

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної роботи
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 «Психологія»
за освітньою програмою «Психологія»
на тему «Психологічні особливості прокрастинації в юнацькому віці»

Виконавець:

здобувачка 4 курсу 41 групи

факультету ФЕУП

Робул Ангеліна Дмитрівна _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Науковий керівник:

к.пед. н., доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

Чусова Ольга Миколаївна _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Одеса-2025

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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. Пічл [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.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

У першому розділі «Теоретико-методологічні основи дослідження особливостей прокрастинації в юнацькому віці» з'ясовано сутність дефініції прокрастинація в сучасних психологічних дослідженнях, обґрунтовано основний зміст дилаторної поведінки, розглянуто напрями дослідження проблеми прокрастинації, виокремлено складові компоненти та основні ознаки феномену прокрастинації, визначено причини та критерії класифікації дилаторної поведінки, охарактеризовано типи та рівні функціонування прокрастинації особистості, проаналізовано психологічні особливості прокрастинації в юнацькому віці, окреслено основні детермінанти та наслідки прокрастинованої поведінки юнаків, виокремлено стратегії превенції прокрастинації юнаків.

У другому розділі «Експериментальна програма щодо діагностики та профілактики дилаторної поведінки в юнаків» обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, здійснено аналіз та обговорення отриманих результатів констатувального експерименту; встановлено зв'язок між типом спеціальності та рівнем прокрастинації юнаків; створено авторську модель профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки, розроблено тренінгову програму «Прокрастинація: розпізнати, зрозуміти, подолати» для запобігання прокрастинації; реалізовано та експериментально перевірено їх ефективність.

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 методику 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.