

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО»**

Виконавець: студентка групи ПП-426 Безносюк Оксана Петрівна

Керівник: канд. пед. наук, доцент Хоменко-Семенова Леся Олексіївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

(підпис)

Київ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання дипломної роботи**

Безносок Оксани Петрівни

1. Тема дипломної роботи «Вплив прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО» затверджена наказом ректора від 10.05.2022 №487/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.01.2022 до 24.05.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 72 сторінки, з них основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 41 позицію.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади дослідження впливу прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей впливу прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2022	05.02.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	21.02.2022	14.02.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	04.04.2022	06.04.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.05.2022	02.05.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	20.05.2022	24.05.2022
6.	Попередній захист дипломної роботи	25-27.05.2022	26.05.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	01.06.2022	30.05.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.06.2022	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	07.06.2022	
10	Захист роботи	15-17.06.2022	

7. Дата видачі завдання: «22» лютого 2022 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Хоменко-Семенова Л.О.  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Безносьок О. П.  
(підпис випускника) (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Вплив прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО»: 72 сторінки, 41 використаних джерел та літератури; 3 додатка.

Об'єкт дослідження – навчальна діяльність студентів ЗВО.

Предмет дослідження – вплив прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО.

У дипломній роботі розкрито теоретичні аспекти та підходи до вивчення прокрастинації, причини даного явища, особливості його прояву та наслідки у навчальній діяльності студентів. Також описано вплив прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали цієї роботи, можуть бути використані практичними психологами, викладачами, соціальними працівниками у роботі зі студентами, що сприятиме на розвитку навичок самоорганізації, раціонального розподілу часу та власних ресурсів, ставлення реалістичних цілей з чітким розумінням кінцевої мети та зниження прокрастинації.

**ПРОКРАСТИНАЦІЯ, АКАДЕМІЧНА ПРОКРАСТИНАЦІЯ, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, САМООРГАНІЗАЦІЯ, АКАДЕМІЧНА МОТИВАЦІЯ**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО .....	9
1.1. Загальна характеристика феномену прокрастинації в психолого-педагогічній літературі.....	9
1.2. Причини виникнення прокрастинації у студентів ЗВО.....	15
1.3. Особливості прояву прокрастинації у студентів ЗВО.....	18
Висновок до першого розділу .....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	22
2.1. Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію та організація емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	25
2.3. Практичні рекомендації студентам ЗВО щодо подолання прокрастинації .....	38
Висновки до другого розділу .....	40
ВИСНОВОК.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ .....	45
ДОДАТКИ.....	49

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У мінливому та динамічному потоці сьогодення раціональне використання найважливішого ресурсу – часу, є вкрай важливим для кожної особистості. Через надмірно швидкий темп життя, вимоги сучасного соціуму, інформаційні перенавантаження людина все частіше вдається до прокрастинації – відкладання справ на потім, що призводить до нераціонального використання часу та зниження ефективності всієї її діяльності. Зазвичай саме у студентів яскраво простежується явище прокрастинації, адже навчальний процес характеризується умовами в яких вона найчастіше виникає – постійна психологічна напруга, інтенсивні розумові навантаження, значна кількість завдань з чіткою регламентованістю часових меж виконання та ін. Відповідно до аналізу психологічних досліджень, прокрастинація супроводжується станами нервової напруги, погіршення концентрації уваги, емоційного та фізичного стресу, зниження самооцінки, відчуття провини, втрати віри у себе та свої сили. Особливо негативно дане явище впливає на навчальну діяльність та є однією з основних причин зниження академічної успішності студентів, що відбивається на їх професійному розвитку та компетентності. Саме тому в останні роки спостерігається зростання значущості та актуальності досліджень даної проблематики.

Сутність явища прокрастинації полягає в тому, що людина свідомо відкладає свої важливі й неважливі справи на потім, що шкодить їй та викликає у неї негативні емоції. Вивченням цього феномену займалися такі вітчизняні та зарубіжні вчені: Є. Ільїн, Д. Стеценко, І. Бабатіна, К. Фоменко, Т. Мотрук, В. Ю. Шайгородський, О. Михайлова, К. Євстінгєєва, О. Поліщук, С. Соболева, П. Стіл, Дж. Бурка, Л. Юлен, Н. Мілгрем, А. Елліс, М. Сільвер, Дж. Сабіні. Зокрема значна кількість досліджень зосереджена саме в прояві прокрастинації в академічному середовищі студентів (Н. Руднова, В. Ковилін, М. Дворник, П. Стіл, О'Браєн), адже високий рівень прокрастинації у студентів супроводжується зниженням успішності навчання, має

негативний вплив на особистість, її психологічне благополуччя, що в результаті негативно позначається на ефективності професійної підготовки студентів.

Сучасний стан наукових досліджень свідчить про те, що феномен прокрастинації є предметом дослідження багатьох різних вчених, але значущість проблеми, збільшення кількості студентів, що прокрастинують, та негативного впливу даного явища на процес навчальної діяльності, свідчить про важливість та актуальність обґрунтування даної проблематики, що і зумовлює вибір теми дипломної роботи: «Вплив прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО».

**Мета:** довести вплив прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО.

Виходячи з поставленої мети, можна сформулювати такі **завдання дипломної роботи:**

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей впливу прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО.

2. Підібрати діагностичний інструментарій дослідження прокрастинації та критеріїв, що характеризують індивідуальні особливості навчальної діяльності.

3. Емпірично довести зв'язок між прокрастинацією та навчальною діяльністю студентів ЗВО.

4. Розробити практичні рекомендації студентам психологам щодо подолання прокрастинації.

**Об'єктом** дослідження є навчальна діяльність студентів ЗВО.

**Предметом** дослідження є вплив прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО.

Відповідно до мети та завдань обрано та використано такі **методи дослідження:**

*теоретичні:* аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та порівняння наукової літератури з проблеми дослідження та експериментальних даних дослідження;

*емпіричні:* експеримент, спостереження, опитування, тестування.

Для реалізації поставлених завдань на емпіричному рівні нами використано наступні методи дослідження:

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

б) Опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової);

в) Опитувальник «Шкала академічної мотивації» Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.Н. Осіна.;

г) Авторська анкета.

*статистично-математична обробка даних* здійснювалась за допомогою програми математичної обробки даних SPSS 28.0.0.

**Практичне значення роботи.** Дані, отримані в результаті виконання цієї роботи, можуть бути використані студентами, практичними психологами, викладачами, соціальними працівниками у роботі з подолання прокрастинації.

**Структура та обсяг дипломної роботи:** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 найменування, додатків на сторінках 51-72. Основний зміст роботи викладений на 6-45 сторінках і містить 11 рисунків. Загальний обсяг роботи – 72 сторінки.



## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО

### 1.1. Загальна характеристика феномену прокрастинації в психолого-педагогічній літературі

Через мінливість та хаотичність сьогодення спостерігається стрімке зростання явища прокрастинації – відкладання справ на потім, що призводить до нерационального використання часу та зниження ефективності всієї діяльності особистості.

Термін «прокрастинація» вперше вжив у науковому контексті П. Рінгенбах у роботі над книгою «Прокрастинація в житті людини» в 1977 році. Однак згадки про прокрастинацію зустрічаються набагато раніше, у працях авторів середини XVIII століття та в Оксфордському словнику 1548 року [11]. Разом з тим, Дж. Феррарі та інші вчені наголошують, що відкладання важливих рішень чи завдань впліталось в життя людини протягом усього її існування, а з початком промислової революції, після 1750 року, проблема набула негативного значення [30].

Сутність феномену прокрастинації Н. Мілгрем вбачає у схильності відтермінування чи уникнення певних дій, як реакцію у відповідь на підвищення тривоги через непередбачувані наслідки цих дій. Психолог також підкреслює, що прокрастинація є сучасною хворобою людства, адже її виникнення зумовлене інтенсивним індустріальним розвитком суспільства [35, 37].

Психолог П. Стіл зазначає: «Прокрастинацію потрібно вважати майже архетиповою людською невдачею». Він вважає, що прокрастинація – це добровільне відкладання заздалегідь запланованих справ, попри негативні наслідки. На його думку, дане явище є ірраціональним, адже прийнятної причини для затримки не існує. Тому коли описують даний феномен, зазначають три основні критерії, на основі яких,

поведінка особистості людини визначається як прокрастинація: відтермінування, марність, контрпродуктивність [40].

На думку В.С. Ковиліна, прокрастинація – це поведінковий патерн, при якому особистість свідомо відкладає виконання важливих справ на потім, проте, вона лишається діяльною, але її активність спрямована на сторонні, часом безглузді заняття [11].

Варто зауважити, що не все відкладання – це прокрастинація. Вчений Б. Кнаус стверджує, що зволікання у виконанні певної діяльності чи завдань не завжди призводять до негативних наслідків. Зволікання може виникати й через збір та панування життєво важливої інформації, тому воно може бути корисним. Також багато осіб зазначають, що саме дефіцит часу сприяє генеруванню творчих ідей чи швидшому виконанню завдань. Такий погляд на прокрастинацію припускає ймовірність того, що зволікання в певних ситуаціях може призводити й до позитивних наслідків [33].

Таким чином, прокрастинація – це феномен свідомого та добровільного відкладання особистістю будь-яких справ, що найчастіше призводить до зниження ефективності її діяльності та можливості виникнення подальших проблем. Загальними ознаками даного явища є усвідомленість, ірраціональність, внутрішній дискомфорт та негативні емоційні переживання. Варто зазначити, що особливо стрімке зростання актуальності даної проблематики в останні десятиліття, також зумовило збільшення кількості наукових поглядів на сутність та природу даного концепту в межах певних наукових підходів.

Аналіз наукової літератури з теми дає змогу виокремити підходи в яких явище прокрастинації найчастіше розглядають: психодинамічний, поведінковий, когнітивний підходи та теорія інтегральної тимчасової мотивації.

В межах психодинамічного підходу пояснення прокрастинації розглядали в наукових працях щодо вивчення механізмів психологічного захисту. Згідно з даною концепцією, індивід уникає та не виконує певні справи через те, що вони становлять небезпеку для Его. З. Фрейд зазначає, що тривога є сигналом загрози для Его, коли

особистість усвідомлює можливість неуспішного виконання завдання. Відповідно, коли Его визнає існування цієї загрози, спрацьовує захисний механізм уникнення чи зволікання виконання цього завдання [11].

Вчені Дж. Бурка та Л. Юен, відповідно до даного підходу, у своїх працях тлумачать прокрастинацію як механізм захисту нестійкої самооцінки, адже, на думку науковців, суттєвий вплив на формування самооцінки відіграє продуктивність діяльності особистості [5]. Цей погляд знайшов підтвердження у результатах досліджень Д.М. Тайса та Дж.Р. Феррарі, які зауважували, що схильність до відкладання завдань спостерігається частіше тоді, коли попередньо воно позиціонується як таке, що оцінюється, а не як таке, що не буде оцінене експертами [31].

Теоретики психодинамічного підходу також тлумачили прокрастинацію, як наслідок дитячих травм та проблем в процесі виховання. У 1963 році В. Місслдайн вперше спробував трактувати сутність цього явища, зробивши акцент саме на досвіді, який особистість здобуває в дитячому віці. Дослідник використав термін «синдром хронічної прокрастинації», та зазначав, що причиною цього є встановлення батьками нереалістичних установок, вимог, цілей перед дитиною, відсутність емоційного контакту. Через нездатність задовольнити очікування батьків, у дитини виникає почуття власної нікчемності та посилюється тривога. А у дорослому віці така особистість опинившись в ситуації, що передбачає оцінку її здібностей, буде вдаватися до прокрастинації, тобто засвоєної стратегії поведінки, адже відбудеться повернення до тих переживань що були в дитинстві [38].

Представники поведінкового напрямку (біхевіоризму) вдалися до альтернативного тлумачення феномену прокрастинації. Вчені стверджують, що поведінковий акт, зазвичай закріплюється автоматично, через позитивне підкріплення чи відсутність покарання, відповідно до теорії Б. Скінера. Тому розвитку прокрастинації сприяє успішне завершення виконання завдання, попри відкладання, чи відсутність негативних наслідків за таких умов.

На думку представників даного підходу, вагомою причиною даної схильності є порушення здатності саморегуляції особистості [3, 13]. Вчений П. Стіл вважає, що існує взаємозв'язок між імпульсивністю та схильністю до прокрастинації, і, на його думку, це підтверджує те, що відтермінування діяльності є наслідком порушення саморегуляції індивіда [41]. Дж. Феррарі також зазначає, що прокрастинатори, в умовах часових обмежень та необхідності виконання завдань з високим когнітивним навантаженням, мають труднощі з регуляцією власної активності [29].

Інший підхід в межах біхевіоризму сфокусований на тлумаченні прокрастинації, як механізму уникнення неприємних для особистості стимулів [11, 22]. Дослідниця К. Лей у своїх дослідженнях виявила, що взаємозв'язок негативного сприйняття завдання та схильності до відтермінування, простежується однаково, як в завдання без часових обмежень, так і при обмежених в часі [34]. Науковці Т. Брінтаупт та Ч. Шин вважають, що іноді людина свідомо та цілеспрямовано приймає рішення про відтермінування виконання певного, не надто привабливого для неї, завдання, для того, щоб зовнішні обставини зробили його цікавішим та складнішим. Тому в такому випадку, прокрастинацію слід розглядати як стратегію поведінки особистості, спрямованої на наповнення діяльності особистісним сенсом [27].

З позиції когнітивного напрямку в основі явища прокрастинації лежать такі інтернальні особистісні чинники як нездатність самостійно приймати рішення, ірраціональне мислення та занижена самооцінка. Нездатність приймати рішення виступає як неефективна копінг-стратегія захисту від неможливості отримання задоволення від виконаної роботи, тому являється чинником прокрастинації. Занижена самооцінка особистості також сприяє розвитку прокрастинації, адже виступає захисним механізмом, що дозволяє відкласти оцінку вже виконаного завдання. Також дослідники когнітивного підходу акцентують свою увагу на схильності прокрастинаторів до ірраціонального мислення. За А. Еллісом ірраціональні переконання охоплюють надсильні догматичні вимоги до власної поведінки, нереалістичні припущення, які не піддаються спростуванню чи доведенню [28]. Тому часто ірраціональні установки приводять до того, що особистість доволі

часто відкладає виконання справ, або діяльності, через страх помилки та невідповідності власним очікуванням.

Страх невдачі дослідники когнітивної теорії пов'язують із перфекціонізмом [17]. Вчені вважають, що людина, часто вдається до зволікання, щоб отримати додатковий час для ідеального завершення діяльності. Але за таких високих вимог до своєї роботи, ймовірність того, що кінцевий результат буде відповідати таким стандартам є дуже низькою [20, 21].

А. Бек зазначає, що кожна особистість регулює свою активність та оцінює свій досвід тої системи переконань, що діє поза його свідомістю. Тому дисфункціональні думки пов'язані з генерацією негативних емоційних станів та детермінацією дезадаптивних форм поведінки індивіда [25, 10].

Вчені М. Стейнтон, К. Лей, Г. Флетт констатували факт наявності досить тісного зв'язку між прокрастинацією та румінацією. Румінація в такому випадку характеризується систематичністю та автоматичністю виникнення негативних думок щодо бездіяльності. Тому науковці зазначають, що румінація може не лише супроводжувати прокрастинацію, а й передувати їй саме у вигляді ряду негативних переконань, спрямованих на самокритику та знецінення своєї діяльності і здібностей [39, 10]. Вона має негативний вплив на успішність виконання діяльності, адже перебуваючи в такій ситуації прокрастинатори, зазвичай, зосереджуються на причинах невиконання, а не на пошуку ефективної стратегії діяльності.

Попри величезну кількість підходів до визначення феномену прокрастинації, представлені дослідниками концепції здебільшого характеризуються фрагментарністю. Тому варто розглянути ще теорію тимчасової мотивації П. Стіла та К. Кйоніга, яка є особливою в контексті тлумачення прокрастинації, адже являється першою спробою об'єднання всіх наукових поглядів в літературі щодо природи явища прокрастинації [11].

Згідно з теорією тимчасової мотивації, кожна особистість обирає ту діяльність, яка в результаті принесе максимум користі для неї, розраховуючи, що для цієї діяльності необхідний певний проміжок часу. Тобто, особа вдається до

прокрастинації, коли усвідомлює, що користь від виконаної діяльності, буде незначна. Суб'єктивна користь від діяльності, що визначає бажання особистості виконувати ту чи іншу діяльність, залежить від таких факторів як впевненість в успіху, очікуваної цінності (винагороди), терміну винагороди та чутливості до відтермінування. Тому, чим більше очікувань від діяльності й цінніший результат особисто для людини, тим нижчий рівень прокрастинації, та чим менше людина наполеглива та чим більше часу до досягнення мети, тим рівень прокрастинації вищий [11].

Звичайно, існують і ті науковці, які висувають критичні зауваження щодо положень цієї теорії. Але дана спроба П. Стіла інтеграції різних поглядів та теорій виникнення феномену прокрастинації, надає підґрунтя для проведення наступних досліджень. Перманентна інтерпретація та реінтерпретація сприяє виявленню все нових та нових граней цього явища, зокрема особливого значення набувають розробки підходів до класифікації прокрастинації.

Найбільш поширеною класифікацією прокрастинації є класифікація запропонована Н. Мілгремом, Д. Моурером, Дж. Баторі. В залежності від сфери прояву, прокрастинацію слід поділяти на:

- 1) академічну – відкладання виконання різного роду навчальних завдань, написання курсових та дипломних робіт, підготовки до заліків, іспитів тощо;
- 2) щоденну (побутову) – проявляється у відкладанні звичайних домашніх справ, які необхідно виконувати регулярно;
- 3) компульсивну – при даному типі в особистості спостерігається такі види прокрастинації, як поведінкова та в прийнятті рішень, що зазвичай проявляється у хронічному зволіканні в будь-якій діяльності;
- 4) прийняття рішень – неможливість прийняття будь-яких рішень, навіть незначних, у встановлений термін;
- 5) невротичну – відкладання життєво важливих рішень, наприклад, вибір професії чи створення сім'ї тощо [35].

Та через сім років Н. Мілгрем разом з Р. Тенне переглянули та вдосконалили дану класифікацію, в наслідок чого залишили лише два основні типи – прокрастинація рішень та прокрастинація завдань [36].

Вчені А. Чу та Дж. Чої запропонували класифікацію в якій виокремили такі два основні види прокрастинації [4]:

- 1) активна – особистість все ж виконує завдання вчасно, попри зволікання;
- 2) пасивна – індивід відкладає виконання певної діяльності до останнього і завершує її не вчасно.

Зазвичай, особистості, які схильні до пасивного типу прокрастинації, характеризуються дефіцитом саме організаторських здібностей, вони відчують труднощі з постановкою цілей та визначення пріоритетних для них завдань [26]. Тому такі особистості в умовах обмеженого часу не спроможні дотримуватись плану дій, який спрямований на досягнення поставлених цілей. Натомість активні прокрастинатори здатні приймати усвідомлене рішення щодо відтермінування певного завдання, для накопичення ресурсів необхідних для його виконання, що говорить про те, що вони володіють необхідними вміннями планування, контролю та оцінки своєї діяльності.

Отже, аналізуючи підходи до вивчення феномену прокрастинації, ми бачимо, що вчені протягом останніх десятиліть активно проводять дослідження в області означеної проблематики, проте до якогось спільного та узгоджено тлумачення вчені так і не дійшли.

## **1.2. Причини виникнення прокрастинації у студентів ЗВО**

Прокрастинація все частіше стосується осіб студентського віку, адже сьогодні навчальний процес характеризується постійною психологічною напругою, інтенсивними розумовими навантаженнями, значною кількістю завдань з чіткою регламентованістю часових меж виконання, підготовкою до заліків, екзаменів [6]. Все це пов'язане здебільшого із самостійною роботою кожного студента, особливо тепер,

коли всі перейшли на дистанційну форму навчання, що вимагає саморегуляції, самоорганізованості, вмотивованості. Звичайно, як зовнішніх, так і внутрішніх детермінант феномену прокрастинації значно більше, та їх важливо усвідомлювати.

Найбільш поширеними причинами прокрастинації у студентів ЗВО є перфекціонізм, страх невдачі, страх успіху, порушення саморегуляції.

Переважаю при перфекціонізмі набирають чинності «нездійсненні сподівання». Перфекціонізм визначають як пред'явлення особистості до самої себе вимог якіснішого виконання завдання, ніж того вимагають обставини. Тобто у студента спостерігається страх проявлення некомпетентності, прагнення досягнути досконалості, ідеальності виконання. Але ж ідеал на те він є ідеалом, що загалом є недосяжним. Тому і відбувається так, що мозок студента-перфекціоніста сприймає недосяжність до ідеалу як самопокарання, він вважає, що якщо роботу не вдасться зробити ідеально, то краще взагалі за неї не братись. Перфекціоністи схильні ставити перед собою надто складні задачі, об'єктивно не оцінюючи власних здібностей та можливостей, заздалегідь прирікають себе на невдачу. Така стратегія поведінки призводить до зволікання.

Страх невдачі пов'язують часто із перфекціонізмом, адже студент усвідомлює недосяжність власних ідеалів, що супроводжується формуванням впевненості у невідворотності неуспішного виконання завдання, тому вдасться до відтермінування. Також, вчений П. Грекко зазначає, що страх невдачі – це почуття тривоги, що супроводжується схильністю до уникнення ситуацій, у яких можливе невдале [32]. Тому спроби студента виконати якесь завдання супроводжуються переживаннями, що у нього нічого не вийде, що він зазнає поразки та таке інше. Саме такі переконання супроводжуються «паралічем волі», а тому призводять до прокрастинації.

Страх успіху проявляється в тому, що студент обмежує себе, щоб не привертати увагу, не потрапити в конкурентну боротьбу та захиститися від можливого приниження чи сором'язливості. Такі особистості бояться стати успішними, щоб якимось чином не виділитися серед інших, бути не такими, як усі, адже, якщо станеться навпаки, то вони повинні виконувати нехарактерну для себе роль. Успішне



виконання певної діяльності також може спричинити те, що у студента з'являться нові додаткові обов'язки, чи збільшиться важливість та обсяг завдань, що може призвести до поразки.

Індикатором схильності до прокрастинації є порушення саморегуляції студента. Труднощі із саморегуляцією здебільшого є результатом прагнення особистості до швидкого задоволення власної потреби, при цьому перевага надається короткотерміновим та приємним видам діяльності. Відповідно, прокрастинатор виступає як індивід, що має закріплену звичку виконувати короткострокові завдання, з можливістю відчуття миттєвого задоволення від виконаної справи. Але часто така звичка заважає досягати важливі довготривалі життєві цілі, що мають більшу значущість, але дещо відтерміноване в часі задоволення.

Іншими доволі специфічними індивідуально-психологічними причинами прокрастинації є брак низька мотивація до навчання, імпульсивність, низький життєвий тонус, підвищений рівень особистісної тривожності, нейротизм, втомленість, безпорадність, низький рівень комунікації, соціальні та сімейні труднощі, опір зовнішньому контролю, зайва самовпевненість, лінощі, дискомфорт від виконання певних завдань, ірраціональне бажання відкласти прийняття рішення чи виконання завдання до того моменту, поки не буде досягнуто «ідеальних» умов та стану, страх невідомого, нездатність до концентрації та зосередженості на завданні через негативний емоційний чи фізичний стан [1, 2, 7, 8, 23].

Також, аналіз причини прокрастинації, враховуючи властивості завдань, які студенти відкладають, дає змогу виокремити такі чинники:

- письмові завдання;
- завдання нав'язані зовні;
- нудні та рутинні завдання;
- термін, даний на виконання, досить тривалий;
- великі часові затрати на виконання завдання;
- отримання винагороди чи задоволення є відстроченим;
- відсутність або відстроченість наслідків за невиконання;

- висока зайнятість іншими справами.

Отже, студенти особливо схильні до розвитку прокрастинації, це зумовлено причинами різними індивідуально-психологічними причинами. Розуміння причин, що сприяють розвитку прокрастинації, є досить значущим, адже допоможе нам у розробці профілактичних та психокорекційних заходів щодо подолання прокрастинації.

### **1.3. Особливості прояву прокрастинації у студентів ЗВО**

Студентський вік є особливо важливим періодом професійного становлення для кожного студента. За цей час відбувається розвиток особистості, зміни поглядів та установок, професійне самовизначення, планування майбутніх професійних цілей, набуття самостійності. Важливими являються навчальні та професійні досягнення, адже вони є базовими для успішної самореалізації в обраній професійній діяльності. Перешкодою до цих досягнень часто стає академічна прокрастинація.

Прокрастинація проявляється в тому, що студент, усвідомлюючи необхідність, виконання важливих та конкретних завдань, ігнорує її та зосереджується на виконанні неважливих, але більш приємних та легких справ, зокрема прогулянки, серфінг в Інтернеті, виконання побутових справ, читання книг, перегляд кінофільмів, серіалів ніби вдається до відпочинку, але це дещо відрізняється від відпочинку, адже при звичайному стані у людини відновлюються запаси енергії, а при прокрастинації, навпаки, людина втрачає їх. Відповідно, відбувається відкладання важливих завдань на потім та їх накопичення. Коли виявляється, що терміни виконання вже минули чи скоро минуть, студент, або відмовляється від виконання завдань, або намагається швидко виконати все за досить короткий термін. Звичайно тоді завдання виконуються поспіхом, неякісно, із запізненням, з помилками, що призводить до низьких балів, зниження успішності, втрачених можливостей, а іноді й до відрахування з університету.

Тому прокрастинація в умовах навчальної діяльності є посереднім процесом між сприйняттям самого завдання та прийняттям рішення щодо виконання. Дуже важливим моментом є внутрішня та зовнішня привабливість завдання, адже саме це впливає на подальший вибір стратегії поведінки студента. Привабливі завдання здебільшого активізують достатню мотиваційну активність студента, що веде до своєчасного виконання цих завдань. Неприємні та непривабливі завдання через нестандартність, складність та відсутність інтересу у студента, часто призводять до відтермінування з урахуванням термінів чи повного зволікання з порушенням всіх часових обмежень. Важливим компонентом прийняття рішення, щодо виконання завдання також є оцінювання особистістю власних можливостей, що пов'язане з нерішучістю, наявністю страхів, перфекціонізмом, наявністю негативного досвіду у виконанні складних завдань. Саме тому конфлікти між «важливим» і «приємним», «можу» і «повинен» зазвичай породжують прокрастинацію, що має в основі три компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий [12]. Розуміння цих компонентів дає змогу виокремити прояви прокрастинації на кожному із рівнів, з урахуванням причинно-наслідкових зв'язків, якими вони пов'язані.

На емоційному рівні академічна прокрастинація супроводжується відчуттям дискомфорту, через відкладання справ, що має вплив на ірраціональність мотивації, адже продуктивна активність заміщується на тимчасову розважальну діяльність. Вираженим проявом дискомфорту є виникнення паніки, тривоги, стресового стану, страхів [14, 15]. Наслідками відтермінування на емоційному рівні є виникнення почуття провини, сорому, байдужості, злості, розчарування, пригнічення, зневіри, фрустрації, стрес, панічні атаки та незадоволеність різними сферами життя [18, 19].

На когнітивному рівні у студентів-прокрастинаторів з'являються сумніви у своїх силах та підключаються негативні сценарії на кшталт: «Від мене нічого не залежить», «Це провал, я не зможу виконати це завдання», та виникає звинувачення себе як відповідь на відтермінування: «Зі мною завжди таке трапляється» та ін. Таке мислення породжує відчуття безнадії та пригніченості. Відповідно, наслідками на цьому рівні є невірні установки та ірраціональні переконання.

Існує декілька варіантів прояву прокрастинації на поведінковому рівні. Адаптивний варіант прояву являється мобілізаційною стратегією поведінки, адже тоді особистості під дією стресу та часових меж все ж виконує завдання вчасно, також часто виникає через позитивне підкріплення – позитивної винагороди (хорошої оцінки). Деадаптивний варіант характеризується тим, індивід, через нерішучість діяти, відкладає виконання певної діяльності на невизначений термін. Така стратегія поведінки супроводжується зниженням фізичного та психоемоційного благополуччя студента. Повторне використання поведінки зволікання формує почуття незадоволеності собою, нездатність змінити щось у власній поведінці, сприяє негативним тенденціям на шляху до самореалізації. Наслідками є прояви дезадаптації, такі як блокування активності та втрата продуктивності.

Отже, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти прокрастинації пов'язані між собою причинно-наслідковим зв'язком, розуміння цих компонентів дає змогу розуміння прояву механізму зволікання та його негативних наслідків. Наслідками прояву явища прокрастинації у студентів є зниження успішності навчальної діяльності, що має негативний вплив на особистість, її психологічне благополуччя та негативно позначається на ефективності професійної підготовки студентів.

### **Висновок до першого розділу**

1. У процесі аналізу наукових досліджень вітчизняної та зарубіжної психології, щодо визначення сутності феномену прокрастинації, ми дійшли висновку, що узгодженого тлумачення цього поняття досі немає. Різні погляди на природу даного явища висвітлено в концепціях психодинамічного, поведінкового, когнітивного підходів та інтегральної теорії тимчасової мотивації.

В межах психодинамічного підходу пояснення прокрастинації розглядали в наукових працях щодо вивчення механізмів психологічного захисту та як наслідок дитячих травм та проблем в процесі виховання. Згідно з основними положеннями

поведінкового підходу прокрастинація тлумачиться як механізм уникнення неприємних для особистості стимулів. У парадигмі когнітивного напрямку зазначено, що в основі явища прокрастинації лежать нездатність самостійно приймати рішення, ірраціональне мислення та занижена самооцінка. Інтеграцією всіх поглядів, щодо сутності прокрастинації стала теорія тимчасової мотивації. Згідно з цією теорією, кожна особистість обирає ту діяльність, яка в результаті принесе максимум користі для неї, розраховуючи, що для цієї діяльності необхідний певний проміжок часу.

2. Аналіз та узагальнення уявлень щодо типологічних особливостей феномену прокрастинації дають змогу об'єднати різні види (академічна, щоденна, компульсивна, невротична, прийняття рішень) у два основні типи – прокрастинація прийняття рішень та прокрастинація у виконанні завдань. Також, відповідно ймовірності позитивних наслідків прокрастинації, виокремлено два типи пасивний (дисфункціональний) та активний (функціональний).

3. Основними причинами виникнення прокрастинації у студентів ЗВО є: порушення мотиваційної сфери, страх невдачі, перфекціонізм, страх успіху, самообмеження, опір зовнішньому контролю, прагнення до збільшення чи зниження напруги, порушення цілепокладання, порушення перцептивно-семантичної організації часу. Іншими специфічними індивідуально-психологічними причинами є імпульсивність, низький життєвий тонус, нейротизм, втомленість, соціальні та сімейні труднощі, дискомфорт від виконання певних завдань та ін.

4. Особливості прояву прокрастинації розглянуто на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Наслідками прояву явища прокрастинації у студентів є виникнення почуття провини, сорому, байдужості, злості, розчарування, пригнічення, зневіри, фрустрації, стрес, панічні атаки та незадоволеність різними сферами життя, хибні установки та ірраціональні переконання, прояви дезадаптації, такі як блокування активності та втрата продуктивності та зниження успішності навчальної діяльності, що має негативний вплив на особистість, її психологічне благополуччя та позначається на ефективності професійної підготовки студентів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО

#### 2.1. Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію та організація емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми прокрастинації у студентів ЗВО показує актуальність вивчення даного феномену, що зумовлює проведення емпіричного дослідження.

З метою визначення особливостей впливу прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяло участь 25 студентів (15 осіб жіночої та 10 чоловічої статі) четвертого курсу закладів вищої освіти міста Київ віком від 20 до 24 років.

Проведення емпіричного дослідження передбачало реалізацію таких завдань:

1. Здійснити підбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження.
2. Провести аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження;
3. Розробити практичні рекомендації студентам ЗВО щодо подолання прокрастинації.

Відповідно до мети та поставлених завдань емпіричного дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: Тест «Шкала загальної прокрастинації» (автор К. Лей, тест в адаптації Т. Юдєєвої); Опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової); Опитувальник «Шкала академічної мотивації» (Т.О. Гордєєва, О.А. Сичов, Є.Н. Осін.); Авторська анкета (Додаток А).

Для діагностики рівня виразності прокрастинації було використано тест «Шкала загальної прокрастинації» автора К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої). Даний опитувальник містить 20 тверджень, які респондент оцінює таким чином: 5 балів – абсолютно згоден, 4 бали – згоден, 3 бали – складно визначитись, 2 бали – не згоден, 1 бал – абсолютно не згоден. Підрахунок кількості набраних балів здійснюється відповідно до ключа, що передбачає суму обернених та прямих тверджень. Інтерпретація результатів відбувається відповідно до набраної суми балів: до 45 балів – низький рівень, що характеризується низькою схильністю до прокрастинації, 45-75 балів – середній рівень, що говорить про середню схильність до прокрастинації, 75-100 балів – високий рівень, характеризується високою схильністю до прокрастинації, тобто систематичністю та постійністю виникнення даного явища [24].

Наступним інструментом для визначення рівня самоорганізації діяльності студентів, який було використано, є опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е.Ю. Мандрикової). Цей опитувальник складається з 25 запитань, що передбачає відповіді: 1 бал – повністю не згодний із твердженням, 7 балів – повністю згодний; 4 бали – середина шкали, а решта відображають проміжні значення. Методика містить 6 шкал: шкала «планомірність», шкала «цілеспрямованість», шкала «наполегливість», шкала «фіксація», шкала «самоорганізація», шкала «орієнтація на теперішнє». Шкала «планомірність» спрямована на вимірювання ступеня залученості суб'єкта до щоденного планування. Шкала «цілеспрямованість» вимірює здатність респондента концентруватись на умінні ставити та досягати певної цілі. Шкала «наполегливість» вимірює схильність до докладання вольових зусиль особистістю для впорядкування власної активності та завершення вже розпочатого завдання. Шкала «фіксація» діагностує схильність суб'єкта до фіксації на заздалегідь запланованій структурі організації діяльності у часі та ригідність у питанні планування. Шкала «самоорганізація» спрямована на діагностику схильності респондента до використання зовнішніх засобів планування для ефективної організації своєї діяльності. Шкала «орієнтація на теперішнє» вимірює часову орієнтацію суб'єкта на теперішнє [16].

Діагностика вираженості та типу мотивації до навчальної діяльності відбулась за допомогою опитувальника «Шкала академічної мотивації» Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.Н. Осіна. За допомогою цієї методики можна встановити, які саме мотиви спонукають студента до навчання. Даний тест складається із 28 тверджень, які респонденти оцінюють за 5-бальною шкалою (1 бал – зовсім не відповідає, 2 бали – скоріше не відповідає, 3 бали – дещо середнє, 4 бали – скоріше відповідає, 5 балів – повністю відповідає), та вказати ту відповідь, яка найбільше відповідає тому, як вони вважають. Методика містить 7 шкал: три шкали внутрішньої мотивації (шкали мотивів досягнення, пізнання й саморозвитку), три шкали зовнішньої мотивації (шкали самоповаги, інтроєктованої та екстернальної мотивації) та шкалу амотивації. Шкала мотивації пізнання спрямована на діагностику прагнення студента дізнатись щось нове, зрозуміти предмет, який пов'язаний із переживанням інтересу та задоволення в процесі пізнання. Шкала мотивації досягнення спрямована на вимір прагнення респондента досягати максимально виконаних результатів в навчальній діяльності та здатності відчувати задоволення в процесі виконання складних завдань. Шкала мотивації саморозвитку є оригінальною, вона вимірює прагнення до розвитку власних здібностей у межах навчальної діяльності та досягнення компетентності й майстерності. Шкала самоповаги вимірює бажання студента навчатись заради підвищення самооцінки та відчуття власної значущості за рахунок навчальних досягнень. Шкала інтроєктованої мотивації визначає спонукання респондентів до навчальної діяльності, що зумовлене відчуттям сорому та почуттям обов'язку перед собою та значущими людьми. Шкала екстернальної мотивації спрямована на оцінку ситуації вимушеності навчання, що обумовлюється необхідністю студентів слідувати певним вимогам, що диктують зовні. Шкала амотивації діагностує відсутність усвідомленості та інтересу навчання [9].

Авторська анкета спрямована на визначення критеріїв, що характеризують індивідуальні особливості навчальної діяльності. Анкета містить 8 запитань, на які пропонується вибір із кількох варіантів відповідей та можливість відкритої відповіді, що передбачає висловлення власної думки. Оцінка результатів визначається такими



показниками: організація навчального процесу, цікавість навчальних дисциплін, складність навчальних дисциплін (задоволеність умовами навчання); відвідування занять; успішність навчання; намір працювати за спеціальністю після закінчення ЗВО.

З метою встановлення кореляційних зв'язків рівня прокрастинації з кожним отриманим критерієм, що характеризує індивідуальні особливості навчальної діяльності, за допомогою критерію Пірсона, а також з метою статистичного аналізу результатів здійснено дисперсійний аналіз, для реалізації цього нами було використано програму SPSS 28.0.0.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За результатами тесту «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Юдєєвої), було встановлено, що 12% респондентів мають високий рівень схильності до прокрастинації, 72% притаманно середній рівень схильності, а 16% досліджуваних показали низьку схильність до прокрастинації. Кількісні показники представлені на рис. 2.2.1., а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).



Рис. 2.2.1. Рівні прояву прокрастинації у студентів ЗВО за тестом «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої)

Кількісні показники таблиці дають можливість констатувати факт, що у 12% респондентів високий рівень прояву прокрастинації. Це говорить про те, що для цих студентів прокрастинація є нормальним та звичним явищем, вони систематично вдаються до відкладання всіх своїх важливих справ на потім. Для 72% досліджуваних студентів ЗВО характерний середній рівень прояву прокрастинації. Це означає, що ці студенти час від часу вдаються до поведінки зволікання та відтермінування. У 16% діагностованих студентів виявлено низький рівень академічної прокрастинації, що характеризується відсутністю схильності до прокрастинації.

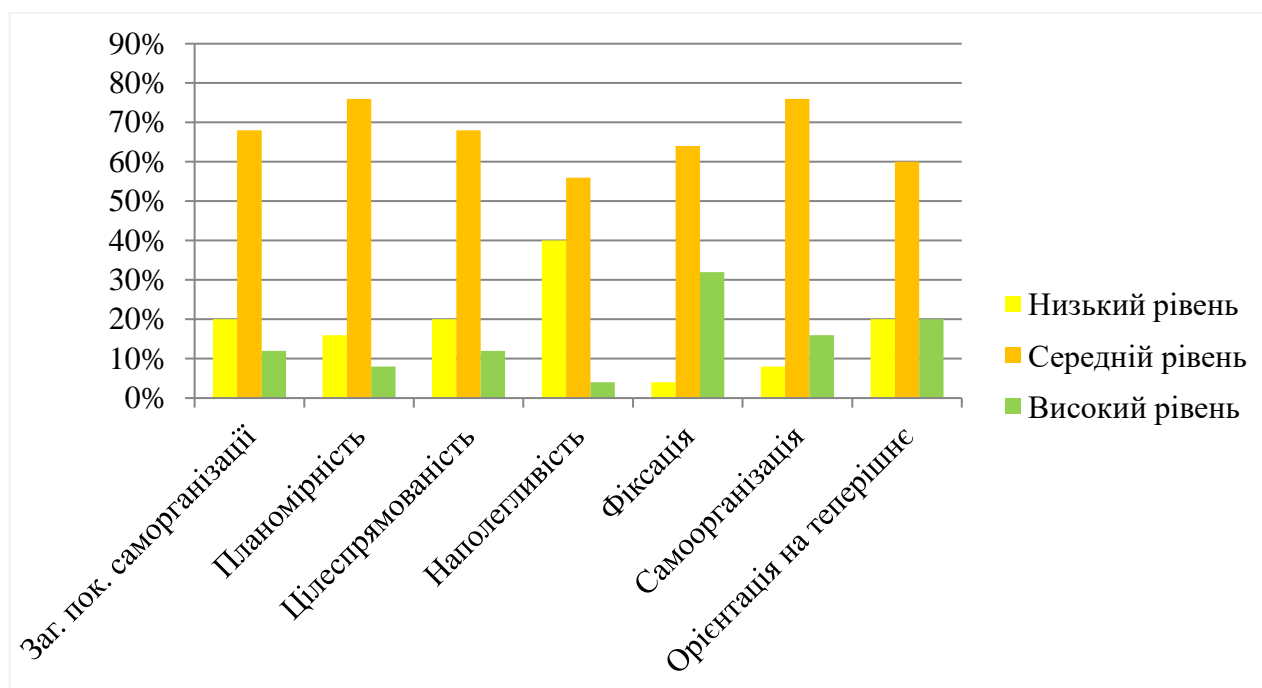


Рис. 2.2.2. Рівні прояву показників за опитувальником «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової)

Результати за опитувальником «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) показали (див. рис. 2.2.2.), що за шкалою «загальний показник самоорганізації» 68% студентів мають середній рівень, 20% – низький рівень, а 12% мають високий рівень. За шкалою «планомірність» 76% респондентів мають середній рівень, низький рівень має 16% респондентів, а 8% – високий рівень. Результати за шкалою «цілеспрямованість» показали, що більшість досліджуваних мають середній рівень – 68%, низький рівень мають 20%, відповідно, високий рівень – 12%. Отримані

дані за шкалою «наполегливість» вказують на те, що для 56% характерний середній рівень, для 40% – низький рівень, а для 4% – високий рівень. За шкалою «фіксація» було встановлено, що 64% мають середній рівень, 32% мають високий рівень, а 4% – низький рівень. Результати за шкалою «самоорганізація» показують, що 76% респондентів мають середній рівень, 16% мають високий рівень, та 8% досліджуваних мають низький рівень. За останньою шкалою «орієнтація на теперішнє» встановлено, що 60% мають середній рівень, 20% високий та 20% низький рівень. Кількісні показники рівнів прояву самоорганізації діяльності подані на рис. 2.2.2., а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

Відповідно до кількісних показників (див. рис. 2.2.2.) за шкалою «загальний показник самоорганізації» середній рівень говорить про те, що респонденти здатні поєднувати структурований підхід до організації власного часу з гнучкістю та спонтанністю. Низький рівень вказує на те, що такі студенти живуть спонтанно, не прив'язують свою діяльність до якоїсь жорсткої структури чи цілей, їм не властиво чітко планувати щоденні справи та докладати значних зусиль для завершення розпочатих справ, але водночас це дозволяє досить швидко перемикатись на якусь нову діяльність. Високий рівень характеризується властивістю бачити та ставити цілі, планувати свою діяльність та цілеспрямовано йти до досягнення мети. За шкалою «планомірність» середній рівень у досліджуваних студентів показує, що вони схильні розробляти чіткі плани та слідувати їм при досягненні поставлених цілей. Низький рівень за даною шкалою свідчить про труднощі у плануванні власної діяльності та слідуванні завчасно наміченого плану. Високий рівень вказує на наявність навичок тактичного планування й планомірності, чіткості та послідовності при реалізації мети. За шкалою «цілеспрямованість» середній рівень свідчить про достатньо хороше розуміння респондентами власних цілей та способів їх досягнення, проте не вся діяльність спрямована на досягнення цих цілей. Низький рівень характеризується не завжди чітким баченням цілей та не схильністю ставити перед собою конкретні цілі. Для респондентів із високим рівнем характерно бути цілеспрямованими, усвідомлювати свої прагнення та чітко йти до поставлених цілей.

За шкалою «наполегливість» середній рівень вказує на достатню організованість, структурованість та здатність здійснювати вольові зусилля, але такі респонденти можуть залишати вже розпочату справу та перемикатись на щось більш важливе. Для осіб із низьким рівнем складно докладати вольові зусилля для логічного завершення розпочатої справи, також вони схильні відволікатись на сторонні справи. Респонденти, що мають високий рівень, зазвичай організовані, вольові та здатні за допомогою вольових зусиль структурувати власну діяльність та закінчувати розпочаті справи. За шкалою «фіксація» середні показники говорять про гнучкість у плануванні особистістю діяльності та прагненні виконувати свої зобов'язання. Для респондентів із високим рівнем властиво проявляти недостатню гнучкість у плануванні й перемиканні між справами. Низький рівень характеризується гнучкістю та легкістю у перемиканні на нову діяльність, але у деяких ситуаціях особа може сприйматись недостатньо послідовною та відповідальною. За шкалою «самоорганізація» середній рівень показує, що досліджуванні при плануванні свого особистого та робочого часу можуть покладатись як на свою природну організованість, так і на зовнішні допоміжні засоби. Високий рівень характеризується самоорганізованістю та використанням особистістю зовнішніх допоміжних засобів планування діяльності та власного часу. Низький рівень вказує на відсутність використання зовнішніх допоміжних засобів планування часу та діяльності, що має негативний вплив на самоорганізацію. За шкалою «орієнтація на теперішнє» середній рівень у досліджуваних студентів говорить про те, що вони здатні цінувати та бачити своє психологічне майбутнє та минуле поряд із теперішнім. Високий рівень показує, що респонденти схильні фіксуватись на тому, що з ними відбувається в цей момент, а минуле та майбутнє не має особливої значущості. Для осіб із низьким рівнем характерна схильність цінувати їх психологічне минуле чи майбутнє, ніж те, що відбувається цієї миті.

Отже, за отриманими результатами у більшості респондентів переважають показники середнього рівня за кожною шкалою, що свідчить про схильність до планомірності, послідовності й структурованого підходу до організації власного часу

у поєднанні зі спонтанністю та гнучкістю з використанням своєї природної організованості чи зовнішніх допоміжних засобів. Та варто зазначити, що поряд з цим у значній кількості студентів спостерігається низька наполегливість, що проявляється у труднощах докладанні вольових зусиль для логічного завершення розпочатої справи.

За результатами обробки даних за методикою «Шкала академічної мотивації» Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.Н. Осіна було визначено середні значення для кожної шкали академічної мотивації серед досліджуваних студентів. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.2.3., а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

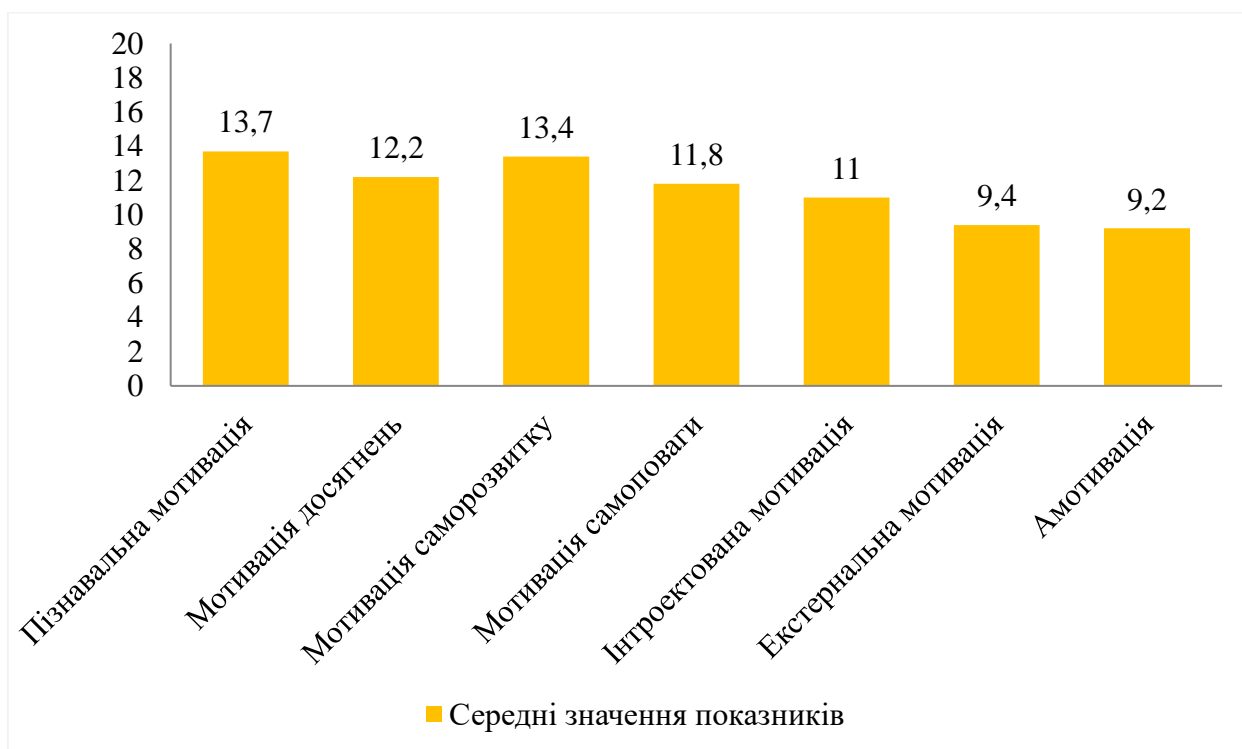


Рис. 2.2.3. Середні значення показників академічної мотивації студентів за методикою «Шкала академічної мотивації» Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.Н. Осіна.

Виходячи з результатів, поданих на рис. 2.2.3., в профілі мотивів передовими видами мотивації у респондентів є пізнавальна мотивація, мотивація саморозвитку, менш вираженими є мотивація досягнень та мотивація самоповаги. Значно слабше виражена інтроєктована та екстернальна мотивація. Найменші показники отримано

за шкалою амотивації. Це свідчить про те, що для студентів найбільш притаманними є внутрішні мотиви, що пов'язані з прагнення студента дізнатись щось нове, зрозуміти предмет, який пов'язаний із переживанням інтересу та задоволення в процесі пізнання й прагнення до розвитку власних здібностей у межах навчальної діяльності та досягнення компетентності й майстерності. Актуальними для досліджуваних студентів також є мотиви, що пов'язані з відчуттям задоволення в процесі виконання складних завдань та бажанням підвищення самооцінки та відчуття власної значущості завдяки досягненням у навчальній діяльності. Меншу роль відіграють інтернальні мотиви, що пов'язані у студентів зі сприйняттям навчання, як обов'язку, та екстернальні мотиви, пов'язані з відчуттям зовнішнього тиску з боку значущих осіб та викладачів. Мотив відсутності усвідомленості та інтересу навчання є найменш вираженим у респондентів.

Для визначення наступних критеріїв, що характеризують індивідуальні особливості навчальної діяльності: задоволеність умовами навчання, відвідування занять, успішність навчання, намір працювати за спеціальністю після закінчення ЗВО, нами було проведено авторську анкету. Індивідуальні та групові показники зведено у таблицях (Додаток Б).

За першим питанням анкети «Як Ви вважаєте, престижно навчатись у Вашому ЗВО?», отримано такі відповіді: 32% студентів дало відповіді «так» та «скоріше так ніж ні», відповідь «скоріше ні ніж так» дало 20% респондентів, а 16% вважають, що навчатись в їхньому ЗВО не престижно. Узагальнені дані подано на рис. 2.2.4.

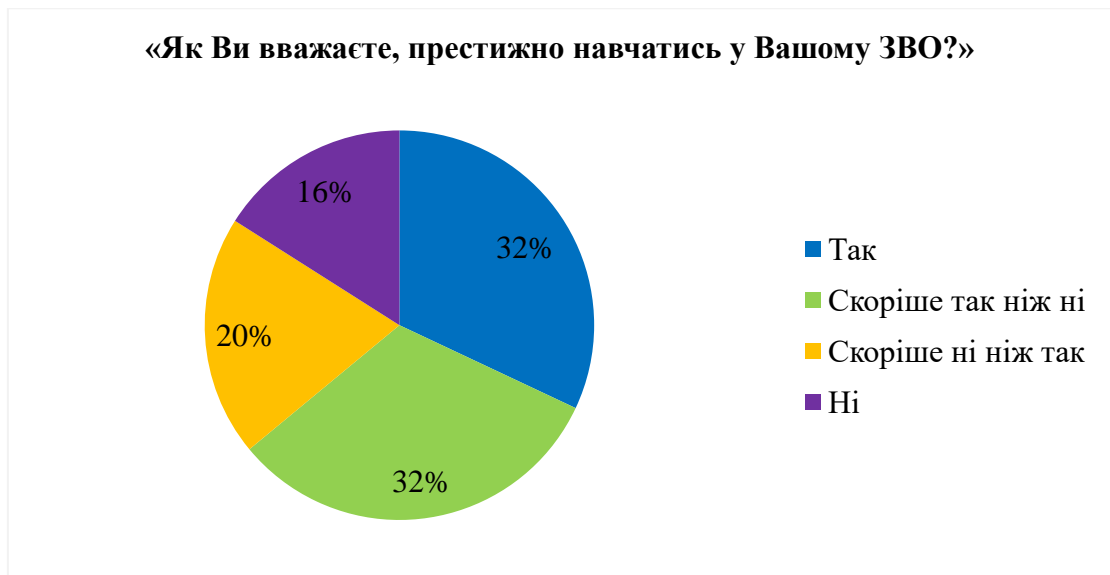


Рис. 2.2.4. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Як Ви вважаєте, престижно навчатись у Вашому ЗВО?»

Результати отримані за наступним питанням говорять про те, що більшість студентів рівною мірою так і ні задоволені організацією навчального процесу – 72%, повністю задоволеними виявилися 24% респондентів, абсолютно не задоволеними є лише 4% здобувачів. Кількісні показники подано на рис. 2.2.5.

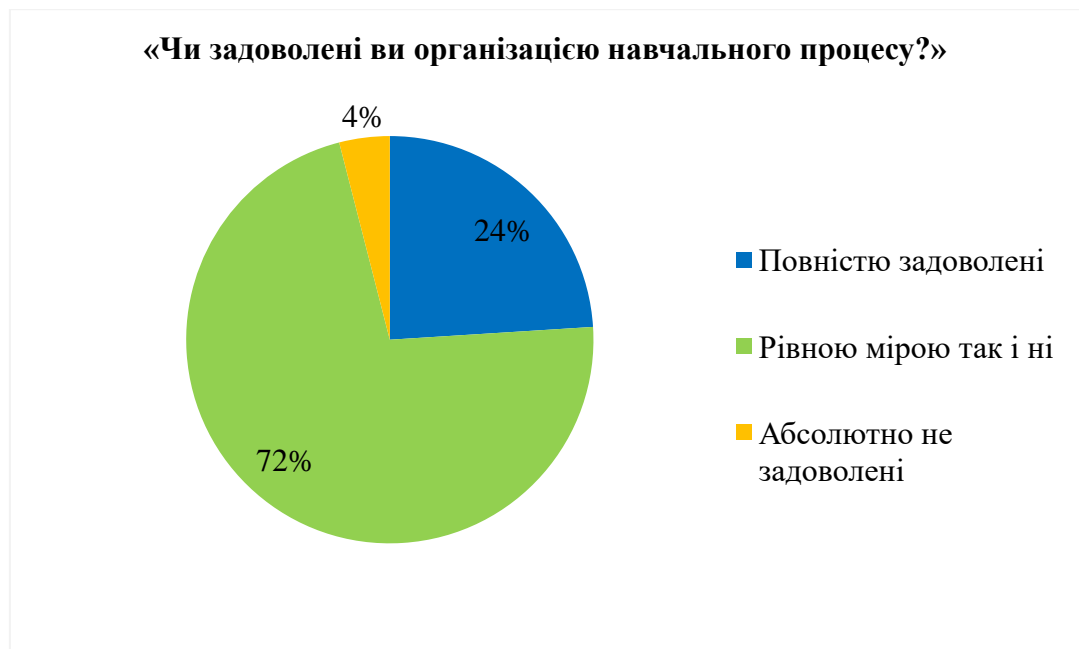


Рис. 2.2.5. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Чи задоволені ви організацією навчального процесу?».

На питання анкети «Оцініть цікавість навчальних дисциплін» 56% здобувачів вищої освіти дали відповідь «цікаво», 36% вважають навчальні дисципліни, що викладаються, не цікавими, іншим 8% респондентів складно відповісти на це запитання. Отримані результати свідчать про те, що дисципліни для більшості студентів є цікавими для вивчення. Узагальнені відповіді представлено на рис. 2.2.6.

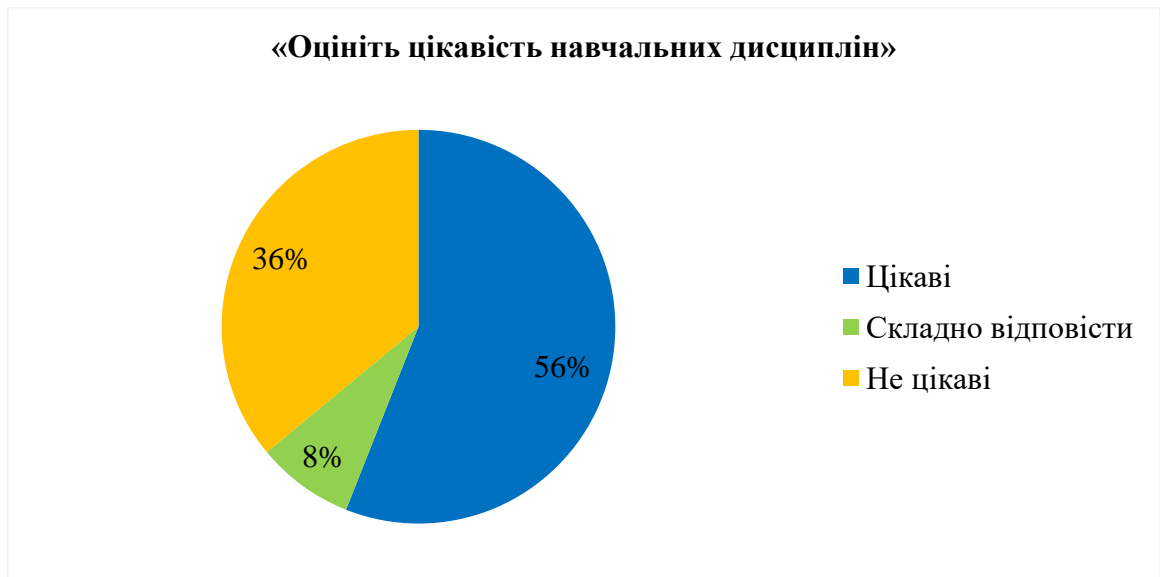


Рис. 2.2.6. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Оцініть цікавість навчальних дисциплін»

На питання стосовно оцінки рівня складності, 52 % опитуваних відповіли «середньо складно», 24% зазначили, що дисципліни не складні, для 20% дисципліни, що вивчаються виявились складними, та 4% оцінило рівень складності як «дуже складно». Кількісні дані подано на рис. 2.2.7.



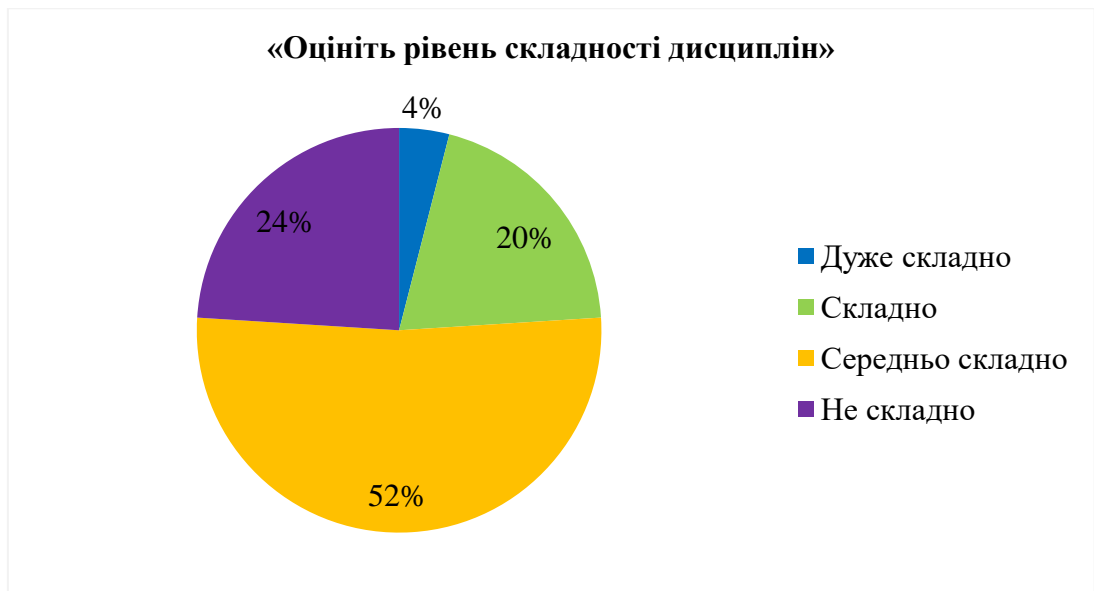


Рис. 2.2.7. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Оцініть рівень складності дисциплін»

Наступне питання допомогло нам з'ясувати як часто респонденти відвідують заняття. 44% респондентів вказали відповідь «1-3 рази в тиждень», 28% студентів відвідують заняття щоденно за розкладом, відповідь «1-3 рази в місяць» дало 16% досліджуваних, найменша кількість осіб – 12%, обрали відповідь «1-3 рази в семестр». Отримані кількісні дані подано на рис. 2.2.8.

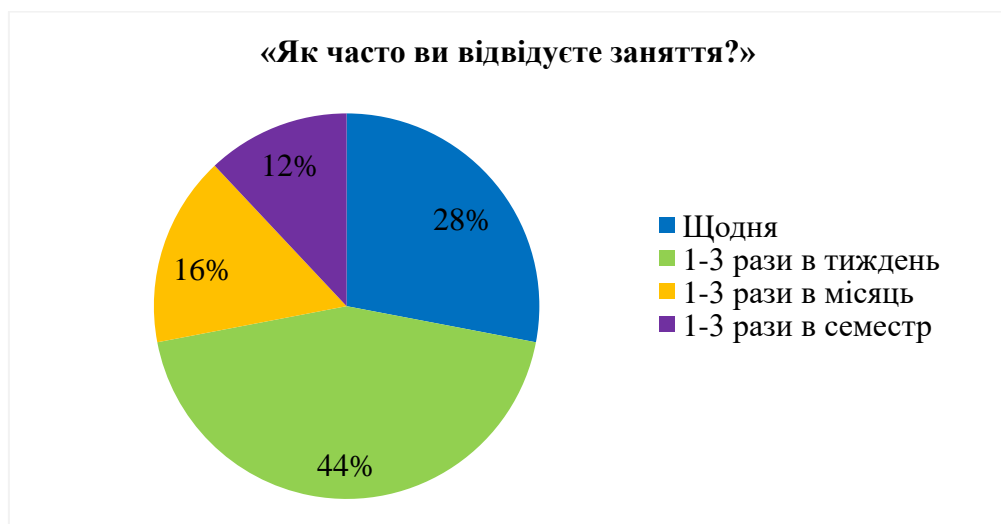


Рис. 2.2.8. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Як часто ви відвідуєте заняття?»

Результати отримані за наступним питанням (рис. 2.2.8.) говорять про те, більшість студентів – 48% оцінюють власний рівень успішності навчання як середній, 24% респондентів оцінюють як високий, 16% студентів вважають, що їх рівень низький, іншим 12% досліджуваним складно відповісти на дане запитання. Кількісні показники узагальнено на подано на рис. 2.2.9.

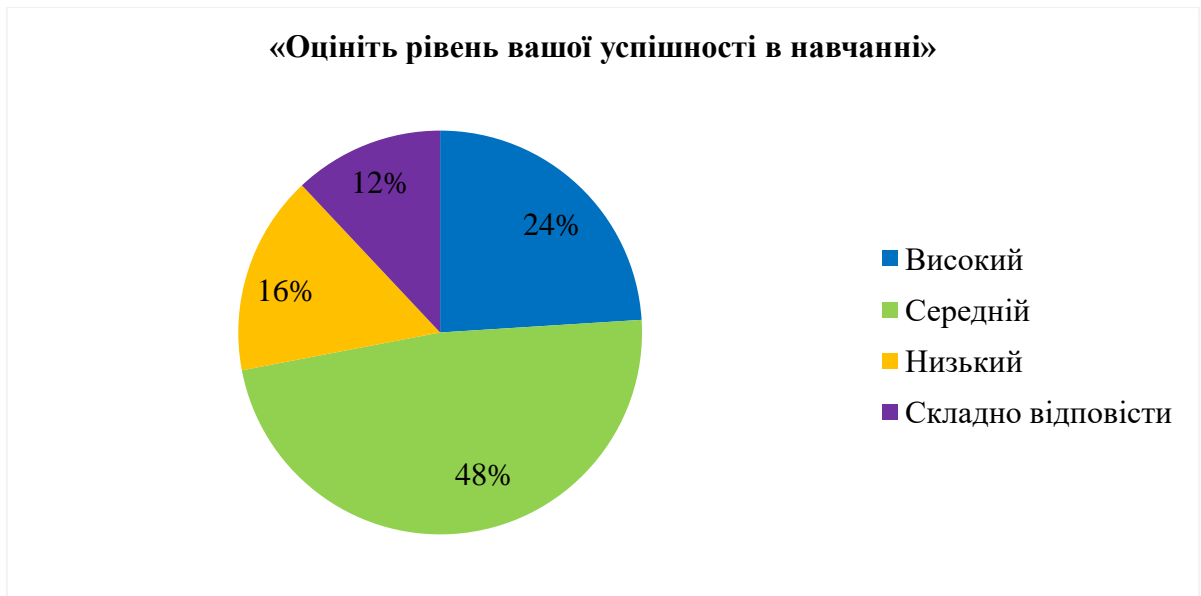


Рис. 2.2.9. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Оцініть рівень вашої успішності в навчанні»

Відповідаючи на питання «Чи маєте намір працювати за спеціальністю після закінчення ЗВО?», варіант «не планую працювати за спеціальністю або в суміжній сфері» обрали 48% студентів, 36% відповіли «планую працювати за спеціальністю», та 16% респондентів відповіли «планую працювати у суміжній сфері» на це запитання. Кількісні дані подано на рис. 2.2.10.

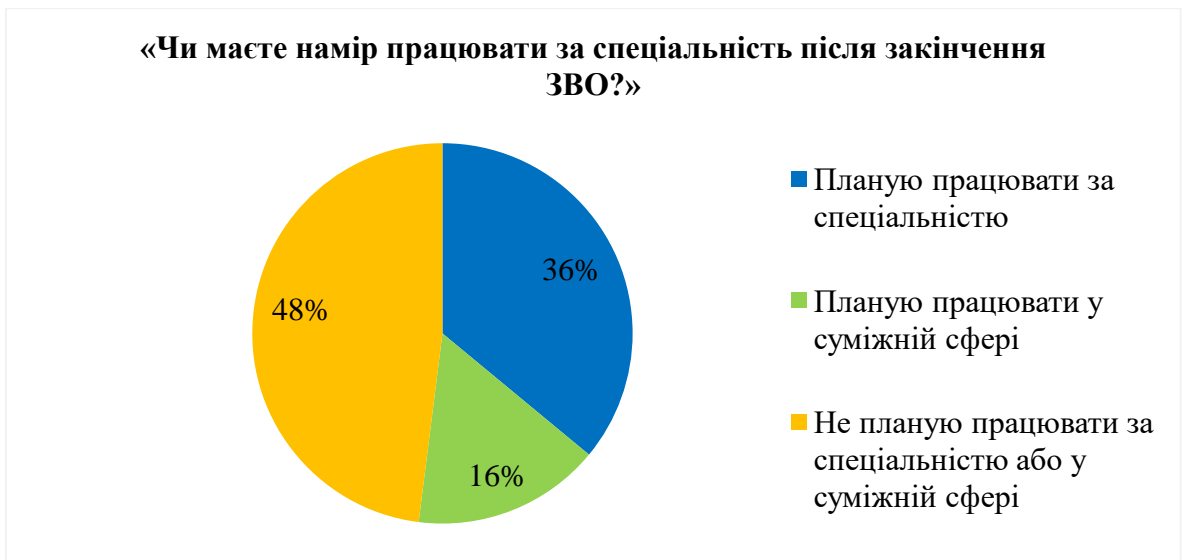


Рис. 2.2.10. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Чи маєте намір працювати за спеціальністю після закінчення ЗВО?»

На останнє запитання анкети, щодо оцінки перспективи свого працевлаштування за фахом по закінченні навчання, було отримано наступні відповіді: 52% респондентам було складно визначитись, 40% оцінюють перспективу позитивно та лише 8% оцінюють перспективу працевлаштування за фахом негативно. Узагальнені дані представлено на рис. 2.2.11.

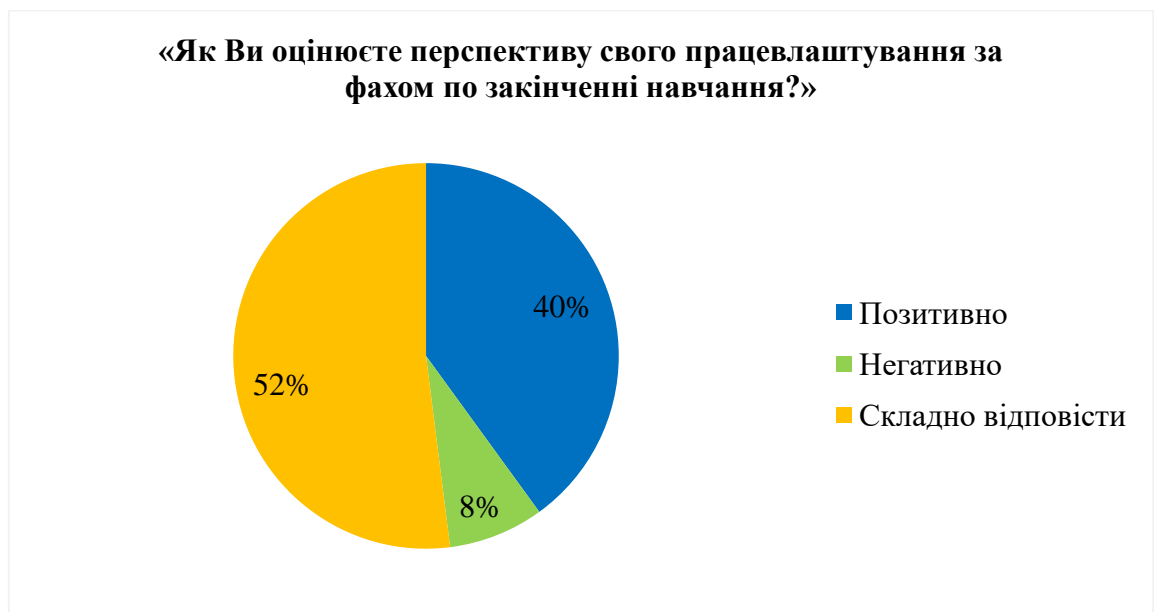


Рис. 2.2.11. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Як Ви оцінюєте перспективу свого працевлаштування за фахом по закінченні навчання?»

Отже, за результатами анкети довелось з'ясувати, що більшість респондентів вважають престижним навчання у їхньому ЗВО. За отриманими результатами багатьом студентам складно визначитись чи повною мірою їх задовольняє організація навчального процесу, це можна пояснити саме впровадженням дистанційного навчання, адаптацією до цих змін, що вимагає значних вольових зусиль, чіткої самоорганізації. Щодо дисциплін, то студенти вважають їх цікавими та достатньо складними, що потребує більше часу та сил на їх виконання. За результатами оцінки відвідування більшість студентів відвідує заняття 1-3 разів тиждень, що говорить про схильність до відкладання справ на потім та їх накопичення. Більшість студентів відзначили, що мають середній рівень успішності навчання. У цілому результати анкетування свідчать про достатній рівень задоволеності умовами навчання та відсутність наміру у здобувачів вищої освіти працювати за спеціальністю після закінчення навчання, що безпосередньо пов'язано з проявами прокрастинації.

Для порівняння отриманих результатів за кожною з зазначених методик, нами було проведено кореляційний та дисперсійний аналіз отриманих результатів.

Для початку нами за допомогою непараметричного критерію Колмагорова-Смірнова було встановлено тип розподілу, внаслідок чого були отримані результати, відповідно до яких дані розподілилися згідно з нормальним розподілом даних. У зв'язку з цим для дослідження кореляційних зв'язків нами було використано критерій Пірсона, а також з метою статистичного аналізу результатів було використано дисперсійний аналіз (Додаток В).

Так, за результатами кореляційного аналізу було виявлено наявність зв'язків між наступними показниками:

- між рівнем прокрастинації та шкалою планомірності було виявлено обернений кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,01 ( $p \leq 0,01$ );
- між рівнем прокрастинації та шкалою цілеспрямованості було виявлено обернений кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,01 ( $p \leq 0,01$ );
- між рівнем прокрастинації та мотивації досягнення було виявлено обернений кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,05 ( $p \leq 0,05$ );

- між рівнем прокрастинації та мотивації саморозвитку було виявлено обернений кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,05 ( $p \leq 0,05$ );

Наявність сильних обернених кореляційних зв'язки між «прокрастинацією» та «планомірністю», «прокрастинацією» та «цілеспрямованістю» (за методикою самоорганізації діяльності (Е.Ю. Мандрикова)), свідчить про те, що чим вищий показник прокрастинації, тим менше виражені планомірність та цілеспрямованість у респондентів в процесі їх навчальної діяльності.

Наявність слабких обернених кореляційних зв'язки між «прокрастинацією» та «мотивацією досягнення», «прокрастинацією» та «мотивацією саморозвитку», свідчить про те, що чим більше виражена прокрастинація, тим нижчі мотивація до саморозвитку та мотивація досягнення. Це означає, що у студентів-прокрастинаторів переважають зовнішні мотиви навчальної діяльності, натомість внутрішнім, що спрямовують особистість на власний розвиток з метою досягнення професійної компетентності.

За результатами дисперсійного аналізу було виявлено, що:

- існує різниця у прояві прокрастинації між групами респондентів, що оцінюють навчальні дисципліни як «не дуже складні», «середньо складні» та «складні». У групи респондентів, що оцінюють складність дисциплін, як «не складні» рівень прокрастинації вище ( $M=66,1$ ) у порівнянні з групою тих хто оцінюють дисципліни, як «середньо складні» ( $M=53$ ) та «складні» ( $M=56,4$ );

- існує відмінність у прояві прокрастинації між групами респондентів, що відвідують заняття з різною регулярністю. Прояв прокрастинації у групи тих, хто відвідує заняття 1-3 рази на місяць вищий ( $M=68,71$ ) у порівнянні з тими респондентами групи, хто відвідує заняття щодня ( $M=47,57$ );

- існує статистично значуща відмінність між групами респондентами, що по різному оцінюють свою успішність у навчанні. Рівень прокрастинації вищий у респондентів тої групи, які оцінюють рівень своєї успішності як «низький» ( $M=70$ ) у порівнянні з тими, хто оцінюють свою успішність як «середню» ( $M=55,6$ ) та «високу» ( $M=49,3$ ).

На основі отриманих даних та результатів дослідження нами було розроблено практичні рекомендації для студентів ЗВО, щодо подолання прокрастинації.

### **2.3. Практичні рекомендації студентам ЗВО щодо подолання прокрастинації**

На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів, нами виділено ряд рекомендацій для студентів ЗВО, щодо подолання прокрастинації.

Студентам, які схильні до прокрастинації можна рекомендувати наступне:

1. Навчіться правильно розставляти пріоритети. В першу чергу варто виконувати термінові та важливі завдання, це сприятиме подальшому ефективному розподілу часу та направленню необхідних ресурсів для досягнення цілей. Раціональний розподіл часу допоможе витратити ресурс з користю, що сприятиме зменшенню рівня прокрастинації та вчасному завершенню виконання певних завдань. Наприклад, варто вчитись використовувати маленькі відрізки часу, замість того, щоб чекати поки звільниться декілька годин для виконання завдання, це допоможе розпочати виконання завдання та підтримувати рушійну силу, якщо виконання завдання вже розпочато. Корисними тут будуть техніки тайм-менеджменту, що спрямовані на покращення розрахунку часу та управління ним.

2. Встановлюйте чіткі конкретні часові межі та наслідки. Це допоможе усвідомлено розділити час для виконання завдання, без надмірного навантаження. Також можна встановити наслідки, якщо завдання не буде виконано вчасно, так з'явиться більше мотивації для виконання цього завдання.

3. Вчіться ставити перед собою реалістичні цілі з чітким розумінням кінцевої мети. Обирайте найменшу ціль, яка дала б відчуття досягнення та розвитку, замість тієї, яку б ви хотіли досягнути в ідеалі.

4. Нагороджуйте та хваліть себе за досягнення, адже це слугує позитивним

стимулом, збільшуючи ймовірність повторення поведінки, якою ви задоволені.

5. Відмовтесь від ідеї досконалості в кожному кроці вашого життя, тоді зможете досягнути набагато більшого, адже коли немає потреби у підтриманні настільки високих стандартів, можна застрягнути у власних спробах зробити все ідеально.

6. Пам'ятайте й про задоволення базових фізіологічних потреб, адже саме збалансоване харчування, здоровий сон, якісний відпочинок сприяють відновленню, збереженню ресурсу й мотивації та підвищенню продуктивності праці.

7. Не забувайте піклуватися про власне тіло, адже це може допомогти почуватися більш врівноважено, відчувати легкість в думках та тілі. Відчуття гармонії тіла та розуму характеризується більшою готовністю до подолання незавершених справ. Тому рекомендуємо робити фізкультурні перерви – прогулянка, танці, декілька хвилин на тренажері, особливо тоді, коли відчуваєте, що ніяк не можете взятись до діла та безрезультатно перебуваєте на одному місці. Такі перерви допоможу розірвати зв'язки нейронного ланцюжка, що провокує тривогу, страх чи ненависть до себе та пришвидшить циркуляцію крові й допоможе мозку зосередитись. Заняття спортом з приятелем також будуть корисними, залучення до занять спортом інших осіб може підвищити мотивацію, а спілкування допомагає боротися з гормонами стресу. Перед тим як взятись за складне завдання також варто позайматись спортом, це допоможе отримати приплив крові та додаткове насичення киснем мозку, тому після тренування будете мислити значно чіткіше. Важливо не лише тренувати тіла, а мозок, це можна робити за допомогою різних аудіальних та візуальних завдань, що сприяє підвищенню швидкості й точності роботи мозку.

8. Виконуйте медитативні та релаксаційні техніки для зняття напруги, зменшення рівня тривоги. Дані техніки допоможуть почуватись більш збалансованими та спроможними впоратись зі всіма тими справами, що були відкладені.

Виконання даних рекомендацій сприяє подоланню прокрастинації, проте щоб досягнути бажаного результату важливо дотримуватись регулярності та повторення.

## **Висновки до другого розділу**

При проведенні експериментального дослідження нами було виконано ряд завдань:

1. Здійснено підбір діагностичного інструментарію серед якого було використано: тест «Шкала загальної прокрастинації» (автор К. Лей, тест в адаптації Т. Юдєєвої); опитувальник самоорганізації діяльності (в адаптації Е. Ю. Мандрикової); опитувальник «Шкала академічної мотивації» (Т.О. Гордєєва, О.А. Сичов, Є.Н. Осін.); авторську анкету. Також було розроблено структуру організації емпіричного дослідження, сформовано вибірку, сформульовано мету та завдання експериментального дослідження, а також здійснено вибір критерію для здійснення математичного аналізу результатів дослідження та проведено експеримент.

2. Здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження, відповідно до яких було виявлено, що для більшості респондентів притаманно мати середній рівень схильності до прокрастинації та характерно час від часу вдаватись до поведінки зволікання та відтермінування. Водночас, у більшості студентів спостерігається схильність до планомірності, послідовності й структурованого підходу до організації власного часу у поєднанні зі спонтанністю та гнучкістю, проте поряд з цим у значної кількості студентів спостерігається низька наполегливість, що проявляється у труднощах докладання вольових зусиль для логічного завершення розпочатої справи. При цьому для студентів найбільш притаманними є внутрішні мотиви, що пов'язані з прагнення студента зрозуміти предмет, який пов'язаний із переживанням інтересу та задоволення в процесі пізнання й прагнення до розвитку власних здібностей у межах навчальної діяльності та досягнення компетентності й майстерності. Також багатьом студентам складно визначитись чи повною мірою їх задовольняє організація навчального процесу, дисципліни, що вивчаються, студенти



вважають цікавими та достатньо складними, значна частина студентів відвідує заняття 1-3 разів тиждень та має середній рівень успішності навчання, але також спостерігається відсутність наміру у здобувачів вищої освіти працювати за спеціальністю після закінчення навчання, що безпосередньо пов'язано з проявами прокрастинації. Після проведення діагностики, обробки й аналізу отриманих результатів було проведено кореляційний та дисперсійний аналіз задля виявлення зв'язку між прокрастинацією та навчальною діяльністю студентів ЗВО.

У результаті математично-статистичної обробки отриманих даних було визначено, що існує зв'язок наявності сильних обернених кореляційних зв'язки на рівні ( $p \leq 0,01$ ) між «прокрастинацією» та «планомірністю», між «прокрастинацією» та «цілеспрямованістю», свідчить про те, що чим вищий показник прокрастинації, тим менше виражені планомірність та цілеспрямованість у респондентів в процесі їх навчальної діяльності. А також виявлено наявності обернених кореляційних зв'язки на рівні ( $p \leq 0,05$ ) між «прокрастинацією» та «мотивацією досягнення», «прокрастинацією» та «мотивацією саморозвитку», свідчить про те, що чим більше виражена прокрастинація, тим нижчі мотивація до саморозвитку та мотивація досягнення. За результатами дисперсійного аналізу виявлено відмінність у прояві прокрастинації між групами респондентів, що оцінюють навчальні дисципліни як «не дуже складні», «середньо складні» та «складні»; що відвідують заняття з різною регулярністю; що по різному оцінюють свою успішність у навчанні.

3. На основі отриманих результатів, було розроблено практичні рекомендації студентам ЗВО, щодо подолання прокрастинації. Було наведено ряд ефективних рекомендацій, що спрямовані на розвиток навичок самоорганізації, правильної розстановки пріоритетів, раціонального розподілу часу та власних ресурсів, ставлення реалістичних цілей з чітким розумінням кінцевої мети тощо.

## ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу наукової літератури виявлено, що найбільш поширеним явище прокрастинації є серед осіб студентського віку. Також виявлено, що узгодженого тлумачення поняття прокрастинації досі немає. Існують різні підходи до визначення прокрастинації: щодо вивчення механізмів психологічного захисту та як наслідок дитячих травм й проблем в процесі виховання (психодинамічний підхід), як механізм уникнення неприємних для особистості стимулів (поведінковий підхід), як нездатність самостійно приймати рішення, ірраціональне мислення та занижена самооцінка (когнітивний підхід), як вибір особистістю тої діяльності, яка в результаті принесе максимум користі для неї, розраховуючи, що для цієї діяльності необхідний певний проміжок часу (теорія тимчасової мотивації). Досліджуючи причини розвитку даного феномену у студентів, було встановлено, що найбільш поширеними детермінантами є перфекціонізм, страх невдачі, страх успіху, порушення саморегуляції, опір зовнішньому контролю, порушення цілепокладання, порушення перцептивно-семантичної організації часу та дискомфорт від виконання певних завдань. Відповідно до цього, було розкрито, особливості прояву даного явища у студентів на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях та його наслідки, що мають негативний вплив на особистість та психологічне благополуччя студента й негативно позначається на успішності навчальної діяльності та ефективності професійної підготовки.

2. Було підібрано діагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження впливу прокрастинації на навчальну діяльність студентів ЗВО. Для дослідження було обрано такі методики як тест «Шкала загальної прокрастинації» (автор К. Лей, тест в адаптації Т. Юдєєвої) для визначення рівня схильності до прокрастинації; «Опитувальник самоорганізації діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) з метою визначення рівня самоорганізації; опитувальник «Шкала академічної мотивації» (Т.О. Гордєєва, О.А. Сичов, Є.Н. Осін.) для діагностики

вираженості типу мотивації до навчальної діяльності; авторську анкету для визначення критеріїв, що характеризують індивідуальні особливості навчальної діяльності. Також було сформовано вибірку емпіричного дослідження та здійснено вибір критерію Пірсона й обрано дисперсійний аналіз для проведення математичного аналізу отриманих результатів дослідження,

3. Проведено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, відповідно до яких, було виявлено, що для більшості респондентів притаманно мати середній рівень схильності до прокрастинації та характерно час від часу вдаватись до поведінки зволікання та відтермінування. Водночас, у більшості студентів спостерігається схильність до планомірності, послідовності й структурованого підходу до організації власного часу у поєднанні зі спонтанністю та гнучкістю, проте у значній кількості студентів спостерігається низька наполегливість, що говорить про труднощі докладання вольових зусиль для логічного завершення розпочатої справи. Та поряд з цим для студентів найбільш притаманними є внутрішні мотиви, що пов'язані з прагнення студента зрозуміти предмет, який пов'язаний із переживанням інтересу. Також більш ніж половині студентів складно визначитись чи повною мірою їх задовольняє організація навчального процесу, дисципліни, що вивчаються, студенти вважають цікавими та достатньо складними, значна частина студентів відвідує заняття 1-3 разів тиждень та має середній рівень успішності навчання, але також спостерігається відсутність наміру у здобувачів вищої освіти працювати за спеціальністю після закінчення навчання, що безпосередньо пов'язано з проявами прокрастинації. В результаті математичної обробки даних, було виявлено наявність сильних обернених зв'язків між показниками «прокрастинації» та «планомірності», «прокрастинації» та «цілеспрямованості», та кореляційних зв'язків між показниками «прокрастинації» та «мотивації досягнення», «прокрастинації» та «мотивації саморозвитку», також за результатами дисперсійного аналізу виявлено відмінність у прояві прокрастинації між групами респондентів, що оцінюють навчальні дисципліни як «не дуже складні», «середньо складні» та «складні»; що відвідують заняття з різною регулярністю; що по різному оцінюють свою успішність у навчанні. Згідно з

цим, рівень прокрастинації має сильний зв'язок з показниками, що характеризують індивідуальні особливості навчальної діяльності.

4. Розроблено практичні рекомендації студентам ЗВО, щодо подолання прокрастинації. Було наведено ряд ефективних рекомендацій, що спрямовані на розвиток навичок самоорганізації, раціонального розподілу часу та власних ресурсів, ставлення реалістичних цілей з чітким розумінням кінцевої мети та зниження рівня прокрастинації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

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. 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.
3. Базика, Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки. 2012. №1. С. 13–18.
4. Бородина Л.Ф. Представление о прокрастинации в зарубежных исследованиях. Человеческий капитал. 2019. № 6-2 (126). С. 207-211.
5. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 400 с.
6. Быкова Д. В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга. Психология совладающего поведения: материалы II междунар. науч.- практ. конф., Кострома, 23-25 сентября 2010 г. В 2 т. Т. 1. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 194-196.
7. Вайда Т.С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. Юридичний бюлетень. 2016. №2. С. 197-211.
8. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. Вопросы психологи, 2010. №3. С. 121-131.
9. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник «Шкалы академической мотивации». Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 4. С. 96-107.

10. Журавльова О. В. Психологія прократсинації особистості студента : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020, 465 с.
11. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2. С. 22–41.
12. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація - конфлікт між «важливим» і «приємним». «Молодий вчений». 2017. № 5(45). С. 211-218.
13. Крейдун, Н. П., Невоєнна, О. А., Поліванова, О. Є., Яворовська, Л. М., Яновська, С. Г. Особливості особистості студентів, схильних до лінії та прокрастинації. Проблеми сучасної освіти: збірник науково-методичних праць. Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна. 2013. №4. С. 6-12.
14. Лебедев С.Ю. Психологические особенности студентов, склонных к прокрастинации: дисс... магистра психологии. СПб., 2016. 110 с.
15. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницкий. 2018. №4(36), Ч. 2. С. 59-65.
16. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). Психологическая диагностика, 2010, №2. С. 87-111.
17. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали І всеукр. наук.-практ. конф., м. Суми, 15 трав. 2014 р. Суми, 2014. 388 с.
18. Мохова С. Б., Неврюев А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов. Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 24–35.
19. Панькова Е. Ю. Академическая прокрастинация у студентов. Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2010. 123 с.
20. Руднова Н. А. Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации. Вестник Пермского университета. 2018. №4(36). С. 550–561.

21. Руднова, Н. А., Игнатова, Е. С., Дериш Ф. В. Прокрастинация как посредник взаимосвязи личностных особенностей и показателей здоровья. Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2018. №1(2). С.690–697.
22. Рызова, С. В. Особенности временной перспективы у учащейся молодежи с различным уровнем выраженности прокрастинации и социальнопсихологической адаптации. Вестник психиатрии, неврологии и нейрохирургии. 2018. №3. С. 38–43.
23. Тронь, Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. №2А. С. 88–95.
24. Юдеева Т. Ю., Гаранян Н. Г., Жукова Д. Н. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay. Психологическая диагностика, 2011. №2. С. 84–94
25. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
26. Bembenutty H., Karabenick S. A. Inherent Association Between Academic Delay of Gratification, Future Time Perspective, and Self-Regulated Learning. Educational Psychology Review. 2004. Vol. 16, №1. P. 35–57.
27. Brinthaupt T. M., Shin C. M. The relationship of academic cramming to flow experience. College Student Journal. 2001. Vol. 35, №3. P. 457–471.
28. 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.
29. Ferrari J. R., Barnes K. L., Steel P. Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? Journal of Individual Differences. 2009. Vol. 30, №3. P. 163–168.
30. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Plenum Press. 1995. P. 71-96.
31. Ferrari J. R., Tice D. M. Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. Journal of Research in Personality. 2000. Vol. 34. P. 73–83.

32. Froggatt W. A brief introduction to rational emotive behaviour therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*. 2005. Vol. 3. P. 1–15.
33. Knaus B. *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*. Oakland: New Harbinger Publications, 2002. 184 p.
34. Lay C. H. Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*. 1990. Vol. 5, №3. P. 91–103.
35. Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability. *Journal of Psychology*, 1995. Vol. 129. №2. P. 145-155.
36. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task voidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol.14, P.141-156
37. Milgram N. A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*. 1992. Vol. 13, №12. P. 1307–1313.
38. Missildine W. H. *Your inner child of the past*. New York: Simon & Schuster, 1963. 317 p.
39. Stainton M., Lay C. H., Flett G. L. Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior & Personality*. 2000. Vol. 15, №5. P. 297–312.
40. Steel P. D. G. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, №1. P. 65–94.
41. Steel P., Svartdal F., Thundiyil T., Brothen T. Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *Frontiers in psychology*. 2018. Vol. 9, №327. 16 p.



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

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

**Інструкція:** тестовий матеріал складаються із 20 запитань, на які необхідно відповісти обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням, відповідно до шкали відповіді на запитання. Варіант відповіді має бути тільки один. Пам'ятайте, що хороших чи поганих відповідей не буває.

#### Шкала відповіді на запитання

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

#### Тестовий матеріал

№	Запитання	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 приходиться 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

**Ключ до тесту дослідження:** Підраховується сума балів прямих та обернених 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 бали
Важко визначитися	3 бали	3 бали
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бал

**Підрахунок балів:**

до 45 балів – низький рівень прояву прокрастинації;

45 – 74 балів – середній рівень прояву

прокрастинації;

75 – 100 балів – високий рівень прояву

прокрастинації.

**Опитувальник самоорганізації діяльності ( в адаптації Е. Ю. Мандрикової)**

**Інструкція:** тестовий матеріал складаються із 25 запитань, на які необхідно відповісти обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням, де 1 бал – повністю не згодний із твердженням, а 7 балів – повністю згодний; 4 бали – середина шкали, а решта цифри відображають проміжні значення. Варіант відповіді має бути тільки один. Пам’ятайте, що хороших чи поганих відповідей не буває.

**Тестовий матеріал**

№	Запитання	Відповідь
1.	Мені потрібно багато часу, щоб «розгойдатися» і почати діяти.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я планую свої справи щоденно.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Мене виводять із себе і вибивають із звичного графіка непередбачені справи.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Зазвичай я планую програму на день і намагаюся її виконати.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Мені буває важко завершити розпочате.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Я не можу відмовитися від розпочатої справи, навіть якщо вона мені «не по зубах».	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я знаю, чого хочу, і роблю все, щоб цього досягти.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Я заздалегідь вибудовую план майбутнього дня.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Мені важливіше те, що я роблю і переживання на даний момент, а не те, що буде чи було.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Я можу почати робити кілька справ і жодну з них не закінчити.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Я планую свої повсякденні справи згідно з певними принципами.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я вважаю себе людиною, яка живе «тут і зараз».	1 2 3 4 5 6 7
13.	Я не можу перейти до іншої справи, якщо не завершив попередню.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я вважаю себе цілеспрямованою людиною.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Замість того, щоб займатися справами, я часто марную час.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Мені подобається вести щоденник і фіксувати в ньому те, що відбувається зі мною.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Іноді я навіть не можу заснути, згадавши про недороблені справи.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Я маю до чого прагнути.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Мені подобається користуватися щоденником та іншими засобами планування часу.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Моє життя спрямоване на досягнення певних результатів.	1 2 3 4 5 6 7
21.	У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Мені подобається писати звіти за підсумками роботи.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Я ні до чого не прагну.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Якщо я не закінчив якоїсь справи, то це не виходить у мене з голови.	1 2 3 4 5 6 7

25.	У мене є головна мета у житті.	1 2 3 4 5 6 7
-----	--------------------------------	---------------

**Ключ до опитувальника дослідження:**

Підраховується сума прямих та обернених значень за шкалами.

Шкала	Прямі твердження	Обернені твердження
Планомірність	2, 4, 8, 11	
Цілеспрямованість	7, 14, 18, 20, 25	23
Наполегливість		1, 5, 10, 15, 21
Фіксація	3, 6, 13, 17, 24	
Самоорганізація	16, 19, 22	
Орієнтація на теперішнє	9, 12	

**Підрахунок балів:**

Шкала «планомірність»:

- 4 – 10 балів – низький рівень;
- 11 – 19 балів – середній рівень;
- 20 – 28 балів – високий рівень.

Шкала «цілеспрямованість»:

- 6 – 15 балів – низький рівень;
- 16 – 34 балів – середній рівень;
- 35 – 42 балів – високий рівень.

Шкала «наполегливість» та «фіксація»:

- 5 – 16 балів – низький рівень;
- 17 – 28 балів – середній рівень;
- 29 – 35 балів – високий рівень.

Шкала «самоорганізація»:

- 3 – 10 балів – низький рівень;
- 11 – 18 балів – середній рівень;
- 19 – 21 балів – високий рівень.

Шкала «орієнтація на теперішнє»:

- 2 – 6 балів – низький рівень;
- 7 – 11 балів – середній рівень;
- 12 – 14 балів – високий рівень.

**Опитувальник «Шкала академічної мотивації» Т. О. Гордєвої**

**Інструкція:** Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение. Используя шкалу от 1 до 5, укажите ответ, который наилучшим образом соответствует тому, что Вы думаете о причинах Вашей вовлеченности в деятельность.

Отвечайте, используя следующие варианты ответа:

совсем не соответствует	скорее не соответствует	нечто среднее	скорее соответствует	вполне соответствует
1	2	3	4	5

**Почему Вы в настоящее время ходите на занятия в университет?**

Утверждение	1	2	3	4	5
-------------	---	---	---	---	---

1. Мне интересно учиться.					
2. Учёба доставляет мне удовольствие, я люблю решать трудные задачи.					
3. Потому что я получаю удовольствие, превосходя самого себя в учебных достижениях.					
4. Потому что я хочу доказать самому(ой) себе, что я способен(на) успешно учиться в университете.					
5. Потому что мне стыдно плохо учиться.					
6. У меня нет другого выбора, так как посещаемость отмечается.					
7. Честно говоря, не знаю, мне кажется, что я здесь просто теряю время.					
8. Мне нравится учиться, потому что это интересно.					
9. Я чувствую удовлетворение, когда нахожусь в процессе решения сложных учебных задач.					
10. Учеба дает мне возможность почувствовать удовлетворение в моем совершенствовании.					
11. Потому что, когда я хорошо учусь, я чувствую себя значимым человеком.					
12. Потому что совесть заставляет меня учиться.					
13. Чтобы избежать проблем с деканатом и сессией.					
14. Раньше я понимал(а), зачем учусь, а теперь не уверен(а), стоит ли продолжать.					
15. Мне просто нравится учиться и узнавать новое.					
16. Мне нравится решать трудные задачи и прикладывать интеллектуальные усилия.					
17. Ради удовольствия, которое приносит мне достижение новых успехов в учебе.					
18. Чтобы доказать самому(ой) себе, что я умный человек.					
19. Потому что учиться – это моя обязанность, которой я не могу пренебречь.					
20. Потому что близкие меня будут осуждать, если я стану плохо учиться.					
21. Ходить-то я хожу, но не уверен(а), что мне это действительно надо.					
22. Я действительно получаю удовольствие от изучения нового материала на занятиях.					
23. Я просто люблю учиться, решать сложные задачи и чувствовать себя компетентным(ой).					
24. Мне приятно осознавать, как растет моя компетентность и мои знания.					
25. Потому что я хочу показать самому себе, что я могу быть успешным(ой) в учебе.					
26. Потому что, поступив в университет, я должен посещать занятия и учиться.					
27. У меня нет выбора, иначе я не смогу в будущем иметь достаточно обеспеченную жизнь.					
28. Хожу по привычке, зачем, откровенно говоря, точно не знаю.					

**Интерпретация:** Баллы начисляются в соответствии с бланком методики.

**Ключ:**

1. Познавательная мотивация – 1, 8, 15, 22,
2. Мотивация достижения – 2, 9, 16, 23,
3. Мотивация саморазвития – 3, 10, 17, 24,
4. Мотивация самоуважения – 4, 11, 18, 25,
5. Интроецированная мотивация – 5, 12, 19, 26,
6. Экстернальная мотивация – 6, 13, 20, 27,
7. Амотивация – 7, 14, 21, 28.

## Авторська анкета

Вкажіть, будь ласка, Ваш вік \_\_\_\_\_

1. Як Ви вважаєте, престижно навчатись у Вашому ЗВО?

- Так
- Скоріше так ніж ні
- Скоріше ні ніж так
- Ні
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

2. Чи задоволені ви організацією навчального процесу?

- Повністю задоволені
- Рівною мірою так і ні
- Абсолютно не задоволені
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

3. Оцініть цікавість навчальних дисциплін:

- Цікаві
- Нецікаві
- Складно відповісти
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

4. Оцініть рівень складності дисциплін:

- Дуже складно
- Складно
- Середньо складно
- Не складно
- Дуже просто
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

5. Як часто ви відвідуєте заняття?

- Щодня
- 1-3 рази в тиждень
- 1-3 рази в місяць
- 1-3 рази в семестр
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

6. Оцініть рівень вашої успішності в навчанні?

- Високий
- Середній
- Низький
- Складно відповісти
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

7. Чи маєте намір працювати за спеціальністю після закінчення ЗВО?

- Планую працювати за спеціальністю

- Планую працювати в суміжній сфері
- Не планую працювати за спеціальністю або в суміжній сфері
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

8. Як Ви оцінюєте перспективу свого працевлаштування за фахом по закінченні навчання?

- Позитивно
- Негативно
- Складно відповісти
- Ваш варіант \_\_\_\_\_

**ДОДАТОК Б**

**Індивідуальні показники за тестом «Шкала загальної прокрастинації» автора К. Лей  
(в адаптації Т. Юдєвої).**

№	Шкала	
	Рівень прояву прокрастинації	
	Показник	Рівень прояву
1.	95	Високий рівень
2.	51	Середній рівень
3.	57	Середній рівень
4.	44	Низький рівень
5.	59	Середній рівень
6.	54	Середній рівень
7.	58	Середній рівень
8.	58	Середній рівень
9.	62	Середній рівень
10.	49	Середній рівень
11.	59	Середній рівень
12.	63	Середній рівень
13.	53	Середній рівень
14.	58	Середній рівень
15.	36	Низький рівень
16.	37	Низький рівень
17.	48	Середній рівень
18.	64	Середній рівень
19.	65	Середній рівень
20.	42	Низький рівень
21.	69	Середній рівень
22.	59	Середній рівень
23.	85	Високий рівень
24.	79	Високий рівень
25.	49	Середній рівень

**Індивідуальні показники за методикою самоорганізації діяльності (Е.Ю. Мандрикова)**

№ п/п	Шкали						
	Заг. показник самоорганізації	Планомірність	Цілеспрямованість	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на теперішнє
<b>1.</b>	119 С	8 Н	29 С	28 С	29 В	21 В	4 Н
<b>2.</b>	110 С	18 С	38 С	19 С	24 С	7 С	4 Н
<b>3.</b>	107 С	16 С	33 С	13 Н	24 С	10 С	11 С
<b>4.</b>	117 С	21 С	41 В	24 С	17 С	6 С	8 С
<b>5.</b>	87 Н	12 С	23 Н	24 С	15 С	8 С	5 С
<b>6.</b>	122 С	19 С	37 С	17 С	28 В	14 С	7 С
<b>7.</b>	103 С	16 С	31 С	8 Н	31 В	8 С	9 С
<b>8.</b>	106 С	14 С	39 С	12 Н	23 С	6 С	12 В
<b>9.</b>	77 Н	17 С	19 Н	11 Н	14 С	6 С	10 С
<b>10.</b>	118 С	23 С	36 С	24 С	19 С	5 С	11 С
<b>11.</b>	88 Н	19 С	30 С	15 Н	14 С	7 С	3 Н
<b>12.</b>	101 С	20 С	26 С	12 Н	19 С	16 В	8 С
<b>13.</b>	80 Н	15 С	29 С	19 С	9 Н	4 Н	4 Н
<b>14.</b>	131 В	25 В	33 С	16 С	26 В	17 В	14 В
<b>15.</b>	125 С	18 С	42 В	27 С	28 В	5 С	5 С
<b>16.</b>	149 В	24 В	42 В	32 В	27 В	17 В	7 С
<b>17.</b>	109 С	20 С	36 С	15 Н	21 С	10 С	7 С
<b>18.</b>	81 Н	11 Н	20 Н	16 С	18 С	5 С	11 С
<b>19.</b>	131 В	19 С	40 С	19 С	27 В	13 С	13 В
<b>20.</b>	120 С	20 С	39 С	26 С	17 С	8 С	10 С
<b>21.</b>	110 С	15 С	37 С	15 Н	24 С	7 С	12 В
<b>22.</b>	99 С	14 С	29 С	21 С	20 С	7 С	8 С
<b>23.</b>	96 С	10 Н	19 Н	19 С	32 В	13 С	3 Н
<b>24.</b>	92 С	10 Н	21 Н	13 Н	19 С	8 С	10 С
<b>25.</b>	103 С	19 С	38 С	15 Н	15 С	4 Н	12 В

*\*Н – низький рівень, С – середній рівень, В – високий рівень.*



**Індивідуальні показники за методикою «Шкала академічної мотивації» Т.О.  
Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.Н. Осіна.**

№	Шкали						
	Пізнавальна мотивація	Мотивація досягнення	Мотивація саморозвитку	Мотивація самоповаги	Інтроєктівана мотивація	Екстернальна мотивація	Амотивація
<b>1</b>	10	9	12	8	14	7	12
<b>2</b>	11	11	13	14	15	11	7
<b>3</b>	14	12	13	13	10	9	6
<b>4</b>	18	18	19	20	10	4	5
<b>5</b>	11	6	12	11	10	13	9
<b>6</b>	12	13	16	13	14	11	16
<b>7</b>	12	14	16	9	7	7	5
<b>8</b>	17	12	16	9	9	5	8
<b>9</b>	15	11	13	14	8	11	12
<b>10</b>	16	13	15	12	14	7	10
<b>11</b>	18	12	15	9	14	10	5
<b>12</b>	16	12	11	10	16	13	16
<b>13</b>	13	13	13	14	17	15	8
<b>14</b>	16	15	12	7	8	8	5
<b>15</b>	6	10	11	4	6	6	15
<b>16</b>	13	17	16	19	18	9	7
<b>17</b>	19	18	18	15	4	4	9
<b>18</b>	9	9	11	13	16	10	14
<b>19</b>	13	13	15	14	5	8	13
<b>20</b>	18	13	14	8	8	10	11
<b>21</b>	15	14	12	12	4	9	5
<b>22</b>	16	11	10	12	15	11	6
<b>23</b>	13	7	10	8	9	11	10
<b>24</b>	8	12	10	8	6	12	9
<b>25</b>	14	12	14	20	20	15	9
<b>Σ</b>	<b>13,7</b>	<b>12,2</b>	<b>13,4</b>	<b>11,8</b>	<b>11</b>	<b>9,4</b>	<b>9,2</b>

**Індивідуальні показники студентів ЗВО за запитанням авторської анкети: «Як Ви вважаєте, престижно навчатись у Вашому ЗВО?»**

<b>1.Як Ви вважаєте, престижно навчатись у Вашому ЗВО</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Так</b>	<b>Скоріше так ніж ні</b>	<b>Скоріше ні ніж так</b>	<b>Ні</b>
1	+			
2		+		
3		+		
4				+
5	+			
6			+	
7				+
8	+			
9			+	
10		+		
11			+	
12	+			
13	+			
14		+		
15			+	
16	+			
17				+
18		+		
19			+	
20		+		
21	+			
22		+		
23				+
24		+		
25	+			

**Індивідуальні показники студентів ЗВО за запитанням авторської анкети: «Чи задоволені ви організацією навчального процесу?»**

<b>2. Чи задоволені ви організацією навчального процесу?</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Повністю задоволені</b>	<b>Рівною мірою так і ні</b>	<b>Абсолютно не задоволені</b>
1		+	
2		+	
3		+	
4		+	
5		+	
6		+	
7		+	
8		+	
9		+	
10	+		
11	+		

12		+	
13		+	
14		+	
15	+		
16	+		
17			+
18		+	
19		+	
20		+	
21		+	
22	+		
23		+	
24	+		
25		+	

**Індивідуальні показники студентів ЗВО за запитанням авторської анкети: «Оцініть цікавість навчальних дисциплін»**

<b>3.Оцініть цікавість навчальних дисциплін:</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Цікаві</b>	<b>Не цікаві</b>	<b>Складно відповісти</b>
1			+
2	+		
3			+
4			+
5			+
6	+		
7			+
8	+		
9	+		
10	+		
11	+		
12		+	
13	+		
14	+		
15		+	
16	+		
17	+		
18			+
19	+		
20			+
21			+
22	+		
23	+		
24			+
25	+		

**Індивідуальні показники студентів ЗВО за запитанням авторської анкети: «Оцініть рівень складності дисциплін»**

<b>4.Оцініть рівень складності дисциплін:</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Дуже складно</b>	<b>Складно</b>	<b>Середньо складно</b>	<b>Не складно</b>	<b>Дуже просто</b>
1				+	
2			+		
3			+		
4		+			
5				+	
6			+		
7			+		
8			+		
9		+			
10			+		
11				+	
12				+	
13			+		
14		+			
15			+		
16			+		
17			+		
18			+		
19			+		
20				+	
21		+			
22			+		
23	+				
24				+	
25		+			

**Індивідуальні показники студентів ЗВО за запитанням авторської анкети: «Як часто ви відвідуєте заняття?»**

<b>5. Як часто ви відвідуєте заняття?</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Щодня</b>	<b>1-3 рази в тиждень</b>	<b>1-3 рази в місяць</b>	<b>1-3 рази в семестр</b>
1			+	
2		+		
3			+	
4	+			
5	+			
6		+		
7		+		
8			+	
9	+			
10		+		
11		+		

12		+		
13	+			
14		+		
15	+			
16	+			
17			+	
18		+		
19		+		
20	+			
21		+		
22				+
23				+
24				+
25		+		

**Індивідуальні показники студентів ЗВО за запитанням авторської анкети: «Оцініть рівень вашої успішності в навчанні»**

<b>6. Оцініть рівень вашої успішності в навчанні:</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Високий</b>	<b>Середній</b>	<b>Низький</b>	<b>Складно відповісти</b>
1			+	
2		+		
3		+		
4			+	
5		+		
6		+		
7	+			
8	+			
9			+	
10	+			
11				+
12		+		
13	+			
14		+		
15	+			
16		+		
17		+		
18		+		
19				+
20	+			
21		+		
22		+		
23				+
24			+	
25		+		

**Індивідуальні показники студентів ЗВО за запитанням авторської анкети: «Чи маєте намір працювати за спеціальністю після закінчення ЗВО?»**

<b>7. Чи маєте намір працювати за спеціальністю після закінчення ЗВО?</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Планую працювати за спеціальністю</b>	<b>Планую працювати в суміжній сфері</b>	<b>Не планую працювати за спеціальністю або в суміжній сфері</b>
1			+
2	+		
3	+		
4	+		
5			+
6	+		
7	+		
8	+		
9		+	
10			+
11	+		
12	+		+
13			+
14			
15			+
16			+
17		+	
18			+
19			+
20			+
21		+	
22		+	
23			+
24			+
25	+		

**Індивідуальні показники студентів ЗВО за запитанням авторської анкети: «Як Ви оцінюєте перспективу свого працевлаштування за фахом по закінченні навчання?»**

<b>8. Як Ви оцінюєте перспективу свого працевлаштування за фахом по закінченні навчання?</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Позитивно</b>	<b>Негативно</b>	<b>Складно відповісти</b>
1			+
2	+		
3			+
4	+		
5			+
6			+
7			+
8	+		
9			+
10			+
11	+		
12	+		

13			+
14	+		
15		+	
16	+		
17	+		
18			+
19			+
20			+
21	+		
22	+		
23		+	
24			+
25			+

## Перевірка даних на нормальність розподілу (за Критерієм Колмагорова-Смірнова)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Прокрастинація	Самоорг з	Планомірність	цілеспрям
N		25	25	25	25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	58.12	107.24	16.92	32.28
	Std. Deviation	13.721	17.754	4.462	7.497
Most Extreme Differences	Absolute	.154	.078	.119	.170
	Positive	.154	.078	.085	.097
	Negative	-.070	-.069	-.119	-.170
Test Statistic		.154	.078	.119	.170
Asymp. Sig. (2-tailed)		.127 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.060 <sup>c</sup>

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		напол	фіксація	самоорг	орієнт на тепер
N		25	25	25	25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	18.40	21.60	9.28	8.32
	Std. Deviation	6.035	6.021	4.668	3.326
Most Extreme Differences	Absolute	.140	.107	.248	.133
	Positive	.140	.107	.248	.121
	Negative	-.103	-.095	-.129	-.133
Test Statistic		.140	.107	.248	.133
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.000 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Пізнавальна мотивація	Мотивація досягнення	Мотивація саморозвитку
N		25	25	25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	13.72	12.28	13.48
	Std. Deviation	3.348	2.909	2.485
Most Extreme Differences	Absolute	.112	.162	.137
	Positive	.065	.162	.137
	Negative	-.112	-.142	-.090
Test Statistic		.112	.162	.137
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.088 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Мотивація самоповаги	Інтроектівана мотивація	Екстернальна мотивація



N		25	25	25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	11.84	11.08	9.44
	Std. Deviation	4.028	4.663	3.029
Most Extreme Differences	Absolute	.136	.174	.103
	Positive	.136	.152	.103
	Negative	-.090	-.174	-.097
Test Statistic		.136	.174	.103
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.048 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Амотивація
N		25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	9.28
	Std. Deviation	3.565
Most Extreme Differences	Absolute	.131
	Positive	.131
	Negative	-.115
Test Statistic		.131
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.  
c. Lilliefors Significance Correction.  
d. This is a lower bound of the true significance.

**Дослідження зв'язку рівня прокрастинації з індивідуальними показниками за методикою самоорганізації діяльності (Е.Ю. Мандрикова) та мотивами початкової діяльності студентів ЗВО методикою «Шкала академічної мотивації» Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.Н. Осіна. (за критерієм Пірсона)**

Correlations								
		Прокрас тинація	Само орг з	Планомі рність	цілесп рям	напо л	фікс ація	орієнт на тепер
Прокрастинація	Pearson Correlation	1	-.338	-.737**	-.647**	-.253	.239	-.086
	Sig. (2-tailed)		.098	.000	.000	.222	.250	.683
	N	25	25	25	25	25	25	25
Самоорг з	Pearson Correlation	-.338	1	.569**	.770**	.526*	.592*	.202
	Sig. (2-tailed)	.098		.003	.000	.007	.002	.333
	N	25	25	25	25	25	25	25
Планомірність	Pearson Correlation	-.737**	.569**	1	.622**	.133	-.059	.280
	Sig. (2-tailed)	.000	.003		.001	.527	.781	.176
	N	25	25	25	25	25	25	25
цілеспрям	Pearson Correlation	-.647**	.770**	.622**	1	.358	.228	.188
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001		.079	.273	.367
	N	25	25	25	25	25	25	25
напол	Pearson Correlation	-.253	.526**	.133	.358	1	.097	-.358
	Sig. (2-tailed)	.222	.007	.527	.781			

	Sig. (2-tailed)	.222	.007	.527	.079		.643	.079
	N	25	25	25	25	25	25	25
фіксація	Pearson Correlation	.239	.592**	-.059	.228	.097	1	-.006
	Sig. (2-tailed)	.250	.002	.781	.273	.643		.978
	N	25	25	25	25	25	25	25
орієнт на тепер	Pearson Correlation	-.086	.202	.280	.188	-.358	-.006	1
	Sig. (2-tailed)	.683	.333	.176	.367	.079	.978	
	N	25	25	25	25	25	25	25
Пізнавальна мотивація	Pearson Correlation	-.241	.048	.495*	.232	-.170	-.312	.225
	Sig. (2-tailed)	.245	.819	.012	.264	.418	.129	.279
	N	25	25	25	25	25	25	25
Мотивація досягнення	Pearson Correlation	-.500*	.486*	.695**	.596**	-.028	-.012	.318
	Sig. (2-tailed)	.011	.014	.000	.002	.894	.953	.122
	N	25	25	25	25	25	25	25
Мотивація саморозвитку	Pearson Correlation	-.503*	.354	.537**	.603**	.028	-.028	.092
	Sig. (2-tailed)	.010	.082	.006	.001	.893	.893	.663
	N	25	25	25	25	25	25	25
Мотивація самоповаги	Pearson Correlation	-.359	.071	.324	.272	.075	-.321	.135
	Sig. (2-tailed)	.078	.736	.114	.188	.723	.118	.521
	N	25	25	25	25	25	25	25
Екстернальна мотивація	Pearson Correlation	.158	-.486*	-.219	-.464*	-.145	-.440*	-.159
	Sig. (2-tailed)	.450	.014	.292	.019	.491	.028	.447
	N	25	25	25	25	25	25	25
Амотивація	Pearson Correlation	.094	.009	-.119	-.153	.111	.085	-.068
	Sig. (2-tailed)	.656	.967	.571	.466	.598	.686	.748
	N	25	25	25	25	25	25	25

Correlations							
		Пізнавальна мотивація	Мотивація досягнення	Мотивація саморозвитку	Мотивація самоповаги	Екстернальна мотивація	Амотивація
Прокрастинація	Pearson Correlation	-.241	-.500*	-.503*	-.359	.158	.094
	Sig. (2-tailed)	.245	.011	.010	.078	.450	.656
	N	25	25	25	25	25	25
Самоорганізація	Pearson Correlation	.048	.486*	.354	.071	-.486*	.009
	Sig. (2-tailed)	.819	.014	.082	.736	.014	.967
	N	25	25	25	25	25	25
Планомірність	Pearson Correlation	.495*	.695**	.537**	.324	-.219	-.119
	Sig. (2-tailed)	.012	.000	.006	.114	.292	.571
	N	25	25	25	25	25	25
цілеспрям	Pearson Correlation	.232	.596**	.603**	.272	-.464*	-.153
	Sig. (2-tailed)	.264	.002	.001	.188	.019	.466
	N	25	25	25	25	25	25

напол	Pearson Correlation	-.170	-.028	.028	.075	-.145	.111
	Sig. (2-tailed)	.418	.894	.893	.723	.491	.598
	N	25	25	25	25	25	25
фіксація	Pearson Correlation	-.312	-.012	-.028	-.321	-.440*	.085
	Sig. (2-tailed)	.129	.953	.893	.118	.028	.686
	N	25	25	25	25	25	25
орієнт на тепер	Pearson Correlation	.225	.318	.092	.135	-.159	-.068
	Sig. (2-tailed)	.279	.122	.663	.521	.447	.748
	N	25	25	25	25	25	25
Пізнавальна мотивація	Pearson Correlation	1	.526**	.508**	.278	-.222	-.388
	Sig. (2-tailed)		.007	.010	.179	.287	.056
	N	25	25	25	25	25	25
Мотивація досягнення	Pearson Correlation	.526**	1	.713**	.459*	-.450*	-.361
	Sig. (2-tailed)	.007		.000	.021	.024	.076
	N	25	25	25	25	25	25
Мотивація саморозвитку	Pearson Correlation	.508**	.713**	1	.520**	-.527**	-.227
	Sig. (2-tailed)	.010	.000		.008	.007	.274
	N	25	25	25	25	25	25
Мотивація самоповаги	Pearson Correlation	.278	.459*	.520**	1	.108	-.194
	Sig. (2-tailed)	.179	.021	.008		.606	.353
	N	25	25	25	25	25	25
Екстернальна мотивація	Pearson Correlation	-.222	-.450*	-.527**	.108	1	.154
	Sig. (2-tailed)	.287	.024	.007	.606		.462
	N	25	25	25	25	25	25
Амотивація	Pearson Correlation	-.388	-.361	-.227	-.194	.154	1
	Sig. (2-tailed)	.056	.076	.274	.353	.462	
	N	25	25	25	25	25	25
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).							
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).							

### Дисперсійний аналіз статистичного порівняння груп за відповідями авторської анкети.

Питання №4: Оцініть рівень складності дисциплін

Для проведення порівняння між респондентами, які:

- Оцінюють рівень складності дисциплін як дуже складний
- Оцінюють рівень складності дисциплін як складний
- Оцінюють рівень складності дисциплін як дуже середньо складний
- Оцінюють рівень складності дисциплін як не складний

- Оцінюють рівень складності дисциплін як дуже простий

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Прокрастинація	Based on Mean	2.268	2	21	.128
	Based on Median	1.211	2	21	.318
	Based on Median and with adjusted df	1.211	2	11.445	.333
	Based on trimmed mean	2.181	2	21	.138

### ANOVA

Прокрастинація

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1466.607	3	488.869	3.364	.038
Within Groups	3052.033	21	145.335		
Total	4518.640	24			

### Descriptives

Прокрастинація

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	1	85.00	.	.	.	.	85	85
2.00	5	56.40	10.015	4.479	43.96	68.84	44	69
3.00	13	53.00	8.935	2.478	47.60	58.40	36	65
4.00	6	66.17	18.400	7.512	46.86	85.48	42	95
Total	25	58.12	13.721	2.744	52.46	63.78	36	95

Питання №5: Як часто ви відвідуєте заняття

Для проведення порівняння між респондентами, які:

- Відвідують заняття щодня
- Відвідують заняття 1-3 рази на тиждень
- Відвідують заняття 1-3 рази на місяць
- Відвідують заняття 1-3 рази на семестр

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Прокрастинація	Based on Mean	9.271	2	22	.001
	Based on Median	2.086	2	22	.148
	Based on Median and with adjusted df	2.086	2	10.106	.174
	Based on trimmed mean	8.941	2	22	.001

### ANOVA

Прокрастинація

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1564.588	2	782.294	5.826	.009
Within Groups	2954.052	22	134.275		
Total	4518.640	24			

### Multiple Comparisons

Dependent Variable: Прокрастинація

Scheffe

(I) Q5	(J) Q5	Mean Difference			95% Confidence Interval	
		(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
1.00	2.00	-10.519	5.603	.195	-25.22	4.18
	3.00	-21.143*	6.194	.009	-37.40	-4.89
2.00	1.00	10.519	5.603	.195	-4.18	25.22
	3.00	-10.623	5.603	.189	-25.33	4.08
3.00	1.00	21.143*	6.194	.009	4.89	37.40
	2.00	10.623	5.603	.189	-4.08	25.33

### Descriptives

Прокрастинація

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00	7	47.57	10.470	3.957	37.89	57.25
2.00	11	58.09	6.774	2.043	53.54	62.64
3.00	7	68.71	17.500	6.614	52.53	84.90
Total	25	58.12	13.721	2.744	52.46	63.78

Питання №6: Оцініть рівень вашої успішності в навчанні:

Для проведення порівняння між респондентами, які:

- Оцінюють рівень успішності у навчанні як високий
- Оцінюють рівень успішності у навчанні як середні

- Оцінюють рівень успішності у навчанні як низький
- Та яким складно оцінити свій рівень успішності у навчання

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Прокрастинація	Based on Mean	3.360	3	21	.038
	Based on Median	2.550	3	21	.083
	Based on Median and with adjusted df	2.550	3	14.855	.095
	Based on trimmed mean	3.312	3	21	.040

### Test Statistics<sup>a,b</sup>

Прокрастинація	
Kruskal-Wallis H	7.838
df	3
Asymp. Sig.	.049

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Q6

### Descriptives

Прокрастинація

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	6	49.33	8.892	3.630	40.00	58.66	36	58
2.00	12	55.67	8.563	2.472	50.23	61.11	37	69
3.00	4	70.00	21.954	10.977	35.07	104.93	44	95
4.00	3	69.67	13.614	7.860	35.85	103.49	59	85
Total	25	58.12	13.721	2.744	52.46	63.78	36	95