АНОТАЦІЯ

до наукової роботи під шифром “Академічна прокрастинація”

Прокрастинація – постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями, виступає тим фактором, який найбільшою мірою гальмує процес саморозвитку, заважає людині самореалізуватися, та дотримуватися намічених цілей та планів тому вимагає детального вивчення та розробки ефективних заходів для боротьби з нею. Особливо актуальною дана проблема є для студентства, що і обумовило вибір теми, мету і завдання дослідження.

 **Метою наукової роботи** є дослідження рівня прокрастинації у студентському середовищі, чинників, що її обумовлюють та розробка рекомендацій для подолання цієї проблеми.

Для досягнення мети було поставлено наступні **завдання**: розглянути сутність прокрастинації як психологічного явища; проаналізувати причини та розглянути основні наслідки прокрастинації; обґрунтувати методи дослідження прокрастинації та чинників, що її спричиняють; визначити рівень прокрастинації серед студентів ЗВО та дослідити чинники прокрастинації; розробити на основі отриманих результатів рекомендації щодо подолання цієї проблеми.

Поставлені в науковій роботі завдання вирішувалися за допомогою наступних методів: методи теоретичного узагальнення, порівняння, психологічного тестування, опитування, графічного представлення, системного підходу.

Робота займає 30 сторінок, складається зі вступу, 3-х розділів, висновку, переліку використаної літератури, додатків. При написанні наукової роботи було використано 27 джерел інформації.

**Ключові слова:** прокрастинація, навчання, студент, «синдром студента», тайм-менеджмент.

Шифр «Академічна прокрастинація»

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ**

ЗМІСТ

[ВСТУП 3](#_Toc500883390)

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ 5](#_Toc500883391)

[1.1. Сутність прокрастинації як психологічного явища 5](#_Toc500883392)

[1.2. Основні причини та наслідки феномену прокрастинації у студентів 9](#_Toc500883393)

[РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ……………...……….…14](#_Toc500883394)

[2.1. Методи дослідження прокрастинації та чинників, що її викликають.14](#_Toc500883395)

[2.2. Організація та процедура емпіричного дослідження прокрастинації.1](#_Toc500883396)7

[РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇЇ У СТУДЕНТІВ, ПРИЧИН ПРОЯВУ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇЇ ПОДОЛАННЯ 19](#_Toc500883397)

3.1. Дослідження рівня прокрастинації студентів ХНЕУ ім. Семена Кузнеця…………………………...………………………………….19

3.2. Дослідження кореляційних взаємозв'язків прокрастинації з психічними рисами особистості студентів…………………………………...…..25

3.3. Застосування технологій самоменеджменту для подолання прокрастинації…………………………………………………………………...28

ВИСНОВКИ………………………………………………………………....31

[СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ................................................33](#_Toc500883398)

ДОДАТКИ……………………………………………………………………36

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Прокрастинація, як постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями, виступає тим фактором, який найбільшою мірою гальмує процес саморозвитку, заважає людині самореалізуватися, та дотримуватися намічених цілей та планів. Особливо гострою дана проблема є у студентському середовищі, адже навчальний процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація, приводячи до негативних наслідків у навчанні, що вимагає більш детального дослідження саме академічної прокрастинації. Саме тому дослідження прокрастинації студентської молоді є актуальним питанням, що вимагає більш детального дослідження

Прокрастинація є досить складним об’єктом, про що свідчить значна кількість наукових досліджень, присвячених їй. Особливості прокрастинації та її причини досліджували такі відомі американські психологи та науковці як Л. Палладіно, П. Людвиг, Д. Перрі та ін. Вітчизняні дослідники звернулися до дослідження цього явища пізніше, серед них С. Бабатіна, Є. Базика, М. Дворник, Н. Крейдун, О. Невоєнна, О. Поліванова та ін. [7-9]. У їх роботах здійснено дослідження причин прокрастинації; індивідуально-особистісні особливості самих прокрастинаторів; наслідки відкладання; соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації тощо. Однак на появу прокрастинації впливає також і соціальне середовище, що вимагає проведення досліджень у конкретних студентських колективах.

**Об'єктом дослідження** виступає феномен прокрастинації під час процесу навчання у вищих навчальних закладах.

**Предметом дослідження** є взаємозв'язок різних сфер прокрастинації з психологічними характеристиками.

**Метою наукової роботи** є дослідження рівня прокрастинації, чинників, що її обумовлюють та розробка рекомендацій для подолання цієї проблеми.

Для досягнення мети було поставлено наступні **завдання**:

1. Розглянути сутність прокрастинації як психологічного явища;
2. Проаналізувати причини та розглянути основні наслідки прокрастинації;
3. Обґрунтувати методи дослідження прокрастинації та чинників, що її спричиняють;
4. Визначити рівень прокрастинації серед студентів Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця та дослідити чинники прокрастинації;
5. Розробити на основі отриманих результатів рекомендації щодо подолання цієї проблеми.

**Практична значущість** цього дослідження полягає в розробці системи необхідних психологічних якостей та компетенцій, що забезпечать ефективність професійної діяльності та життєдіяльності, досягнення особистих та професійних цілей за рахунок своєчасного виконання актуальних завдань.

Поставлені в науковій роботі завдання вирішувалися за допомогою наступних методів: аналіз, синтез, методи теоретичного узагальнення, порівняння, психологічного тестування, опитування, графічного представлення, системного підходу.

Робота займає 30 сторінок, складається зі вступу, 3-х розділів, висновку, переліку використаної літератури, додатків. При написанні наукової роботи було використано 27 джерел інформації.

**Ключові слова:** прокрастинація, навчання, студент, «синдром студента», тайм-менеджмент.

# РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

**1.1. Сутність прокрастинації як психологічного явища**

Прокрастинація, як свідоме відтермінування завдань, які викликають негативні емоції, є досить поширеним феноменом в нашому повсякденному житті – на роботі, навчанні, при виконанні поточних справ. Однак, саме навчальний процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація, приводячи до негативних наслідків у навчанні, що вимагає більш детального дослідження саме академічної прокрастинації.

Поняття прокрастинації є досить молодим, активно цей термін почав використовуватися та вивчатися останні 30 років, хоча більшість вчених наголошують, що це явище визнавали проблемою ще в Стародавньому Єгипті. Здійснена Колтунович Т.А. та Поліщук О.М. реконструкція уявлень про прокрастинацію, дозволяє виокремити такі етапи їх формування [1] :

донауковий етап – до 1970-х рр. – період, у якому проблема зволікання знайшла відображення у зразках літератури, висловлюваннях окремих мислителів;

етап наукового осмислення (1970-1980 рр.) пов’язаний з пошуком основних симптомів і чинників прокрастинації, зверненням до проблеми фахівців психологів, економістів та ін. фахівців;

експериментально-прикладний етап (з 1982 р.) – пов’язаний з дослідженням прокрастинації як психологічного феномена, розробкою відповідного психодіагностичного інструментарію.

Прокрастинація є досить складним об’єктом, про що свідчить значна кількість наукових досліджень, присвячених їй. Особливості прокрастинації та її причини досліджували такі відомі американські психологи та науковці як Л. Палладіно, П. Людвиг, Д. Перрі та багато інших. Вітчизняні дослідники звернулися до дослідження цього явища пізніше, серед них С. Бабатіна, Є. Базика, М. Дворник, Н. Крейдун, О. Невоєнна, О. Поліванова та інші [7-9, 15].

Дослідники прокрастинації зосереджується, в основному на таких моментах як [10]:

дослідження ситуативних причин (зокрема, вивчення характеристик завдань, що сприяють прокрастинації);

індивідуально-особистісні особливості самих прокрастинаторів;

наслідки відкладання;

соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації.

Розглянемо більш детально сутність прокрастинації.

На основі аналізу наукових джерел [1, 11-15] дамо наступне визначення прокрастинації та виокремимо її ключові ознаки (рис. 1.1)

ПРОКРАСТИНАЦІЯ

постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями і призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими тощо.

СУТНІСТЬ

усвідомленість факту відкладання виконання справ

ОЗНАКИ

суб'єктивне відчуття психологічного дискомфорту, пов'язаного з відкладанням справ

ірраціональність мотивації діяльності, що «заміщає» активність, яку прокрастинують

негативні наслідки

**Рис. 1.1 Сутність прокрастинації**

Прокрастинація, виступає чинником, який починає гальмувати процес самоосвіти, і розвитку, заважає становленню особистості у соціальному середовищі. У випадку, коли людині катастрофічно не вистачає мотивації, людина свідомо починає гальмувати процес саморозвитку, починає відкладати важливі справи, не слідкує за дедлайнами виконання тих чи інших робіт, як наслідок, виконує усі завдання в останній момент, в наслідок чого, відчуває стрес і входить у новий цикл прокрастинації. Як відомо, довге перебування у стані прокрастинатора призводить не тільки до виникнення нестабільного психічного стану, але й до проблем з фізичним здоров’ям.

В залежності від особистісних особливостей людей, від їх стратегій поведінки існують наступні підходи до класифікації прокрастинації (табл. 1.1)

*Таблиця 1.1*

**Класифікація прокрастинації [5-9, 14]**

|  |  |
| --- | --- |
| Автор підходу  | Вид прокрастинації |
| Дж. Феррарі | в прийнятті рішень (людина не в змозі своєчасно прийняти навіть незначні рішення, найчастіше через страх) |
| в уникнення неприємних завдань (людина намагається уникнути завдань, які їм сприймаються як неприємні); |
| в активації організму (людина чекає крайнього терміну, коли в наслідок дедлайну організм активізується). |
| Н. Мілграм | щоденна (побутова) полягає у відкладанні домашніх справ, які повинні виконуватися регулярно;  |
| прокрастинація в ухваленні рішень (у тому числі незначних); до іспитів, заліків тощо |
| невротична, тобто відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї;  |
| компульсивна, при якій у людини поєднуються два види прокрастинації – поведінкова і в ухваленні рішень;  |
| академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, підготовки |
| В. С. Ковилін | пасивна прокрастинація – пов’язана з бажанням уникнути неприємної справи або роботи  |
| активна прокрастинація, пов’язана з дефіцитом часу, та негативними емоціями, які виникають внаслідок цього  |

Найбільш поширеною вважається академічна прокрастинація, яка вже носить окрему назву «синдром студента». Зрозуміло, що найбільш поширений цей синдром серед студентів.

Психологічний портрет абстрактного «студента-прокрастинатора» пропонують Н. Крейдун, О. Невоєнна, О. Поліванова та ін [10]. Він включає такі характеристики: виражена критичність, підвищена рефлексивність, непогодження із собою, недовіра до своїх уподобань і бажань, незадоволеність собою і своїми можливостями, низька здатність до саморегуляції прояву ліні, низький рівень самоповаги, нездатність до самокерування, схильність до переоцінювання власних можливостей.

Відповідно до отриманих В.С. Ковиліним даних, від 46 до 95% учнів середніх і вищих навчальних закладів визнають у себе наявність прокрастинації і потребують професійної психологічної допомоги [14]. За даними Елліса та Кнауса, від 80 до 95 відсотків учнів вищих навчальних закладів час від часу прокрастініруют, приблизно 75% з них вважають себе «Хронічними прокрастинаторами», і майже 50% студентів відкладають важливі справи систематично, викликаючи на себе проблеми [17].

У зв'язку з цим представляється вкрай важливим дослідження можливих причин академічної прокрастинації з метою оптимізації освітнього процесу, виявлення груп ризику, а також організації навчально-виховної роботи зі студентами, що мають труднощі в навчанні.

**1.2. Основні причини та наслідки феномену прокрастинації у студентів**

Дослідження в сфері прокрастинації ведуться близько 30 років. На даний момент вчені розробили декілька гіпотез, але не прийшли до єдиної теорії щодо того, які механізми лежать в її основі. На підтвердження цього розглянемо роботи окремих авторів.

М. Дворник виокремлює такі причини відтерміновування:

1) недооцінку готовності до виконання;

2) страх відповідальності;

3) знижений рівень зацікавленості;

4) орієнтацію на соціальну винагороду;

5) педантичні схильності особистості [9].

М. Карловська та Р. Баранова серед особистісних підструктур і компонентів, безпосередньо пов'язаних з прокрастинацією, виділяють:

1) особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприйняття часу);

2) особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини);

3) особливості поведінки (несформованість навичок саморегуляції, навчальних навичок, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість);

4) біологічні чинники (низька концентрація уваги, нейротизм) [19].

Т. Вайда зводить причини прокрастинації до:

1) ліні як недостатньо сформованого працелюбства,

2) слабкості характеру,

3) недостатньої готовності,

4) затягування, через присутність страху,

5) відсутності радості від роботи,

6) ситуативного перевантаження роботою,

7) втоми [5, с. 197-211].

Т. Мотрук і Д. Стеценко вважають причинами прокрастинації:

1) перфекціонізм, страх неуспіху;

2) страх успіху як додаткових обов’язків, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання;

3) тривожність (особистісна і ситуативна);

4) невміння планувати (погана орієнтація у часі, не визначення пріоритетності справ) [20].

Основною причиною прокрастинації, на погляд Т. Колтунович та О. Поліщук, є уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер». Усі детермінанти прокрастинації вони звели до двох груп: перманентні (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася). Своєю чергою вони можуть бути:

психофізіологічними (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо),

емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх, фобії тощо), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, очікування короткострокової вигоди тощо),

поведінковими (відсутність самодисципліни, завчені з дитинства паттерни поведінки та ін.),

ресурсними (низька компетентність, нестача ресурсів, стан здоров’я і ін.)

часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу, відсутність/неясна часова перспектива, наявність хронофагів і ін) [1].

В. Бикова, досліджуючи особливості студентської прокрастинації, стверджує, що причини й особливості прояву прокрастинації у студентів і дорослих є різними. Прокрастинація у студентів виникає найчастіше в ситуаціях і справах, пов’язаних з інтелектуальною напругою, вимагаючи самоорганізації та планування діяльності, що характеризуються відтермінованою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції. Серед причини появи синдрому прокрастинації у студентів вона називає: неулюблена робота, нудна і неприємна справа, якою потрібно займатися; невміння розставляти пріоритети; неясність головних життєвих цілей, власних спрямувань; невміння організувати себе і свій час; відсутність мотивації; невпевненість у своїх силах.

Крім означених суб’єктивних причин існують і об’єктивні – умови навчального процесу, які провокують прокрастинацію [20], а саме:

нав'язаність завдань ззовні;

тривалий термін виконання завдання;

відстроченість наслідків;

нудні, рутинні, неприємні завдання;

висока зайнятість іншими справами;

відстроченість в отриманні задоволення або нагород;

значна кількість письмових завдань.

Мабуть найпоширенішою причиною виникнення прокрастинації у студентів є лінь і відсутність інтересу. Так склалося, що в нашій країні, та й у світі загалом абітурієнти схиляються до вибору не найбільш цікавої спеціальності, а найбільш високооплачуваної у майбутньому. Це призводить до того, що предмети, які викладаються в університеті взагалі не цікавлять студента, він починає лінитися, та не хоче виконувати завдання не через те, що воно складне, а тому що воно його взагалі не цікавить.

Вища освіта безпосередньо істотно впливає на психіку людини, на те, як буде розвиватися і розвивається його особистість. Під час навчання, у студента психіка розвивається на всіх рівнях (при наявності сприятливих умовах), у цей період відбувається формування складу мислення, що визначає та вказує на професійну спрямованість особистості. Істотно коригується мотиваційна сфера, відбуваються певні перебудови в ієрархії мотивів.

Таким чином, слід зазначити, що академічна прокрастинація має певні особливості (рис. 1.2)

Чинники академічної прокрастинації

ціннісні орієнтації

мотивація

емоційно-вольова сфера

локус контролю

тривожність

перфекціонізм

**Рис. 1.2 Чинники академічної прокрастинації**

Наслідками наявності прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю.

На рис. 1.3 представлено можливі негативні наслідки прокрастинації

Наслідки прокрастинації

психологічні

соціальні

фізіологічні

Погіршення відносин через невиконання зобов’язань

Відчуття провини, зниження самооцінки

Нервова напруга,

емоційний і фізичний стрес

**Рис. 1.3. Негативні наслідки прокрастинації**

Проведене дослідження дозволяє нам дійти наступних висновків. Прокрастинація є багатовимірним феноменом і визначається як свідоме відкладання виконання спланованих дій, незважаючи на можливе виникнення проблем. Вона пов’язана із психологічними характеристиками особистості та має різні види – в залежності від сфери прояву та причин виникнення.

Прокрастинація є негативним явищем, яке знижує ефективність, впливає на самооцінку, тому вимагає детального вивчення та розробки ефективних заходів для боротьби з нею.

# РОЗДІЛ 2

# МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

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

Будь-яке психологічне дослідження ґрунтується на методологічних засадах, здійснюється на основі використання відповідних методів і методик.

Метод – це спосіб, за допомогою якого можна отримати наукові факти, зафіксувати їх, проаналізувати, але завжди це той самий спосіб, який веде до розкриття закономірностей

Методи психологічного дослідження повинні відповідати наступним вимогам: науковий метод перш за все має бути об'єктивним, валідним та надійним. Під валідністю розуміється така якість методу, яка виражається у відповідності тому, для вивчення і оцінки чого він призначений. Під надійністю мається на увазі якість методу дослідження, що дозволяє отримати одні й ті самі результати за умови багаторазового використання даного методу.

Сучасна психологічна наука накопичила значну кількість методик за допомогою яких можливо визначити схильність людини до прокрастинації. Найбільш відомими методиками є:

опитувальник загальної прокрастинації (шкала GP) К. Лей;

опитувальник загальної прокрастинації (шкала TGPS) Б. Такман;

опитувальник академічної прокрастинації (шкала PASS) Л. Соломон і Е. Ротблюм,

шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale).

Однак, як показав теоретичний аналіз, проведений у першому розділі, для кращого розуміння сутності прокрастинації та визначення напрямків боротьби з нею слід дослідити також мотиваційну, емоційно-вольову сферу особистості та особистісні характеристики, які визначають здатність студента до самоорганізації та своєчасного виконання завдань.

У багатьох західних дослідженнях прокрастинаційну поведінку взагалі ототожнюють із відсутністю мотивації до дії. З’ясування мотиваційної орієнтації досліджуваних при основному зборі даних спрямувало, таким чином, до віднесення досліджуваних до груп з мотивацією на успіх або з мотивацією на невдачу [98, c. 95-96].

Не ставиться під сумнів і той факт, що прокрастинація тісно пов'язана з вольовими якостями особистості людини. Вольові якості складаються в процесі отримання життєвого досвіду особистості і пов'язані з реалізацією волі і подоланням перешкод на життєвому шляху та здатністю до самоуправління. У дослідженні увага приділяється саме здатності особистості до самоуправління.

Ще одним чинником, який провокує відтермінування є перфекціонізм. Попри соціальну затребуваність перфекціоністських настанов як запоруки успішного виконання професійної діяльності, їх наявність може грати негативну роль у разі надмірного прояву перфекціонізму.

Вчені також вказують на те, що нейротизм, тривожність і стан тривоги є вірними предикторами розвитку прокрастинації.

Таким чином, дослідження прокрастинації та чинників, що її викликають буде базуватись на застосуванні наступних методик (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

**Методики діагностики прокрастинації та чинників, що її викликають**

|  |  |
| --- | --- |
| Мета  | Методика  |
| Дослідження прокрастинації у студентів | Опитувальник академічної прокрастинації К.Лея |
| Дослідження мотиваційної сфери студентів | Мотивація досягнення / уникнення невдач |
| Самоуправління  | Методика здатності до самоуправління Н. М. Пейсахова |
| Перфекціонізм  | Шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флетт |
| Тривожність  | Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна |

У роботі була застосована шкала академічної прокрастинації К. Лея. Студенти за п'ятибальною шкалою оцінювали наскільки характерна для них та чи інша поведінка: 1 бал – зовсім не характерно; 2 бали – в помірному ступені не характерно; 3 бали – нейтрально; 4 бали – в помірному ступені характерно; 5 балів – надзвичайно характерно.

Підраховується загальний показник (сума балів), що відображає рівень прокрастинації. У підсумку ми отримуємо відомості про особливості студентської прокрастинації.

Для вимірювання мотивації студентів було прийнято рішення використати тест-опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» А. Реана, адже він достатньо простий для розуміння досліджуваними та в обробці результатів [98, c. 95-96].

Для оцінки самоуправління було використано методику здатності до самоуправління Н. М. Пейсахова. Пропонована анкета дає можливість дізнатися про здібності володіти собою в різних ситуаціях.

Для вимірювання рівня вираженості перфекціонізму використано «Багатовимірну шкалу перфекціонізму», розроблену П. Х’юїттом та Г. Флеттом. Опитувальник складається з 45 питань та трьох шкал, кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально-приписаний перфекціонізм». Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму.

Вчені також вказують на те, що нейротизм, тривожність і стан тривоги є вірними предикторами розвитку прокрастинації. Тому у дослідженні застосована методика суб'єктивної оцінки ситуаційної та особистісної тривожності Ч. Д. Спилбергера і Ю.Л.Ханіна. Вона визначає рівень тривожності виходячи з шкали самооцінки (висока, середня, низька тривожність).

**2.2. Організація та процедура емпіричного дослідження прокрастинації**

Актуалізація проблеми прокрастинації та значне зростання кількості прокрастинаторів, особливо серед молоді, вимагає комплексної діагностики данного явища.

Досліджуючи прокрастинацію, як і будь-яке інше явище, слід дотримуватися певної послідовності (рис. 2.1)

Підготовчий етап

аналіз наукової літератури з обраної теми, формулювання і обґрунтування проблеми, постановка мети і завдання дослідження, формування гіпотези, а також, добірка методик для проведення дослідження

аналіз рівня прокрастинації та чинників, що її викликають, шляхом застосування методик, підрахунок первинних результатів та визначення показників по кожному з критеріїв

Основний

 етап

узагальнення отриманих даних і аналіз результатів, їх інтерпретація. Підтвердження або спростування гіпотези даного дослідження

Основний

 етап

**Рис. 2.1 Етапи дослідження прокрастинації та чинників, що її викликають**

Дослідження проводилося серед студентів 3-го курсу Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця. Всі студенти, які були залучені до експерименту, відносяться до однієї вікової категорії (18-20 років), знаходяться в однакових умовах, всі отримують першу вищу освіту.

Студентська молодь як основа вибірки є суспільно диференційованою соціально-демографічною спільнотою, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні, культурно-освітні властивості. На відміну від представників старших поколінь і вікових груп, студентська молодь як спільнота перебуває у стані формування та становлення, тому є чутливою до динамічних соціально-психологічних зрушень, досить швидко приймає до кола власних життєвих практик розповсюджувані форми поведінки.

Як уже було зазначено вище, об'єктом нашого дослідження виступає феномен «прокрастинація». Предметом же є взаємозв'язок різних сфер прокрастинації з психологічними характеристиками.

Таким чином, ми маємо намір вивчити прокрастинацію, характер зв'язків особистісних особливостей з прокрастинацією, а також ті психологічні параметри, які її обумовлюють.

Перше припущення, що виступає в якості гіпотези, полягає в очікування відмінностей в рівні відкладання справ, а також зовнішніх причин, що її провокують.

В якості другої гіпотези виступає припущення про те, що із прокрастинацією повязані такі психологічні параметри:

1. мотивація досягнення / уникнення невдач;

2. самоуправління;

3. перфекціонізм;

4. тривожність.

А також визначити з якими рисами особистості найбільш пов'язана прокрастинація в студентському середовищі.

# РОЗДІЛ 3

# ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇЇ У СТУДЕНТІВ, ПРИЧИН ПРОЯВУ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇЇ ПОДОЛАННЯ

**3.1. Дослідження рівня прокрастинації студентів ХНЕУ ім. Семена Кузнеця**

У результаті застосування методики дослідження академічної прокрастинації було отримано такі результати (рис. 3.1). Прокрастинація є відомим і звичним явищем серед студентів: 56% опитаних часто прокрастинують, 32 % із загальної вибірки прокрастинують іноді, і нарешті лише 12% усіх опитаних студентів Харківського національного економічного університету на момент опитування не прокрастинували. Це підтверджує актуальність даного дослідження та необхідність розробки заходів щодо запобігання прокрастинації.



**Рис. 3.1. Результати дослідження академічної прокрастинації**

Аналізуючи данні можна сказати, що проблема прокрастинації притаманна зараз, або була притаманна більшості опитаних. Така кількість може бути викликана будь-якими чинниками, такими як: не вміння планувати свій учбовий план, та особистий розклад, відсутність зацікавленості в тих чи інших предметах, та мотивації, та багато інших причин.

Однак, на думку самих студентів (рис. 3.2) головними причинами прокрастинації є: відсутність мотивації (так вважають 36 % опитаних), брак часу (28%), відсутність сили волі (20%). Лише декілька студентів у якості провідної причини прокрастинації назвали велику кількість навчальних завдань (12% опитаних), а найменше на прокрастинацію, на думку студентів ХНЕУ ім. С.Кузнеця впливає відсутність навичок планування (4%).



**Рис 3.2 Причини прокрастинації на думку студентів**

Аналізуючи результати обох опитувань можна сказати, що проблема прокрастинації студентів у навчальному процесі безперечно існує.

Крім цього, студентам було роздано опитувальники з відкритими запитаннями: «Чи є для Вас проблемою прокрастинація?», «Чи можете Ви її самостійно подолати?» Узагальнення відповідей показало, що майже третина студентів не бачать проблеми у прокрастинації (32% опитаних), серед відповідей були наступні: «всі студенти так живуть – це традиція», «мені і так комфортно», «семестр відпочиваєш, а лише в сесію напружуєшся» тощо. Це свідчить про нерозуміння студентами негативних наслідків прокрастинації та необхідність більш широкого інформування про дану проблему. Майже половина опитаних (48%) визнають, що прокрастинація заважає їх життю і навчанню, а 20 % не змогли визначитися (вважають, що прокрастинація іноді є проблемою). Крім цього, 60% опитаних зазначили, що самостійно прокрастинацію подолати не можуть.

У результаті дослідження мотиваційної сфери студентів із застосуванням методики Реана «Мотивація успіху, боязнь невдачі» було отримано такі результати (рис. 3.3)



**Рис. 3.3. Результаті дослідження мотиваційної сфери студентів**

При цьому використовується наступна шкала: якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі). Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що, якщо кількість балів 8-9, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12-13, є певна тенденція мотивації на успіх.

Як показав аналіз, у 40% опитаних діагностується мотивація на успіх, яка відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації людина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети. Позитивною тенденцією є відсутність студентів, які орієнтовані на невдачу.

У результаті дослідження здатності до самоуправління визначено, що дана здатність проявляється у студентів у різній мірі (рис 3.4)



**Рис. 3.4. Результати дослідження здатності до самоуправління**

На жаль, лише 12% студентів мають достатньо розвинену систему самоуправління, здатні до цілепокладання, прогнозування, прийняття рішень, самоконтролю тощо. Однак у 24 % студентів цілісна система самоврядування відсутня повністю, а у 64% сформовані лише окремі її ланки. Згідно Н. М. Пейсахова, така людина сильно переживає свої невдачі, але далі цього не йде. У нього емоційна оцінка переважає над раціональним аналізом, тобто повноцінний цикл самоврядування в цьому випадку навіть не починається, а тому і не формується.

Дослідження перфекціонізму як чинника, який провокує прокрастинацію (рис. 3.5), показує, що багатьом студентам властивий перфекціонізм.

**Рис. 3.5. Результати дослідження перфекціонізму**

Слід зазначити, що лише 20 % опитаних мають високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, при якому людині властиво пред'являти надзвичайно високі вимоги до себе. В більшій мірі досліджуваним властивий високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, коли надзвичайно високі вимоги пред’являються до оточуючих та соціально запропонованого перфекціонізму людина, коли людина розцінює вимоги, що пред'являються до нього оточуючими як завищені і нереалістичні. Лише 16 % опитаних мають низький рівень перфекціонізму.

Результати оцінка тривожності, визначеної за шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна, представлено на рис. 3.6



**Рис. 3.6. Результати оцінки тривожності**

На основі отриманих даних можна сказати, що більшість опитаних студентів мають високий рівень тривожності. Даний тест дозволяє оцінити тривожність як якість особистості та тривожність як реакцію на ситуацію

Розглянемо більш детально отримані результати за цими шкалами. Так у 40% опитаних має місце високий рівень ситуативної тривожності, середній рівень тривожності присутній у 48% опитаних, і лише 12 % опитаних показали низький рівень ситуативної тривожності. Цей вид тривожності виникає у випадках коли студент опиняється в стресовій ситуації і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням.

Особистісна тривожність являє собою своєрідну межу, яка обумовлює схильність студента реагувати на негативні події. При високому рівні особистісної тривожності кожна з цих ситуацій буде нести негативний вплив на суб'єкта і викликати у нього виражену тривогу.

Оцінюючи рівень особистісної можна сказати, що високий рівень тривожності мають 36% опитаних, 52% мають помірну помірний рівень особистісної тривожності, і лише 12% опитаних мають низький рівень особистісної тривожності.

Отримані результати дослідження дозволяють зробити такі висновки:

По-перше, прокрастинація являє собою значну проблему для студентів ХНЕУ ім. С.Кузнеця, більш ніж 88% опитаних студентів періодично або постійно стикаються із цим явищем;

По-друге, головною причиною прокрастинування студенти вважають відсутність мотивації, вольових якостей та брак часу;

По-третє, студенти в цілому мотивовані на успіх і здатні до самоуправління, однак надмірний перфекціонізм, високий рівень ситуативної та особистісної тривожності негативно впливають на їх поведінку.

**3.2. Дослідження кореляційних взаємозв'язків прокрастинації з психічними рисами особистості студентів**

Для визначення тих психологічних характеристик, які можливо вносять вклад в відкладання справ і прийняття рішень та підтвердження висунутих гіпотез був обраний кореляційний аналіз. Він дозволяє перевірити з якими особистісними характеристиками пов'язана прокрастинація.

Математичну обробку даних було проведено за допомогою пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics 24. У табл. 3.1–3.4 представлено результати дослідження кореляційних взаємозв'язків прокрастинації з мотивацією досягнення успіху / уникнення невдач, тривожністю, перфекціонізмом та рівнем самоуправління у студентів ХНЕУ ім. С.Кузнеця.

*Таблиця 3.1*

**Результати дослідження кореляційних взаємозв'язків прокрастинації з мотивацією досягнення успіху / уникнення невдачі у студентів ХНЕУ ім. С.Кузнеця**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | прокрастинація | мотивація |
| прокрастинація | Кореляція Пірсона | 1 | ,038 |
| Знач. (двостороння) |  | ,855 |
| N | 25 | 25 |
| мотивація | Кореляція Пірсона | ,038 | 1 |
| Знач. (двостороння) | ,855 |  |
| N | 25 | 25 |

*Таблиця 3.2*

**Результати дослідження кореляційних взаємозв'язків прокрастинації з рівнем тривожності у студентів ХНЕУ ім. С.Кузнеця**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | прокрастинація | тривожність |
| прокрастинація | Кореляція Пірсона | 1 | ,023 |
| Знач. (двостороння) |  | ,913 |
| N | 25 | 25 |
| тривожність  | Кореляція Пірсона | ,023 | 1 |
| Знач. (двостороння) | ,913 |  |
| N | 25 | 25 |

Як показують дані табл. 3.1 та 3.2 взаємозвязку між прокрастинацією, мотивацією та тривожністю не спостерігається. Тобто до прокрастинації схильні однаковою мірою як студенти із високим рівнем мотивації досягнення успіху так і студенти, які прагнуть уникнути невдачі. Також не впливає на схильність до відтерміновування у студентів ХНЕУ тривожність.

*Таблиця 3.3*

**Результати дослідження кореляційних взаємозв'язків прокрастинації з перфекціонізмом у студентів ХНЕУ ім. С.Кузнеця**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | прокрастинація | перфекціонізм |
| прокрастинація | Кореляція Пірсона | 1 | -,443\* |
| Знач. (двостороння) |  | ,026 |
| N | 25 | 25 |
| перфекціонізм | Кореляція Пірсона | -,443\* | 1 |
| Знач. (двостороння) | ,026 |  |
| N | 25 | 25 |

\*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

*Таблиця 3.4*

**Результати дослідження кореляційних взаємозв'язків прокрастинації з рівнем самоуправління у студентів ХНЕУ ім. С.Кузнеця**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | прокрастинація | самоуправління |
| прокрастинація | Кореляція Пірсона | 1 | -,637\*\* |
| Знач. (двостороння) |  | ,001 |
| N | 25 | 25 |
| самоуправління | Кореляція Пірсона | -,637\*\* | 1 |
| Знач. (двостороння) | ,001 |  |
| N | 25 | 25 |

\*\*. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

У той же час було виявлено взаємозвязок між прокрастинацією та перфекціонізмом, який має відємне значення. Додаткове дослідження складових перфекціонізму із прокрастинацією показує, що даний зв'язок забезпечується перфекціонізмом, орієнтованим на інших.

Найбільш тісний заємозвязок спостерігається між показником самоуправління та прокрастинацією. Його відємне значення свідчить про те, що чим вище характеристики самоуправління, тим менше виражена прокрастинація. Це свідчить про необхідність розробки заходів запобігання та подолання прокрастинації саме у напряму посилення здатності до самоуправління.

3.3. Застосування технологій самоменеджменту для подолання прокрастинації

Той факт, що з прокрастинацією необхідно боротися, є очевидним. Існує багато способів подолати цю проблему.

Для подолання проблем прокрастинації ефективно застосовувати різноманітні техніки тайм-менеджменту (табл 3.5).

 *Таблиця 3.5*

**Методики управління часом [26, 27]**

|  |  |
| --- | --- |
| Методика  | Сутність  |
| 1 | 2 |
| Система управління часом Б. Франкліна | Будь-яке глобальне завдання, що стоїть перед людиною, ділиться на підзадачі, а ті в свою чергу – на ще більш дрібні підзадачі. Візуально цей процес можна представити у вигляді багатоступінчастої піраміди, а застосування системи – як процес поетапного зведення цієї піраміди |
| Матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера | Залежно від терміновості і важливості Д. Ейзенхауер запропонував чотири категорії пріоритетності справ: важливе і термінове; важливе і менш термінове; менш важливе і термінове, менш ваажливе і менш термінове. Важливість справи визначається тим, наскільки результат її виконання впливає на роботу, а терміновість – наскільки оперативно планується виконати це завдання. І хоча справи мають тенденцію змінювати ступінь своєї терміновості і важливості, але на якийсь певний момент можна визначити ці показники для себе |
| Часовий принцип В. Парето («правило 80/20», «золоті пропорції планування часу») | Стосовно практики управління часом принципи В. Парето можуть бути сформульовані наступним чином: 80% інформації виходить з 20% джерел, необхідних для роботи; 80% прийнятих рішень укладаються в 20% часу, яке витратили на різноманітні наради і планерки; 20% робочого часу забезпечують 80% продуктивної роботи, тобто того, що визначає її успіх. Таким чином, головне завдання полягає в тому, щоб знайти ті 20% справ, що забезпечують 80% успіху і зосередити увагу на їх виконанні.  |
| Система АБВ-аналізу | Дана система являє собою ефективний спосіб класифікації і розташування завдань за ступенем важливості. Перевага цього методу полягає в його простоті й ефективності. За допомогою букв «А», «Б» і «В» завдання поділяються на три класи відповідно до їх значимості: завдання категорії «А» мають найважливіше значення на даному етапі діяльності, вони є обов'язковими для реалізації, інакше можуть виникнути серйозні ускладнення; завдання типу «Б» визначається як таке, яке слід було б виконати, але наслідки в разі його невиконання не є незворотними; завдання типу «В» є таким, яке було б добре зробити, але що не тягне за собою ніяких істотних наслідків для роботи |
| Метод «Альпи» | Даний метод передбачає реалізацію наступних п'яти стадій, що базуються на використанні основних принципів і правил планування робочого часу: складання повного переліку робіт на поточний період з урахуванням попереднього їх розподілу по пріоритетності виконання; визначення планованої тривалості кожної з намічених до виконання завдань і загального бюджету робочого часу; резервування робочого часу; прийняття рішень щодо делегування робіт, намічених керівником до виконання; контроль і перенесення незавершених заходів, що дозволяє керівнику отримати необхідну інформацію для проведення аналізу структури фактичних витрат робочого часу і приступити до пошуку можливих шляхів вдосконалення роботи |
|  |  |

Ефективним буде ще один з прийомів тайм менеджменту, метод «Швейцарського сиру» Суть цього методу полягає в тому, щоб з'їдати великі, але не термінові справи, вигризаючи по шматочку. За великим поточним проектом складіть список завдань, які можна виконати за 5 хвилин: обдзвонити виконавців, скласти список чого-небудь і т.п. Коли видалася вільна хвилинка – загляньте в список і «з'їжте дірку», яка здається вам найбільш привабливою саме в цей момент.

Можливості ефективного розпорядження часом можна представити у вигляді такої схеми управління часом:

1) постановка мети – час економить висока мотивація, усунення слабких сторін, виділення переваг, фіксація термінів і найближчих кроків;

2) планування – час можна економити на оптимальному розподілі тимчасових витрат по етапах проекту і на скороченні планових термінів виконання завдань;

3) прийняття рішень та встановлення пріоритету – час економить ефективна організація праці, вирішення першочергових проблем і впорядкування справ за термінами і ступеня важливості;

4) реалізація і організація – часом керують за допомогою концентрації на значущих завданнях, використання особистих піків ефективної роботи, а також за допомогою створення ефективного індивідуального робочого стилю;

5) аналіз і контроль за виконанням результатів – контроль скорочення часу, якщо він супроводжується швидкою перевіркою результатів, що досягаються, дає позитивне відчуття «виконаного обов'язку»;

6) комунікація і робота з інформацією – час можна економити за рахунок прийомів раціонального або швидко читання, вміння виділити головне в інформаційному блоці, побудувати важливі зв'язки, блокувати перешкоди відволікаючих чинників і при ефективній організації зв'язків і переговорів.

Для того, щоб позбавитися тимчасової прокрастинації можна скористатися наступним алгоритмом: з метою зниження тривожності та перевтоми слід, по-перше, концентруватися на досягнутих успіхах, налагодити режим сну та відпочинку; здійснювати планування свого навчального семестру, а краще навчального тижня та аналіз виконаних, а особливо – невиконаних завдань; важливим є визначення пріоритетів, найважливіших предметів, та зосередження на справі, яка є невідкладною та потребує негайного вирішення.

Взагалі, найважливішою умовою подолання прокрастинації, є визнання цієї проблеми, що необхідно розуміти, що кожна людина хоча б раз в житті прокрастинувала, і цей стан не є смертельним, якщо вчасно і правильно боротися з цією проблемою.

**ВИСНОВКИ**

У науковій роботі вирішено важливу науково-практичну проблему дослідження прокрастинації, чинників, що її обумовлюють та розроблено рекомендації для подолання цієї проблеми

Прокрастинація – це постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями і призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими тощо.

Найбільш гостро проблема прокрастинації постає у навчальному середовищі, де постійно потрібна інтелектуальна напруга, посилена самоорганізація та планування діяльності. Серед найбільш значних чинників прокрастинації можна відзначити мотивацію, тривожність, здатність до самоуправління, перфекціонізм. Наслідками наявності прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань.

У роботі визначено етапи дослідження прокрастинації та чинників, що її викликають, а саме: аналіз наукової літератури з обраної теми, формулювання і обґрунтування проблеми, постановка мети і завдання дослідження, формування гіпотези, а також, добірка методик для проведення дослідження; аналіз рівня прокрастинації та чинників, що її викликають, шляхом застосування методик, підрахунок первинних результатів та визначення показників по кожному з критеріїв; узагальнення отриманих даних і аналіз результатів, їх інтерпретація. Підтвердження або спростування гіпотези даного дослідження. У роботі запропоновано діагностувати прокрастинаццію та її чинники за допомогою наступних методик: опитувальник академічної прокрастинації; мотивація досягнення / уникнення невдач; методика здатності до самоуправління Н. М. Пейсахова; шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флетт; шкала тривоги Спілбергера-Ханіна.

Отримані результати дослідження дозволяють зробити такі висновки. Прокрастинація являє собою значну проблему для студентів ХНЕУ ім.С.Кузнеця, більш ніж 88% опитаних студентів періодично або постійно стикаються із цим явищем. Головною причиною прокрастинування студенти вважають відсутність мотивації, вольових якостей та брак часу. Студенти в цілому мотивовані на успіх і здатні до самоуправління, однак надмірний перфекціонізм, високий рівень ситуативної та особистісної тривожності негативно впливають на їх поведінку.

Постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями і призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньо особистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими тощо.

Для того, щоб подолати проблему «відкладання на потім» необхідно застосовувати відомі технології самоменеджменту, такі як система управління часом Б. Франкліна, матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера, часовий принцип В. Парето, система АБВ-аналізу, метод Альпи. Важливо також окрім прийомів тайм-менеджменту розвивати інші навички та вміння, таких як, сила воли, вміння концентруватися, мотивація, здатність до самоуправління, та інші.

Найважливішою умовою подолання прокрастинації, є визнання цієї проблеми. Зазвичай усвідомлення, що проблема прокрастинації присутня у вашому професійному і повсякденному житті, приходить занадто пізно, тому краще попередити цю проблему, тобто: планувати свій час, та справи; зосередитися на власному фізичному здоров’ї, не відкладати важкі завдання, робити їх вчасно. У такому випадку проблема виникнення прокрастинації може бути зведена до мінімуму.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

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

2. Клейберг Ю.А. Прокрастинация: девиантологический контекст проблемы / Ю.А. Клейберг // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. – Саратов : Изд-во «Саратовский источник», 2015. – С. 34-40.

3. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121-131.2.

4. Академическая прокрастинация у студентов. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу : http://psychlib.ru/otherdocs/guide/143.html

5. Milgram N. A. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability / N. A. Milgram, S. Marshevsky, C. Sadeh // Journal of Psychology, 1995. — Vol. 129. — № 2. — P. 145-155.

6. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of selfregulatory failure / P. Steel // Amer. Psychol. Assoc. Psychol. Bull., 2007. – Vol. 133. – № l. – P. 65-94.

7. Zimbardo P. The Time Paradox. The new psychology of time, that will change your life / P. Zimbardo, J. Boyd. — New York : FreePress, 2008. — 368 р.

8. Людвиг П. Победи прокрастинацию! Как перестать окладывать дела на завтра / Петр Людвиг; пер. с чеш. Н.Шведюк. – Москва.: Альпина Паблишер, 2014. – 263 с.

9. Палладино Л. Д. Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления / Люси Джо Палладино; пер. с англ. Марины Бобровой. – Москва: Мани, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/

10. Леви Э. Прокрастинация и самосаботаж / Эйлин Леви – М.: АСТ, 2017. — 224 с.

11. Зверева М.В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте: автореф. дис. на соиск. учен. степ. доктора психол. наук по специальности 19.00.04. – СПб., 2015.

12. Перри Д. Б. Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра / Перри Джон Беннетт. – М.: Ад Маргинем, 2015. — 80 с.

13. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс] / С. І. Бабатіна // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 24-25. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI\_ fpp\_2013\_2\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_%20fpp_2013_2_6)

14. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2. С. 22–41.

15. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації [Електронний ресурс] / Є. Л. Базика // Междисциплинарные исследования в науке и образовании. – 2012. – № 1 К. – Режим доступу: [www.es.rae.ru/mino/158-1023](http://www.es.rae.ru/mino/158-1023)

16.Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Rewiew of Quintessential Self-Regulatory Failure. // Psychological Bulletin, 2007, V. 133, №1.

17.Баранова Р.А., Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности у студентов с разной академической успеваемостью // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. - Омск, 2008

18. Белый К. Прокрастинация: как перестать откладывать дела на потом? [Электронный ресурс] / Константин Белый – Режим доступа: http://fingeniy.com/prokrastina ciya-kak-perestat-otkladyvat-dela-na-potom/

19. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс] / Т. С. Вайда // Юридичний бюлетень. – 2016. – Вип. 2. – С. 197-211. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22>

20. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко // Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів імолодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 388 с.

21. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. №4. URL: http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml

22. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – № 3. – 2010 – С. 121–131.

23. Крейдун Н.П. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н. П. Крейдун, О. А. Невоєнна,О. Є. Поліванова та ін. // Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. – Вип. 4. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – С. 6-13.

24. Калугин Р. Законы дающихся людей / Р. Калугин . – Питер, 2012. – 293 с. – Режим доступа: <https://litvek.com/bk/39330>

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

26. Самоменеджмент: Учебное пособие / Под ред. В.Н. Парахиной, В. И. Перова. – М. : Издательство Московского университета, 2012. – 368 с.

27. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання / В.М. Лугова // Актуальные научные исследования в современном мире – Переяслав-Хмельницкий, 2018. – Вып. 4(36), ч. 2 – с. 59-65.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

*Методика «Шкала академической прокрастинации» К.Лэй.*

Данная методика необходима для определения уровня проявления прокрастинации у студентов. Респондентам необходимо оценить по пятибалльной шкале, насколько характерно для них то или иное поведение, где 1 балл – в высшей степени не характерно, 2 балла – в умеренной степени не характерно, 3 балла – нейтрально, 4 балла – в умеренной степени характерно, 5 баллов – в высшей степени характерно. После проведения производится качественный и количественный анализ, посредством подсчёта общего показателя, отражающего уровень прокрастинации. Уровень прокрастинации определяется количественными показателями от 20 до 100 баллов: 20-45 – низкий уровень прокрастинации; 46-60 – средний уровень; 61-100 – высокий уровень прокрастинации.

Стимульный материал:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Утверждение | баллы |
| 1 | Я готов выполнять дополнительную работу в любое время, даже в праздничные дни |  |
| 2 | Я способен контролировать время |  |
| 3 | Выполняя работу, я укладываюсь в положенные сроки |  |
| 4 | Я испытываю дискомфорт, если у меня есть свободное время |  |
| 5 | Я регулярно думаю о том, что предстоит сделать завтра, в будущем |  |
| 6 | Все дела я стараюсь делать быстро |  |
| 7 | Я часто пытаюсь выполнять сразу несколько дел |  |
| 8 | Я точно могу определить, который сейчас час |  |
| 9 | Мне свойственно торопиться, спешить |  |
| 10 | У меня всегда есть часы на руке |  |
| 11 | У меня всегда не хватает времени на личную жизнь |  |

Додаток Б

**Опросник Реана**

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

*ТЕКСТ ОПРОСНИКА*

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.

2. В деятельности активен.

3. Склонен к проявлению инициативности.

4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.

5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.

6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.

8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.

9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.

10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.

11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.

12. Если рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно.

13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.

15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.

16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.

20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Додаток В

**Методика здатності до самоуправління Н. М. Пейсахова**

Предлагаемая анкета даёт возможность узнать о способностях владеть собой в различных ситуациях. В анкете приведены две группы утверждений:

1. Утверждения, требующие обращения к опыту, например, п. 5. Если вы действительно часто оцениваете свои действия и поступки, стараетесь найти ответ на поставленный вопрос, то смело отвечайте «да», а если вы это делаете редко, то отвечайте «нет».
2. Утверждения, характеризующие ваши отношения к общепринятому мнению, например, п. 28. Если вы согласны с мнением, то отвечайте «да», а если не согласны, то отвечайте «нет». Ответ «да» обозначен «+», ответ «нет» - знаком  «-»   (минус).

*Тестовый материал (вопросы).*

1. Практика показывает, что я верно определяю свои возмож­ности в любой деятельности.

2.  Я предусмотрительный человек.

3.  Берусь только за то, что смогу довести до конца.

4.  Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы до­биться задуманного.

5.  Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос «Что такое хорошо и что такое плохо?».

6.  Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».

7.  Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.

8.  Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.

9. У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается сразу.

10. В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.

11. Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.

12. Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиваться хороших результатов.

13. Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.

14. На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.

15. Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.

16. Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.

17. Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.

18. Я четко представляю свои жизненные перспективы.

19. Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.

20. В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один — отрежь».

18. Уделяю много времени тому, чтобы понять, с каких позиций надо оценивать свои действия.

22. В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.

23. Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.

24. Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.

25. Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.

26. Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.

27. Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.

28. Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а пола­гается на естественный ход событий.

29. Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.

30. Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.

31. Обычно мало слежу за своей речью.

32. Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.

33. Что я хочу и что должен делать — вот предмет моих по­стоянных раздумий.

34. Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.

35. Обычно с самого начала четко представляю будущий ре­зультат.

36. Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.

37. У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оце­ниваю свой труд.

38. Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.

39. Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.

40. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.

41. Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.

42. Жизнь так сложна, что считаю, пустой тратой времени предвосхищать ход событий

43. Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.

44. Считаю, что планируй, не планируй, а обстоятельства всегда сильнее.

45. В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.

46. Мне обычно не удаётся найти правильное решение из-за большого количества возможных вариантов.

47. В ссорах не замечаю, как «выхожу из себя».

48. Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчёты.

Додаток Г

**Шкала перфекционизма Хьюитта - Флетта**

Пожалуйста, выразите степень своего согласия с утверждениями, приведёнными ниже, используя числа от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен).

1. Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства
2. Я не склонен критиковать кого-то, за то, что он или она слишком легко сдается
3. В общении с близкими людьми для меня не принципиальна их успешность
4. Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно
5. Мне трудно соответствовать требованиям окружающих
6. Одна из моих целей - быть совершенным во всем, что я делаю
7. Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно
8. Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю
9. Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться
10. Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны
11. Чем лучше я что-то делаю, тем большего от меня ждут
12. Мне не особенно нужно быть совершенным
13. Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа
14. Я стремлюсь быть как можно совершеннее
15. Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной
16. Я многого жду от людей, которые значимы для меня
17. Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю
18. Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь
19. Я не требую многого от окружающих
20. Я требую от себя не меньшего чем совершенство
21. Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем
22. Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше
23. Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе
24. Я не требую многого от своих друзей
25. Если у меня что-то получилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим
26. Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно
27. Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки
28. Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели
29. Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить
30. Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается
31. Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне
32. Я всегда должен работать в полную силу
33. Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промах
34. Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь
35. Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого
36. Я не ставлю перед собой больших, труднодостижимых целей
37. Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен во всех сферах моей жизни
38. Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей
39. Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство
40. Я очень требователен к себе
41. Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен
42. Я всегда должен быть успешным в учебе или работе
43. Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил
44. Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку
45. Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают

ДодатокД

**Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности**

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от  того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не  задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от  того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |