% (5 осіб) досліджуваних виявлено високий рівень перфекціонізму, тобто, вони схильні до постановки нереалістичних цілей, максималізму, незадоволеністю собою в наслідок нездорової самокритики; прагнуть недосяжної досконалості і практично не контролюють власні ресурси .

Результати, проведеного нами дослідження за показником «перфекціонізм» наведено у вигляді гістограми (Рис.2.3.)

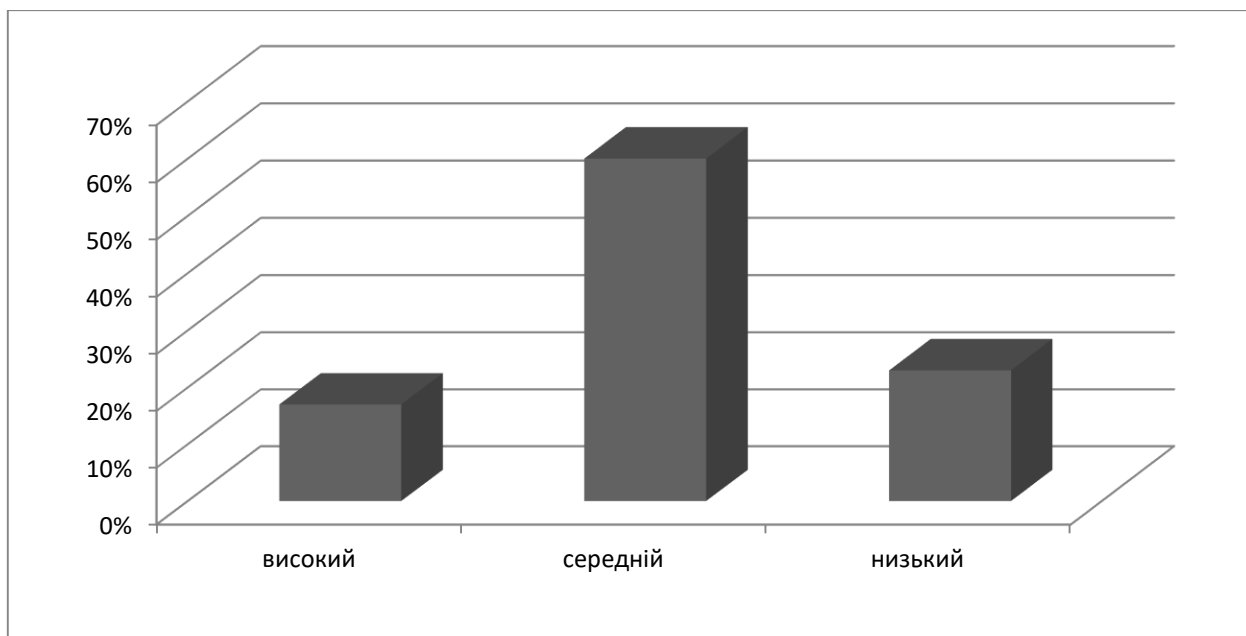


Рис.2.3. Рівні показників перфекціонізм у студентів прокрастинації за методикою «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової

За отриманими даними, було виявлено, що більшість опитаних (80% - 24 особи) проявляють високий або середній рівень тривожності, що свідчить

про те, що студенти, які відкладають справи на потім, частіше відчують тривожність. У цієї групи респондентів виявлено недостатню організацію часу та тенденцію до спрогнозованої неуспішності в реалізації своїх планів, що призводить до стресового та тривожного стану.

Отримані дані зобразимо у вигляді діаграми (Рис.2.4.)

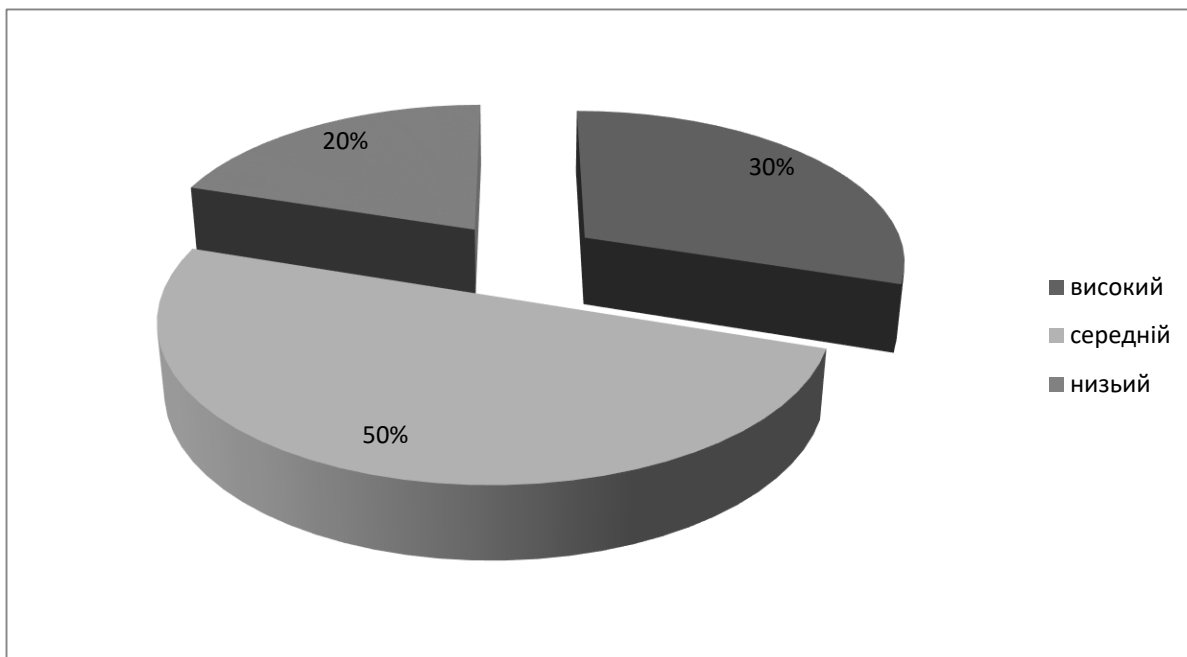


Рис.2.4. Рівні показників тривожності у студентів прокрастинації за методикою «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової

Аналізуючи показники прокрастинації за методикою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, було виявлено, що головними причинами особистісної схильності до відкладання виконання завдань є низький рівень зацікавленості, педантичність та недооцінка готовності до їх виконання (Табл.2.3).

Аналіз результатів дослідження показав, що високий рівень недооцінки готовності до виконання завдань, яка виступає як основна причина виникнення прокрастинації, виявився у 33% (10 осіб) респондентів. Ці учасники опитування мають тенденцію відкладати справи через те, що вони сприймають завдання як складні, тривалі та неважливі. Це пов'язано з особистісною нестабільністю, необхідністю підтримки або контролю, а

також недооцінкою власного часу та ресурсів для виконання завдань. Бали за шкалою «Подолання страху відповідальності» цієї методики говорять про те, що 23 % (7 осіб) респондентів мають високий рівень.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження показників прокрастинації за методикою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник

Причини прокрастинації	рівень вираженості прокрастинації	Кількість осіб	Показник у %
Недооцінка готовності до виконання завдання	В	10	33
	С	12	40
	Н	8	27
Подолання страху відповідальності	В	7	23
	С	12	40
	Н	11	37
Занижений рівень зацікавленості	В	12	40
	С	13	43
	Н	5	17
Орієнтація на соціальну винагороду	В	5	17
	С	11	37
	Н	14	46
Схильність до педантизму	В	6	20
	С	11	37
	Н	13	43

Серед досліджуваних вираженою причиною прокрастинації постала загальна незацікавленість щодо справ (40% - 12 осіб), які потребують виконання, відтак поштовхом для запуску механізмів прокрастинації першочергово постають особливі характеристики самого завдання. Найменша кількість досліджуваних (17% - 5 осіб) відкладає справи, коли орієнтується на соціальну винагороду. Таким чином, прокрастинація у цих

осіб менше пов'язана із прагненням досягти соціально-психологічного комфорту, отриманням негайної винагороди або бажанням отримати вигоду чи соціальне схвалення від виконаного завдання. Серед запропонованих автором анкети причин схильність до педантизму на високому рівні виражена у 20% (6 осіб) опитаних студентів. Ці респонденти відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

За результатами емпіричного дослідження можемо констатувати, що серед обраної нами вибірки основними причинами прокрастинації є: незацікавленість щодо навчальних справ та недооцінка готовності до виконання завдань.

З метою вивчення особливостей організованості студентів була використана методика «Самоорганізація діяльності» (Е.Ю. Мандрикова) (Табл. 2.4., Рис.2.5.).

Таблиця 2.4.

Показники рівня самоорганізації діяльності студентів за методикою  
«Самоорганізація діяльності» (Е.Ю. Мандрикова)

Рівень самоорганізації діяльності	Кількість осіб	Показник у %
високий	7	23
середній	17	57
низький	6	20

Результати дослідження показали, що серед респондентів 57 % (17 осіб) мають середній рівень самоорганізації. Такі студенти виявляють помірний інтерес до розробки чітких планів і регулярно дотримуються їх під час досягнення своїх цілей. Вони є досить організованими та можуть прикладати вольові зусилля, хоча іноді можуть припиняти виконання завдань, переходячи на більш важливі для них види діяльності. Щодо високого рівня самоорганізації, то його проявляє 23% (7 осіб) досліджуваних. Ці студенти характеризуються високою систематичністю, вони вважають за краще послідовно реалізовувати поставлені цілі та мають розвинені навички

тактичного планування. Низький рівень самоорганізації зафіксовано у 20% (6 осіб) опитуваних, які виявляють гірше вміння планувати, їм важко дотримуватися розробленого плану та досягати визначених цілей.

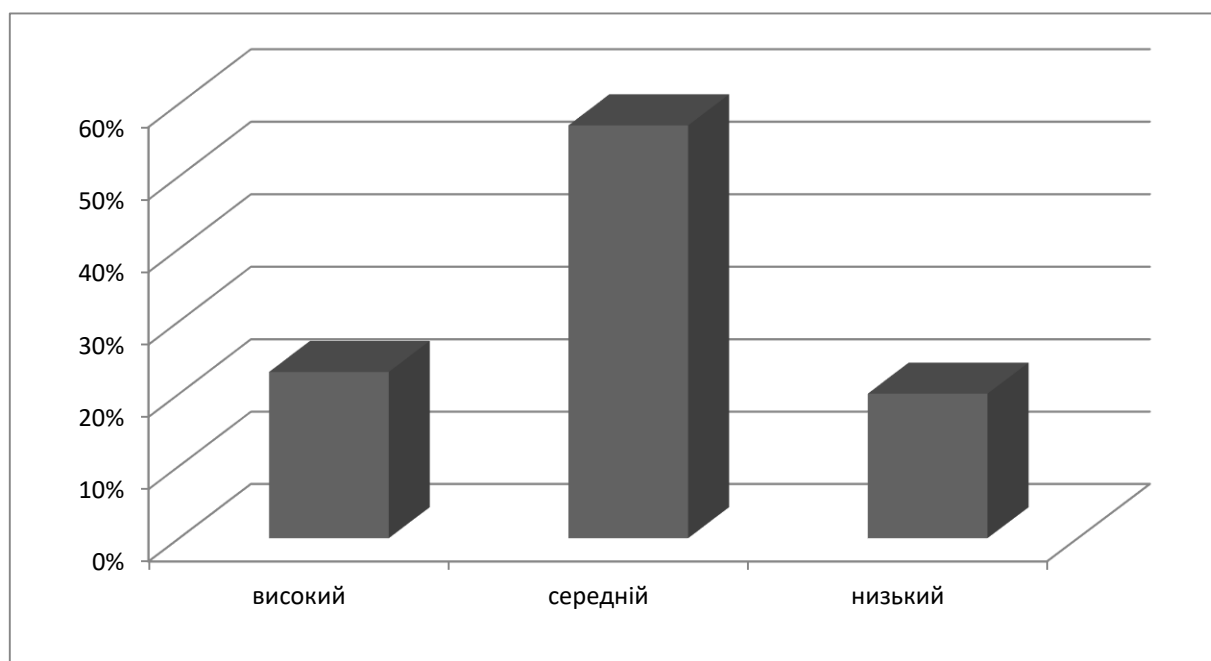


Рис.2.5. Рівні показників організованості у студентів за методикою «Самоорганізація діяльності» (Е.Ю. Мандрикова)

Високий сумарний бал свідчить про людину, яка володіє вмінням визначати і ставити перед собою цілі, ефективно планує свої дії, використовуючи зовнішні засоби. Така особа також виявляє волюві якості і наполегливість у досягненні своїх цілей, хоча це може призводити до негнучкості та фокусу на структурованості та організованості. З іншого боку, низький сумарний бал характеризує людину, для якої майбутнє залишається невизначеним, і яка не проявляє тенденцію до планування щоденних дій та застосування волевих зусиль для завершення завдань.

Таким чином, з проведеного нами дослідження за всіма методиками, ми дійшли висновку, що у більшості студентів високий та середній рівень прокрастинації, але є студенти, які вміють розподіляти навантаження, визначати пріоритетні цілі, діяти у відповідності з планом, рідко відкладають певні справи «на потім».

## РОЗДІЛ III. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ КОРЕКЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### 3.1. Методи психологічної корекції прокрастинації та її наслідків

Аналіз психологічної літератури виявив, що для роботи з проявами прокрастинації у студентів в повоєнні часи, можна використовувати наступні психотерапевтичні напрями: когнітивно-поведінкову терапію, тайм-менеджмент, арт-терапію [33].

Запропоновані підходи до подолання прокрастинації в умовах війни включають розробку програм підтримки та визначення потреби в психологічній допомозі. Також пропонуються стратегії для подолання емоційних труднощів та покращення ситуації студентів, які намагаються протистояти прокрастинації в умовах війни. Щодо планування конкретних заходів, перший етап передбачає проведення пояснювальних бесід щодо суті прокрастинації зі студентами, оскільки багато з молоді може не мати знань щодо цього терміну, а також роз'яснення небезпеки виникнення прокрастинації як для самого студента, так і для його оточення. Важливо також враховувати прояви цього феномену як в академічній, так і в побутовій сферах. Не можна забувати про самі причини виникнення цього явища [45].

Далі, наступним етапом, стає проведення тренінгів, спрямованих на розвиток тайм-менеджменту, навичок самоконтролю, самомотивації, відповідальності в різних аспектах, на підвищення самооцінки та позитивного ставлення до себе, а також на підвищення рівня впевненості. Третій етап включає в себе надання студентам рекомендацій по боротьбі з прокрастинацією. Серед таких рекомендацій можуть бути просте складання плану на день і його дотримання, стимулювання через заохочення за вчасне виконання завдань, а також можливість використання допоміжних інструментів, таких як органайзери на телефоні, нагадування, написання листів у майбутнє, використання будильників і т.д.

Запобігання прокрастинації сприяють техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу. До ефективних методів зменшення академічної прокрастинації відносяться: толерантне та поважливе ставлення викладачів до студентів, особистісно-орієнтований підхід до навчання, застосування системи заохочень, використання інноваційних форм, методів і технологій навчання, а також впровадження розумних стратегій виконання завдань студентами та раціонального планування [5].

Дуже важливо стимулювати у студентів бажання досягати успіху, оскільки це сприятиме зниженню рівня мотивації уникнення невдач, відчуття тривоги та страху перед невдачею. Потрібно надавати студентам більше можливостей для самостійності, зменшувати ступінь загального контролю, щоб надати їм простір для ініціативи та творчості. Це, у свою чергу, сприятиме розвитку внутрішнього локусу контролю, здатності приймати на себе відповідальність, замість проявлення зовнішнього локусу контролю та пошуку виправдань у зовнішніх обставинах у разі невдачі [54].

Якщо тенденція відкладати справи на пізніший термін призводить до негативних наслідків та емоційних переживань, важливо подолати цю особливість шляхом застосування психологічних корекційних методів. Однак не менш значущим є впровадження запобіжних заходів, які мають на меті уникнення утворення стійкої звички відкладати справи.

Для зменшення негативного впливу прокрастинації у робочому, навчальному та домашньому середовищах застосовують різні методи корекції, як вказано у дослідженні Дж.Феррарі. О.Розенталь та П.Карлбрінг повідомляють, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) розглядається як переважний метод лікування прокрастинації. Техніки когнітивної терапії спрямовані на зміну жорстких та дисфункціональних патернів мислення, поєднання їх з поведінковими методами, що сприяють перегляду способів дії та переконань пацієнта щодо його можливостей досягнення конкретних цілей. Деякі техніки КПТ, які ефективні при інших психічних розладах, також використовуються для допомоги людям, що мають тенденцію до



прокрастинації, такі як поведінкова активація. Ця техніка спрямована на зміну патерну відкладання вирішення завдань та прийняття відповідальності за їх виконання, замість уникання, оскільки прокрастинація часто зумовлена непрагненням відчувати дистрес. Таким чином, градуйована експозиція до уникнення відкладених завдань стає важливою для зміни патерну поведінки [23].

В освітній сфері існують загальні стратегії, які сприяють зменшенню академічної прокрастинації, такі як визначення цілей, розбиття завдань на частини та зміна пізнавальних стилів, таких як перфекціонізм і страх невдачі або успіху (М.Балкіс; Е. Дуру). О.Розенталь та П.Карлбрінг приводять останні дослідження в галузі когнітивної нейронауки та промислової психології, які свідчать про важливість контролю над стимулами для формування ефективного робочого середовища, яке утруднює багатозадачність, зменшує відволікання та запобігає виснаженню уваги [65]. Інші методи, які також можуть бути ефективними для людей з тенденцією до прокрастинації, включають визначення цінностей і винагород, контроль над стимулами, розвиток навичок постановки цілей та застосування «спіралі успіху» (О.Розенталь та П.Карлбрінг).

Однією з цілей розуміння циклів, що підтримують проблему в КПТ є визначення точок прикладання психокорекційного впливу з метою розриву «порочного кола», що підтримує проблему. Слід зауважити, що таких мішеней впливу при прокрастинації є досить велика кількість, тому має зміст застосування індивідуального підходу із визначенням причин прокрастинації у кожному окремому випадку і застосування відповідних технік. Умовно шляхи вирішення проблеми прокрастинації можна розподіляти на загальні (навички тайм-менеджменту) та специфічні (індивідуальна робота з визначенням проблемних когніцій і відповідних паттернів поведінки). Однією з цілей у розумінні циклів, які утримують проблему в когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), є визначення точок прикладання психокорекційного впливу з метою переривання «порочного кола», що

підтримує проблему. Важливо відзначити, що існує значна різноманітність таких точок впливу у випадках прокрастинації, тому ефективно застосовувати індивідуальний підхід, аналізуючи причини прокрастинації в кожному конкретному випадку і застосовуючи відповідні техніки. Загальні стратегії вирішення проблеми прокрастинації можуть включати навички управління часом, тоді як специфічні підходи передбачають індивідуальну роботу з визначенням проблемних когнітивних аспектів і відповідних патернів поведінки [33].

Тому використання лише поведінкових та технік тайм-менеджменту, не враховуючи когнітивних аспектів, відповідальних за проблемну поведінку, може бути неефективним та несистематичним. Поведінкові техніки (такі як поведінкова активація, градуйована експозиція, винагороди та інші) слід застосовувати в поєднанні з когнітивними і, можливо, експеріментальними (уявлення себе в майбутньому, відтворення успішного виконання завдань тощо). Когнітивні техніки використовуються для кращого розуміння власних думок, негативного стилю мислення та їх впливу на емоції та поведінку. На початку процесу клієнта навчають розуміти власні прояви психічного життя та розкривають сутність таких понять, як когнітивні спотворення, проміжні та глибинні переконання. Щодо когнітивних спотворень або помилок у мисленні, відбувається робота над навичками їх розуміння, визначення та зміни на більш адаптивні та реалістичні погляди на ситуацію та життя загалом. Такі типові когнітивні спотворення, які часто спостерігаються у людей із високим рівнем прокрастинації, включають фокусування на негативному, чорно-біле мислення, навішування «ярликів» (наприклад, «Я – ледар», «Я – нероба»), катастрофічне мислення, генералізація, персоналізація провини, читання думок тощо [23].

У сучасному світі існує безліч систем тайм-менеджменту, але модель Б. Франкліна виділяється своєю фундаментальністю, екологічністю та відповідністю методам когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Система Б.Франкліна «орієнтована вперед» - вона працює над завданнями, які

потрібно виконати. Глобальні цілі розбиваються на підзадачі, а ці підзадачі далі на більш деталізовані завдання. Візуально цю систему можна представити у вигляді піраміди, а процес її впровадження подібний до будівництва цієї піраміди. Індивід визначає свої основні життєві пріоритети, що можна спростити як те, що для нього є найважливішим і найціннішим у житті. Для когось це може бути матеріальний достаток і впевненість у завтрашньому дні, для іншого - благополучна родина, люблячий партнер і щасливі діти. Іншим важливим аспектом може бути слава та високий соціальний статус, влада, прагнення до пізнання або бажання служити ім'ям людства. Цей перелік може бути нескінченним, оскільки у багатьох людей є безліч життєвих цінностей. Якщо на цьому етапі виникає помилка (наприклад, обрано «знання» та «служіння людям», хоча в реальності важливіше «популярність» і «високий соціальний статус»), це може призвести до розчарувань у майбутньому. Таким чином, формування списку життєвих цінностей є критичним етапом у побудові цієї піраміди, і важливо приділити цьому процесу відповідну увагу і час для детального обдумування [44].

На другому етапі, який базується на першому, формується другий рівень піраміди. Виходячи із складеного списку цінностей, особа має визначити, до чого саме вона прагне. Цей етап часто називають «вибором значущої мети». Наприклад, якщо особі важливі «допомога і турбота про людей», «пізнання та самопізнання», «особистісний розвиток» та «професійна компетентність», вона може вирішити стати фахівцем у галузі психічного здоров'я, наприклад, психотерапевтом. Важливо поставити перед собою глобальну мету і переконатися, що ця мета відповідає усім життєвим цінностям, визначеним на попередньому етапі.

Третій рівень піраміди, спираючись на попередній, передбачає створення загального плану для досягнення визначеної мети. Наприклад, для того, щоб стати психотерапевтом, потрібно отримати вищу освіту, розвинути емоційну та комунікативну компетентність, вибрати спеціалізацію в

психотерапії, пройти відповідну підготовку, відводити час для роботи з пацієнтами, бути частиною професійної спільноти, вивчати англійську мову для читання сучасних наукових статей з психотерапії, відвідувати конференції і т.д. План формується, відображаючи всі необхідні етапи для досягнення зазначеної мети. Четвертий рівень піраміди передбачає складання довгострокового (на протязі кількох років) проміжного плану, в якому визначаються конкретні цілі та визначені терміни їх досягнення. Зазначення, які саме аспекти загального плану сприятимуть виконанню даної конкретної мети, є вельми суттєвим.

П'ятий рівень піраміди визначає короткостроковий (з декількох тижнів до декількох місяців) план. Розглядаючи довгостроковий план, особа ставить перед собою питання: «Що я можу зробити в найближчі тижні або місяці для досягнення конкретної мети?» Завдання довгострокового плану конкретизуються на менші конкретні завдання. Нарешті, шостий рівень піраміди - це план на один день. Він формується на основі короткострокового плану, де малі завдання повністю вирішуються протягом одного дня, а більші розкладаються на конкретні завдання. У цьому плані важливо вказати час для виконання кожного завдання. Під час управління часом протягом одного дня використовується інший підхід. Завдання розподіляються на три категорії: першочергові, другорядні і малозначні. Планування дозволяє розподілити час ефективно, пристосовуючи пріоритети завдань у відповідності до їх важливості [14].

На основі аналізу психологічної літератури ми обрали психокорекційні вправи, спрямовані на головну мету - зниження загального рівня прокрастинації, і запропанували корекційні психологічні заходи, спрямовані на вирішення наступних завдань:

1. Корекція ціннісно-ресурсної сфери (підвищення упевненості у собі, довіри до світу та самоцінності, знаходження ресурсів, стимулювання соціально-орієнтованої активності, навчання співчутливому ставленню до

себе, розстановка пріоритетів взагалі та у часі, підвищення психічної гнучкості та інше).

2. Корекція навичок самоконтролю та саморегуляції (навчання засобам релаксації, акцентування на знаходженні у сьогоденні, покращення вольових якостей).

3. Профілактично-роз'яснювальні заходи щодо прокрастинації особистості [3].

У корекційних заходах також слід приділити увагу рівномірному зростанню або зниженню всіх показників структурних компонентів прокрастинації. Особистість з високим рівнем прокрастинації має когнітивні помилки, погано узгоджує особистісний та зовнішній час, схильна до мотиваційно-ціннісного конфлікту, проявів прокрастинації та дискомфортних емоційних станів. Ця «рівномірність» у графіках (рівномірне зростання або зниження за всіма показниками та невеликий кількісний діапазон значень) може бути успішно використана в корекційних заходах. Психологічна корекція може розпочинатися як з виправлення когнітивних помилок, так і з впливу на поведінку або сприйняття часу, працюючи з емоційною або ціннісною сферами. Вхід в систему прокрастинації особистості може відбуватися через будь-який компонент, і поліпшення в одній з сфер поступово призведе до поліпшення в інших, оскільки вони взаємозалежні.

Наприклад, А. Камінська наголошує на визначенні точок прикладання психокорекційного впливу для переривання «порочного кола», яке підтримує проблему прокрастинації. Особисті аспекти прокрастинації є точками прикладу впливу при корекції цього зволікання, тому рекомендується застосовувати індивідуальний підхід до використання методик у кожній окремої особистості, враховуючи визначені причини прокрастинації [33].

Деякі автори стверджують, що в галузі здоров'я особистості з низьким рівнем прокрастинації можуть виявляти зволікання, подібне до того, яке спостерігається у прокрастинаторів, що може становити загрозу для їхнього

здоров'я. Таким чином, акцент слід робити на інформуванні щодо факторів, які можуть підвищувати рівень психологічного здоров'я. Зазначається, що визнання пріоритетності здоров'я в системі цінностей людини визначає «конкретну позицію стосовно здоров'я та наявність сильного вольового потенціалу» [40].

Психотехнічні прийоми представляють собою суттєвий компонент сучасних програм психокорекції. Вони вирішують різноманітні психологічні проблеми людини, коригують психічні характеристики та сприяють розвитку пізнавальних процесів. Застосовуються як самостійні технології для розвитку конкретних якостей, або як частина більш складних методик, таких як тренінги. До психотехнік відносять різні методи саморегуляції та прийоми психологічного впливу, що спрямовані на досягнення конкретних результатів. Вправи, які включені в корекційну програму, базуються на модифікаціях відомих психотехнік. Ці вправи можна виконувати індивідуально, в форматі «тренер-учасник», або у групі з подальшим обговоренням результатів [72].

При розробці рекомендацій для психокорекційної програми використовувалися методи роз'яснювальної психотерапії, когнітивно-поведінкової терапії та гештальт-терапії. Ці техніки можуть бути ефективно застосовані в умовах навчально-виховного процесу в вищих навчальних закладах, в психолого-педагогічній практиці, а також в лікарнях та інших освітніх установах, де використовується практична психологія. Ці методи можуть бути застосовані на підприємствах для підвищення ефективності професійної діяльності, у терапевтичних групах та індивідуальних психологічних консультаціях. Прокрастинацію також можна піддавати корекції за допомогою технік управління часом (тайм-менеджмент) та навичок планування часу.

Отже, для роботи з виявленими в студентів проявами прокрастинації в повоєнні часи можна використовувати різні психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, тайм-менеджмент і арт-терапія. Умови

війни вимагають специфічних заходів для подолання прокрастинації серед студентів, тому пропонується розробка програм підтримки та визначення потреби в психологічній допомозі. Крім того, рекомендуються стратегії для подолання емоційних труднощів та поліпшення ситуації студентів, які намагаються протистояти прокрастинації в умовах війни. Запобіганню прокрастинації ефективно сприяють техніки управління часом, такі як тайм-менеджмент, а також розвиток навичок планування часу.

### **3.2. Застосування психокорекційних технологій для подолання прокрастинації**

В ході аналізу наукових досліджень було виявлено, що, ключові підходи до розробки та апробації психокорекційних програм для подолання прокрастинації детально вивчались такими вченими, як Ч. Олдвін, А. Розенталь, Д. Ердвард, П. Карлбрінг, Г. Андерсон, Д. Віснола, М. Лібманн, Б. Пакслінг, Д. Спрудюа, С. Норман та інші. За останні роки ця тема отримала значну увагу в дослідженнях, що свідчить про її актуальність як в професійній сфері, так і в повсякденному житті. Важливо відзначити, що видатні науковці, такі як Д. Мілер, Дж. Уотсон, У. Нейсер, Ю. Галантер, А. Бек, А. Елліс, Д. Роттер та інші, були провідними авторами, які досліджували та розвивали когнітивно-поведінкову терапію.

Разом з тим, дослідження методів зменшення академічної прокрастинації проводили Р. Магарані та З. Ефенді. Першочерговим впливом було забезпечення необхідних знань, які можуть покращити когнітивні здібності студентів, щоб вони могли навчитися іншим, якісним методам поведінки за допомогою рольових ігор. Згідно з цією концепцією, в процесі використання рольових ігор особистість розвиває здатність спостерігати, практикувати та ділитися своїм досвідом. Таким чином, граючи різні ролі, студенти можуть виявити свою неадаптивну поведінку та вдосконалити її для покращення ефективності та вирішення проблеми. Дослідження підтвердило,

що використання інформаційного блоку в поєднанні з рольовими іграми сприяє покращенню когнітивних здібностей, формуванню поведінкових патернів та навчанню контролювати свою поведінку як у повсякденному житті, так і в ситуаціях відкладання завдань [44].

Детальніше розглянемо наукову роботу Б. Есфандже, присвячену корекції академічної прокрастинації. Учасники експериментальної групи пройшли Моріта-терапію, яка впливає на компоненти академічної прокрастинації, спричинені розумовою або фізичною втомою, а також відсутністю чіткого планування.

Оскільки підвищений рівень прокрастинації пов'язаний з мотивацією, наявністю заниженої самооцінки, ірраціональними переконаннями, здатністю або нездатністю самостійно приймати рішення, то програма корекції прокрастинації повинна складатися з комплексного підходу та враховувати структурні елементи під час свого створення. З цієї причини основними напрямками розробки корекційної програми обрано когнітивно-поведінкову терапію та методи арт-терапії. Арт-терапевтичні техніки включають різні підходи, такі як казкотерапія, маскотерапія, ізотерапія, техніки роботи з мотивацією та ціннісно-смісловою картиною світу особистості [45].

Корекційні заходи, або процес корекції, застосовуються для виправлення психічних особливостей особистості, які мають деструктивний вплив і перешкоджають психологічному розвитку. Психокорекція представляє собою систему дій, спрямованих на коригування емоційних, інтелектуальних та поведінкових аспектів індивіда за допомогою спеціальних методів психологічного впливу [47].

Принципи розробки корекційних програм визначають цілі, завдання корекції, методи психологічного впливу та визначають час для реалізації всієї корекційної програми. При формуванні корекційної програми автори керуються принципами системності корекційних і профілактичних завдань, а також єдністю діагностики і корекції. При створенні психологічного тренінгу важливо враховувати вимоги до його структури, плану та програми,



ефективно реалізовувати конкретні тренінгові вправи, оцінювати результати, формувати склад груп, та удосконалювати умови проведення [72].

Для корекції прокрастинації у студентів ми пропонуємо програму, яка спрямована на корекцію різних компонентів прокрастинації, зокрема: когнітивно-поведінкових, мотиваційних і особистісних компонентів. Актуальність корекційної програми виражається в тому, що в сучасному світі індивіди зазнають впливу різноманітних стресових чинників, що постійно виникають в їхньому повсякденному житті: від проблем в побуті до соціальних труднощів. Використовуючи неадаптивні стратегії копінгу, особистість може уникати або відкладати вирішення великої кількості завдань на майбутнє. Це може вплинути на виникнення ще більших стресових ситуацій, створюючи причинно-наслідкові зв'язки між процесом прокрастинації та униканням завдань взагалі.

Оскільки в наукових дослідженнях приділялося обмежене вивчення корекції прокрастинації студентів, це послужило мотивацією для розробки корекційної програми.

Завдання програми:

1. Систематизувати знання про поняття «прокрастинація».
2. Розвивати вміння та навички, зокрема: розуміння причин виникнення прокрастинації та можливих методів її подолання; формування адаптивних стратегій копінгу. Для цього використовуються техніки корекції когнітивно-поведінкових процесів, розвиток саморефлексії та саморегуляції, а також техніки розвитку ціннісно-орієнтованих життєвих пріоритетів та техніки тайм-менеджменту.

Під час проведення занять рекомендується використовувати інформаційні повідомлення у форматі міні-лекцій, структуровані презентації на теми «Прокрастинація», «Вплив перфекціонізму на прокрастинацію та копінг-поведінку». Учасники програми мають можливість розвивати вміння саморефлексії та застосовувати методи подолання прокрастинації на основі арт-терапевтичних технік та технік когнітивно-поведінкової терапії.

Вправа: «Інформаційне повідомлення». Мета: надати учасникам інформацію про різновиди та причини прокрастинації, а також ознайомити їх із стратегією копіngu «уникання». Учасники слухають про різноманітні типи прокрастинації та моделі поведінки, що виникають при використанні неадаптивних стратегій копіngu. Перевіряючи домашнє завдання, вони поруч з написаними відповідями вказують, які форми прокрастинації вони використовують під час прокрастинації та обирають найбільш домінантні. Питання для обговорення: Що нового ви дізналися? Які види прокрастинації є найбільш домінантними у вашому житті? [70].

Вправа: «Самоусвідомлення». Мета: розгляд власних якостей у контексті причин прокрастинації. Учасники ділять аркуш на два стовпчика: в одному визначають, яких саме якостей їм не вистачає для більшої ефективності та продуктивності, а в другому - що необхідно зробити, щоб отримати бажані якості. Питання для обговорення: Що першим спало на думку при написанні невивстаючих якостей? Навіщо вам ці якості? Чи було складно виконувати вправу?

Вправа: «Поглиначі часу». Мета - визначення факторів, що відбирають час, призводячи до уникнення стресу та відкладання справ на потім. Хід виконання: 1) Запишіть всі справи, що ви вважаєте втратниками часу. 2) Порахуйте кількість годин, яку вони забирають у вас щотижня. 3) Розрахуйте, скільки годин ці поглиначі можуть втягнути з вашого життя за рік. 4) Визначте три найпотужніших поглиначів часу та запишіть, які дії можна зробити для зменшення їх впливу на ваш час. Питання для обговорення: Які основні поглиначі часу в вашому житті? Які переваги вони приносять вам? Які почуття ви відчуваєте, використовуючи ці втратники часу? Які перші кроки ви плануєте зробити для зменшення часу, який ви витрачаєте на ці «поглиначі»? [3].

Вправа «Прокрастинація – це...». Тренер-психолог роз'яснює учасникам сутність прокрастинації, надаючи приклади з літературних творів та соціокультурного досвіду. Учасники утворюють коло, у центрі якого

знаходиться «протагоніст». Кожен учасник кидає м'яч протагоністу, представляючи своє уявлення про прокрастинацію. Тренер рекомендує звертати увагу на зміни у тілесних відчуттях під час формулювання відповідей та в момент кидання м'яча. Питання для обговорення: Яке з висловлень відображає сутність прокрастинації на ваш погляд? Як ви відчували фізичну реакцію (затримка або свобода реагування) під час висловлення?

Структурована дискусія «Мій життєвий вибір». Мета: спонукання учасників до активного розуміння ключових аспектів життєвого вибору, виявлення особисто-значущої інформації та аналіз позитивних аспектів досягнень та майбутніх планів. На першому етапі заняття тренер-психолог інформує учасників групи про конкретні ситуації, коли відомі особи досягли своїх значущих життєвих цілей. Тренер-психолог ініціює дискусію щодо подолання труднощів та оцінює стратегії поведінки, що одержали позитивну оцінку в життєвих ситуаціях. Також фіксується успіх особи, яка використовує як зовнішні, так і внутрішні ресурси для досягнення своєї мети. Другий етап орієнтує учасників на імпровізований діалог, в якому вони висловлюють особисті очікування від життя та обговорюють стратегії досягнення цілей. Тренер-психолог акцентує увагу на мотиваційних основах бажаних цілей, сприяючи розумінню прихованих смислів і мотивацій. Питання для обговорення: Які усвідомлення виникли під час дискусії? Чи були виявлені приховані мотиви досягнення цілей? Як ви розумієте різницю між корисними та бажаними цілями? Як впливає ситуація життєвого вибору на вашу життєву траєкторію? Під час досягнення бажаних цілей, які ресурси ви використовуєте частіше: зовнішні чи внутрішні? [10].

Вправа «Дерево життя». Мета: втілити символічно мрії, цілі та плани, розвиваючи здатність до диференціації. Тренер-психолог запрошує учасників взяти участь у створенні малюнка «Дерево життя», де стовбур (з його довжиною, товщиною або, навпаки, тонкістю, гнучкістю і т. д.) символізує мрію. Гілки (їх кількість, розмір або схематичність) представляють собою

цілі, де нижні гілки вказують на першочергові завдання, а верхні - на довгострокові плани. Листя відображає плани учасників. Психолог роз'яснює учасникам, що мрія - це емоційно насичений бажаний образ, який знаходиться у майбутньому; ціль - це реалістичний результат, якого людина може досягти зусиллями сьогодні; плани - це конкретні дії, засновані на усвідомлюваних ресурсах. Учасник може відзначити один план, пов'язаний з однією метою, або відобразити кілька планів, за власним бажанням. На завершення учасники обговорюють свої малюнки [26].

Вправа «Перехід». Мета: Оцінка готовності до активних та своєчасних дій щодо реалізації задуманих планів. Тренер-психолог спонукає учасників згадати відчуття, що супроводжують процес прокрастинації, та розділити аркуш формату А4 на квадрати – секції. Кожен квадрат - секцію потрібно заповнити одним відчуттям чи почуттям (наприклад, скутість, розслабленість, тривога, страх, невпевненість і т. п.). Потім, відділяючи (по черзі, ранжуючи) ті відчуття, які учасники здатні подолати самостійно протягом короткого терміну. Психолог пропонує звернутися до залишених секцій і вписати поряд з кожним неподоланим відчуттям якість, доступну учасникам і здатну допомогти здійснити перехід від стану прокрастинації до активних та своєчасних дій для реалізації задуманих планів. Обговорення: Як легко вам вдалося висловити відчуття, що супроводжують процес прокрастинації, та що ви відчували на тілесному рівні, коли самостійно здійснювали вибір, відділяючи символічні стани, що ви могли впоратися з ними? Які ресурсні якості ви вказали біля кожного квадрата – секції, де залишилися відчуття, що ви сприймаєте як ще не подолані на даному етапі?

Вправа «Мотиви прокрастинації» направлена на аналіз емоційно-мотиваційної сфери учасників шляхом визначення та символічного замальовування основних мотивів, які стимулюють процес відкладання справ. Тренер-психолог пропонує учасникам вирізняти ці мотиви у вигляді каменів на шляху, де об'єм кожного каменю відображає його символічну значущість у процесі прокрастинації. Після цього учасники обговорюють,

який саме мотив виявився для них найбільш вагомим і які емоції супроводжують виникнення цього мотиву. Питання для обговорення: Який з каменів-мотивів виявився для вас найбільш великим? Які емоції асоційуються з цим мотивом? Чи вважаєте ви, що ваш шлях до реалізації планів суттєво ускладнений цим мотивом? [44].

Вправа «Прокрастинація в кольорі» передбачає, щоб учасники відобразили емоції прокрастинатора за допомогою кольорових олівців у вільній формі. Кожен учасник самостійно обирає кольори, спираючись на власні відчуття та особистий емоційний досвід. Після завершення вправи проводиться обговорення результатів. Питання для обговорення: Яке зображення на вашому малюнку є для вас більш значущим: символіка чи кольорова палітра? Які кольори найчастіше використовували учасники? Які почуття ви переживали під час виконання цієї вправи?

В загальному розумінні можна висловити, що ефективними є техніки ціннісно-ресурсного підходу, методи покращення самоконтролю та саморегуляції, а також профілактичні роз'яснювальні заходи. Такий розподіл є досить умовним, і часто використовувані техніки можна віднести до всіх виділених підгруп. З нашого погляду, ефективне подолання прокрастинації вимагає не лише застосування технік, але також потребує психологічних індивідуальних та групових роз'яснювальних заходів, або психоедукації. Не всім людям необхідні значущі зміни в структурі їх особистості, оскільки не у всіх спостерігаються дезадаптивні поведінкові та захисні механізми. Інколи особа може ситуативно відкладати справи та звертатися за психологічною допомогою у складних життєвих ситуаціях. У таких випадках вистачає роз'яснювальних заходів щодо проявів відкладань. Психоедукація – це процес пояснення необхідної інформації щодо стану психічного здоров'я, психологічних проблем та їх наслідків для особи. Психоедукація щодо прокрастинації особистості може проводитися через різноманітні засоби, такі як інформаційні буклети, тренінги, презентації, інтернет-ресурси тощо [48].

Система психокорекції загальної прокрастинації у студентів за допомогою методу КПТ у груповому форматі включає такі завдання: формування у студентів, які мають проблему з прокрастинацією, реалістичних уявлень про причини виникнення, механізми розвитку, особливості та наслідки цього явища; стимулювання мотивації до змін та віри в власні ресурси; навчання базовим технікам тайм-менеджменту; навички конструктивних поведінкових стратегій в умовах академічного стресу; створення умов для формування адекватної та доброзичливої самооцінки; створення передумов для активізації особистісного адаптаційного потенціалу [33].

Змістовно, запропонована система психокорекційної роботи зі студентами, які виявили високий рівень прокрастинації, складається з трикомпонентної структури:

1) теоретичний блок (психоедукація), спрямований на роз'яснення причин, механізмів формування та наслідків прокрастинації, а також її когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів;

2) блок когнітивних інтервенцій (групова та індивідуальна психокорекційна робота в когнітивно-поведінковому підході, майндфулнес), спрямований на углиблення саморозуміння, усвідомлення дезадаптивних способів мислення та когнітивних фільтрів, усвідомлення власних почуттів, формування доброзичливої самооцінки, створення передумов для активізації адаптаційного потенціалу та залучення ресурсних складових особистості;

3) блок поведінкової активації (навички тайм-менеджменту), спрямований на засвоєння знань, умінь та навичок ефективного планування часу та використання ефективних методів тайм-менеджменту через моніторинг активності, поведінкову активацію та метод Б. Франкліна [39].

На основі проведеного аналізу було рекомендовано систему психокорекційних заходів за методом КПТ для подолання загальної прокрастинації серед студентів. Ця система визначає цілі психокорекційного впливу та спрямована на подолання прокрастинації, розвиток ефективних та

адаптивних поведінкових стратегій, а також на створення сприятливих умов для активізації особистісних ресурсів та підвищення адаптаційного потенціалу особистості в цілому. У рамках ціннісно-ресурсних технік виконується вправа «Інтеграція», яка включає в себе розподіл аркуша наполовину та написання у першій колонці не менше десяти відповідей на питання «хто Ви» та «який (а) Ви?». При цьому кожне слово-відповідь має мати протилежність, яка записується в іншій половині. Одночасно можна додатково назвати особистість, яка володіє набором цих якостей. Задача полягає в усвідомленні та поєднанні полярностей, а у групі можливо обговорити обрані образи та взаємодіяти між собою через них. Ця вправа спрямована на усвідомлення та поєднання протилежностей у власній особистості, щоб стимулювати розвиток та самопізнання. Вона допомагає усвідомити як сильні сторони, так і «тіньові» аспекти, сприяючи розширенню самоусвідомлення та підвищенню впевненості у собі.

Вправа «Гра з часом» запрошує уявляти та наповнювати час подіями, справами та іншими аспектами. Спочатку спробуйте зобразити хвилину у вигляді образу, розмір, форма, колір – усе, що характеризує цей короткий проміжок часу. Подумайте, як ви хочете змінити чи трансформувати цю хвилину. Спробуйте також уявити образ секунди, миті – встигаєте взагалі помітити образ чи ні? Далі уявіть собі годину, добу, тиждень, місяць, рік та ваше життя. Порівняйте образи та відчуйте, яке відношення ви маєте до часу. Спробуйте визначити, скільки часу ви відводите для різних аспектів життя, таких як діяльність, спілкування, відпочинок, сон тощо. Потім на аркуші напишіть свій добовий розклад, проаналізуйте, що не вміщується, що не вдається встигнути, і що ви б хотіли змінити. Вправа сприяє вивченню контролю за часом, встановленню пріоритетів та плануванню.

Вправа «Релаксація» спрямована на увагу до дихання та досягнення спокою. Зверніть увагу на ваш спосіб дихання. Перехід на спокійне та глибоке дихання животом може бути корисним. Покладіть одну руку на живіт, а іншу на грудну клітку. Під час вдиху слідкуйте, щоб грудна клітка не

піднімалася, а ви вдихали через розширення живота. Зробіть спокійний вдих і видих, а потім розпочніть повільно вдихати, рахуючи в себе: «1, 2, 3, 4», а під час видиху рахуйте: «1, 2, 3, 4, 5, 6». Зверніть увагу, що видих виходить тривалішим, ніж вдих. Дихайте якнайповільніше. Наприкінці кожного видиху вам можна внутрішньо наказати розслабити тіло. Відчуйте, як воно обм'якшується та «розтікається», а напруга в м'язах розсіюється. Продовжуйте ці повільні цикли дихання та розслаблення тіла принаймні п'ятнадцять разів.

На наш погляд, на сучасний момент найбільш ефективним методом подолання прокрастинації є використання тайм-менеджменту, що передбачає систематичний підхід до планування та управління часом. Тайм-менеджмент дозволяє встановлювати реальні цілі, конкретні завдання, складати плани для їхньої реалізації, а також здійснювати самоконтроль стосовно виконання кожного етапу та досягнення результатів. Такі підходи включають в себе систему управління часом Б. Франкліна, матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера, часовий принцип В. Парето, систему АБВ-аналізу, метод Альпи. Крім прийомів тайм-менеджменту, також важливо розвивати інші навички та вміння, такі як сила волі, концентрація, мотивація, здатність до самоуправління та інші. Система управління часом Б. Франкліна полягає у розбитті глобального завдання на менші підзадачі, що представляють собою багатоступінчасту піраміду. Застосування цієї системи передбачає поетапне зведення піраміди для досягнення глобальної мети. Матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера розподіляє справи за чотирма категоріями пріоритетів залежно від їх терміновості та важливості. Ці категорії включають важливе і термінове, важливе і менш термінове, менш важливе і термінове, менш важливе і менш термінове. Важливість справи визначається впливом на роботу, а терміновість - оперативністю виконання завдання [70].

Система АБВ-аналізу дозволяє ефективно оцінювати та розподіляти завдання відповідно до їхнього пріоритету. Ця система є ефективним методом класифікації та розташування завдань за їх важливістю. Головною



перевагою цього методу є його простота та ефективність. Завдання класифікуються за допомогою букв «А», «Б» і «В» у трьох категоріях відповідно до їх значущості. Завдання категорії «А» є найважливішими на даному етапі, обов'язковими для виконання, і їх невиконання може призвести до серйозних ускладнень. Завдання типу «Б» важливі, але їх невиконання не є незворотнім. Завдання категорії «В» бажано виконати, але їх невиконання не має суттєвих наслідків для роботи. Метод «Альпи» включає п'ять стадій, що ґрунтуються на принципах та правилах планування робочого часу. Ці стадії включають у себе створення повного списку завдань на поточний період з урахуванням їхнього попереднього розподілу за пріоритетністю, визначення планованої тривалості кожного завдання та загального бюджету часу, резервування робочого часу, прийняття рішень щодо делегування завдань та контроль та перенесення незавершених заходів. Цей метод дозволяє керівникам отримати інформацію для аналізу витрат часу і шукати можливі шляхи вдосконалення роботи [39].

Ще одним корисним методом управління часом є тактика «Швейцарського сиру». Його суть полягає в тому, щоб з'їдати великі, але не термінові завдання, вигризаючи по шматочку. Для цього складіть список невеликих завдань, які можна виконати за 5 хвилин, таких як телефонні дзвінки, складання списків і т. д. Коли з'являється вільна хвилина, просто перегляньте свій список і «з'їжте дірку», тобто, виконайте найбільш привабливе завдання на той момент.

Можливості ефективного розпорядження часом можна представити як схему управління часом, що включає постановку мети з високою мотивацією, усунення слабких сторін, виділення переваг та фіксацію термінів; планування з оптимальним розподілом тимчасових витрат та скорочення планових термінів; прийняття рішень та встановлення пріоритетів через ефективну організацію праці та вирішення першочергових завдань; реалізацію і організацію, де час керується концентрацією на значущих завданнях, використанням особистих піків ефективної роботи та створенням

ефективного індивідуального робочого стилю; аналіз і контроль за виконанням результатів через контроль скорочення часу та швидку перевірку досягнутих результатів; комунікацію і роботу з інформацією, де час економиться за рахунок раціонального читання, виділення головного в інформаційному блоці та ефективної організації зв'язків і переговорів.

Щоб подолати тимчасову прокрастинацію, можна використовувати наступний алгоритм: для зменшення тривожності та уникнення перевтоми слід спочатку фокусуватися на досягнутому успіху і налагоджувати режим сну та відпочинку; рекомендується планувати свій навчальний семестр, а навіть краще тиждень, та аналізувати виконані та особливо невиконані завдання; важливо визначати пріоритети та зосереджуватися на завданні, яке є невідкладним і потребує негайного вирішення.

В загальному, найважливішою умовою подолання прокрастинації є визнання цієї проблеми. Важливо розуміти, що кожна людина хоча б раз у житті має справу з прокрастинацією, і це не є фатальним, якщо вчасно та належним чином боротися з цією проблемою. Зазвичай усвідомлення присутності проблеми прокрастинації приходить досить пізно, тому краще передбачити цю проблему, плануючи свій час та справи, концентруючись на фізичному здоров'ї та вчасно виконуючи важкі завдання. Таким чином, можна мінімізувати виникнення прокрастинації.

Розглянемо приклад вправи, спрямованої на корекцію прокрастинації. Студентам пропонується ідентифікувати ті справи, які вони постійно відкладають і класифікувати їх за сферами життя: навчання (підготовка до іспитів та заліків, здача залікових модулів, написання рефератів та науково-дослідних робіт), побутова (прибирання, організація робочого простору, виконання дрібних обов'язків), особиста (пошук подарунків для рідних і друзів, привітання з визначними подіями), професійна тощо. Далі студенти повинні визначити та зафіксувати причини, які гальмують своєчасне виконання життєвих завдань та наслідки їх прокрастинації. Як результат цієї вправи може виявитися, що серед наслідків переважають негативно

зabarвлені події та емоційні реакції як з боку оточення, так і самого студента. Після виконання цієї вправи рекомендується студентам слухати доповідь «Своєчасне виконання справ у житті за допомогою red-line і deadline», мета якої – формування усвідомлення щодо методів корекції прокрастинації шляхом визначення граничних строків виконання завдань. Після доповіді студенти отримають можливість визначити строки виконання своїх основних життєвих планів, цілей та перспектив [3].

### **Рекомендації щодо подолання прокрастинації .**

1. Навчіться відстежувати свої внутрішні міркуваннями, визначаючи негативні самовисловлення за допомогою таких питань, як «Які думки про себе мене зараз турбують, коли я відчуваю пригнічення, тривогу або нудьгу?» Формуйте позитивні само висловлення

2. Використовуйте нагадування. Навіть при найкращих намірах людина може забувати, враховуючи всілякі відволікання

3. Приймайте чесні рішення стосовно своєї роботи. Якщо ви прагнете витратити мінімально можливі зусилля або часу на конкретне завдання, визнайте це, не дозволяючи почуттям провини заважати прийняттю цього факту. Оцініть наслідки різних розмірів інвестицій у проект і знайдіть оптимальну рентабельність ваших вкладень.

4. Розумійте, що саме потрібно. Працюйте над формуванням адекватного розуміння того, що необхідно для виконання завдання протягом встановленого часу.

5. Будьте чесними з собою. Розрізняйте дії, які драматизують ваше відчуття обов'язку, і ті, які допоможуть вам виконати поставлене завдання. Виділіть тільки таку кількість часу, яка підходить для кожної частини завдання. Розробіть огляд всього проекту та візуалізуйте кроки, необхідні для його завершення

6. Розумійте, що люди потребують різноманітності та можливості розслаблення. Враховуйте винагороди, релаксацію та задоволення від

виконаної роботи, щоб зменшити почуття обурення від завдань та невиконаної роботи.

7. Переоцінюйте необхідні часові витрати, вирішуючи проблеми, якщо вони з'являються, і швидко вживайте заходів для їх вирішення

8. Будьте розважливими у своїх очікуваннях від себе. Перфекціоністичні або надто строгі очікування можуть викликати обурення або заважати вашому прогресу

9. Впроваджуйте принципи управління часом, вивчайте, як розумно планувати час і підвищувати продуктивність. Розгляньте можливості консультаційних послуг з управління часом.

Розглянуті заходи можуть включати індивідуальні консультації з психологами, тренінги з ефективних стратегій управління часом та підвищення мотивації, а також розвиток навичок саморегуляції та самомотивації. Ці практичні заходи не лише сприятимуть зменшенню прокрастинації серед студентів у воєнний період, але й стануть важливою частиною загального психологічного підходу до вирішення проблем, що виникають в умовах конфлікту. Вони можуть служити прикладом для інших навчальних інституцій, які також стикаються з подібними викликами, сприяючи створенню ефективних стратегій психологічної підтримки в умовах нестабільності та стресу.

Вважаємо, що для подолання прокрастинації в освітньому середовищі необхідно: розпізнати особисті пріоритети та конкретизувати послідовність їх реалізації, зокрема: мобілізувати зусилля та наявні матеріальні ресурси для оперативного виконання суспільно чи індивідуально важливих і термінових справ; підготуватися до виконання завдання (підбір матеріалів) або частково виконати окремі дії щодо вирішення важливих, але не термінових завдань; перспективно планувати щодо вдосконалення неважливих і нетермінових справ (досягнення відділених цілей); організувати належний відпочинок для відновлення сил; розвивати вольові зусилля.

## ВИСНОВКИ

Аналіз результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження надав можливість сформулювати такі висновки:

У психологічній літературі під поняттям «прокрастинація» розглядається свідоме, добровільне та ірраціональне відкладання задуманих дій, коли людина розуміє важливість стоячих перед нею завдань, але віддає перевагу виконанню інших справ, при тому це супроводжується внутрішнім дискомфортом і викликає негативні емоційні переживання. У роботі проаналізовано психодинамічний (відтермінування справ виникає внаслідок механізмів психологічного захисту, коли особистість уникає завдань, які можуть викликати негативні емоції або зашкодити самооцінці), поведінковий (прокрастинація виникає через позитивне підкріплення відтермінування діяльності у відповідь на стимул) та когнітивний підходи (основа прокрастинації полягає в уявленні про власну нездатність ефективно впоратися з завданнями чи ухвалювати рішення) до розуміння суті феномену прокрастинації.

Аналіз психологічної літератури виявив, що класифікація різновидів прокрастинації включає п'ять основних її типів: побутову або щоденну (відкладанням щоденних обов'язків, які потребують регулярного виконання); прокрастинацію в прийнятті рішень, навіть незначних (постійне затягування вибору в будь-яких, навіть невеликих питань, коли всі умови та інформація для прийняття рішення вже наявні); невротичну (відкладання життєво важливих рішень); компульсивну (поєднання відкладання виконання справ із відкладанням прийняття рішень) та академічну прокрастинацію (відкладання в часі виконання навчальних завдань, курсових, підготовки до заліків та іспитів). Також, автори виокремлюють два основні аспекти прокрастинації: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень.

На підставі аналізу психологічної літератури було вивчено такі компоненти прокрастинації, як: поведінковий, емоційний, когнітивний,

мотиваційний, несвідомий та ціннісний. В роботі також було розглянуто два типи прокрастинації: «розслаблена» (тимчасова) та «напружена» (хронічна). Розрізнено наступні типи прокрастинаторів, такі як: розслаблені та напружені, активні та пасивні, а також не-прокрастинатори, продуктивні та непродуктивні прокрастинатори. Освітлено групи причин прокрастинації, які включають психологічні, соціально-психологічні, педагогічні, психофізіологічні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та ресурсні. Розглянуто синдром відкладеного життя (невроз відкладеного життя) та синдром завченої безпорадності, а також виявлено тенденцію прокрастинувати через перфекціонізм.

Констатовано наступні причини академічної прокрастинації у студентів, а саме: організаційні (організація навчального процесу та особливості завдань; надмірна вимогливість або їх відсутність від викладачів; дистанційне навчання); організаційно-психологічні (несформовані навички тайм-менеджменту; нецікаві, рутинні завдання виконання); психологічні (особистісна незрілість; порушення мотиваційно-вольової сфери; перфекціонізм; синдром відкладеного життя через військові події в країні) та психофізіологічні (стан здоров'я, втома, темперамент).

Аналіз емпіричних даних виявив, що більшість досліджуваних студентів мають прояви прокрастинації на середньому та низькому рівні, у них спостерігається відсутність або слабка мотивація та контроль над своїми бажаннями, намірами і діями, вони часто відкладають виконання значущих завдань на майбутнє та виявляють потребу в зовнішній підтримці для збереження інтересу. Також серед респондентів виявлено студенти, які рідко відкладають вирішення певних завдань «на потім», ефективно витрачають час на прийняття рішень, після отримання завдання вони негайно приступають до виконання роботи. Отримані дані вказують на конкретні прояви загальної прокрастинації серед респондентів, такі як: відсутність своєчасності у виконанні завдань; тенденція пропускати події у житті через недостатню підготовку; схильність виконувати все в останню мить або

відкладати на завтра; відволікання на другорядні активності. При високому рівні прокрастинації у студентів виявлено середній рівень самоорганізації діяльності, вони досить організовані та можуть прикладати вольові зусилля, хоча іноді можуть припиняти виконання завдань, переходячи на більш важливі для них види діяльності. За результатами емпіричного дослідження можемо констатувати, що серед обраної нами вибірки основними причинами прокрастинації є: мотиваційна недостатність, незацікавленість щодо навчальних справ та недооцінка готовності до виконання завдань.

Аналіз психологічної літератури виявив, що в корекційній роботі зі студентами, які проявляють ознаки прокрастинації в повоєнні часи, можна використовувати різноманітні психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, тайм-менеджмент і арт-терапія. Найбільш ефективним методом подолання прокрастинації є використання тайм-менеджменту, який включає в себе систему управління часом Б. Франкліна, матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера, часовий принцип В. Парето, систему АБВ-аналізу, метод Альпи. Для подолання академічної прокрастинації у студентів запропоновано програму, яка спрямована на корекцію різних її компонентів, зокрема: когнітивно-поведінкових, мотиваційних і особистісних компонентів та надані рекомендації щодо покращення самоконтролю та саморегуляції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. С. І. Бабатіна, С. В. Світенко. *Інсайт : психологічні виміри суспільства : наук. журн. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 7-14.*
2. Бабатіна С. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс]. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24–25.*
3. Бабатіна С.І. Характеристика структури та змісту розвивально корекційної програми, спрямованої на розвиток темпоральних характеристик особистості в студентському віці. Проблеми сучасної психології: *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. Вип. 23. С. 44-56.*
4. Бабатіна С. І. Явище прокрастинації серед студентства. *Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві: матер. наук.-прак. конф. (м. Львів, 14 квітня 2016 р.). Національний університет «Львівська політехніка». Львів: Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2016. С. 31–35.*
5. Бази́ка Є. Стан прокрастинації як чинник, що інгібує формування успішної особистості. *Український науковий журнал: Освіта регіону. 2013 №2.*
6. Бази́ка Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: *Психологічні науки, 1, 2012. С.13–18.*



7. Береза Р. П. Прокрастинація і процес самопідготовки військовослужбовців як психолого-педагогічна проблема. Р. П. Береза, О. П. Герус, О. О. Годованський. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 58(1). С. 105-109.
8. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Київ. 2018.
9. Бугранова Ю. Прокрастинація та стрес у студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2015. Вип. 5. С. 31-34.
10. Вайда Т.С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип.2. С.197-211.
11. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). Ч. I. С. 78 – 83.
12. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Соціальна педагогіка і соціальна робота Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №4. С.210-218.
13. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: Кропивницький : ІмексЛТД, 2018. 120 с.
14. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис .канд. психол. Наук : 19.00.05. Київ, 2014. 215 с.
15. 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 I: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Вип. 53. С. 62-67.

16. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. №47.
17. 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.
18. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник*. 2019. № 1 (39). С. 18 – 22.
19. Єхалов В.В., Кравець О.В., Бараннік С.І., Пилипенко О.В., Сидоренко А.А. Феномен прокрастинації на етапах вищої медичної освіти. *Новини медицини та фармації*, 15, 16 (775, 777), 2021.16-17.
20. Єхалов В., Кравець О., Пилипенко О., Площенко Ю. Девіація феномену прокрастинації у лікарів - інтернів за фахом «анестезіологія» у воєнний час. *Міжнародний Науковий журнал освіти та лінгвістики*. том. 2, № 2, 2023, С. 38-48.
21. Єхалов В. В., Хоботова Н.В., Станін Д. М. Феномен прокрастинації у лікарів інтернів за фахом «оториноларингологія». *International scientific conference «Modern medicine: the use of creative industries in the healthcare system»: conference proceedings (December 28–29, 2021. Lublin, the Republic of Poland)*. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2021. 90-94.
22. Журавльова О.В. Ключові індикатори прокрастинації. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: Міжнародна науково-практична конференція*. Одеса, 2020. 19–21.
23. Журавльова О. В. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття "прокрастинація". *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія*. 2019. Вип. 9. С. 4-8.

24. Журавльова О. В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020 Feb. VIII (89), Issue: 221. С. 58–60.
25. Журавльова О. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології*, (48), 2020. 88–111.
26. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. Луцьк : Вежа–Друк, 2020. 420 с.
27. Журавльова О. Співвідношення поняття "прокрастинація" з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки. О. Журавльова, О. Журавльов. *Психологічні перспективи*. - 2019. Вип. 34. С. 36-48.
28. Журавльова О., Журавльов О. Типологічний підхід до вивчення конструкту прокрастинації. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019.1(6), 51-54.
29. Запорожченко А.О., Гусак В.М. Психологічні особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Габітус*. 2021. №30. С. 112–116.
30. Запорожченко А.О. Проблема прокрастинації у психологічних дослідженнях. *Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: матеріали Могилянських читань 2021 (м. Миколаїв 8–12 листопада 2021 р.)*. Миколаїв. 2021. С. 58–59.
31. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
32. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. *Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (Львів, 11.04.2013)*. 2013. С. 24-26.

33. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. Львів. 2017. 70 с.
34. Камінська О. В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2021/8.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/8.pdf)
35. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксиома», 2019. 80 с.
36. Колтунович Т.А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. No 5 (45). С. 211–218.
37. Корчакова Н. В., А. Р. Ковбаса Психологічні особливості функціонування феномену прокрастинації у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*, No. 11 (23 жовтня 2019 р.). 2019. С. 75–81.
38. Котляр Л. І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. URL: <http://www.pag-journal.iei.od.ua/archives/2020/15-2020/13.pdf>
39. Котляр Л. І. Тайм-менеджмент як засіб зниження прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління*. 2020. Том 31 (70) № 1. С. 31-36.
40. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. За ред. Коцана І.Я., Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430с.
41. 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.
42. Кузнецов М.А. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016 р. Вип. 22. С. 61–70.
43. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XI Випуск 19. С. 208–224.
44. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальные научные исследования в современном мире. ПереяславХмельницький, 2018. Вип. 4(36), ч. 2. с. 59-65.*
45. Лугова В. М. Прокрастинація та шляхи її подолання. В. М. Лугова, Б. В. Луговий. *Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference. Bilbao, Spain. - 2023. - Pp. 21-29.*
46. Лящ О. П. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 2022. 99-103.*
47. Мельничук І.Я., Близнюкова О.М. Психокорекція. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять студентів з навчальної дисципліни «Основи психокорекції». Кіровоград.: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард». 2015. 80 с.
48. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства. 2013. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654>
49. Мотрук Т.О. Стеценко Д.В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2014. С.292-297.*

50. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 2022. 66-70.
51. Назарук Н.В. Феноменологічне поле прокрастинації особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023 (4), 61-65.
52. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія "Педагогіка і психологія"*. 2021. № 1 (21). С. 64 – 72.
53. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. №2(12). С.66-71.
54. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. М. С. Дворник; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
55. Рисенко Н. В. Особистісні особливості досвідчених до академічної прокрастинації студентів. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. № 11 (51). 2017. С. 98-105
56. Рудоманенко Ю. Особистісні фактори прокрастинації людини. Збірник IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі». *Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole*. 2019. p.59-64.
57. Рудоманенко Ю.В. Позитивні та негативні наслідки прокрастинації особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір [Текст]: матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року)*. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія». 2022. С.219-222.

- 58.Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 3 (19). С 28-30.*
- 59.Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії 14 Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. гол. ред. Волобуєва О.Ф.. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ. 2019. №2(13). С.213- 231.*
- 60.Рудоманенко Ю. Факторна модель прокрастинування: структура, прояви, наслідки. *KELM. Knowledge, Education, Law, Management. № 6(50). 2022. С.115-120.*
- 61.Рудь Г.В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2019. №12. С.190-196.*
- 62.Селюкова Т.В., Мохонько Д.С. Особливості копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 20. Харків: НУЦЗУ, 2016. С. 242- 254.*
- 63.Скворчевська Є. Л. Прокрастинація як типова соціально-психологічна проблема. *Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 1. С. 165-177.*
- 64.Соболева С.М. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. С. 190–197.*
- 65.Стіл П. Природа прокрастинації: метааналітичний і теоретичний огляд квінтесенційної невдачі саморегулювання. *Психологічний вісник. № 133(1). 2007. С. 65–94.*
- 66.Столярчук О. А., Сергеєнкова О. П., Коханова О.П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Habitus. 2021.№ 26. С. 127-132.*

67. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2015. №3(46). С.299-304.
68. Федоришин Г., Гнидюк В. Організаційно-психологічні чинники академічної прокрастинації у студентів. Науковий журнал з психології і соціології «Габітус». ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій». Вип. 28. 2021. С.162-167.
69. Ферлій В. К. Прокрастинація як питання зниження працездатності. В. К. Ферлій, С. М. Коц, В. П. Коц. *Природнича наука й освіта: сучасний стан і перспективи розвитку : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 22-23 верес. 2022 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди [та ін.] ; [редкол.: Ю. Д. Бойчук та ін.]. Харків : [б. в.], 2022. С. 78–80.*
70. Філоненко Л. В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») N 11(2 9) 2023.*
71. Фролова О.В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали III науково-практичного семінару.* Луцьк: ПП Іванюк В.П. 2016. С.174-175.
72. Чебикін О.Я., Сінельнікова Т.В. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса: Лерадрук. 2013. 229с.
73. Шиліна А. А., Євсігнеєва К. В. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. No 985, вип. 48. С. 41–45.*



