

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри МППП
д. психол. н., професор Асєєва Ю. О.

(підпис)

«_____» _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності _____ 053 Психологія

(шифр та найменування спеціальності)

за освітньою програмою _____ «Психологія»

(назва освітньої програми)

на тему **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Виконавець:

здобувач 4 курсу, групи 41

факультету ФЕУП

_____ Робул Ангеліна Дмитрівна

/підпис/

Науковий керівник:

старший викладач кафедри МППП,

кандидат педагогічних наук

_____ Чусова Ольга Миколаївна

/підпис/

Одеса-2025

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	5
1.1. Теоретичний аналіз проблеми прокрастинації в сучасних психологічних дослідженнях	6
1.2. Сутність та структура прокрастинації	16
1.3. Основні прояви прокрастинації в юнацькому віці.	26
Висновки до першого розділу	31
Розділ 2. Експериментальна програма щодо діагностики та профілактики дилаторної поведінки в юнаків.....	33
2.1. Організація та методологія дослідження дилаторної поведінки юнаків.....	33
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики рівня прокрастинації у студентів.	41
2.3. Програма профілактики та корекції зниження рівня прокрастинації в юнацькому віці.....	55
Висновки до другого розділу	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ висуває високі вимоги до саморегуляції, відповідальності та ефективності діяльності людини. Однак дедалі частіше молоді люди стикаються з феноменом прокрастинації – схильністю до відкладання важливих справ на пізніше, що може негативно впливати на їхню навчальну, професійну та особистісну діяльність.

Фундаментальною основою для нашого дослідження стали праці зарубіжних дослідників М. Сілвер [79], П. Стіл [83; 84; 85], А. Еліс, В. Кнаус [77], М. Ейткін [51], Дж. Феррарі [62; 64], Л. Соломон та Е. Ротблум [82], Дж. Мураками [77], Т. Пічіл [76], М. Балкіс та Е. Дуру [54], К. Клінгзік [70], С. Лей [71], Г. Бесвік та Л. Манн [55], С. Мун та А. Іллінгворт [75], Н. Мілграм [74], в яких схарактеризовано сутність і напрями дослідження дилаторної поведінки.

Проблему відтермінування та відкладання справ проаналізовано в рамках конструювання власного майбутнього життєвого шляху (М. Дворник) [10; 11], розроблено інтегративну модель прокрастинації (О. Журавльова) [19; 20; 21], визначено конфігурацію детермінованості прокрастинації (Ю. Рудоманенко) [38; 39], встановлено особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни (Л. Філоненко) [44].

Проте, незважаючи на широкий спектр наукових доробок з проблеми прокрастинації, комплексне дослідження вчених демонструє недостатню увагу до аналізу специфічних аспектів дилаторної поведінки у студентів юнацького віку різного напрямку професійної підготовки. Важливість та актуальність вищезазначеної проблеми, зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

Об’єкт дослідження: феномен прокрастинації.

Предмет дослідження: психологічні особливості прокрастинації юнаків.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей прокрастинації в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-психологічної літератури з'ясувати ступінь розробленості проблеми прокрастинації в сучасних психологічних дослідженнях.
2. Проаналізувати сутність та структуру прокрастинації.
3. Охарактеризувати специфіку прокрастинації в юнацькому віці.
4. Обґрунтувати обрані методики емпіричного дослідження прокрастинації юнаків.
5. Описати і проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Розробити програму профілактики та корекції зниження рівня прокрастинації в юнацькому віці.

Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних методів: *теоретичні*: теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової психологічної літератури з досліджуваної проблеми; *емпіричні*: опитувальник, психодіагностичні методики, експеримент; *статистичні* методи для опрацювання отриманих даних і встановлення кількісної залежності між досліджуваними явищами й процесами – методи математико-статистичного аналізу та обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження з метою узагальнення даних експериментальної роботи, методи математичної статистики: знаходження достовірності відмінностей за критерієм Пірсона.

На різних етапах дослідження використовувався комплекс психодіагностичних методик: методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої), методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана (в адаптації Т. Крюкової), опитувальник «Ступінь вираженості

прокрастинації» М. Кисельової, авторський опитувальник «Визначення причин академічної прокрастинації юнаків».

Експериментальна база дослідження. В емпіричному дослідженні прийняли участь 108 респондентів – студентів технічних та гуманітарних вищих навчальних закладів м. Одеси.

Практичне значення отриманих результатів. Одержані результати мають як теоретичне, так і практичне значення для науково-дослідної роботи студентів та навчального процесу. Зокрема, при підготовці навчальних курсів з дисциплін «Психологія ідентичності», «Психологія особистості», «Соціальна психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати бакалаврської роботи висвітлено у тезах доповіді на VIII міжнародній науково-теоретичній конференції «Рушійна сила науки та тенденції її розвитку» (м. Лондон, Англія, Велика Британія, 18 квітня 2025 р.)

Структуру та обсяг кваліфікаційної роботи представлено вступом, двома розділами, висновками до кожного з розділів, загальними висновками, списком використаних джерел (87 найменувань). Робота містить 5 додатків на 12 сторінках, 8 таблиць, 6 діаграм, 1 схему та 8 рисунків. Загальний обсяг основного тексту – 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми прокрастинації в сучасних психологічних дослідженнях

Охарактеризуємо основні підходи науковців щодо визначення сутності поняття «прокрастинація». Цінним для нашого дослідження є наукові переконання М. Силвер, який характеризував прокрастинацію як ірраціональну поведінку, яка являє собою відкладання виконання завдання в умовах дедлайну, що призводить до зацикленості та негативним емоціям та зниження продуктивності праці [79].

Зазначені наукові позиції дуже близькі до висновків А. Еліс та В. Кнаус, що розглядали прокрастинацію як тактику відтермінування поведінки з причини ірраціональних установок та переживань [61]. Зокрема, М. Ейткін обґрунтувала прокрастинацію як звичку відкладати важливі справи до моменту настання дедлайну, що актуалізує виконання діяльності [51].

Аналогічно Дж. Феррарі визначав відтермінування як звичку до ірраціональної затримки та неадаптивну особистісну тенденцію, що призводить до деструктивної поведінки, неадекватної самооцінки та уникнення неприємної ситуації [62; 63; 66]. Е. Ротблум, Дж. Муракамі та Л. Соломон характеризують прокрастинацію як явище відтермінування справ, що виражається в особистісному дискомфорті: страху неуспішності та відрази до завдання [77; 82].

Важливою є позиція Т. Пічіл, який наголошує на обґрунтуванні вищезазначеної дефініції як усвідомленому рішенні особи відтермінувати виконання всупереч її важливості та значущості [76]. У контексті нашого дослідження становлять інтерес роботи М. Балкіс та Е. Дуру, в яких розкривається прокрастинація як проблемна дезадаптивна поведінка відтермінування дії, що негативно впливає на продуктивність справи та спричинена браком віри у власні можливості, невпевненістю у власних

силах, зниженою здатністю до саморегуляції та неадекватною самооцінкою [53; 54].

Доречно буде згадати про дослідження П. Стіл, проведене з метою визначення сутності прокрастинації як деструктивної саморуйнівної поведінки, що ініціює зниження ефективності життєздатності особистості та провокує стресову ситуацію [83; 84]. Варто відзначити, що К. Клінгзік окреслює прокрастинацію теж як дезадаптивну добровільну усвідомлену поведінку особистості, яка супроводжується тенденцією відкладання справ [70; 86]. Схожі ідеї можна спостерігати і у праці С. Мун та А. Іллінгворт, які наполягали на конкретизації вищезазначеної дефініції як динамічної поведінки, що є ситуативною та залежить від змісту та сутності відтермінованих завдань [75].

Цікавою є думка С. Лей про прокрастинацію як стабільну схильність свідомо або несвідомо відтерміновувати виконання обов'язкових чи важливих завдань, які є необхідними для досягнення особистісно значущих цілей [71]. Г. Бесвік та Л. Манн наголошують, що прокрастинація – це особистісна риса, яка виражається у тенденції відкладати початок або закінчення важливої справи в умовах певного дедлайну та зумовлена низькою мотивацією, невизначеною метою, нерішучістю індивіда, неефективним плануванням справи, дезорганізацією робочого процесу, хаотичним виконанням завдань [55].

Цілком розділяємо думку Н. Мілграм, який зауважує, що прокрастинація – це порушення здатності особистості проектувати продуктивну життєздатність в межах певного комфортного часу та графіку, задовольняючи реалізацію інтересів та нагальних потреб [74]. Вчені конкретизують прокрастинацію як недотримання самоконтролю поведінки шляхом гальмування мотивації та емоцій [59].

Таким чином, прокрастинація – складне інтегративне явище, що обґрунтовано зарубіжними дослідниками:

- як добровільне гальмування та функціональне відкладання виконання завдання;
- форма поведінки, що є копінг-стратегією щодо негативних переживань;
- особистісна риса, що полягає у відтермінуванні важливих завдань;
- наявність фрустраційної інтолерантності (емоційної нетерпимості та нетерпимість до дискомфорту).

Виходячи з теми дипломного проекту, ми вважаємо за необхідне провести огляд наукової літератури, що відображає напрацювання українських вчених з проблематики дилаторної поведінки. Фундаментальною основою для нашого дослідження, у першу чергу, є напрацювання науковців у контексті інтегральної концепції прокрастинації. Вагомий внесок у визначеному аспекті відіграють наукові роботи вітчизняних дослідників – М. Дворник [10; 11], О. Журавльової [19; 20; 21], Ю. Рудоманенко [39; 39], Л. Філоненко [44].

Погоджуючись із думкою М. Дворник, розглядаємо прокрастинацію своєрідним провідним шляхом до особистісного майбутнього життєконструювання та ментального зростання, що полягає у відтермінуванні виконання завдань, схильності людини відкладати неприємні або складні завдання, думки, рішення, справи на майбутнє; у тяжінні до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Відповідно, вчена обґрунтовує прокрастинацію як контекстуальну стратегію конструювання особистісного майбутнього, що є потенціалом для самоусвідомлення та самоактуалізації та уособлюється у практиках відкладання, зволікання, уникання виконання пріоритетних завдань, які замінюються справами нижчого пріоритету. М. Дворник співставляє прокрастинацію із аергічністю – показником нерішучості особистості, відмовою від реалізації життєво важливих завдань, низькою стійкістю щодо перешкод [10; 11].

У контексті нашого наукового пошуку важливим є дослідження прокрастинації О. Журавльовою як метасистемного виміру та інтегративного

конструкту особистості, обґрунтованого автором як механізм психологічного захисту, що скерований на редукцію загроз цілісності Я-структури; стратегії уникнення особистістю аверсивного стимулу; неадаптивної поведінки, зумовленої комплексом дисфункціональних когнітивних особистісних чинників; стану демотивації. О. Журавльова характеризує прокрастинацію як системне особистісне утворення, яке включає ірраціональні переконання, негативні афективні патерни та дезадаптивні стратегії саморегуляції, що спричиняють відтермінування важливих справ при усвідомленні негативних психологічних, соціальних і матеріальних наслідків [19, с. 387].

Цікавою для нас є думка Ю. Рудоманенко про прокрастинацію як завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту. Дослідниця наголошує на конструктивному та деструктивному контексті дилаторної поведінки, відзначає що при зниженні емоційного дискомфорту виникає підвищення позитивних міжособистісних та позитивних соціальних наслідків прокрастинації [39].

Важливою є позиція Л. Філоненко щодо прокрастинації як свідомого та несвідомого процесу уникнення виконання завдань в умовах закінчення дедлайну, що ініційована низьким рівнем емоційно-вольового потенціалу, несформованістю вольової сфери, нерозвиненою комунікативною компетентністю та відсутністю навичок тайм-менеджменту [44].

Аналіз сучасних досліджень дозволяє визначити, що прокрастинація – багатовимірне явище, що розглядалося вченими у рамках когнітивного, мотиваційного, поведінкового аспектів. Когнітивна теорія прокрастинації акцентує увагу на наявності ірраціональних переконань, негативних установок та заниженої самооцінки особистості. Отже, відтягують виконання задач може бути результатом невірних когнітивних установок та низького рівня саморегуляції [82].

Емоційний аспект прокрастинації полягає в тому, що люди часто відкладають справи через уникання негативних емоцій. Страх перед неуспіхом може свідомо відкладати виконання завдання, оскільки

асоціюється з негативними емоціями. Низький рівень внутрішньої мотивації, недостатній інтерес до виконуваної діяльності або відсутність чітких цілей можуть сприяти прокрастинації [84].

Поведінковий підхід щодо дослідження прокрастинації зосереджується на взаємодії між відкладанням завдань і поведінковими реакціями людини. Прокрастинація може бути результатом недостатньої мотивації для початку завдання, а також пошуку негайного задоволення. Поведінкові аспекти прокрастинації часто включають уникання неприємних або складних завдань, замінюючи їх менш важливими, але більш приємними заняттями [80].

Психологічні моделі прокрастинації намагаються пояснити механізми прокрастинації. Модель Стіла, яка описує прокрастинацію як форму саморегуляції, що виникає через конфлікт між бажанням виконати завдання та бажанням уникнути неприємних емоцій. Відповідно до вищезазначеної моделі, відкладення завдань стає стратегією уникнення стресу, що в свою чергу погіршує ситуацію і посилює емоційне напруження [84].

Соціально-когнітивний підхід до вивчення прокрастинації зосереджений на важливості соціальних та культурних факторів (соціальна підтримка, вплив середовища та соціальні норми). Отже, прокрастинація може виникати через відсутність підтримки або незадовільне розуміння цілей і значення завдань, що виконуються. Це також може бути наслідком негативного досвіду у минулому, коли невдачі або негативні оцінки впливають на подальшу мотивацію [67].

Прокрастинація – складне інтегральне утворення, яке розглядається в рамках різноманітних підходів:

1. В психоаналітичному підході виокремлено прокрастинацію як механізм психологічного захисту, який полягає у стратегії уникання стресогенної загрозливої ситуації щодо життєстійкості особистості та детермінують її дитячими травмами, проблемами відносин із батьками та неправильним стилем виховання [72].

2. В психодинамічному підході прокрастинація являє собою наслідок страху щодо негативної оцінки, авторитарного стилю виховання батьків, боязні неуспіху в діяльності та результат перфекціонізму індивіда [73].
3. В рамках поведінкового підходу прокрастинація трактується як наслідок певної поведінки, що виражається у підкріпленні або відсутності покарання або нагороди (ефективне виконання термінового завдання в останній момент є детермінантою відстрочення справ у майбутньому) [81; 50].
4. З позиції когнітивного підходу прокрастинація уособлює емоційний розлад, що базується на ірраціональному мисленні та зумовлений ірраціональними установками, нездатністю приймати самостійно продуктивні рішення, когнітивними викривленнями мислення, заниженою самооцінкою. Дослідники пов'язують прокрастинацію з румінацією (систематичні негативні когніції щодо особистісної бездіяльності, які виникають автоматично). Відповідно прокрастинатор продукує ірраціональні переконання щодо знецінення своїх здібностей (перфекціонізм, страх невдач та неуспіху) [57; 61; 76; 80].
5. В рамках парадигми біхевіоризму дилаторна поведінка – механізм уникнення аверсивного стимулу: негативного (нецікавість завдання) або позитивного підкріплення (протерміноване успішне виконання завдання) [22; 32; 43; 45].
6. З позиції мотиваційних теорій щодо обґрунтування прокрастинації як антимотивації. Зокрема, концепція тимчасової мотивації окреслює
 - наступні фактори відтермінування завдань:
 - очікування цінності результату діяльності;
 - можливості отримати цей результат;
 - тривалості цього очікування;
 - чіткості та конкретності формулювання завдання [87].

Враховуючи вищезазначене, можливо визначити причини прокрастинації:

- зниження мотивації відповідно до втраченого часу (гіперболічний дисконтинг);
- привабливість ситуативних, короткострокових винагород всупереч довгострокових цілей та завдань;
- відсутність дедлайну виконання справи;
- відсутність позитивних стимулів;
- нечіткий або не зрозумілий інструктаж виконання завдань.

Опираючись на психологічну літературу [60; 61; 65; 70], можна дійти висновку, що прокрастинацію можливо зобразити за допомогою формули, яка позначає роль когнітивних переконань в дилаторній поведінці (див. рис.1.1.).

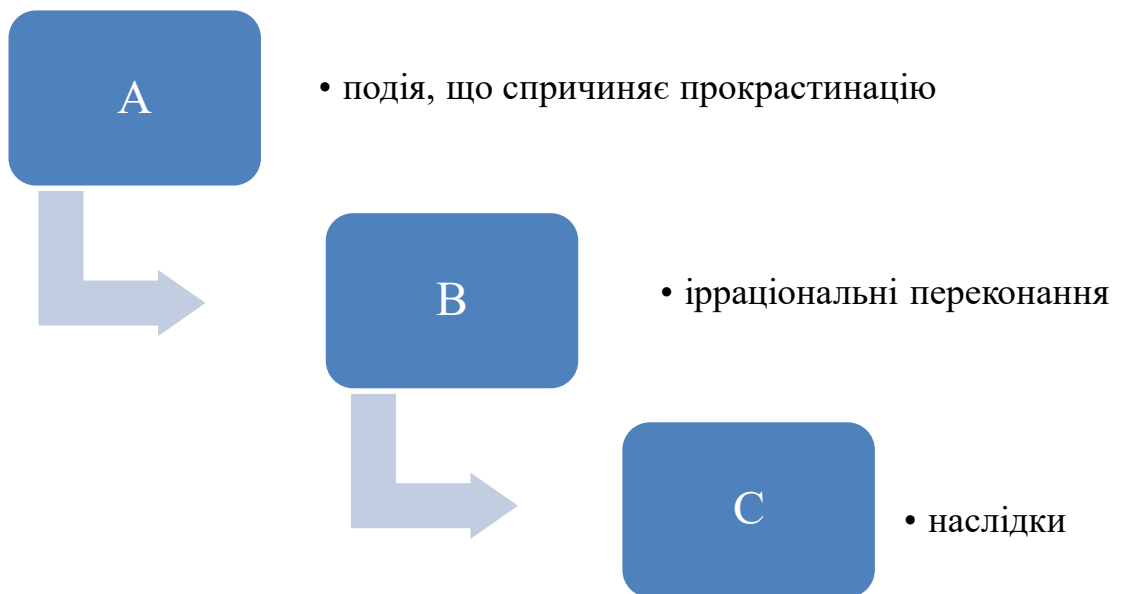


Рис. 1.1. Конструкт прокрастинації

Отже, вищезазначена формула визначає наступне:

- 1) А – подія, що спричиняє прокрастинацію;
- 2) В – ірраціональні переконання;
- 3) С – наслідки:

- емоційні (емоційне виснаження) та біхевіоральні (порушення якості пізнавальних процесів – концентрації уваги та пам'яті, погіршення міжособистісної взаємодії; негативний фізичний стан організму – головний біль, безсоння);
- внутрішні (емоційний дискомфорт та поява негативних емоцій і почуттів: занепокоєння, тривожність, депресія, почуття вини, сором, страх) та зовнішні (відрахування, звільнення, зниження якості життя та праці, неможливість реалізувати особистісний потенціал, втрата можливостей та часу);
- позитивні (задоволення від бездіяльності, контроль ситуації, сублімація загрозливої ситуації) та негативні (засіб занурення в нереалістичні фантазії, погіршення самопочуття та психологічного здоров'я).

Узагальнюючи думки науковців, можливо охарактеризувати основні ознаки феномену прокрастинації, що репрезентовано в рис. 1.2.



Рис. 1.2. Основні ознаки феномену прокрастинації

Комплексне дослідження вчених вищезазначеної проблематики демонструє наступні основні ознаки феномену прокрастинації:

- 1) усвідомлене відтермінування виконання справи (затримка початку або закінчення завдання, відволіканні від роботи, переключення на інші справи, кіберслакінг);
- 1) ірраціональність (відсутність логічної обумовленості у відкладанні важливих справ без об'єктивної причини, придушення думок про завдання);
- 2) емоційний дискомфорт та наслідки дилаторної поведінки:
 - позитивні (стимулювання креативності, уникнення негативних емоцій на певний період, підвищення мотивації в умовах дедлайну, надає час на психологічне відновлення та можливість обмірковувати особисті пріоритети);
 - негативні (стрес, нервозність, пригніченість, емоційне виснаження, відчуття провини та занепокоєння, зниження самооцінки, погіршення особистих та ділових взаємовідносин) [63; 73; 79; 81].

Зауважимо, що в проаналізованих концепціях чітко визначається багатоаспектність сутності вищезазначеної дефініції, яка встановлює портрет класичного прокрастинатора:

- виснажена емоційно особистість з високим рівнем самокритичності та невпевненості в собі;
- неадекватна самооцінка;
- зануреність у негативні переживання та емоції;
- не компетентність у часі, відсутність можливості виконання роботи в межах дедлайну;
- не можливість створення конструктивної взаємодії та самоізоляція;
- відсутній потенціал ресурсності;
- високий рівень ригідності;
- низький рівень саморегуляції поведінки та самоактуалізації;
- прагнення конкуренції та змагання, до переваги та досконалості.

Контент-аналіз вищезазначених наукових досліджень щодо проблематики дилаторної поведінки засвідчив, що в наукових розвідках зарубіжних та вітчизняних дослідників прокрастинація асоціюється з різними дефініціями, які репрезентовано в рис. 1.3.

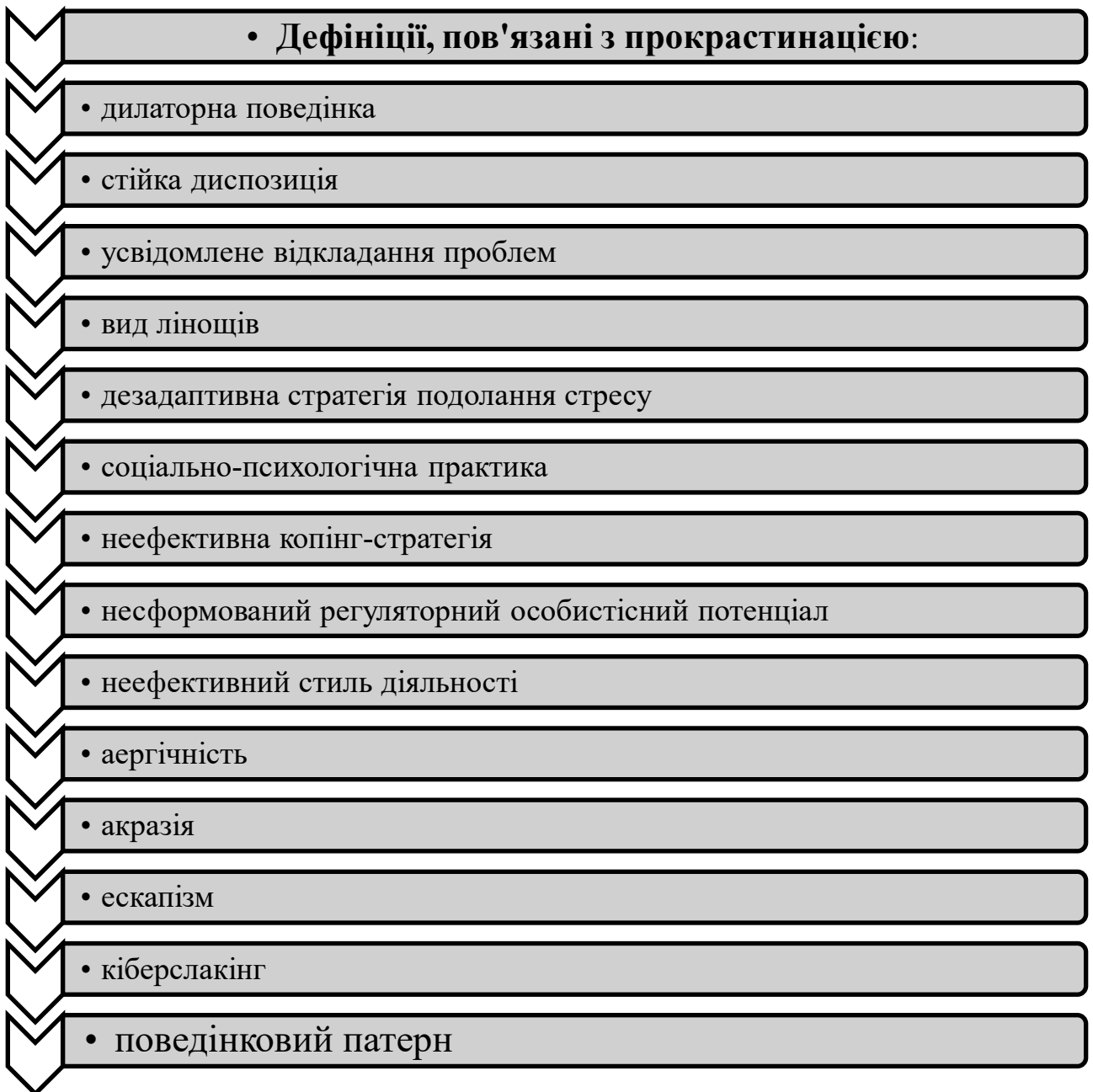


Рис.1.3. Дефініції, пов'язані з прокрастинацією

Логіка наших міркувань щодо зазначеного вище полягає у наступному: окреслені терміни є взаємопов'язані, але не тотожні прокрастинації.

Підсумовуючи, зауважимо, що прокрастинація являє собою багатовимірний феномен, який в межах нашого наукового пошуку розглядаємо з позиції постнекласичної парадигми шляхом аналізу її біологічної, психологічної та соціальної специфіки шляхом інтегративного напрямку (положень психоаналітичного, когнітивного, біхевіорального напрямків психології).

1.2. Сутність та структура прокрастинації

Відповідно до принципу системності визначаємо прокрастинацію як багатомірну цілісність як інтегральну властивість особистості, природа якої встановлюється шляхом визначення сутності її диференційованих елементів та існуючих взаємозв'язків між ними, вплив якої прослідковується в усіх вимірах життя людини.

Теоретичний аналіз наукових праць показав, що існують різні напрямки дослідження явища прокрастинації, які репрезентовано в рис. 1.4.



Рис. 1.4. Напрями дослідження прокрастинації

Розглянемо вищезазначені напрями:

1. Культурологічний напрям розглядає вплив культури на прокрастинацію та її взаємозв'язок з монохронічною та поліхронічною поведінкою: як культурні цінності та норми поведінки, часові орієнтації впливають на відтермінування справ. Відповідно, прокрастинація обґрунтовується як негативне явище, що порушує часові рамки у монохронічних культурах, де важлива послідовність, чіткість виконання завдань за певний період часу. І навпаки, прокрастинацію визначено як позитивний фактор в умовах поліхронічних культурах, яким властива багатозадачність і гнучкість у часі [69].
2. Психофізіологічний напрям розкриває взаємозв'язок формально-динамічних особливостей поведінки, темпераментальних рис, циркадних ритмів, хронотипу з проявами прокрастинації: як біолого-фізіологічні властивості особистості, внутрішні біоритми та індивідуальні особливості вищої нервової діяльності впливають на схильність відкладати справи [59].
3. Ситуативно-особистісний напрям розглядає індивідуальні характеристики прокрастинаторів (риси характеру, мотивацію, здатність до саморегуляції, самооцінку) та визначає прокрастинацію:
 - як особистісну рису, що виявляється у нераціональному витрачанні часу;
 - як поведінкову стратегію, що формується під впливом особистісних та ситуаційних чинників [10; 20; 38].
4. Соціально-демографічний напрям досліджує як соціодемографічні фактори впливають на формування дилаторної поведінки (вік, стать, рівень освіти, соціальний статус, кроскультурні відмінності) [2; 9].
5. Напрямок аналізу завдань як детермінант прокрастинації досліджує властивості завдань, які сприяють прокрастинації (складність завдання,

нудність, привабливість, цікавість, структурність, тривалість та термін виконання, передбачену винагороду, мотивацію досягнення) [84].

Не менш вагомими для повноцінного розкриття змісту нашої теми є класифікація видів дилаторної поведінки особистості М. Хасбіна:

- традиційна прокрастинація, яка характеризує ірраціональний прояв діяльності людини щодо намагання виконати певне завдання, яке не справджується в реальних поступках та вчинках і супроводжується підвищеною тривожністю;
- цілеспрямована прокрастинація – добровільне відтермінування певної діяльності для виникнення відчуття задоволеності щодо підвищення продуктивності праці в умовах дедлайну;
- гедоністична прокрастинація відзначається відтермінуванням виконання важливого непривабливого для індивіда завдання на противагу приємної діяльності, затруднення у формуванні свідомого наміру виконання соціально значущого завдання;
- неминуча прокрастинація, яка полягає у відкладанні справ в умовах дії безповоротних зовнішніх соціальних чинників (війна, важкий розпорядок робочого тижня) [68].

Аналіз науково-теоретичних праць [1; 10; 11; 36; 43; 19; 20] дав змогу визначити основні критерії класифікації прокрастинації:

- 1) за спрямованістю – окреслює на що орієнтовано прокрастинацію;
- 2) за модальністю – визначено форму прояву дилаторної поведінки;
- 3) за рівнем локалізації – описано місце прояву прокрастинації;
- 4) за активністю функціональної системи – відображено актуалізацію свідомого або несвідомого прояву;
- 5) за наслідками – виявлено особливості впливу дилаторної поведінки на життєздатність особистості;
- 6) за сферами прояву – встановлено реалізацію прокрастинації в житті індивіда.

Класифікацію прокрастинації репрезентовано в схемі 1.1.

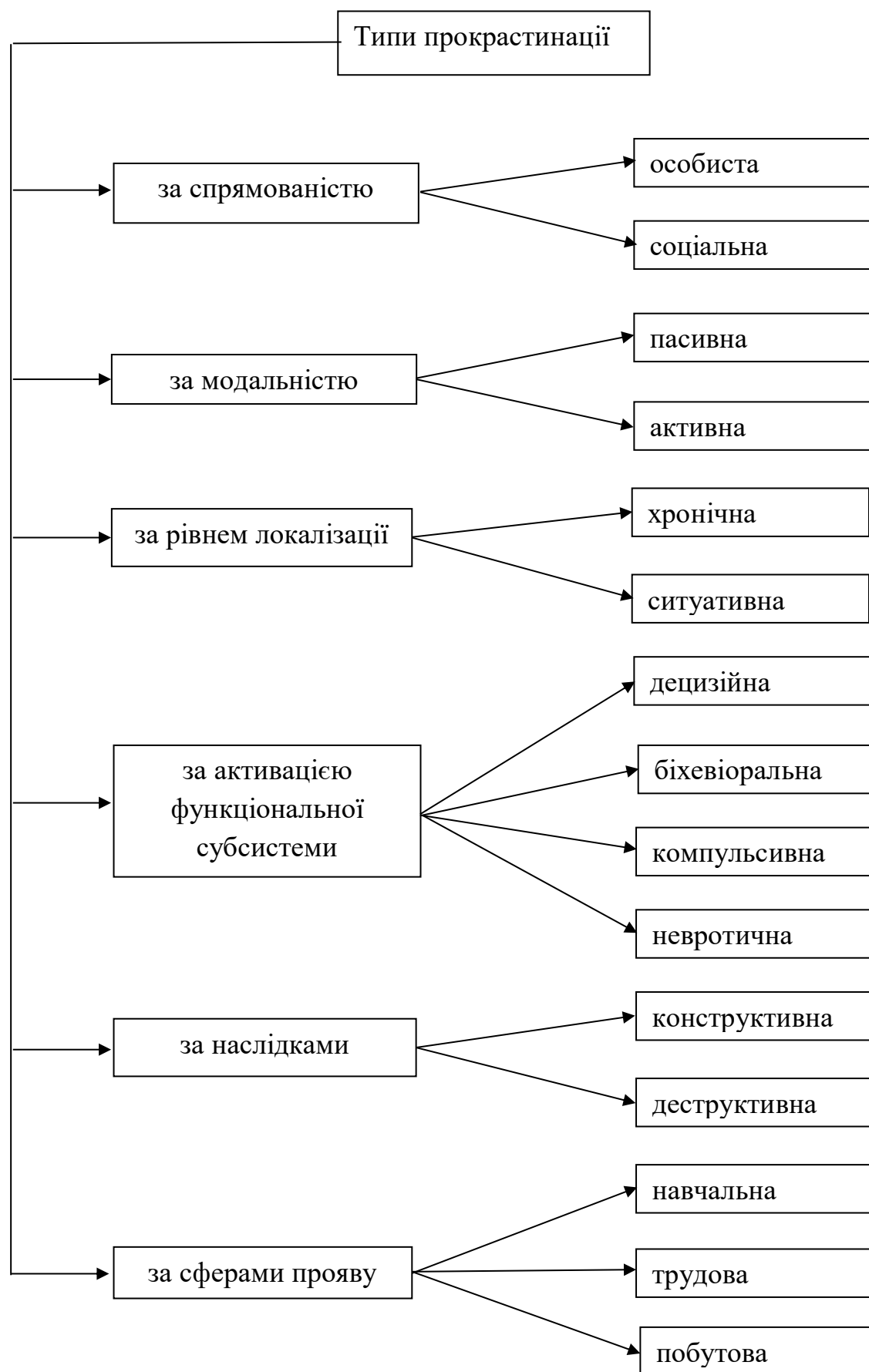


Схема 1.1. Типи прокрастинації

Зважаючи на вище викладене, проаналізуємо типи прокрастинації, зображені в схемі 1.1:

1. За спрямованістю:

- особистісна – дилаторна поведінка, яка віддзеркалює внутрішні психологічні бар'єри та зумовлена особистісними характеристиками: страх невдачі, особистісна тривожність, емоційна нестабільність, перфекціонізм, низький рівень самоконтролю;
- соціальна – відтермінування виконання певних соціальних функцій, ролей (шлюбу, народження дітей) або діяльності, пов'язаної з впливом соціуму та спричинена страхом соціального осуду, недостатньою соціальною підтримкою, небажанням виконувати певні соціальні зобов'язання.

2. За модальністю:

- пасивна – ірраціональна стратегія відтермінування виконання завдань через низьку мотивацію, уникання відповідальності, невпевненість, тривогу, низький рівень самоконтролю;
- активна – свідоме та навмисне відкладання справ із зберіганням контролю щодо ситуації, коли особистість здатна ефективно працювати в умовах обмеженого часу та під тиском дедлайнів.

3. За рівнем локалізації:

- хронічна – стійка, регулярна звичка відтермінування, коли існує можливість та час для виконання справи, що підсилює почуття провини, зниження самооцінки, хронічний стрес та погіршення взаємин;
- ситуативна – прокрастинація, що виникає під впливом конкретних обставин або ситуацій та не є стійкою особистісною рисою і детермінується ситуативними чинниками (втома, невміння планувати).

4. За активністю функціональної системи:

- децизійна – відкладання прийняття рішення або постійне затягування вибору при наявності умов та інформації для цього, що спричинено

наступними факторами: нерішучість, особистісна тривожність, перфекціонізм, боязнь помилки, страх відповідальності;

- біхевіоральна – відкладання безпосереднього практичного виконання рутинних та складних завдань і дій, що супроводжується поведінковим уникненням та зволіканням за умови відсутності мотивації, бажання уникнення неприємних обов'язків або емоційного дискомфорту, поганої організації часу;
- компульсивна – хронічне відтермінування рішень та зволікання виконання справ в житті, зумовлене поведінковими звичками, нерішучістю, виснаженням внутрішніх ресурсів, імпульсивністю, низьким рівнем самоконтролю, перевантаженням;
- невротична – відкладання дуже важливих значимих ключових справ особистості в певних періодах життя (вибір професії, одруження, синдром відкладеного життя), викликане емоційними труднощами та страхами.

5. За наслідками:

- конструктивна спрямована на досягнення успіху та отримання гострих позитивних емоцій в умовах виконання завдання в останній момент;
- деструктивна позначається нераціональним, шкідливим відкладанням важливих справ, яке призводить до негативних емоційних, поведінкових і соціальних наслідків (неадекватної самооцінки, підвищення рівня тривоги, ірраціональним установкам, фрустраційної інтолерантності, зниження рівнем саморегуляції та мотивації, соціальною ізоляцією).

6. За сферами прояву:

- навчальна (академічна) – відкладання навчальних завдань;
- трудова (професійна) – неспроможність виконати вчасно певну професійне завдання;
- побутова – відкладання побутових справ.

Прокрастинація як ірраціональне відкладання важливих справ на невизначений термін проявляється у широкому спектрі емоційних проблем (тривога, страх, депресія), соматичних порушень (головний біль, виснаження), труднощів у міжособистісних стосунках та складається із компонентів, які репрезентовано в рис.1.5.

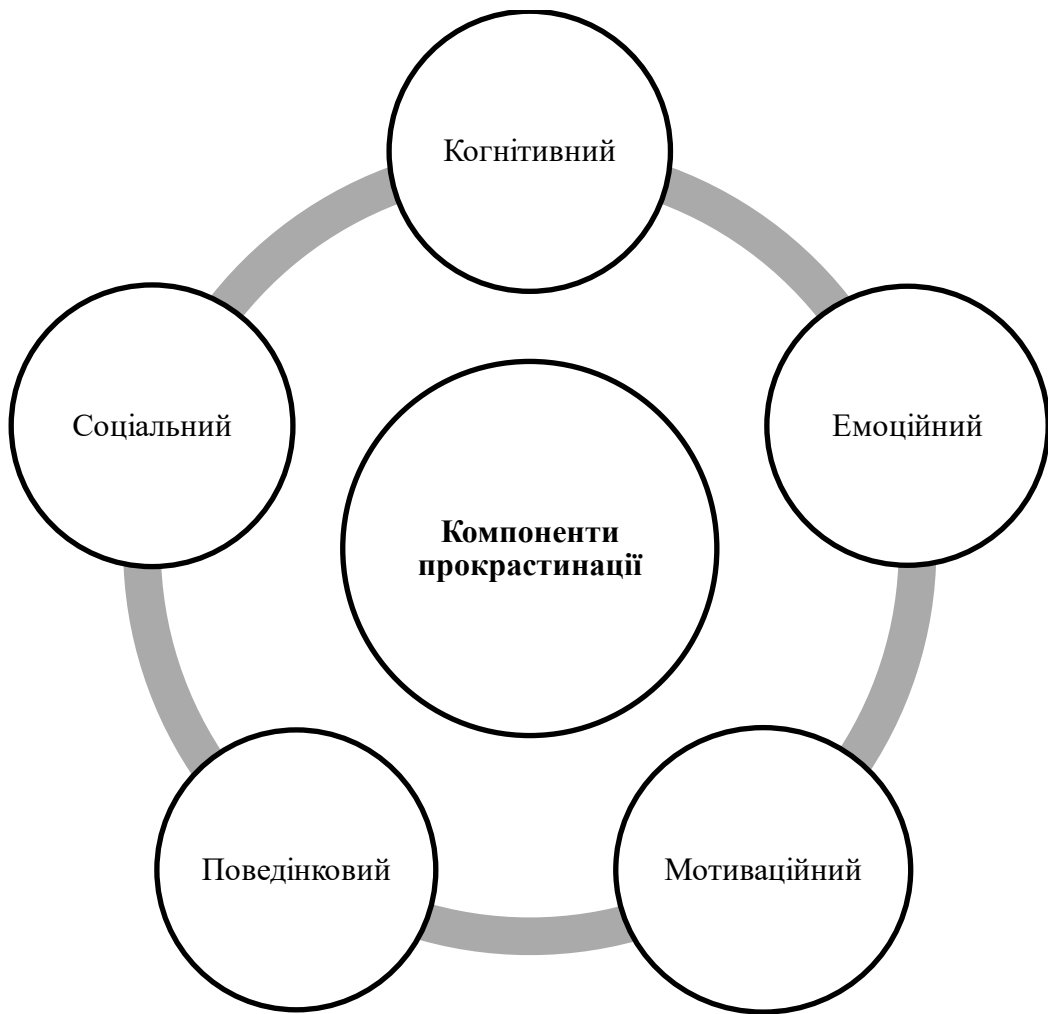


Рис. 1.5. Компоненти прокрастинації

Охарактеризуємо структуру прокрастинації особистості:

1. Когнітивний компонент відображає особливості мислення, пов'язані з ухваленням рішень та плануванням діяльності: ірраціональні переконання – думки про те, що певне завдання надто складне або що є ще багато часу для його виконання; фрустраційна нетерпимість – низька стійкість до невдач і труднощів; перфекціонізм – прагнення до ідеального результату, що

ускладнює початок або завершення завдання; когнітивні викривлення – переконання, що «краще працюється під тиском дедлайну» [82].

2. Емоційний компонент включає емоції, які супроводжують прокрастинацію та можуть її підсилювати: страх невдачі – побоювання, що завдання буде виконано неправильно або не принесе очікуваних результатів; тривожність – напруженість перед початком роботи, яка призводить до її відкладання; почуття провини – виникає через усвідомлення необхідності виконання завдання, але відсутність дій; позитивне підкріплення відволікання – переключення на приємніші справи (ігри, соціальні мережі), що знижує мотивацію до основної діяльності [64].

3. Мотиваційний компонент охоплює фактори, що впливають на внутрішню та зовнішню мотивацію: низька внутрішня мотивація – недостатній інтерес до завдання; конфлікт мотивацій – боротьба між необхідністю виконання роботи та бажанням займатися іншими справами; відкладене задоволення – невміння чекати результату та бажання отримати швидке підкріплення від інших активностей [85].

4. Поведінковий компонент характеризує особливості організації діяльності та саморегуляції: недостатня самодисципліна – прокрастинатор усвідомлює завдання, але не починає його виконання; імпульсивність – схильність швидко змінювати вид діяльності, не завершуючи розпочате; невміння планувати час – відсутність чіткої структури роботи, що веде до хаотичного виконання завдань [56].

5. Соціальний компонент відображає взаємодію з оточенням та вплив зовнішніх факторів: очікування оточуючих – соціальний тиск, який може стимулювати або гальмувати діяльність; залежність від думки інших – небажання брати відповідальність через страх критики; соціальне підкріплення прокрастинації – виправдання відкладання через підтримку з боку друзів чи колег [58].

Прокрастинацію визначаємо як особистісний конструкт, що на макросистемному рівні функціонує як багатовимірне інтегральне стійке

особистісне утворення, що включає біологічну та соціально-психологічну підструктури. Дослідники акцентують увагу на обумовленості прокрастинації активацією префронтальної та парагіпокампальної кори головного мозку [50; 85], впливом негативних емоційних станів [80], порушеннями когнітивного контролю [58], актуалізацією імпульсивності [87]. Психосоціальна підструктура включає сукупність індивідуальних мисленнєвих, емоційних та поведінкових особливостей особистості, що виявляються на когнітивно-рефлексивному, емотивно-мотиваційному, конативно-регулятивному рівні [21] (див. рис.1.6).

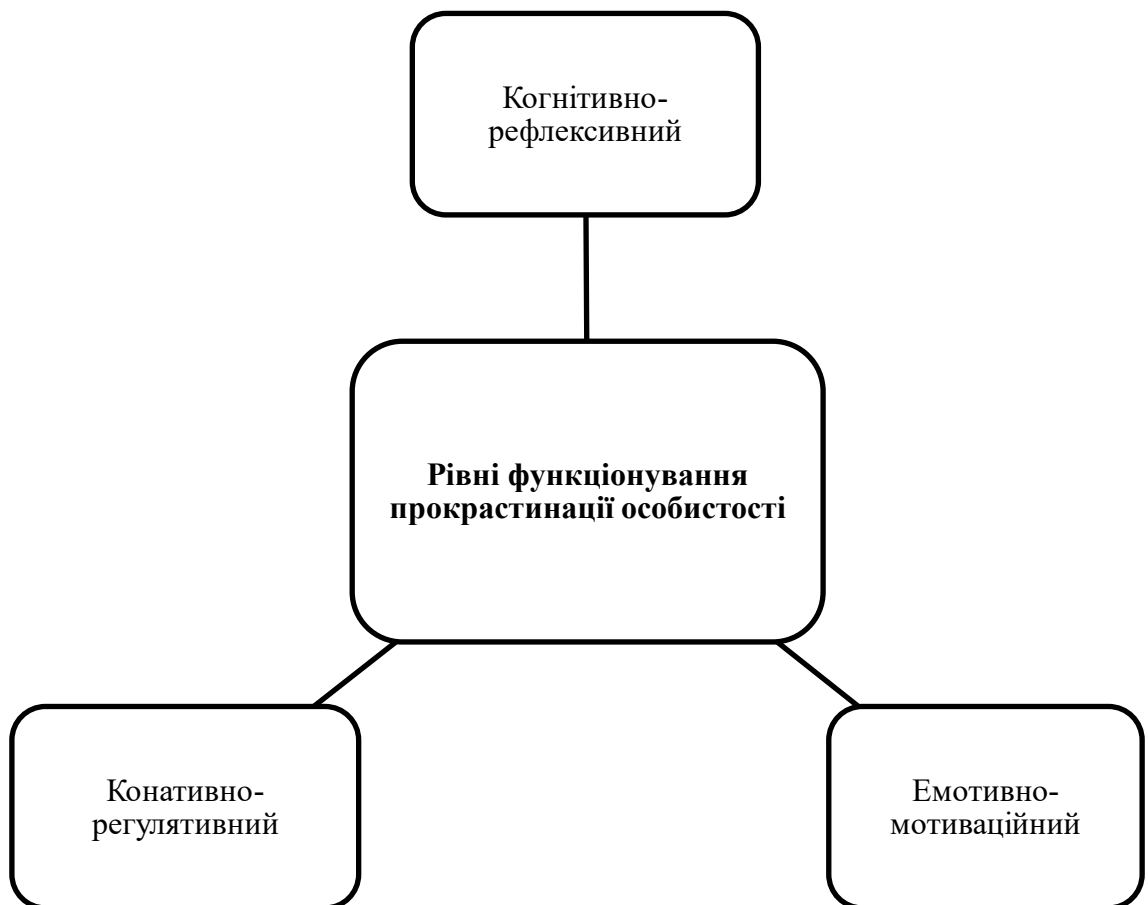


Рис. 1.6. Рівні функціонування прокрастинації особистості

Відповідно, когнітивно-рефлексивні процеси впливають на формування мотивації (емотивно-мотиваційний рівень), негативні емоції можуть посилювати прокрастинацію та гальмують поведінкову активність (конативно-регулятивний рівень). Недостатня саморегуляція на

поведінковому рівні може закріплювати негативні установки та викликати ще більше почуття провини, що знову впливає на когнітивний рівень. Таким чином, прокрастинація є комплексним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості. Розуміння цих рівнів допомагає розробляти ефективні методи боротьби з прокрастинацією, враховуючи її багатовимірний характер [20].

Когнітивно-рефлексивний рівень – рівень пов'язаний із мисленням, усвідомленням проблеми і рефлексією щодо власної поведінки та включає: когнітивні викривлення – ірраціональні переконання про завдання та власні можливості (наприклад, «Я краще працюю під тиском дедлайну» або «У мене ще багато часу»); низька метакогнітивна усвідомленість – недостатнє розуміння власних стратегій планування та самоконтролю; рефлексія та самокритика – прокрастинатор може усвідомлювати свою поведінку, але не завжди вживає заходів для її корекції; дилема прийняття рішень – надмірне аналізування завдання та сумніви щодо його виконання можуть спричиняти параліч дії.

Емотивно-мотиваційний рівень характеризує емоційно-мотиваційні механізми прокрастинації та включає: страх невдачі – уникнення завдання через побоювання негативного результату; тривожність і почуття провини – відчуття дискомфорту через відкладання справ, яке, однак, не завжди стимулює до дії; низьку внутрішню мотивацію – недостатня зацікавленість у виконанні завдань, відсутність відчуття значущості роботи; фрустрацію та емоційне виснаження – зниження продуктивності через внутрішній конфлікт між бажанням виконати завдання та тенденцією його уникати; пошук швидкого задоволення – схильність до переключення на більш приємні, але неважливі справи (соціальні мережі, перегляд відео тощо).

Конативно-регулятивний рівень визначає поведінкові аспекти і саморегуляцію та включає: дефіцит навичок тайм-менеджменту – неспроможність ефективно розподіляти час і визначати пріоритети; проблеми з імпульс-контролем – відсутність здатності стримувати бажання

відволікатися на інші справи; зниження волі та самодисципліни – прокрастинатор відкладає завдання навіть за наявності усвідомлення його важливості; нерішучість у початку роботи – труднощі з ініціацією діяльності, навіть якщо вже прийнято рішення про її виконання; затримка завершення завдань – прокрастинатори можуть починати роботу, але постійно відкладати її завершення, довго редагуючи або змінюючи вже зроблене [64; 82; 85].

Сучасні дослідники розробляють та впроваджують різні підходи та техніки для зменшення прокрастинації, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, тренінги з тайм-менеджменту та розвиток саморегуляції. Це дозволяє глибше зрозуміти причини та прояви прокрастинації у різних індивідів. Актуальною ця проблема є у юнацькому віці, коли відбувається формування життєвих стратегій, самостійності та відповідальності за власне майбутнє. Особлива увага приділяється вивченню прокрастинації серед студентів, оскільки вона може негативно впливати на їхню академічну успішність та психологічне благополуччя.

Прокрастинація розглядається в контексті різних психологічних теорій, зокрема теорії саморегуляції, мотивації та особистісних рис. Дослідження показують, що вона може бути зумовлена як внутрішніми (перфекціонізм, низький рівень самоконтролю, страх невдачі), так і зовнішніми факторами (особливості навчального середовища, соціальний тиск, рівень підтримки з боку оточення). Водночас недостатньо дослідженими залишаються психологічні особливості прокрастинації саме в юнацькому віці, що й зумовлює актуальність обраної теми.

1.3. Основні прояви прокрастинації в юнацькому віці.

Юнацький вік – період становлення особистості, соціалізації, перехід від дитинства до самостійної діяльності дорослої людини при впливі на неї суспільства. Серед проблем віку, однією з таких є відкладання справ, обов'язків та прийняття рішень на потім, уникаючи відповідальності. Прокрастинація в юнацькому віці є актуальною проблемою, що впливає на

академічну успішність та емоційне благополуччя молоді та проявляється у свідомому та добровільному відкладанні виконання завдань, що часто призводить до зниження ефективності діяльності.

Юнацький вік характеризується пошуком ідентичності, який обумовлюється нестабільністю мотивації, внутрішніми конфліктами, сумнівами щодо самовизначення; супроводжується чутливістю до критики, низькою толерантністю до фрустрації та схильністю до імпульсивності; визначається формуванням перфекціоністських настанов, недостатнім розвитком саморегуляції та нестабільністю життєвих пріоритетів. Відповідно, вищезазначене спричиняє схильність до відтермінування завдань, які викликають дискомфорт у особистості та виявляються в двох видах: відкладання виконання справи та прийняття рішення [46].

Підсумовуючи теоретичний аналіз проблеми відтермінування виконання завдань в юнацькому віці в науковій психологічній літературі, ми можемо відзначити, що для вищезазначеного вікового періоду притаманна академічна прокрастинація. Логіка аналізу поглядів вчених дозволяє продемонструвати багатогранність трактування академічної прокрастинації:

- постійне добровільне бажання учня та студента відкласти академічну діяльність, що викликає психологічне занепокоєння [52];
- пасивність по відношенню до навчання [78];
- систематичне відтермінування навчальних дій, що зумовлює неуспішність [65];
- стиль навчальної діяльності, який характеризується дилаторною поведінкою, що ініціює неорганізованість, несформованість навчальних навичок, забування інформації [9; 12; 13; 17];
- тенденція до відкладання виконання навчальних завдань, що провокує формування неуспішності [3; 14; 29; 15];
- схильність виконувати навчальні завдання в останній момент [7; 8; 9; 18].

Сучасною формою поведінкової прокрастинації в юнаків є кіберслакінг – використання інтернету та цифрових технологій з метою розваги, перегляду інформації в умовах відтермінування виконання важливих академічних завдань. Можливо визначити наступні форми кіберслакінгу: постійне читання новин; безвідривні онлайн-ігри; регулярна безпричинна перевірка особистих сторінок соціальних мереж (Facebook, TikTok, Instagram), листування через месенджери, особливо під час навчальних занять; перегляд відео без навчальної мети під час занять; онлайн-шопінг під час занять [46].

Основними факторами, які сприяють прокрастинації серед юнаків та дівчат, є підвищена тривожність, невпевненість, перфекціонізм, страх невдачі та ригідність у прийнятті рішень, лінощі, стресові ситуації буденності сучасного світу [5; 8; 23; 31; 35; 48; 49].

Для превенції прокрастинації бажано навчитися управляти власним часом, тобто необхідно навчитися встигати зробити за мінімальний термін максимальну кількість найбільш значущих справ для просування до життєво важливих цілей. У разі ефективного управління ресурсом часу особистість отримає незаперечні переваги і може навіть змусити працювати час на себе: досягати більшого за менший час; стати більш організованим, внаслідок чого скоротиться витрата часу на відволікаючі справи і дрібниці; навчитися зосереджуватися на найважливіших питаннях, в результаті чого зросте ефективність прийнятих рішень, з'явиться більше простору для творчості та вільного часу для себе [33].

Прокрастинація в юнацькому віці є поширеним явищем, що впливає на академічну успішність, рівень стресу та емоційний стан молоді. У цей період розвитку особистості формується саморегуляція, відповідальність і вміння планувати діяльність, тому прокрастинація може мати значний вплив на життєві перспективи юнаків та дівчат. Можливо визначити психологічні особливості прокрастинації в юнацькому віці:

- недостатня саморегуляція – юнаки та дівчата часто відкладають завдання через труднощі з контролем власного часу та організацією діяльності;
- висока емоційна чутливість – страх невдачі, невпевненість у собі та перфекціонізм можуть спричиняти відкладання справ;
- низька мотивація – прокрастинація часто пов'язана з відсутністю внутрішньої мотивації та недостатньо сформованими цілями;
- вибір легших та швидших завдань замість складних і важливих;
- затягування дедлайнів та виконання завдань у стресових умовах [84].

Для осіб юнацького віку характерна академічна прокрастинація як відтермінування виконання навчальних завдань в умовах навчально-виховного процесу. Причинами вищезазначеної прокрастинації можливо визначити: негативні соціальні фактори (взаємини в сім'ї, з однолітками, викладачами); негативна домінуюча мотивація навчання; негативне ставлення до навчально-виховного процесу в конкретному навчальному закладі; нецікаві навчальні завдання; недостатня комунікація та системний контроль викладачів; несформованість навичок тайм-менеджменту та метакогнітивних навичок; неспроможність проектувати та передбачати майбутнє, відсутність навичок визначення життєвих пріоритетів; нездатність до самокерування, низька здатність до саморегуляції; уникнення відповідальності; прагнення когнітивної закритості; бунтарство; низька толерантність до фрустрації; перфекціоністські установки; вольові розлади особистості; використання неконструктивних копінг-стратегій, психоемоційне виснаження або перевантаження; страх перед невдачею; невпевненість у собі; високий рівень тривожності [7; 14; 12; 25; 30; 37; 46].

Вчені визначають наступні наслідки прокрастинації, які репрезентовано в рисунку 1.7.:

1. Негативний вплив: зниження результативності навчання молоді, погіршення самопочуття, емоційне вигорання, адиктивна поведінка, зниження почуття задоволеності життєдіяльністю особистості,

нездатність орієнтуватися в меті та задачах, низька самооцінка, погіршення адаптаційних можливостей студентів та взаємовідносин з соціумом.

2. Позитивне значення: зниження психоемоційного напруження (відволікання від психотравмуючої ситуації), відновлення психологічної ресурсності, вибірковий підхід до діяльності (окреслення важливих аспектів), поширення часу на обмірковування та збирання потрібної інформації, актуалізація креативності та саморефлексії студентів в умовах обмеженого часу [3; 8; 21; 24; 41; 42; 38].

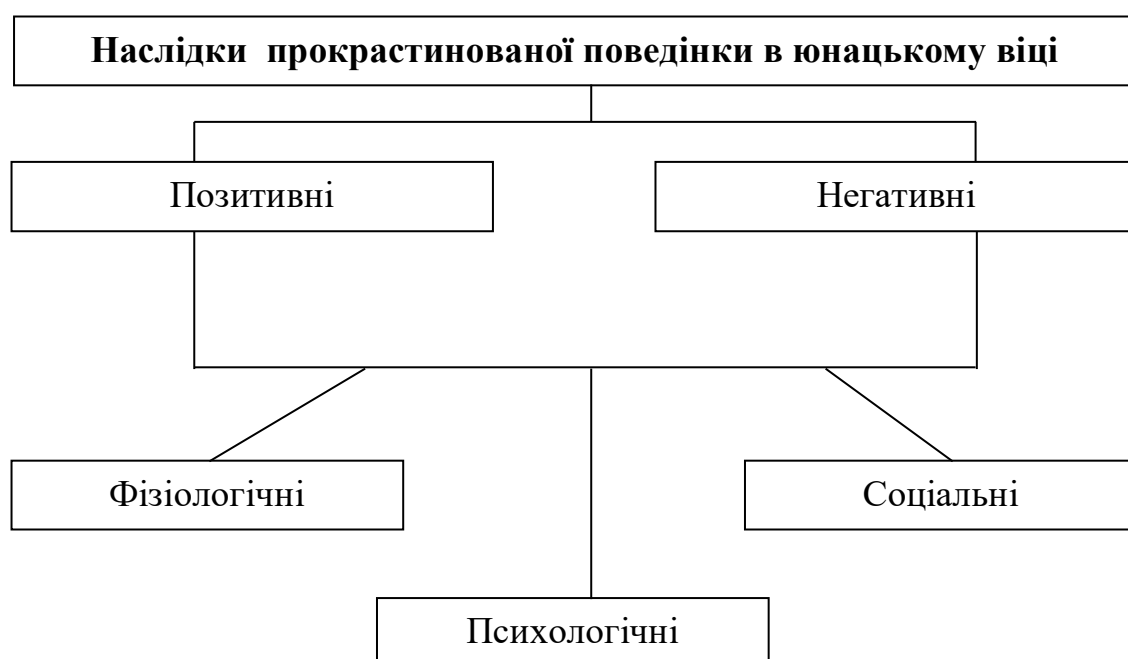


Рис. 1.7. Наслідки прокрастинованої поведінки в юнацькому віці

Дослідники констатують фізіологічні (нервова напруга, емоційний та фізичний стрес), психологічні (відчуття провини, зниження самооцінки), соціальні (погіршення відносин через невиконання вчасно зобов'язань) наслідки прокрастинованої поведінки. Прокрастинація для студентів юнацького віку проявляється у відкладанні виконання навчальних завдань, що негативно впливає на академічну успішність та спричиняє стрес та тривожність [2; 13; 28; 34; 37; 40; 47].

Аналіз науково-теоретичних праць дає змогу констатувати шляхи превенції прокрастинації в юнаків: актуалізація самосвідомості юнаків;

закріплення уявлення щодо прокрастинації як не стандартного соціального явища; організація соціально-психологічного супроводу студента; формування безпечного психологічного середовища навчання та ефективної стратегії фасилітативної взаємодії; ознайомлення із прийомами цілепокладання та тайм-менеджменту [46].

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи обґрунтовано теоретико-методологічні основи дослідження феномену прокрастинації.

1. На підставі аналізу праць зарубіжних та вітчизняних вчених встановлено, що прокрастинація по-різному визначається як риса особистості та поведінкова тенденція, і тому по-різному трактується саме поняття. З'ясовано, що прокрастинація – багатовимірне інтегративне явище схильності особистості до відтермінування справи, добровільного гальмування та функціонального відкладання виконання завдання всупереч його важливості та значущості.

Здійснено аналіз підходів до вивчення прокрастинації:

- психоаналітичного, в рамках якого обґрунтовано прокрастинацію як механізм психологічного захисту, що віддзеркалює стратегію уникання стресогенних ситуацій;
- поведінкового, який аргументує прокрастинацію як наслідок певної стратегії поведінки за умови підкріплення або відсутності покарання чи нагороди;
- когнітивного, що описує прокрастинацію як емоційний розлад та автоматичні негативні когніції, зумовлені ірраціональними установками, нездатністю приймати самостійно продуктивні рішення, когнітивними викривленнями мислення та заниженою самооцінкою;
- психодинамічного, відповідно якого прокрастинація – наслідок страху щодо негативної оцінки, авторитарного стилю, боязні неуспіху в діяльності та результату перфекціонізму індивіда;

- парадигми біхевіоризму, яка визначає прокрастинацію як механізм уникнення аверсивного стимулу.

Встановлено основні ознаки прокрастинації як психологічного феномену: усвідомлене відтермінування виконання справи, ірраціональність, емоційний дискомфорт та негативні і позитивні наслідки. Розглянуто емоційний та поведінковий аспект дилаторної поведінки, описано психологічний портрет прокрастинатора.

2. Із метою впорядкування проаналізованого наукового матеріалу розглянуто напрями дослідження дилаторної поведінки: культурологічний, психофізіологічний, ситуативно-особистісний, соціально-демографічний, детермінаційний. Визначено типи прокрастинації за спрямованістю (особиста, соціальна), модальністю (пасивна, активна), рівнем локалізації (хронічна, ситуативна), активністю функціональної системи (децизійна, біхевіоральна, компульсивна, невротична), за наслідками (конструктивна, деструктивна), за сферою прояву (навчальна, трудова, побутова). Вивчення сутності та структури прокрастинації засвідчує її компонентну складову (когнітивну, емоційну, мотиваційну, поведінкову, соціальну), що реалізується на когнітивно-рефлексивному, емотивно-мотиваційному та конативно-регулятивному рівні.

3. Описано психологічні особливості осіб юнацького віку, які обумовлюють стратегію прокрастинатора. Розглянуто сутність академічної (навчальної) прокрастинації та форми кіберслакінгу як поведінкової прокрастинації. З'ясовано причини прокрастинації в юнацькому віці. Проаналізовано негативні та позитивні наслідки прокрастинованої поведінки юнаків. Визначено психологічні особливості прокрастинації в юнацькому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ДІАГНОСТИКИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ДИЛАТОРНОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ

2.1. Організація та методологія дослідження дилаторної поведінки юнаків.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи. На I етапі – підготовчому – на основі аналізу методологічних засад організації досліджень [4; 6] здійснювалися розробка, підбір та апробація методик дослідження, пошук цільової аудиторії. Вибірка респондентів становила 104 особи юнацького віку, які навчаються у вищих навчальних закладах України: технічного напрямку (54 особи); гуманітарного напрямку (54 особи).

Формування групи респондентів здійснювалося за методом приблизного моделювання та враховувало напрям професійної підготовки майбутніх фахівців:

- 1) група 1 (Г1) – студенти, які навчаються в університетах м. Одеси за технічним напрямком спеціалізації: галузеве машинобудування (9 осіб), автомобільний транспорт (6 осіб), інженерія програмного забезпечення (12 осіб), електроенергетика, електротехніка та електромеханіка (8 осіб), автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології (11 осіб), електронні комунікації та радіотехніка (10 осіб);
- 2) група 2 (Г2) – студенти, які навчаються в університетах м. Одеси та здобувають спеціалізації соціономічного напрямку: психологія (42 особи), соціальна робота (10 осіб).

За віком, статтю, спрямованістю професійної діяльності групи є гомогенні: респонденти 20-22 років, студенти вищих навчальних закладів. Дослідження було реалізовано шляхом надсилання google-форми онлайн. Усі респонденти дали згоду на обробку персональних даних.

Теоретико-методологічну базу дослідження склали положення системного підходу до аналізу феномену прокрастинації (О. Журавльова, Ю. Рудоманенко) та принципів системності та інтегративності з позиції психоаналітичного (М. Хагбін, Дж. Фераррі, П. Квінлет, Р. Лазарус,

С. Фолкман), психодинамічного (П. Майкінтайр,), поведінкового (Б. Скінер, Г. Ейнслі), когнітивного (А. Елліс, Е. Серіно, В. Кнаус) підходів, в межах парадигми біхевіоризму (Б. Скінер, Н. Мілер, К. Хал) та мотиваційних теорій обґрунтування прокрастинації (К. Кенінг, П. Стіл).

Дослідження базувалося на інтегративності феномену дилаторної поведінки та передбачало відповідну стратегію проведення експерименту, яка включала наступні етапи:

- 1) обґрунтування конструкту прокрастинації відповідно до культурологічного, психофізіологічного, ситуативно-особистісного та соціально-демографічного напрямку;
- 2) підбір психодіагностичних методик на визначення інтегрального показника прокрастинації в юнаків;
- 3) аналіз показника диспозиційної та децизійної дилаторної поведінки, академічної прокрастинації та емоційно-мотиваційного складника прокрастинації студентів юнаків;
- 4) відбір засобів і методів, технологій для подальшого створення профілактично-корекційної програми щодо результатів діагностичної складової дипломного дослідження.

З метою конкретизації власної наукової позиції нами було підготовлено блок методик для діагностики прокрастинації студентів юнацького віку:

- 1) методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої) [26, с. 30-31];
- 2) методика «шкала прокрастинації» Б. Такмана (в адаптації Т. Крюкової) [26, с. 32-33];
- 3) опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової [27, с. 68-70];
- 4) авторський опитувальник «Визначення причин академічної прокрастинації юнаків».

Дослідження базується на ідеї про те, що прокрастинація відзначається вченими як диспозиційна характеристика та виявляється у стійкій

особистісній схильності до відкладання справ. Відповідно, нами була використана методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої для визначення рівня особистісної прокрастинації юнаків, що дозволить розробити в майбутньому конкретні цільові психологічні інтервенції, спрямовані на подальшу конкретизацію проблематики особистості та на зміну її патернів. Відповідно вищезазначена психодіагностична методика окреслює особистісний компонент структури прокрастинації: з'ясовує рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті.

Шкала загальної прокрастинації була розроблена американським психологом Клеррі Лей у 1986 році як один із перших стандартизованих інструментів для вимірювання загальної схильності до прокрастинації, який має високий рівень надійності та валідності та оцінює прокрастинацію як стійку особистісну тенденцію щодо схильності відкладати справи, а не ситуативне явище. Опитувальник виявляє загальний рівень дилаторної поведінки як особистісної диспозиції, що пов'язана з такими психологічними детермінантами: незначний рівень самоконтроля, низька змотивованість щодо виконання справи та висока особистісна тривожність.

Зазначимо, що в даному опитувальнику прокрастинація являє собою добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості.

«Шкала загальної прокрастинації» К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої включає 20 тверджень з можливістю вибору наступних відповідей: абсолютно не згоден; не згоден; важко визначитися; згоден; абсолютно згоден. Відповідно респонденти можуть отримати до 100 балів, що репрезентує рівні схильності до особистісної прокрастинації: 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації; 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації; до 45 балів – низька схильність до прокрастинації. Зміст методики репрезентовано в додатку А.

Логіка вибору психодіагностичної методики № 2 «Шкала прокрастинації» Б. Такмана обумовлена дослідженням поведінкового аспекту конструкту дилаторної поведінки. «Шкала прокрастинації» Б. Такмана використовувався в адаптації в адаптації Т. Крюкової. За допомогою методики № 2 можливо дослідити децизійну прокрастинацію, яка полягає у відтермінуванні прийняття рішень або затягування вибору певного варіанту поведінки особистості.

Оригінальна шкала була розроблена американським психологом Філом Такманом для вимірювання загальної схильності до відкладання справ. В адаптації Т. Крюкової методика була пристосована до українського контексту, з урахуванням лінгвістичних і культурних особливостей, що підвищує її валідність і надійність для вітчизняних досліджень. Методика № 2 використовується для вивчення прокрастинації в контексті академічної адаптації студентів, професійної діяльності та особистісних характеристик, що відзначає комплексний характер поведінкових стратегій особистості.

Зміст методики включає низку тверджень, які описують типові прояви прокрастинації в повсякденному житті та навчальній діяльності. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою. «Шкала прокрастинації» Б. Такмана (в адаптації Т. Крюкової) вміщує 16 тверджень з можливістю вибору наступних відповідей: повністю не згоден; не згоден; важко визначитися; згоден; повністю згоден. У відповідності до шкали оцінювання, відсотковий показник «0» відповідає найнижчому рівню прокрастинації, а 90 найвищому її значенню. Отже, низька схильність до децизійної прокрастинації визначає отримання до 47 балів, середня варіюється від 48 до 54, а висока – від 55. Зміст методики репрезентовано в додатку Б.

Психодіагностична методика № 3 «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової була відібрана у комплекс діагностичної роботи тому, що визначає індекс рівня загальної прокрастинації в рамках системного підходу. Опитувальник був розроблений М. А. Кисельовою для

комплексного вивчення прокрастинації як ірраціонального відтермінування важливих рішень і дій, що супроводжується емоційним дискомфортом та виявляється у відповідних проявах: активних (переключення на інші справи, пошук альтернатив, супротив); пасивних (лінь, уникання, виправдання). Дослідниця орієнтуючись на універсальні психодіагностичні принципи, створила психодіагностичний інструмент, що дозволив виявити не лише загальний рівень прокрастинації (когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-мотиваційний компоненти), а й ключові психологічні детермінанти дилаторної поведінки.

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» описує феномен прокрастинації за допомогою наступних шкал:

1. Шкала «Мотиваційна недостатність» характеризує психологічний стан, який призводить до уникнення діяльності через відсутність внутрішнього стимулу, що і лежить в основі прокрастинації. Вищезазначена шкала визначає відсутність внутрішньої мотивації до виконання певних завдань, особливо якщо справи здаються нецікавими, важкими або неприємними для особистості. Відповідно, індивід прокрастинує на користь більш приємних і швидких у виконанні справ, що приносять миттєве задоволення. Така дилаторна поведінка виражається у низькій залученості до роботи, відсутності ініціативи, поганій якості виконання завдань і зниженні ефективності діяльності. Ця шкала діагностує схильність особистості до прокрастинації, яка спричиняє відповідну звичку відтерміновувати певні дії, усвідомлюючи негативні наслідки відкладання та формуючи неспроможність подолати внутрішній опір до дії.

Таким чином, можна висловити припущення про те, що детермінантами мотиваційної недостатності можуть бути: нерозуміння цінності та кінцевої мети завдання; низька самооцінка; відсутність чітких цілей; тривожність і страх невдачі; емоційне вигорання; дефіцит навичок самоконтролю і планування.

2. Шкала «Перфекціонізм» діагностує психологічне явище прагнення до ідеального виконання, що може блокувати початок або завершення роботи. Проаналізуємо вищезазначену шкалу. Перфекціонізм у прокрастинації полягає в прагненні особистості виконати справу без жодних помилок або недоліків, що часто призводить до страху почати або завершити роботу через побоювання не відповідати власним високим стандартам. Зазначаємо, що надмірна вимогливість до себе блокує активність і стимулює відкладання справ на потім.

Зважаючи на вище викладене, можна стверджувати, що в прокрастинованій поведінці перфекціонізм є ірраціональною потребою у досконалості та набуває наступних форм вияву: постійний сумнів у якості виконаної роботи, що затягує процес завершення завдання; страх критики або невдачі, який викликає емоційний дискомфорт і бажання уникнути відповідальності; відкладання початку роботи через відчуття, що умови або ресурси не ідеальні; зосередженість на деталях і дрібницях, що ускладнює прогрес у виконанні завдання.

3. Шкала «Тривожність» досліджує сукупність страхів, хвилювання, емоційний дискомфорт, що супроводжують процес виконання завдань. Сформулюємо основні особливості тривожності у форматі дилаторної поведінки. Прокрастинація виступає як своєрідний захисний механізм, що тимчасово знижує тривожність, але з часом посилює її через накопичення невиконаних справ і дедлайнів. Відповідно, страх невдачі або страх успіху викликає емоційний блок та паралізує початок роботи. Внутрішній дискомфорт актуалізує невизначеність і відчуття безпорадності, низьку самооцінку та сумніви у власних силах.

4. Шкала 4 вищезазначеної методики діагностує загальний рівень прокрастинації за методикою 3 «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової. Зміст методики «Ступінь вираженості прокрастинації» репрезентовано в додатку В.

Після здійснення діагностування рівнів прокрастинації за вищезазначеними психодіагностичними методиками було визначено загальний рівень дилаторної поведінки у юнаків окремо першої вибірки (Г1) – студентів технічного напрямку професійної освіти та осіб другої вибірки (Г2) – студентів гуманітарного напрямку. У нашому дослідженні для загальної обробки даних усіх психодіагностичних методик використана формула 1.1 – $\bar{x}$ -середнє вибіркове значення у вибірці:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n},$$

де x_i – частина значення показників, n – кількість студентів, які брали участь в експерименті [16].

Всі вищезазначені психодіагностичні методики адаптовано на трьохрівневу оцінку прокрастинації (низький, середній, високий). Вибірка респондентів складала 108 осіб (54 – група 1 та 54 – група 2). Дослідження прокрастинації відбувався в жовтні 2024 року та лютому 2025 року інтерактивно за допомогою інтернет ресурсів.

Для діагностування академічної прокрастинації нами було створено авторський опитувальник «Визначення причин академічної прокрастинації юнаків», який характеризує детермінацію навчальної прокрастинації. Опитувальник вміщував блоки тверджень, за допомогою яких визначалися певні особливості академічної прокрастинації та її детермінація:

1. Блок 1 «Академічна прокрастинація», який виражався у твердженнях:

1. Я часто відкладаю написання рефератів, курсових або підготовку до іспитів.
2. Я починаю виконувати завдання за кілька годин до дедлайну.
3. Через прокрастинацію я отримував/ла нижчі оцінки.
4. Я втрачаю мотивацію, якщо не бачу миттєвого результату.

2. Блок 2 «Організаційні причини», що характеризувався твердженнями:

5. Я не вмію ефективно планувати час.
6. Я не користуюся розкладом або планером.

7. Я часто забуваю про завдання або терміни.

8. Я легко відволікаюся під час навчання.

3. Блок 3 «Особливості навчального процесу», що вміщував такі твердження:

9. Завдань занадто багато і я не встигаю в навчанні.

10. Інструкції до завдань не завжди зрозумілі.

11. Завдання часто дублюються в різних дисциплінах.

12. В навчальному закладі бракує практичних занять, що спрощують усвідомлення реальної професійної діяльності.

4. Блок 4 «Взаємини з однокурсниками»:

13. Я рідко працюю в групах або з однокурсниками.

14. Я боюся, що мене осудять однокурсники за помилки.

15. Я почуваюся ізольованим серед одногрупників.

16. У групі немає командного духу.

5. Блок 5 «Взаємини з викладачами»:

17. Я боюся ставити питання викладачам.

18. Мені некомфортно звертатися по допомогу до викладачів.

19. Я не відчуваю підтримки з боку викладачів.

20. Я вважаю викладачів занадто вимогливими.

У відповідності до шкали оцінювання, відсотковий показник «0» відповідає найнижчому рівню прокрастинації в кожному блоці тверджень, а 20 найвищому її значенню. Отже, низька схильність прокрастинації в кожному блоці визначає отримання до 5 балів, середня варіюється від 6 до 10, а висока – від 11 до 20. Високі показники у блоці 1 визначають низьку успішність навчання, у блоці 2 – характеризують не розвинені навички тайм-менеджменту, у блоці 3 – проблеми в організації навчально-виховного процесу, у 4 – констатуються проблеми у згуртованості студентської групи, у 5 – визначається проблематика взаємодії з педагогами. Зміст анкети репрезентовано в додатку Д.

2.2.Аналіз та інтерпретація результатів діагностики рівня прокрастинації у студентів.

Охарактеризуємо отримані дані за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої), результати якої репрезентовано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностування рівнів прокрастинації за методикою № 1

«Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої)

Рівні прокрастинації	Г 1		Г 2	
	кількість	%	кількість	%
низький	12	22	10	19
середній	32	59	20	37
високий	10	19	24	44

Охарактеризуємо отримані дані за першою психодіагностичною методикою у студентів технічного напрямку (Г1) та студентів соціономічних професій (психологів та соціальних педагогів). Згідно із отриманими даними зафіксовано низький рівень прокрастинації в 12 студентів Г1 (22 % від загальної кількості респондентів цієї групи), середній рівень у 32 студентів (59 %) і високий рівень у 10 юнаків (19%). 10 досліджуваних (19 %) Г2 мають низький рівень особистісної дилаторної поведінки, у 20 юнаків (37 %) Г2 визначено середній рівень схильності до відтермінування, у 24 студентів (44 %) Г2 встановлено високий рівень диспозиційної прокрастинації.

Для визначення ступеня децизійної прокрастинації ми використали методику «Шкала прокрастинації» Б. Такмана (в адаптації Т. Крюкової), результати якої відображено в таблиці 2.2. Згідно із отриманими даними зафіксовано низький рівень прокрастинації в 13 юнаків Г1 (24 % від загальної кількості респондентів цієї групи), середній рівень у 30 студентів (56 %) і високий рівень у 11 юнаків (20%). У Г2 8 людей, що складає 15 % від

загальної кількості піддослідних цієї групи, демонструють низький рівень відтермінування прийняття рішень щодо справ, 20 осіб (37 %) має середній рівень, 26 осіб (48 %) – високий рівень прокрастинації.

Таблиця 2.2

**Результати діагностування рівнів прокрастинації за методикою № 2
«Шкала прокрастинації» Б. Такмана (в адаптації Т. Крюкової)**

Рівні прокрастинації	Г 1		Г 2	
	кількість	%	кількість	%
низький	13	24	8	15
середній	30	56	20	37
високий	11	20	26	48

Для підтвердження перевірки вищезазначених тенденцій ми провели дослідження прокрастинації за опитувальником «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової. Охарактеризуємо діагностичні результати за першою шкалою методики «Мотиваційна недостатність». Результати шкали репрезентовано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати діагностування рівнів прокрастинації за методикою №3
шкалою 1 «Мотиваційна недостатність»**

Рівні прокрастинації	Г 1		Г 2	
	кількість	%	кількість	%
низький	31	57	27	50
середній	13	24	15	28
високий	10	19	12	22

31 студент (57%) Г1 та також 27 осіб (50%) Г2 мають низький рівень прокрастинації, для яких притаманна внутрішня мотивація до виконання певних завдань. 13 досліджуваних (24 %) Г1 та 15 осіб (24 %) Г2 мають

середній рівень, тобто вони мають помірно виражену мотиваційну недостатність щодо діяльності. У 10 студентів (19 %) Г1 і 12 осіб (22%) Г2 визначено високий рівень мотиваційної недостатності, тобто вони здатні прокрастинувати на користь більш приємних і швидких у виконанні справ, що приносять миттєве задоволення.

Наступний показник методики № 3 – субшкала «Перфекціонізм» відображено в таблиці 2.4. За результатами діагностування переважна більшість студентів 27 (50%) Г1 та 14 осіб (26%) Г2 мають високий рівень перфекціонізму, що може блокувати початок або завершення роботи. Середні показники за вищезазначеною шкалою відзначено в 17 студентів (31%) Г1 та 22 респондентів (41%) Г2. Низький рівень перфекціонізму визначено у 10 студентів (19%) Г1 та 18 осіб (33%) Г2.

Таблиця 2.4

Результати діагностування рівнів прокрастинації за методикою № 3 шкалою 2 «Перфекціонізм»

Рівні прокрастинації	Г 1		Г 2	
	кількість	%	кількість	%
низький	10	19	18	33
середній	17	31	22	41
високий	27	50	14	26

Результати за третім показником «Тривожність» методики № 3 відображено в таблиці 2.5. Відповідно у 29 студентів технічного напрямку підготовки (54%) Г1 та 10 студентів соціономічного напрямку (19%) Г2 встановлено високий рівень особистісної тривожності, що характеризується страхами, хвилюванням, емоційним дискомфортом, що супроводжують процес виконання завдань. Середній рівень тривожності констатовано у 17 респондентів (31%) Г1 та 24 осіб (44%) Г2. Низькі показники тривожності відзначено у 8 студентів (15 %) Г1 та 20 осіб (37 %) Г2.

Таблиця 2.5

**Результати діагностування рівнів прокрастинації за методикою № 3
шкалою 3 «Тривожність»**

Рівні прокрастинації	Г 1		Г 2	
	кількість	%	кількість	%
низький	8	15	20	37
середній	17	31	24	44
високий	29	54	10	19

Загальний рівень прокрастинації за методикою 3 «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової визначено за четвертою шкалою, результатами якої репрезентовано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Результати діагностування рівнів прокрастинації за методикою № 3
шкалою 4 «Загальна прокрастинація»**

Рівні прокрастинації	Г 1		Г 2	
	кількість	%	кількість	%
низький	16	30	22	40
середній	16	29	20	38
високий	22	41	12	22

Охарактеризуємо діагностичні результати за методикою 3.

16 студентів (30%) Г1 та 22 студенти (40%) Г1 мають низький ступінь вираженості емоційно-мотиваційного компоненту прокрастинації. Середній рівень констатовано в 16 студентів (29%) Г1 та 20 студентів (38%) Г1. У 22 майбутніх фахівців технічної сфери (41 %) Г1 і 12 майбутніх фахівців соціономічної сфери (22%) КГ визначено високий рівень прокрастинації, тобто вони здатні уникати діяльність через відсутність внутрішнього стимулу, низьку залученість до навчально-професійної діяльності, відсутність ініціативи або перфекціонізм. Зазначимо, що у таких

респондентів страх невдачі або страх успіху викликає емоційний блок та паралізує початок роботи.

Якісні рівні прокрастинації студентів юнацького віку (низький, середній, високий) на прикінцевому етапі дослідження визначалися за формулою 1.1. – $\bar{x}$ -середнього вибіркового значення у вибірці та репрезентовані в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Результати діагностування загального рівня прокрастинації
за методиками 1, 2, 3**

Рівні прокрастинації	Г 1		Г 2	
	кількість	%	кількість	%
низький	14	26	13	24
середній	26	48	20	37
високий	14	26	21	39

Дані, подані в таблиці 2.7, свідчать про те, що на низькому рівні прокрастинації знаходяться майже ідентична кількість студентів Г1 та Г2: 14 студентів технічного напрямку освіти (26 %) та 13 студентів соціономічного напрямку (24 %). Вищезазначені респонденти характеризуються низьким рівнем диспозиційної прокрастинації, відповідно у них не сформовано особистісної схильності до відтермінування справ. Також на низькому рівні у вищезазначених респондентів визначено децизійну прокрастинацію та мотиваційно-мотиваційну її компоненту.

Зафіксовано середній рівень прокрастинації у 26 студентів (48 %) Г1 та 20 студентів (37%) Г1. Вони характеризуються посередніми показниками з дилаторної поведінки як особистісної диспозиції, самоконтроля; мають середній рівень мотивації до виконання певних завдань, ініціативності та ефективності діяльності, посередню вимогливість до себе та ситуативно обумовлену дилаторну поведінку.

Дані, подані в таблиці 2.7, свідчать про те, що на високому рівні прокрастинації знаходяться 14 студентів технічного напрямку освіти (26%) Г1 та 21 студент соціономічного напрямку освіти (39%) Г2. Їм притаманий високий загальний рівень прокрастинації: відсутність самоконтроля, низька змотивованість щодо виконання справи, висока особистісна тривожність, ірраціональне відкладання справ, відтермінування прийняття рішень або затягування вибору певного варіанту поведінки особистості, часте переключення на інші справи, відсутність внутрішньої змотивованості до важливої та значимої діяльності, низька самооцінка, відсутність чітких цілей, тривожність і страх невдачі, емоційне вигорання, дефіцит навичок самоконтролю і планування.

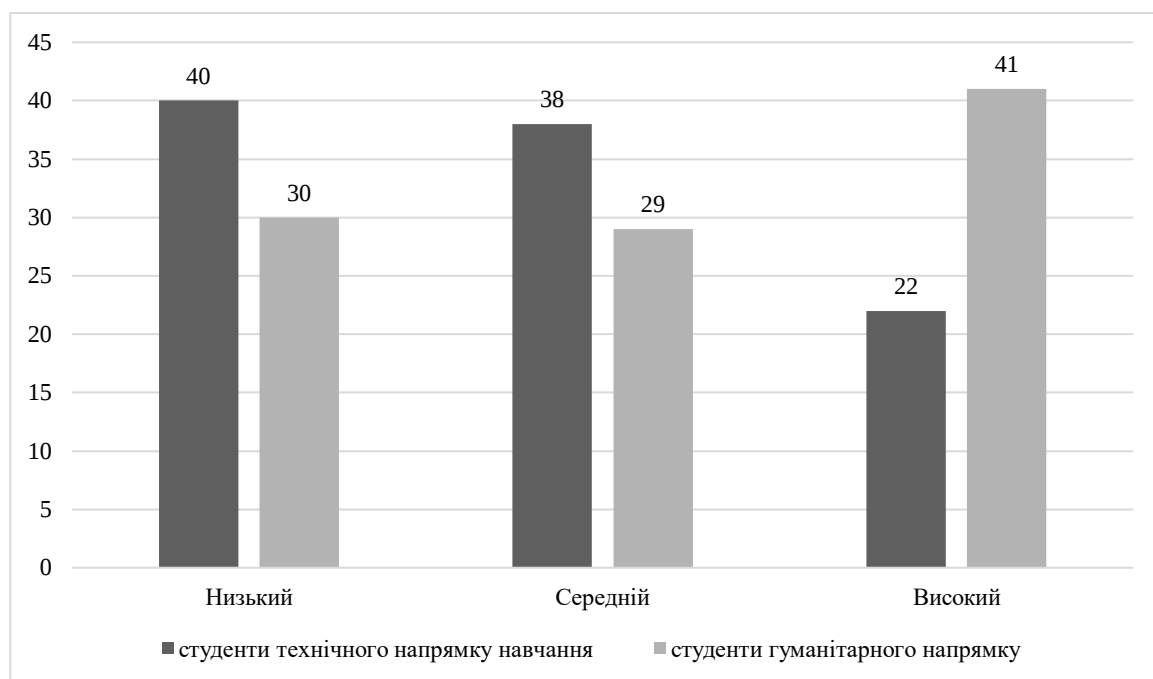
Для конкретизації особливостей академічної прокрастинації у вищезазначених респондентів нами було застосовано діагностування за авторським опитувальником «Визначення причин прокрастинації юнаків», результати якого репрезентовано в діаграмах 2.1.-2.5. Як видно з діаграми 2.1. візуальне порівняння результатів Г1 та Г2 свідчить про домінування високої академічної прокрастинації в студентів соціономічного напрямку освіти (41% із загальної вибірки респондентів Г2) всупереч 22 % студентів технічного напрямку освіти Г1. Відповідно, відсотки за середнім (38%) та низьким (40%) рівнем прокрастинації в респондентів Г1 фактично однакові. Аналогічні результати з'ясовано у респондентів Г2: середній рівень академічної прокрастинації зафіксовано у 29 % та низький рівень у 30 % осіб.

Зазначимо, що стійка тенденція до добровільного відкладання виконання навчальних завдань при усвідомленні негативних наслідків такого зволікання в більшому ступені притаманно студентам гуманітарного напрямку освіти (психологам та соціальним працівникам) в межах нашого дослідження. Виходячи з вищезазначених позицій, можливо констатувати, у студентів Г1 притаманне почуття психологічного дискомфорту та тривоги, провини може призводити до зниження успішності, погіршення

психологічного здоров'я, емоційного вигорання й труднощів у самореалізації. На нашу думку, студенти гуманітарних спеціальностей частіше прокрастинують тому, що характеризуються високою емоційною чутливістю та вразливістю, що може спричиняти підвищену тривожність, самокритичність, що підсилює дилаторну поведінку. Також студенти гуманітарних спеціальностей часто обирають напрям освіти не за особистим покликанням, що зумовлює низьку мотивацію до навчання. У свою чергу прокрастиновану поведінку можуть провокувати наступні чинники: специфіка завдань (великий об'єм творчих рефлексивних завдань без конкретного алгоритму); результати в гуманітарних дисциплінах інколи є відстроченими та оцінення суб'єктивне.

Діаграма 2.1

Динаміка узагальнених значень показників психодіагностичної методики № 4 за блоком 1 «Академічна прокрастинація»

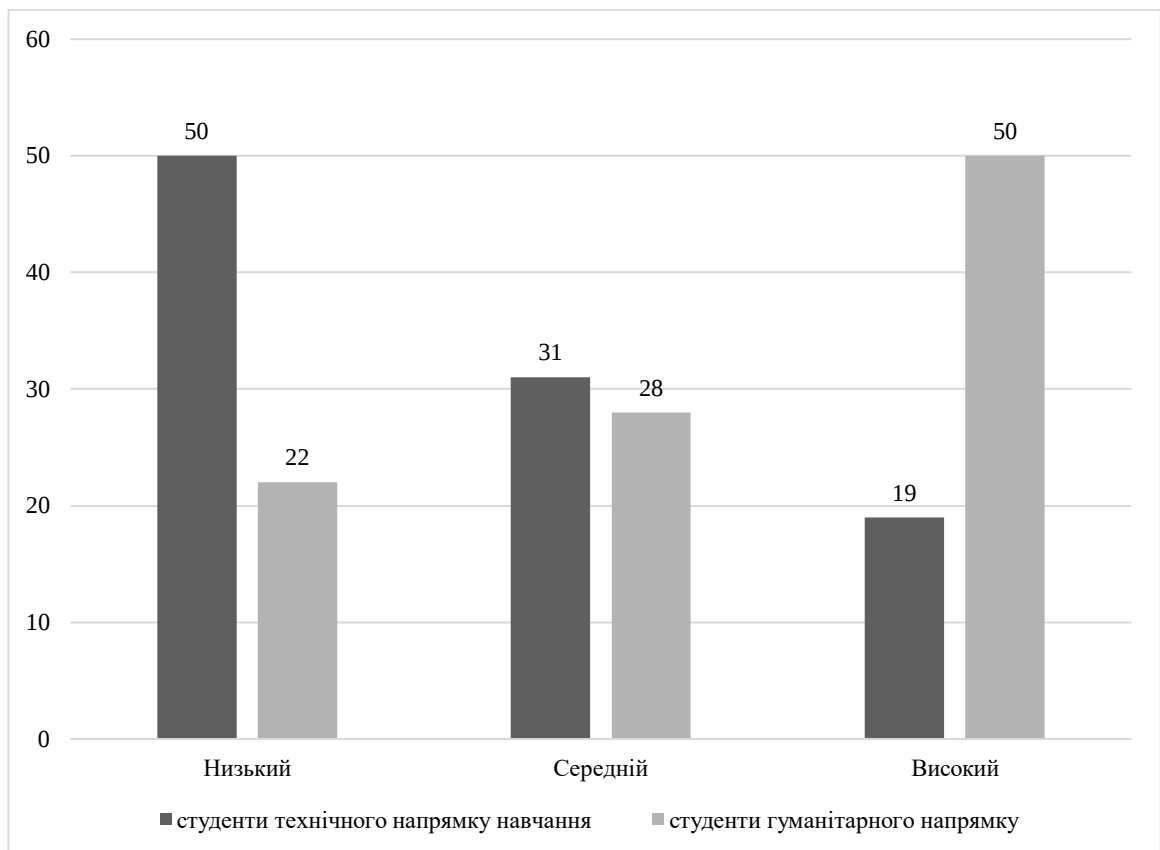


Другий блок авторського опитувальника дав нам можливість констатувати можливу проблематику прокрастинації студентів в несформованості організаційних умінь та навичок. Результати діаграми 2.2. наглядно ілюструють, що у 50 % загальної вибірки студентів

соціономічної сфери навчання притаманні організаційні причини прокрастинації. В той же час 50 % студентів технічної сфери освіти не мають вищезазначеної детермінації дилаторної поведінки.

Діаграма 2.2

Динаміка узагальнених значень показників психодіагностичної методики № 4 за блоком 2 «Організаційні причини»



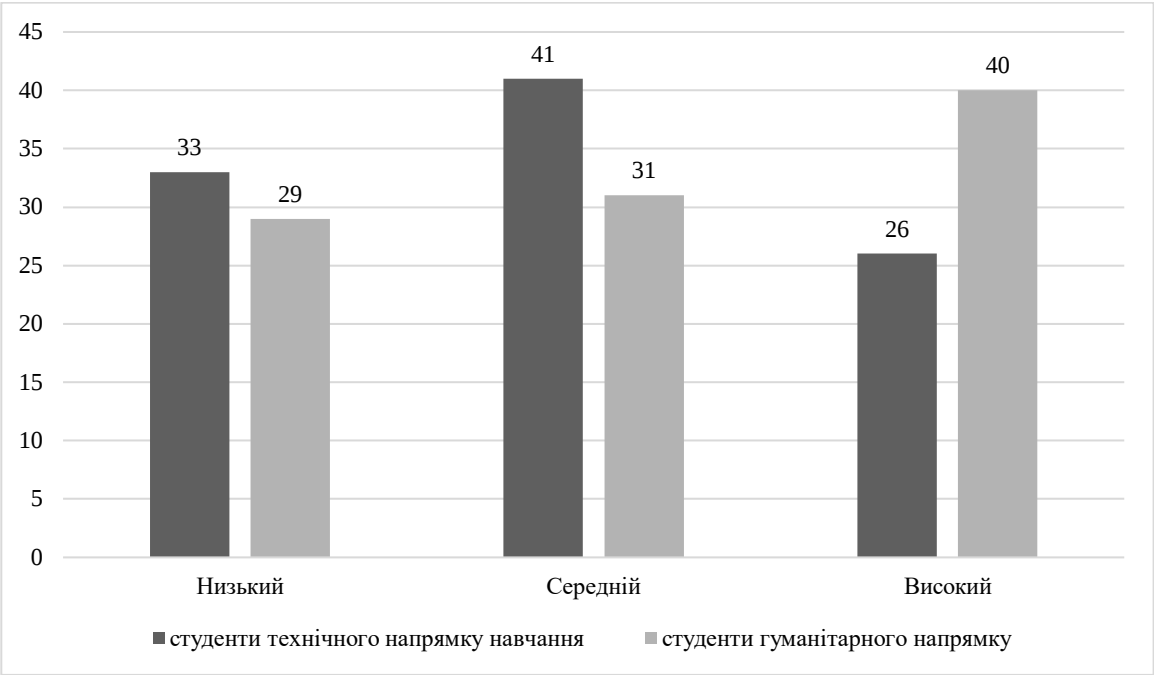
Результати діаграми 2.3. засвідчують, що студенти технічного напрямку освіти не визначають особливості навчального процесу як причину їх прокрастинації:

- лише 19 % загальної вибірки респондентів Г1 підтвердили це;
- 50 % студентів Г 1 спростували.

Натомість, 50 % студентів соціономічного напрямку детермінують свою дилаторну поведінку особливостями навчального процесу: великою кількістю завдань та їх складністю.

Діаграма 2.3

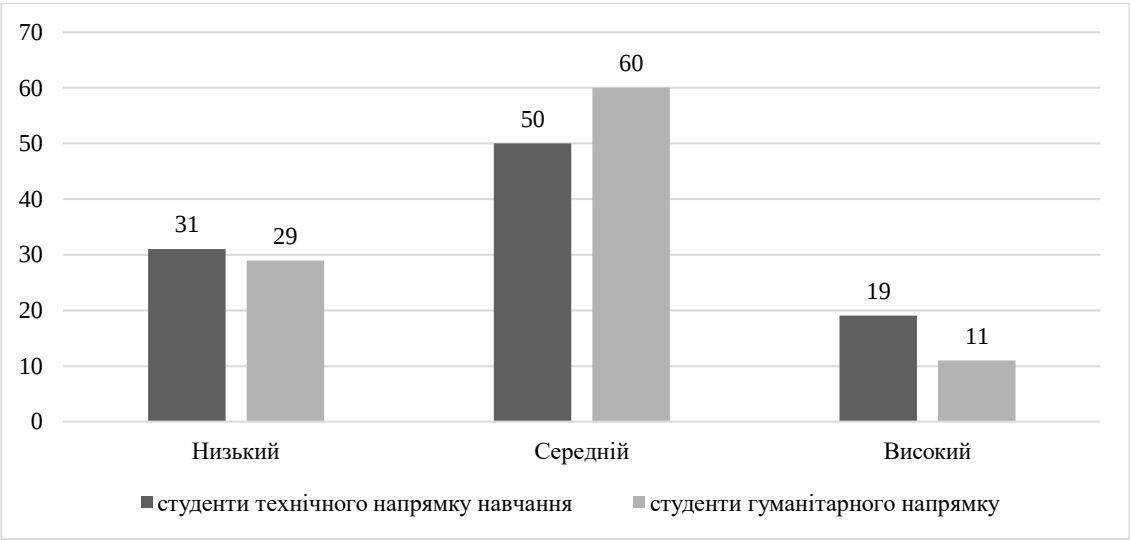
Динаміка узагальнених значень показників психодіагностичної методики № 4 за блоком 3 «Особливості навчального процесу»



Як видно з діаграми 2.4. візуальне порівняння результатів Г1 та Г2 свідчить про відсутність причинно-наслідкових зв’язків між прокрастинацією та взаємин з однокурсниками.

Діаграма 2.4

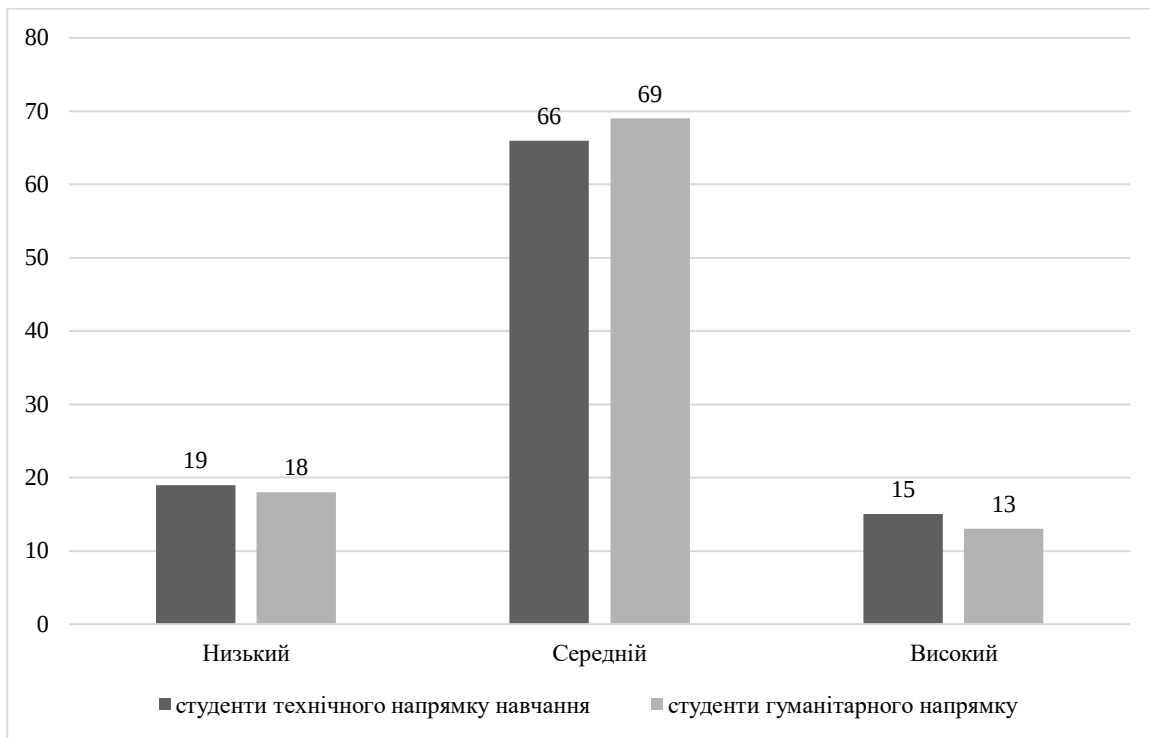
Динаміка узагальнених значень показників психодіагностичної методики № 4 за блоком 4 «Взаємини з однокурсниками»



Як видно з діаграми 2.5. візуальне порівняння результатів Г1 та Г2 свідчить про відсутність детермінації їх прокрастинації взаєминами з викладачами.

Діаграма 2.5

Динаміка узагальнених значень показників психодіагностичної методики № 4 за блоком 5 «Взаємини з викладачами»

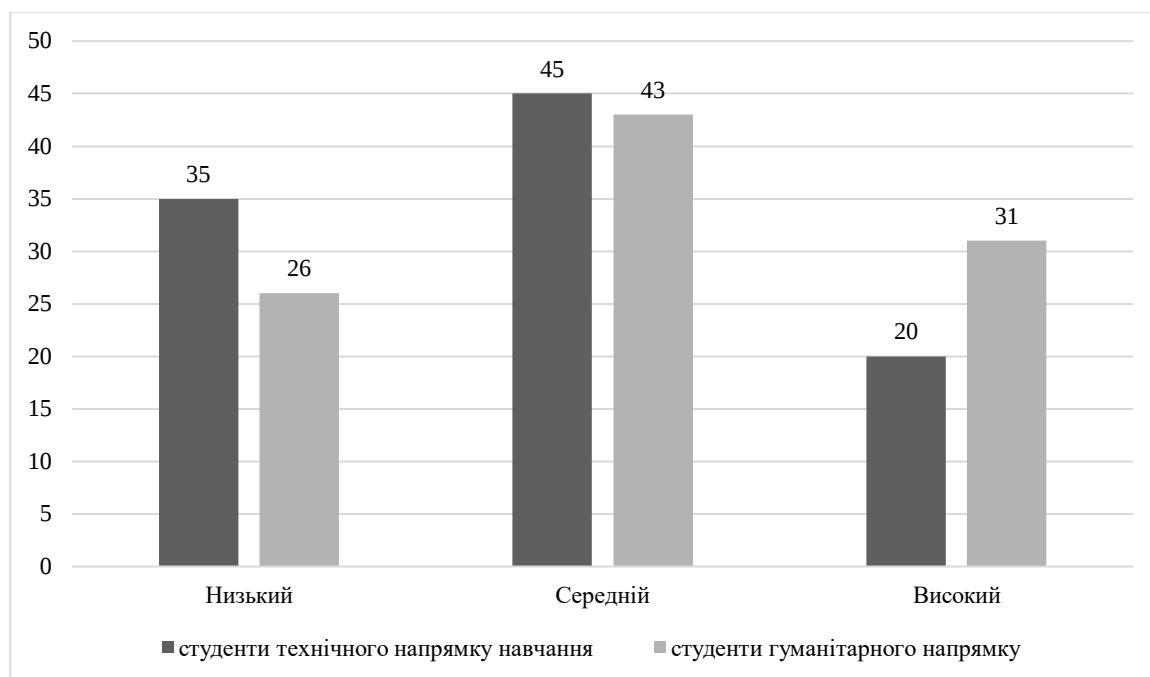


Порівняльна характеристика загального рівня сформованості академічної прокрастинації засвідчила наступні результати, що репрезентовано в діаграмі 2.6:

- високий загальний рівень академічної прокрастинації встановлено у 20% студентів Г1 та 31% студентів Г2;
- визначено середній рівень академічної прокрастинації у 45 % осіб Г1 та 43 % респондентів Г2;
- зафіксовано низький рівень академічної прокрастинації у 35 % студентів технічного напрямку освіти Г1 та 26 % студентів соціономічних професій Г2.

Діаграма 2.6

Динаміка узагальнених значень показників сформованості академічної прокрастинації за психодіагностичною методикою № 4



Однією з ключових задач нашого емпіричного етапу є виявлення та кількісне оцінювання зв'язку між типом навчальної спеціальності (соціономічна чи технічна) та рівнем прокрастинації. Це дозволить поглибити розуміння психологічної специфіки прокрастинації саме в юнацькому віці, коли формується самостійність, відповідальність і здатність до саморегуляції.

У контексті дипломної роботи виникає необхідність застосування такого методу математичної статистики, який дозволяє не лише підтвердити або спростувати гіпотезу про наявність зв'язку, а й оцінити його силу та напрям.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) — це один із найпоширеніших і найнадійніших методів аналізу лінійної залежності між двома змінними. Його використання є доцільним у тих випадках, коли одна змінна є числовою (наприклад, рівень прокрастинації за шкалою), а інша — категоріальною, яка

може бути закодована у числовій формі (наприклад, спеціальність: технічна = 0, гуманітарна = 1).

Кореляція Пірсона дозволяє встановити:

- наявність або відсутність лінійного зв'язку між змінними;
- силу зв'язку (від слабкого до сильного);
- напрям зв'язку (прямий чи обернений).

У нашому випадку ми досліджуємо, чи існує статистично значущий зв'язок між тим, до якої навчальної групи належить студент та його схильністю до прокрастинації.

Використання критерію Пірсона в цьому дослідженні дозволяє:

- об'єктивізувати психологічні гіпотези, ґрунтуючись на емпіричних даних;
- порівняти рівні прокрастинації без необхідності прямого порівняння середніх (як у t-критерії);
- виявити тенденцію зростання або зниження прокрастинації залежно від належності до певної навчальної групи;
- встановити кореляцію як передумову для подальшого моделювання причинно-наслідкових зв'язків.

Коефіцієнт Пірсона (r) є стандартизованим показником і варіюється від -1 до $+1$:

1. Значення $r > 0$ свідчить про прямий зв'язок (збільшення одного показника супроводжується зростанням іншого).
2. Значення $r < 0$ — про обернений зв'язок.
3. Значення $r = 0$ — відсутність лінійного зв'язку.
4. Чим ближче r до 1 або -1 , тим сильнішим є зв'язок.

У контексті дослідження прокрастинації в студентському середовищі важливо не лише знати, чи відрізняються студенти-гуманітарії від технарів, а й як сильно і в якому напрямі змінюється прокрастинаційна поведінка залежно від спеціальності. Саме для цього обрано коефіцієнт Пірсона.

З точки зору психології, ідея дослідження кореляції між спеціальністю та прокрастинацією дозволяє:

- виявити групи ризику, що потребують корекційних програм;
- краще зрозуміти освітньо-соціальні фактори, які формують поведінкові патерни;
- у перспективі — побудувати модель інтервенцій з урахуванням напряму навчання.

Це також дає змогу сформулювати обґрунтовані припущення для майбутніх досліджень: наприклад, як на прокрастинацію впливають внутрішньо-особистісні характеристики (тривожність, перфекціонізм) у межах окремих спеціальностей.

Таким чином, використання коефіцієнта Пірсона у дипломному дослідженні є методологічно виправданим, статистично коректним і психологічно змістовним. Це дозволяє не лише підтвердити або спростувати висунуту гіпотезу, а й побачити реальну картину взаємозв'язку між навчальним профілем студентів і проявами прокрастинаційної поведінки, що повністю відповідає тематиці дипломної роботи «Психологічні особливості прокрастинації в юнацькому віці».

Отже, метою емпіричного дослідження було перевірити чи існує лінійний зв'язок між спеціальністю студента (технічна чи гуманітарна) та рівнем прокрастинації (додаток Е).

Ми кодуємо спеціальність як:

- 0 — технічної спрямованості
- 1 — гуманітарної спрямованості.

Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона:

1. Визначаємо середні значення

Середнє значення групи (X):

$$\bar{X} = \frac{0 + 0 + \dots + 1 + 1}{108} = 0.5$$

Середнє значення прокрастинації ($\bar{Y}$):

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y_i}{108} = 130.87$$

2. Обчислюємо чисельник формули Пірсона

$$\sum (X_i - \bar{X}) * \sum (Y_i - \bar{Y}) = 550.0$$

Це сума добутків відхилень кожної пари значень X і Y від їхніх середніх.

3. Обчислюємо знаменник:

$$\sqrt{\sum (X_i - \bar{X})^2 * \sum (Y_i - \bar{Y})^2} = 2241.74$$

Тобто корінь із добутку сум квадратів відхилень кожної змінної.

4. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r):

$$r = 550 / 2241.74 = 0.245$$

Аналіз значення r:

$r = 0.245$ — це помірний позитивний лінійний зв'язок.

Перевірка значущості зв'язку (гіпотез):

Нульова гіпотеза H_0 : $r = 0$ (зв'язку немає)

Альтернативна гіпотеза H_1 : $r \neq 0$ (зв'язок існує)

t-статистика для r: 2.606

Ступені свободи: 106

p-значення: 0.0105

Висновок: Оскільки $p < 0.05$, ми відкидаємо нульову гіпотезу. Зв'язок між спеціальністю та рівнем прокрастинації існує і є статистично значущим. Студенти гуманітарного профілю (психологи та соціальні працівники) схильні до вищого рівня прокрастинації, ніж студенти технічного напрямку навчання.

Проаналізуємо висновки до емпіричного дослідження.

У рамках дослідження психологічних особливостей прокрастинації в юнацькому віці було здійснено порівняльний аналіз рівня прокрастинації у студентів двох напрямків — технічного та гуманітарного профілів. Загальна вибірка складала 108 осіб: 54 студенти технічних спеціальностей і 54 — гуманітарних. Основною метою дослідження була перевірка гіпотези про те, що студенти-гуманітарії виявляють вищий рівень прокрастинації порівняно зі студентами технічних спеціальностей.

Для діагностики рівня прокрастинації було використано три психодіагностичні методики: Шкала загальної прокрастинації К. Лей, Шкала прокрастинації Б. Такмана, опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової. Таке багатокомпонентне діагностичне забезпечення дозволило отримати об'єктивні, надійні та узгоджені результати.

З метою перевірки гіпотези та встановлення зв'язку між типом спеціальності та рівнем прокрастинації було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Отримані результати свідчать про наявність помірного позитивного зв'язку між належністю до гуманітарної спеціальності (кодування — 1) та рівнем прокрастинації:

- $r = 0.245$,
- $p = 0.0105$,
- $df = 106$.

Це дає підстави відкинути нульову гіпотезу та вважати, що вибірка демонструє статистично значущий зв'язок між спеціальністю та прокрастинаційною поведінкою. Іншими словами, студенти, які здобувають соціономічні спеціальності виявляють значно вищий рівень прокрастинації, ніж студенти технічного напрямку підготовки.

2.3. Програма профілактики та корекції зниження рівня прокрастинації в юнацькому віці

На формуальному етапі експериментального дослідження нами було запропоновано модель профілактики та корекції дилаторної поведінки в студентів юнацького віку в навчально-виховному процесі закладу вищої освіти (рис.2.1). Логіка наших міркувань щодо зазначеного вище полягає у наступному: профілактично-корекційна модель є системним утворенням, що буде актуалізувати особистісні ресурси та потенціал студентів та буде спрямована на наступні напрямки профілактично-корекційної роботи:

1. Розвиток самоконтролю (навчання молоді ефективним стратегіям управління часом та виконання завдань).
2. Психологічна підтримка (консультації з психологом для подолання тривожності та розвитку впевненості у власних силах).
3. Створення сприятливого соціально-психологічного середовища (підтримка з боку батьків та педагогів у формуванні позитивного ставлення до навчання та виконання обов'язків).
4. Впровадження в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів тренінгів з тайм-менеджменту та розвитку саморегуляції для осіб юнацького віку.

Модель профілактики та корекції дилаторної поведінки в студентів юнацького віку передбачає діагностичний, корекційний, результативний технологічні етапи. Діагностичний етап повинен розпочатися ще в адаптаційний період студентів 1 курсу для визначення основного поля проблематики кожного студента та включати наступні фази:

- 1) діагностування мотиваційно-ціннісної сфери особистості: професійної мотивації, соціальної відповідальності, ціннісних орієнтацій студентів;
- 2) діагностування особистісних предикторів прокрастинації: тривожності, емоційної стабільності, вольового потенціалу особистості, рівня впевненості в собі та перфекціонізму;
- 3) діагностування поведінкових патернів особистості: особливості самоконтролю та саморегуляції студентів, організації та планування часу.

Корекційний етап є логічним продовженням попереднього етапу та спрямований на корекцію ірраціональних установок індивіда, емоційно-вольової сфери та мотивації; корекцію негативного ставлення до самого феномену прокрастинації; формування навичок самоорганізації та саморегуляції.

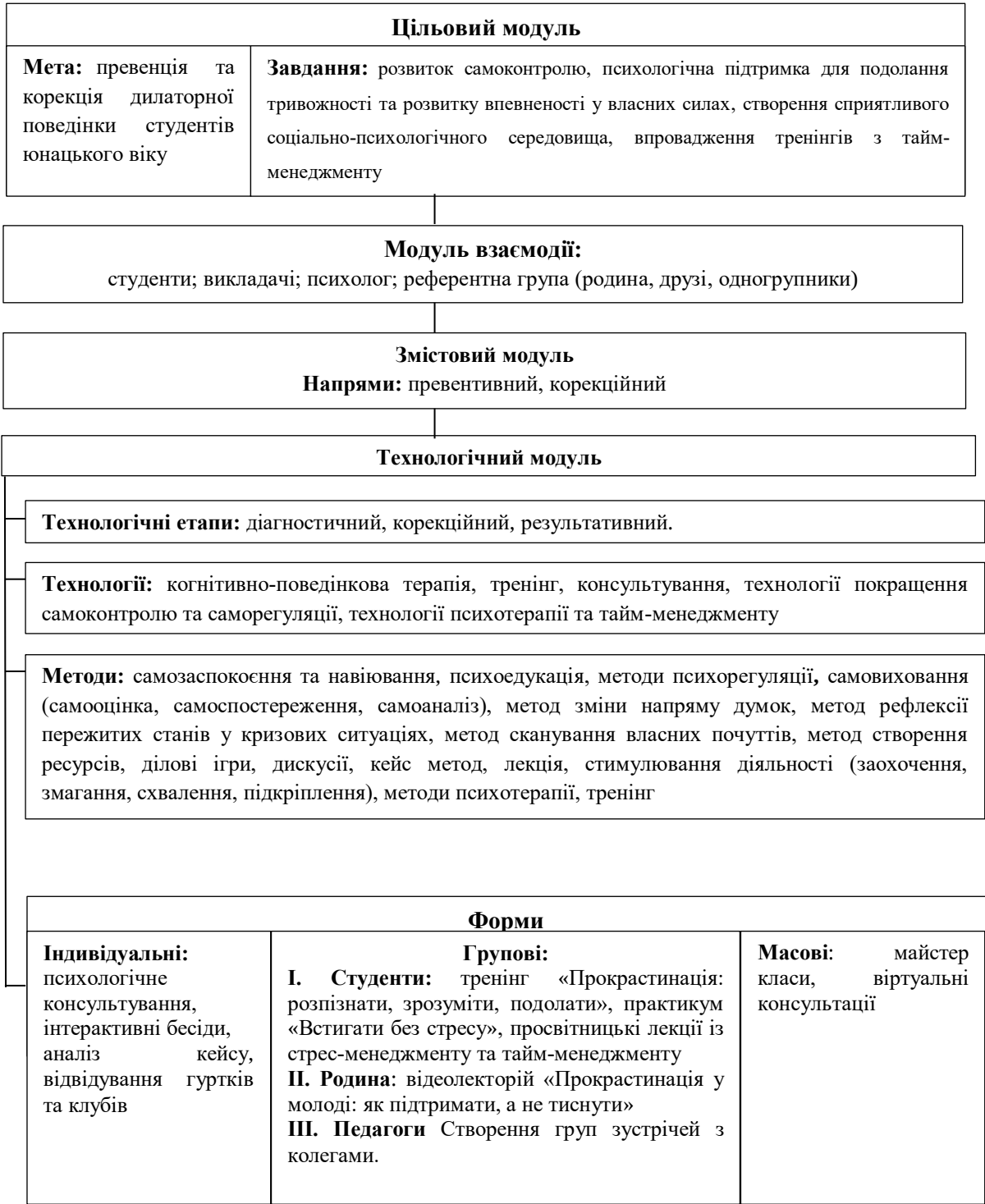


Рис. 2.1. Модель профілактики та корекції дилаторної поведінки в студентів юнацького віку

Зазначимо, що ефективними в умовах корекції прокрастинації є наступні технології:

- 1. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає трансформувати ірраціональні переконання особистості, сформувані нові патерни

відповідальної поведінки через градуйовану експозицію (поступове виконання відтермінованих завдань для зниження рівня тривожності).

2. Технології тайм-менеджменту.

Погоджуючись із думкою В. Лугової та К. Дубініної, вважаємо за доцільне ознайомлення студентів із основними методиками управління часом:

- система управління часом Б. Франкліна – поділ складного завдання на підзадачі;
- матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера полягає у створенні списку пріоритетних головних справ, виконання яких є обов'язковим;
- часовий принцип В. Парето, метою якого є визначення 20 % справ, що призведуть до 80 % успіху;
- система АБВаналізу – розподіл всіх справ за модулем їх важливості;
- метод «Альпи» полягає в здійсненні 5 етапів, що характеризуються основними принципами та правилами ефективного планування робочого часу;
- техніка Pomodoro дозволяє якісно розподіляти час та виконувати важку працю з певними запрограмованими паузами відпочинку;
- ведення щоденника для аналізу особистісних успіхів та самоконтролю;

3. Технології покращення самоконтролю та саморегуляції: медитація, дихальні вправи, прогресивне м'язове розслаблення.

4. Технології психотерапії: індивідуальна та групова для визначення глибинної детермінації прокрастинації, психоедукація, формування підготовленості до поведінки в умовах кризи та стресової ситуації, відмова від агресивної самокритики

5. Тренінг стимулює формування адаптивних копінг-стратегій (заміну уникання і відкладання на активні способи подолання труднощів) [14; 33].

Модель профілактики та корекції передбачає впровадження наступних форм організації взаємодії з прокрастинаторами:

- індивідуальні (психологічне консультування в рамках Психологічної служби вищого навчального закладу, аналіз індивідуальних кейсів щодо прокрастинації на практичних заняттях, відвідування гуртків та клубів);
- групові: для студентів тренінг «Прокрастинація: розпізнати, зрозуміти, подолати» і практикум «Встигати без стресу», для родини відеолекторій «Прокрастинація у молоді: як підтримати, а не тиснути»», для педагогів створення груп зустрічей з колегами;
- масові: професійні майстер класи, віртуальні консультації щодо проблематики прокрастинації.

В межах реалізації вищезазначеної моделі тренінг як інноваційна психологічна технологія має низку позитивних особливостей, які роблять його ефективним засобом профілактики та корекції прокрастинації серед студентів і молоді: можливість самоусвідомлення та рефлексія поведінки, наявність позитивного соціального підкріплення, активне залучення всіх учасників тренінгу до самоаналізу, можливість формування практичних навичок саморегуляції та тайм-менеджменту, можливість адаптації тренінгу в залежності від психологічних запитів та проблематики учасників, інтеграція різноманітних форм роботи (арттерапії, коучингу, технік майндфулнес, когнітивно-поведінкової терапії, міні-лекцій).

Охарактеризуємо тренінг «Прокрастинація: розпізнати, зрозуміти, подолати», який мав на меті підвищення здатності студентів долати академічну прокрастинацію через розвиток саморефлексії, внутрішньої мотивації, регулятивних навичок та особистісного потенціалу.

Завдання тренінгу полягали у наступному:

- формування поведінкової стратегії протидії прокрастинації;
- усвідомлення причин відтермінування справ;
- формуванню саморегуляції та розвитку відповідального ставлення до виконання завдань;
- усвідомлення особистого стилю прокрастинації.

Зміст тренінгу «Прокрастинація: розпізнати, зрозуміти, подолати» передбачав розгляд основних блоків (когнітивно-рефлексивного, емотивно-мотиваційного, регулятивного, особистісного), репрезентованих в таблиці 2.1.

Таблиця 2.8.

Зміст тренінгу
«Прокрастинація: розпізнати, зрозуміти, подолати»

№	Назва тематичного блоку тренінгової програму	Зміст тренінгових занять
1	Блок 1: когнітивно-рефлексивний Мета: розвиток метакогнітивної усвідомленості, рефлексії, самокритики, навичок планування і самоконтролю	Заняття 1: Що таке прокрастинація? Самоспостереження і рефлексія Вступна частина: обговорення поняття прокрастинації, її форм і проявів. Основна частина: вправа «Колесо усвідомлення» (аналіз власного стилю навчання), щоденник самоспостереження на тиждень Заключна частина: обмін враженнями, постановка індивідуальної мети
		Заняття 1: Що таке прокрастинація? Вступна частина: обговорення поняття прокрастинації, її форм і проявів. Основна частина: вправа «Колесо усвідомлення» (аналіз власного стилю навчання), щоденник самоспостереження на тиждень Заключна частина: обмін враженнями, постановка індивідуальної мети
		Заняття 2: Метакогнітивна усвідомленість Вступна частина: поняття «мислення про мислення» Основна частина: вправа «Ловці думок» (виявлення автоматичних думок при відкладанні), робота з таблицею «Ситуація – Думка – Почуття – Поведінка» Заключна частина: інсайти, зворотний зв'язок
		Заняття 3: Навички самокритики і конструктивної оцінки себе

		Вступна частина: самокритика як ресурс, а не тиск Основна частина: техніка «Дві частини мене» (внутрішній критик і захисник), ведення внутрішнього діалогу в письмовій формі Заключна частина: обговорення та підтримка
		Заняття 4: Планування і самоконтроль Вступна частина: роль планування і контролю у подоланні відкладання Основна частина: техніка SMART-цілей, складання індивідуального тижневого плану з контрольними точками Заключна частина: презентація планів, мотиваційне завершення
2.	Блок 2: Емотивно-мотиваційний Мета: зниження впливу страху невдачі, тривожності, формування внутрішньої мотивації	Заняття 1: Подолання страху невдачі Вступна частина: обговорення ролі страху помилок Основна частина: вправа «Гірший сценарій і що далі?», рольові ігри: невдача як досвід Заключна частина: рефлексія, підтримка
		Заняття 2: Робота з тривожністю Вступна частина: як тривога впливає на прокрастинацію Основна частина: дихальні техніки та техніка заземлення «Лист тривоги» (написання і спалювання/знищення тривожних думок) Заключна частина: релаксація
		Заняття 3: Формування внутрішньої мотивації Вступна частина: різниця між внутрішньою та зовнішньою мотивацією Основна частина: вправа «Навіщо я це роблю?» (вправа на сенс), створення особистісного мотиваційного колажу Заключна частина: обмін враженнями
		Заняття 4: Ресурсні стани та позитивна самопідтримка Вступна частина: як створити внутрішню опору

		Основна частина: вправа «Мої ресурси» (робота з образами та спогадами), практика афірмацій і позитивного самодіалогу Заключна частина: техніка «Тепле слово собі в майбутнє»
3.	Блок 3: Регулятивний Мета: розвиток навичок тайм-менеджменту, вольового потенціалу	Заняття 1: Основи тайм-менеджменту Вступна частина: що таке ефективне використання часу Основна частина: матриця Ейзенхауера, принцип «Помідора» (техніка Pomodoro) Заключна частина: планування часу на наступний тиждень
		Заняття 2: Подолання відволікань Вступна частина: типові відволікаючі фактори Основна частина: вправа «Детокс уваги», тренування уважності (майндфулнес-практики) Заключна частина: особистий план керування увагою
		Заняття 3: Вольовий потенціал і самодисципліна Вступна частина: що таке сила волі Основна частина: вправа «Маленькі перемоги кожного дня», техніка «Ранкові наміри» Заключна частина: рефлексія та підсилення намірів
		Заняття 4: Подолання кризових моментів Вступна частина: як діяти в умовах перевантаження Основна частина: техніка «План Б» для складних днів, візуалізація підтримки: внутрішній помічник Заключна частина: «Антикризова аптечка» кожного
4.	Блок 4: Особистісний Мета: формування рис особистості, що сприяють подоланню прокрастинації	Заняття 1: Відповідальність та ініціативність Вступна частина: що таке відповідальність за своє життя Основна частина: вправа «Зона впливу», розбір алгоритму прийняття рішень Заключна частина: визначення особистої зони росту
		Заняття 2: Самоповага та впевненість у собі Вступна частина: як повага до себе впливає на дії

		Основна частина: техніка «Мої досягнення», гра «Компліменти собі і іншим»² Заключна частина: емоційне підкріплення
		Заняття 3: Вміння ставити межі Вступна частина: що таке психологічні межі Основна частина: рольова гра «Я маю право сказати ні», робота з власними правилами Заключна частина: формулювання правил для себе
		Заняття 4: Формування цілісності особистості Вступна частина: що значить бути цілісною особистістю Основна частина: вправа «Мої цінності і як я їх реалізую», вправа «Портрет себе у майбутньому» Заключна частина: коло завершення, обмін думками та планів на саморозвиток

Висновки до другого розділу

Одним із можливих пояснень результатів діагностичної роботи щодо виявлених відмінностей рівня прокрастинації в студентів є структура навчального процесу на різних спеціальностях. Технічні напрями, як правило, включають більше чітко структурованих завдань з однозначними правильними відповідями (розрахунки, моделювання, проектування), що стимулює навчальну дисципліну, регулярне виконання завдань і формування навичок самоконтролю. Більшість таких завдань є об'єктивно вимірюваними, що знижує ризик відкладання їх виконання.

Натомість, студенти соціономічних спеціальностей мають справу з більш розмитими, інтерпретативними та творчими завданнями (есе, аналітичні роздуми, порівняння концепцій), які менш формалізовані. Вони часто не мають чітко визначених дедлайнів або стандартів оцінювання, що створює ілюзію більшої гнучкості в навчанні. Такі умови, поряд із загальною когнітивною та емоційною вразливістю в юнацькому віці, сприяють формуванню прокрастинаційних патернів. Зокрема, відсутність чітких алгоритмів виконання завдання, невизначеність очікуваного результату та потреба у самостійній інтерпретації інформації можуть викликати труднощі з початком дії, сумніви, тривожність та уникнення.

Крім того, мотиваційні механізми у студентів представників обох напрямів освіти можуть суттєво різнитися. Майбутні фахівці технічного напрямку, як правило, орієнтуються на результат, конкретні досягнення та подолання викликів, що вимагає дії. У студентів соціономічних професій часто переважає внутрішня мотивація, заснована на інтересі та емоційному залученні. В умовах відсутності негайної зовнішньої необхідності або дедлайну така мотивація може бути недостатньою для ефективного саморегулювання поведінки особистості.

ВИСНОВКИ

Аналіз джерел зумовив визначення багатоаспектності проблеми прокрастинації. Проведене дослідження дало змогу сформулювати основні висновки.

1. У процесі дослідження визначено, що питання дилаторної поведінки висвітлюється у різних аспектах, однак проблема психологічних особливостей прокрастинації в студентів юнацького віку відповідно до напрямку їх професійної спеціалізації вивчена ще недостатньо.

Обґрунтовано поняття «прокрастинація» в сучасних психологічних дослідженнях як складного інтегративного явища, що уособлює добровільне гальмування та функціональне відкладання виконання завдання; особистісну рису, що полягає у відтермінуванні важливих завдань. Схарактеризовано різні підходи до визначення сутності вищезазначеного поняття: в психоаналітичному підході виокремлено прокрастинацію як механізм психологічного захисту, що характеризується униканням стресогенної ситуації; в психодинамічному підході – як наслідок внутрішніх страхів; в поведінковому підході – як результат засвоєної моделі відстроченої поведінки; у когнітивному підході – як наслідок ірраціонального мислення, когнітивних викривлень та низької самооцінки; в парадигмі біхевіоризму – як набута поведінка, що закріплена через уникнення дискомфорту або підкріплена відсутністю негативних наслідків.

Розглянуто основні ознаки феномену прокрастинації (усвідомлене відтермінування виконання справи, ірраціональність, емоційний дискомфорт) та наслідки дилаторної поведінки. З'ясовано групи причин дилаторної поведінки (особистісно-психологічні, когнітивні, емоційні, мотиваційні, ситуаційно-організаційні) та її наслідки (емоційні та біхевіоральні, внутрішні та зовнішні, позитивні та негативні). Проаналізовано портрет класичного прокрастинатора.

2. Описано напрямки дослідження явища прокрастинації: культурологічний, психофізіологічний, ситуативно-особистісний, соціально-

демографічний. Встановлено типи прокрастинації відповідно її спрямованості (особистісна, соціальна), модальності (пасивна, активна), локалізації (хронічна, ситуативна), активності функціональної системи (децизійна, біхевіоральна, компульсивна, невротична), наслідків дилаторної поведінки (конструктивна, деструктивна), сфер її прояву (академічна, трудова, побутова).

Обґрунтовано компоненти прокрастинації: мотиваційний (недостатній рівень внутрішньої мотивації до виконання завдань, цілеспрямованості та прагнення уникнення діяльності), когнітивний (характерні способи мислення, що визначають процес прийняття рішення та планування діяльності), емоційний (страх невдачі, тривожність, почуття провини), соціальний (особливості соціального підкріплення прокрастинації від референтних груп), поведінковий (поведінкова установка щодо відкладання справ, звичка відтерміновувати завдання, бездіяльність).

Уточнено рівні функціонування прокрастинації: емотивно-мотиваційний (забезпечує емоційно-мотиваційні механізми прокрастинації), когнітивно-рефлексивний (показує рівень виявлення індивідуальних властивостей когніцій та рефлексивності щодо відтермінування справ), конативно-регулятивний (встановлює поведінкову тенденцію відкладання та саморегуляцію особистості).

3. Охарактеризовано специфіку прокрастинації в рамках юнацького віку. Проаналізовано сутність академічної прокрастинації юнаків у наукових розвідках зарубіжних та вітчизняних дослідників як інтегративного психологічного феномену: систематичне відтермінування та відкладання навчальних дій, що зумовлює неуспішність; схильність виконувати навчальні завдання в останній момент; особистісна звичка щодо пасивності по відношенню до професійного навчання.

Розглянуто сучасну форму прокрастинації в юнацькому віці – кіберслакінг (використання інтернету та цифрових технологій з метою розваги, перегляду інформації в умовах відтермінування виконання важливих

академічних завдань). Визначено фактори та особливості дилаторної поведінки в юнацькому віці (недостатній рівень саморегуляції та організації часу; висока емоційна чутливість та тривожність, емоційна напруженість та суперечливість; низький рівень внутрішньої мотивації; вибірковість у спрямованості прокрастинації (відкладання складних справ); максималізм суджень та егоцентризм, що може актуалізувати відкладання справ). Уточнено наслідки прокрастинації в юнацькому віці: фізіологічні (нервова напруга, емоційний та фізичний стрес), психологічні (відчуття провини, зниження самооцінки), соціальні (погіршення відносин через невиконання вчасно зобов'язань).

4. Розроблено методикау діагностування рівня прокрастинації в студентів юнацького віку. Для діагностування обрано методики: методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої), методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана (в адаптації Т. Крюкової), опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, авторський опитувальник «Визначення причин академічної прокрастинації юнаків».

5. Результати експериментального дослідження засвідчили наявність прокрастинації в студентів юнацького віку. В групі майбутніх фахівців технічного спрямування на високому рівні виявлено 26 % студентів, на середньому рівні визначено 48 % респондентів, низький рівень констатовано у 26 % осіб. У студентів соціономічного напрямку спеціалізації професійної діяльності констатовано високий рівень загальної прокрастинації у 39 % респондентів, середній – у 37 % осіб, низький – 24 % студентів. Встановлено статистично значущий зв'язок між типом спеціальності студентів та рівнем прокрастинації шляхом застосування коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона. Отже, аналіз результатів діагностики рівня прокрастинації юнаків визначив, що студенти, які здобувають соціономічні спеціальності виявляють значно вищий рівень прокрастинації, ніж студенти технічного напрямку освіти.

6. Побудовано і апробовано програму профілактики та корекції зниження рівня прокрастинації в юнацькому віці, що передбачала розвиток

самоконтролю, психологічну підтримку студентів для подолання тривожності та формування впевненості у власних силах, створення сприятливого соціально-психологічного середовища в закладі вищої освіти шляхом впровадження тренінгової програми «Прокрастинація: розпізнати, зрозуміти, подолати» та практикуму «Встигати без стресу» для студентів, створення для родин здобувачів вищої освіти відео лекторія «Прокрастинація у молоді: як підтримати, а не тиснути», психологічного консультування з проблематики дилаторної поведінки в рамках діяльності Психологічної служби вищого навчального закладу, аналіз індивідуальних кейсів щодо прокрастинації на практичних заняттях, відвідування гуртків та клубів, професійні майстер класи, віртуальні консультації щодо особливостей прокрастинації.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми особливостей прокрастинації в юнацькому віці. Подальша перспектива вивчення полягає у більш ґрунтовному теоретичному і практичному дослідженні специфіки корекції дилаторної поведінки студентів для оптимізації їх професійно-особистісного становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24 - 25.
2. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 7–14.
3. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 5. С. 23-30.
4. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень з психології. Центр учбової літератури. 2022. с. 360.
5. Бугранова Ю. Прокрастинація та стрес у студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2015. Вип. 5. С. 31-34.
6. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень: навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
7. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). Ч. І. С. 78 - 83.
8. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С.210-218.
9. Гривнак І. Психологічні особливості студентів, схильних до прокрастинації. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Львів, 23 жовтня 2020 р. Львів. 2020. С. 47-50.

- 10.Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
- 11.Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис . канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 215 с.
- 12.Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 53. С. 62-67.
- 13.Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. № 47. С. 53-66.
- 14.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.
- 15.Євдокимова Д. О., Качарова В. М. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2019. № 1 (39). С. 18 – 22.
- 16.Євтух М. Б., Кулик М. С., Лузік Е. В., Ільїна Т. В. Математичне моделювання в психологічних та соціологічних дослідженнях : підручник. Київ, 2011. 414 с.
- 17.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. P. 90-94.

- 18.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*, 2021. № 15 /16. С.16-17.
- 19.Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. Луцьк : Вежа–Друк, 2020. 420 с.
- 20.Журавльова О. В. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Випуск 48. С. 88-111.
- 21.Журавльова О. В. Психологічна прокрастинація особистості студента : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2020. 465 с.
- 22.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.
- 23.Запорожченко А. О., Гусак В. М. Психологічні особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Габітус*. 2021. №30. С. 112–116.
- 24.Іпполітова Е. А. Особливості часової перспективи студентів з високим рівнем навчальної прокрастинації. *Молодий вчений*. 2013. № 11. С. 762–765.
- 25.Кабанцева А. В., Омельченко Т. Г. Феномен прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6 (2). С. 65-70.
- 26.Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.

- 27.Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
- 28.Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211-218
- 29.Корчакова Н. В., Ковбаса А. Р. Психологічні особливості функціонування феномену прокрастинації у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*, 2019. № 11. С. 75–81.
- 30.Крейдун Н. П., Невоєнна О. А., Поліванова С. П. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. № 4. С. 6-13.
- 31.Кузнєцов М. А. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016 р. Вип. 22. С. 61–70.
- 32.Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. XI. Вип 19. С. 208 - 224.
- 33.Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 4(36), Ч. 2 С. 59-65.
- 34.Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології*. 2014. С. 292-297.
- 35.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.

- 36.Онiпко З. Феномен прокрастинацiї в сучаснiй психологiї: теоретичнi засади дослiдження. *Вiсник Київського національного унiверситету iмeнi Тараса Шевченка*. 2020. № 2(20). С. 66 – 71.
- 37.Рудь Г.В. Дослiдження феномену прокрастинацiї в юнацькому вiцi. *Психологiя: реальнiсть i перспективи. Збiрник наукових праць РДГУ*. 2019. №12. С.190-196.
- 38.Рудоманенко Ю. В. Сутнiсть прокрастинацiї та її представленiсть у свiдомостi особистостi. *Збiрник наукових праць НАДПСУ. Серiя: Психологiчнi науки*. 2019. № 2 (13). С. 213–231.
- 39.Рудоманенко Ю. В. Психологiчна особливостi прокрастинацiї особистостi: позитивнi та негативнi прояви та наслiдки : дис. докт. фiлософiї: 053 /ДЗ «Пiвденноукраїнський національний педагогiчний унiверситет iм. К. Д. Ушинського. Одеса, 2023. 271 с.
- 40.Соболева С. Академiчна прокрастинацiя як психолого-педагогiчна проблема. *Гуманiтарний вiсник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогiчний унiверситет iмeнi Г. Сковороди»*. Педагогiка. Психологiя. Фiлософiя. 2014. Вип. 34. С. 190-197.
- 41.Скворчевська Є. Л. Прокрастинацiя як типова соцiально-психологiчна проблема. *Практична психологiя та соцiальна робота*. 2020. Вип. 1. С. 165-177.
- 42.Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Коханова О. П. Динамiка академiчної прокрастинацiї студентiв. *Habitus*. 2021. № 26. С. 127-132.
- 43.Татарiнов Є. В. Теоретичнi пiдходи до визначення психологiчного змiсту феномену прокрастинацiї. *Вiсник Нацiонального унiверситету оборони України. Питання психологiї*. 2015. №3 (46). С. 299-304.
- 44.Фiлоненко Л. В. Особливостi прокрастинацiї у викладачiв та здобувачiв в умовах вiйни. *Перспективи та iнновацiї науки*. 2023. № 11 (29). С. 390-399

- 45.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.
- 46.Чусова О. М., Робул А. Д. Феномен прокрастинації в юнацькому віці. *The driving force of science and trends in its development: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VIII International Scientific and Theoretical Conference, April 18, 2025. London, England, United Kingdom: International Center of Scientific Research, 2025. P. 185-188.*
- 47.Шиліна А. А., Євстігнєєва К. В. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. Вип. 48. № 985. С. 41–45.
- 48.Шиліна А. А. Особливості та взаємозв'язок копінг-стратегій студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського нац. пед. університету. Серія Психологічні науки*. 2012. № 43. С. 243-249.
- 49.Яценко Т., Кравченко М. Особливості прокрастинації в юнацькому віці. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*, 2021. С.123–127.
- 50.Ainslie G. Specious reward: a behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological bulletin*. 1975. Т. 82. №. 4. Р. 463-464.
- 51.Aitken M. E. A personality profile of the college student procrastinator. Pittsburgh : University of Pittsburgh, 1982. 722 p.
- 52.Badri G.R., H. Sabouri, F. Norzad. Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2011. Vol. 5(2). – P. 76-82.
- 53.Balkis M. Duru E. Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual

- preferences. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*. 2009. T. 5. №. 1. P.18-32.
- 54.Balkis M., Duru E. Procrastination and rational/irrational beliefs: A moderated mediation model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2019. T. 37. P. 299-315.
- 55.Beswick G., Mann L. State orientation and procrastination. *Volition and personality: Action versus state orientation*. 1994. T. 23. P. 391-396.
- 56.Blunt A., Pychyl T. A. Task Avoidance and Time Management. *Personality and Individual Differences*, 2005. Vol. 38, No. 8, p. 1771–1780.
- 57.Cerino E. S. Relationships between academic motivation, selfefficacy, and academic procrastination. *Psi Chi Journal of Psychological Research*. 2014. T. 19. №. 4. P. 110-117.
- 58.Chu A. H. C, Choi J. N. Rethinking Procrastination: Positive Effects of 'Active' Procrastination. *Journal of Social Psychology*, 2005. Vol. 145, No. 3. P. 245–264.
- 59.Díaz-Morales J. F., Ferrari J. R., Cohen J. R. Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *Journal of General Psychology*. 2008. № 135(3). P. 228-240.
- 60.Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*.1991.Vol.9, P. 139–172.
- 61.Ellis A., Knaus W. Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. New York: Signet Book, 1977. 164 p.
- 62.Ferrari J. R. Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological reports*. 1991. T. 68. №. 2. P. 455-458.
- 63.Ferrari J. R. Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure. *European journal of Personality*. 2001. T. 15. №. 5. P. 391-406.

64. Ferrari J. R. Still Procrastinating: The No Regret Guide to Getting It Done. New York: John Wiley, Sons, 2010. 240 p.
65. Ferrari J. R. Trait Procrastination in Academic Settings: An Overview of Students Who Engage in Task Delays. Counseling the procrastinator in academic settings .Washington: American Psychological Association, 2004. p. 19-27.
66. Ferrari J. R., Díaz-Morales J. F. Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual differences research*. 2014. T. 12. №. 1. P. 8-11.
67. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and procrastination: An overview of research and theory. *Handbook of Self-Regulation*, 2011. № 34. P. 34–56.
68. Haghbin M. Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire: Doctoral dissertation. Carleton University, 2015. 250 p.
69. Kaufman-Scarborough C., Lindquist J.D. Time Management and Polychronicity: Comparisons, Contrasts, and Insights for the Workplace. *Journal of Managerial Psychology, special issue on Polychronicity*. 1999. Vol. 14, № 3/4, P. 288-312.
70. Klingsieck K. B. Procrastination. *European psychologist*. 2013. T. 18. №. 1. P. 24-34.
71. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*. 1986. T. 20. №. 4. P. 474-495.
72. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer publishing company, 1984. 445 p.
73. McIntyre P. M. Dynamics and treatment of the passive-aggressive underachiever. *American Journal of Psychotherapy*. 1964. T. 18. №. 1. P. 95-108.
74. Milgram N. A. Procrastination in daily living. *Psychological Reports*. 1988. T. 63. №. 3. P. 752-754

75. Moon S. M., Illingworth A. J. Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual differences*. 2005. T. 38. №. 2. P. 297-309.
76. Pychyl T. A., Lee J. M., Thibodeau R., Blunt A.. Five days of emotion: an experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*. 2000. T. 15. №. 5. P. 178 239-254.
77. Rothblum E. D., Solomon L. J., Murakami L. J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*. 1986. T. 33. №. 4. P. 387.
78. Schraw G., Crippen K. J., Hartley K. Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning. *Research in science education*. 2006. T. 36. P. 111- 113.
79. Silver M. Procrastination. *Centerpoint*. 1974. T. 1. №. 1. P. 49-54.
80. Sirois F. M. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 2014. № 13(2), P.128–145.
81. Skinner B.F. Behavior of organisms. 2016. 368 p.
82. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 1984. Vol. 31, No. 4, p. 503–509.
83. Steel P. The measurement and nature of procrastination. *Sciences and Engineering*. 2002. T.63 №3 (b). P.15-99.
84. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007. T. 133. №. 1. P. 65-94.
85. Steel P. The Procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done. New. York: Harper, 2011. 368 p.
86. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*. 2016. T. 51. №. 1. P. 36-46.
87. Steel P., König C. J. Integrating theories of motivation. *Academy of management review*. 2006. T. 31. №. 4. P. 889-913.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей
(в адаптації Т. Юдєєвої) [26, с. 30-31]

Загальна характеристика методики: Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т. Ю. Юдєєвої, дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті. Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

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

Текст опитувальника:

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

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5

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

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі та обернені твердження		Номери тверджень
Прямі твердження		1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження		3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20
Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
Абсолютно не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 балів

Важко визначитися	3 бали	3 балів
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бали

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

Методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

(в адаптації Т. Крюкової) [26, с. 32-33]

Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л.Крюкової дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень. Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Ви ставитеся нейтрально, або Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "5". Будь ласка, відповідайте чесно та щиро.

Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Повністю не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Повністю згоден

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я відкладаю завершення справ без вагомої причини, навіть коли це дуже важливо.	1 2 3 4 5
2.	Я відкладаю на більш пізній термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються.	1 2 3 4 5
3.	Якщо є визначений термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини.	1 2 3 4 5
4.	Я відкладаю прийняття важливих рішень.	1 2 3 4 5
5.	Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок.	1 2 3 4 5
6.	Я вмію знаходити виправдання для «байдикування».	1 2 3 4 5
7.	Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навчання.	1 2 3 4 5

8.	Я марную час даремно.	1 2 3 4 5
9.	Зараз я безглуздо витрачаю час, але нічого не можу з цим вдіяти.	1 2 3 4 5
10.	Якщо робота дуже важка, я впевнений, що можу відкласти її на потім.	1 2 3 4 5
11.	Я обіцяю собі: якщо закінчу справу, то я маю право розслабитися	1 2 3 4 5
12.	Якщо я планую що-небудь, то завжди дотримуюся плану.	1 2 3 4 5
13.	Навіть коли я ненавиджу себе за те, що ще не розпочав(ла) діяти, це не допомагає мені.	1 2 3 4 5
14.	Я завжди закінчую важливі справи заздалегідь, з запасом часу.	1 2 3 4 5
15.	Я залишаюся байдужим, навіть якщо знаю, як важливо розпочати цю роботу.	1 2 3 4 5
16.	Відкласти щось на завтра – це не вирішення проблеми.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі та обернені твердження	Номери тверджень
Прямі твердження	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15
Обернені твердження	7, 12, 14, 16

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
Повністю не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 балів
Важко визначитися	3 бали	3 балів
Згоден	4 бали	2 бали
Повністю згоден	5 балів	1 бали

Підрахунок балів:

55-64 балів – висока схильність до прокрастинації;

48-54 балів – середня схильність до прокрастинації;

35-47 балів – низька схильність до прокрастинації.

Додаток В

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової
[27, с. 68-70]

Загальна характеристика опитувальника:

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» дозволяє визначити характеристики прокрастинації за трьома шкалами («Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність») та загальний рівень прокрастинації [12].

Опитувальник складається з 15 тверджень, які оцінюються за 3-бальною шкалою.

Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "0", якщо Вам важко визначитися, обведіть "1", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "2".

Текст опитувальника:

0 балів	1 бал	2 бали
Не погоджуюся	Важко визначитися	Погоджуюся

№ з/п	Твердження	Відповідь		
1.	Я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту.	0	1	2
2.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання якнайкраще.	0	1	2
3.	Після реалізації наміченої мети, я відчуваю тривогу, що не виконав(ла) своє завдання вчасно.	0	1	2
4.	Прийнявши рішення я, як правило, відкладаю на невизначений термін його реалізацію.	0	1	2

5.	Я повинен виконати заплановане якнайкраще, тому спочатку виконую другорядні завдання.	0	1	2
6.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання не турбуючись заздалегідь.	0	1	2
7.	Перш ніж прийняти рішення, я витрачаю багато часу на те, щоб примусити себе цілеспрямовано думати про нього	0	1	2
8.	Всі заплановані завдання мені потрібно зробити якнайкраще, тому я не поспішаю з виконанням як головних, так і другорядних завдань.	0	1	2
9.	Я відчуваю тривогу, коли потрібно прийняти важливе рішення.	0	1	2
10.	Перш ніж реалізовувати основне завдання, я витрачаю багато часу на реалізацію другорядних.	0	1	2
11.	Чим складніше заплановане завдання, тим менше я змотивований прийняти швидке рішення і, тим більше задоволення я отримую від його реалізації.	0	1	2
12.	У мене викликає тривогу реалізація прийнятого рішення, тому я намагаюся не поспішати з його прийняттям.	0	1	2
13.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб отримати задоволення, виконуючи завдання в екстремально короткі терміни.	0	1	2
14.	Для мене важливо виконати складне завдання якомога краще, тому я витрачаю багато часу і на процес прийняття рішення, і на процес його реалізації.	0	1	2
15.	Я відчуваю тривогу в процесі прийняття важливого рішення, тому витрачаю багато часу на виконання другорядних завдань, перш ніж приступити до головної мети.	0	1	2

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Назва шкали	Номер твердження
«Мотиваційна недостатність»	1, 4, 7, 10, 13
«Перфекціонізм»	2, 5, 8, 11, 14
«Тривожність»	3, 6, 9, 12, 15
«Загальна прокрастинація»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Рівня вираженості шкал прокрастинації:

Назва шкали	Рівня вираженості шкал		
	Низький	Середній	Високий
«Мотиваційна недостатність»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Перфекціонізм»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Тривожність»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Загальна прокрастинація»	0-5 балів	6-14 балів	15- 30 балів

Авторський опитувальник**«Визначення причин академічної прокрастинації юнаків».**

Шановний(а) студент(ко)! Просимо вас відповісти на питання цієї анкети. Ваші відповіді допоможуть з'ясувати основні причини відкладання навчальних справ. Анкета анонімна, усі дані використовуються лише з науковою метою.

Інструкція: Оцініть, будь ласка, кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де:
1 — зовсім не про мене, 5 — цілком про мене.

Блок 1: Академічна прокрастинація

- 13.Я часто відкладаю написання рефератів, курсових або підготовку до іспитів.
- 14.Я починаю виконувати завдання за кілька годин до дедлайну.
- 15.Через прокрастинацію я отримував/ла нижчі оцінки.
- 16.Я втрачаю мотивацію, якщо не бачу миттєвого результату.

Високий бал у Блоці 1: впливає на успішність навчання.

Блок 2: Організаційні причини

- 17.Я не вмію ефективно планувати час
- 18.Я не користуюся розкладом або планером
- 19.Я часто забуваю про завдання або терміни
- 20.Я легко відволікаюся під час навчання

Блок 3: Особливості навчального процесу

- 21.Завдань занадто багато і я не встигаю в навчанні
- 22.Інструкції до завдань не завжди зрозумілі
- 23.Завдання часто дублюються в різних дисциплінах
- 24.В навчальному закладі бракує практичних занять, що спрощують усвідомлення реальної професійної діяльності

Блок 4: Взаємини з однокурсниками

- 6. Я рідко працюю в групах або з однокурсниками
- 7. Я боюся, що мене осудять однокурсники за помилки
- 8. Я почуваюся ізольованим серед одногрупників
- 9. У групі немає командного духу

Блок 5: Взаємини з викладачами

- 10. Я боюся ставити питання викладачам
- 11. Мені некомфортно звертатися по допомогу до викладачів
- 12. Я не відчуваю підтримки з боку викладачів
- 13. Я вважаю викладачів занадто вимогливими

Дякуємо за участь у дослідженні! Ваші відповіді надзвичайно важливі для розуміння психології студентів та вдосконалення навчального процесу.

Обробка результатів:

Підсумуйте бали окремо за кожним блоком (максимум — 20 балів).

Загальний рівень академічної прокрастинації:

- 20–40 балів — низький рівень;
- 41–60 балів — помірний рівень
- 61–100 балів — високий рівень.

Інтерпретація: високі показники у блоці 1 визначають низьку успішність навчання, у блоці 2 - потрібно розвивати тайм-менеджмент, у блоці 3 – проблеми в організації навчально-виховного процесу, у 4 – констатуються проблеми у згуртованості студентської групи, у 5 – визначається проблематика взаємодії з педагогами.

Додаток Е

**Загальні бали респондентів
за психодіагностичними методиками № 1, 2, 3**

№ респондента	Х – бали респондентів Г 1	У – бали респондентів Г 2
1	41	82
2	56	73
3	59	78
4	60	94
5	60	76
6	64	64
7	70	68
8	50	93
9	68	82
10	74	77
11	90	90
12	97	97
13	97	79
14	41	136
15	100	128
16	110	143
17	120	139
18	120	140
19	112	129
20	114	136
21	115	141
22	118	129
23	120	134
24	122	142
25	119	129
26	130	140
27	131	137
28	136	129
29	137	141
30	110	138
31	123	140
32	127	125
33	131	139
34	140	171
35	102	186
36	140	190
37	142	178
38	110	183
39	140	192

40	138	187
41	148	190
42	160	175
43	171	181
44	184	187
45	154	194
46	190	179
47	160	176
48	173	184
49	194	194
50	171	173
51	190	191
52	150	184
53	163	175
54	175	179