

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

В. О. Бутова

Кваліфікаційна робота
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ
ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2025

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Соціально-психологічні особливості впливу прокрастинації на
навчальну діяльність здобувачів вищої освіти»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-21д

В. О. Бутова

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент: д. психол. н., проф., завідувачка кафедри
загальної та соціальної психології Львівського державного
університету внутрішніх справ

З. Я. Ковальчук

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“05” травня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Бутової Владислави Олегівни

1. Тема роботи: «Соціально-психологічні особливості впливу прокрастинації на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти».

Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» травня 2025 року, № 81/15

2. Строк подання студентом роботи до захисту «11» червня 2025 року_____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 99 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	19.05.2025	01.06.2025
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	02.06.2025	10.06.2025

7. Дата видачі завдання: 05.05.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	02.05.2025 – 18.05.2025	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.05.2025 – 01.06.2025	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	02.06.2025 – 10.06.2025	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.06.2025 – 15.06.2025	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2025 – 22.06.2025	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	16.06.2025 – 22.06.2025	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2025 – 29.06.2025	

Здобувачка вищої освіти

Бутова В. О.

Керівник роботи:
к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 99 с., табл. – 30, рис. – 9, література – 60 дж., додатків – 6.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми соціально-психологічного впливу прокрастинації на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти. Розглянуто сутність феномену прокрастинації, його основні емоційно-мотиваційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Окреслено психологічні чинники та соціальні передумови, які сприяють виникненню прокрастинаційної поведінки в академічному середовищі. Підібрано психодіагностичні методики та проведено експериментально-психологічне дослідження впливу прокрастинації на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти. Зроблено психологічний та математичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено та презентовано практичні рекомендації у вигляді програми тренінгу, спрямованого на зменшення рівня прокрастинації та розвиток навичок ефективного управління часом, самоконтролю, емоційного самовладання та підвищення навчальної зацікавленості.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, МОТИВАЦІЯ, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПРОКРАСТИНАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, САМОКОНТРОЛЬ, САМООРГАНІЗАЦІЯ, СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ, СТРЕС.

ABSTRACT

Butova V. O. Social and psychological aspects of the impact of procrastination on the academic activity of higher education students. Qualification work. Kyiv, 2025.

The paper presents a theoretical and methodological analysis of the problem of the socio-psychological impact of procrastination on the academic activity of higher education students. The essence of the phenomenon of procrastination and its main emotional-motivational, cognitive, and behavioral components are examined. The psychological factors and social prerequisites that contribute to the development of procrastinatory behavior in the academic environment are outlined. Psychodiagnostic methods were selected, and an experimental psychological study of the influence of procrastination on the educational activity of higher education students was conducted. A psychological and mathematical analysis of the results of the ascertaining experiment was carried out.

Practical recommendations were developed and presented in the form of a training program aimed at reducing the level of procrastination and developing skills for effective time management, self-control, emotional regulation, and increasing academic engagement.

Key words: emotional state, higher education students, motivation, academic activity, procrastination, psychological factors, self-control, self-organization, social factors, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	12
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення прокрастинації	12
1.2. Прокрастинація як поведінка відкладання виконання діяльності	20
1.3. Навчальна діяльність здобувачів вищої освіти під впливом прокрастинації	30
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	34
2.1. Соціально-психологічні особливості виникнення прокрастинації у здобувачів вищої освіти	34
2.2. Дослідження впливу прокрастинації на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти	39
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	47
2.4. Практичні рекомендації щодо подолання та профілактики прокрастинації у здобувачів вищої освіти	63
Висновки до розділу 2	95
ВИСНОВКИ	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	100
ДОДАТКИ	107

ВСТУП

Актуальність теми дослідження пояснюється якостями сучасного суспільства, яке характеризується прискореним технологічним розвитком, високими темпами обміну інформацією та постійними змінами в різних сферах життя, де прокрастинація стала поширеною проблемою. Це неминучий аспект людського існування, коли люди стикаються з ситуаціями, коли вони хочуть відкласти виконання важливого завдання, щоб зайнятися більш приємною і менш виснажливою діяльністю. Особливо гостро це явище проявляється у студентів закладів вищої освіти, які стикаються зі значним навчальним навантаженням і необхідністю організовувати свою діяльність та розвивати навички саморегуляції. Отже, вкрай необхідним є ретельне вивчення цієї теми для розуміння впливу прокрастинації на особистість та розробки ефективних стратегій управління нею.

Прокрастинація – це прагнення уникати відповідальності й відкладати прийняття рішень. Саме слово походить від латинських термінів «pro» (для) і «crastinus» (завтра), що підкреслює її сутність – відкладання справ на потім. У психології це явище визначається як тенденція уникати виконання важливих завдань, навіть якщо їх невиконання матиме негативні наслідки.

Головним терміном в цій роботі є “прокрастинація”, проте є і додаткові, наприклад, “самоорганізація” та “мотивація”, які є не менш важливими для повного розкриття теми, бо тісно перетинаються між собою. Визначення головному поняттю цієї роботи надавали багато закордонних наукових дослідників, таких як: С. Мілгрем, Д. Сабіні, М. Сільвер. П. Стіл, Б. Оаклі, Д. Феррарі та інші. Вітчизняні ж науковці вкладалися в розвиток понять “самоорганізації” та “мотивації”, ось декілька представників: Г. О. Балл, С. Д. Максименко, О. В. Киричук, Т. М. Титаренко, Л. М. Карамушка, Л. Дідковська, А. Дідковський та інші.

Вивчення прокрастинації дозволяє зрозуміти, яким чином цей феномен впливає на самоконтроль, емоційний стан та здатність досягати поставлених цілей.

Актуальність теми соціально-психологічних особливостей впливу прокрастинації на навчальну діяльність обумовлена тим, що прокрастинація не тільки впливає на успішність студентів, але й може призвести до серйозних емоційно-психологічних наслідків, таких як стрес, тривожність, низька самооцінка та зниження мотивації. Здатність ефективно управляти своїм часом і проявляти стриманість перед обличчям прокрастинації є важливими компетенціями для сучасного студента, оскільки вони безпосередньо пов'язані з якістю навчання, професійним розвитком та особистісним зростанням.

Вивчення впливу прокрастинації на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти сприяє більш глибокому розумінню її психологічних механізмів, виявленню її причин, наслідків та ефективних методів подолання цього явища.

Таким чином, вивчення цієї теми є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки результати можуть бути застосовані в галузі освіти, психологічного консультування та розвитку особистої компетентності здобувачів вищої освіти.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості впливу прокрастинації на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості впливу прокрастинації на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення прокрастинації.
2. Визначити особливості виникнення феномену прокрастинації та її прояву в процесі навчання.

3. Провести емпіричне дослідження прояву феномену прокрастинації у здобувачів вищої освіти.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити практичні рекомендації щодо подолання та профілактики прокрастинації у здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічну базу дослідження становили: теорія саморегуляції (А. Бандура), теорія емоційного регулювання (Т. Гросс), динамічна теорія мотивації (К. Левін), інтегративна мотиваційна теорія тимчасової мотивації (П. Стіл, Дж. Кеніг), теорія очікувань і цінностей (Д. Аткинсон), модель дефіциту самоконтролю (Р. Баумейстер), метокогнітивна теорія прокрастинації (Б. Ферні, Ц. Бхаруча, А. Нічкевич, К. Маріно, М. Спада), теорія розвитку когнітивних структур (Ж. Піаже), теорія програмованого навчання (Б. Ф. Скіннер), теорія переносу навчання (Е. Торндайк).

Методи (методики) дослідження:

- *теоретичні*: аналіз та узагальнення матеріалів із наукових літературних джерел;
- *емпіричні*: бесіда, спостереження, соціально – психологічний експеримент (констатувальний), тестування (методика «Шкала уникання» М. Мітчелла та М. Амброуза; методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, Утрехтська шкала залученості в роботу (UWES) В. Шауфелі та А. Беккера, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, проєктивний малюнок «Я–відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім»);
- *методи математичної обробки даних.*

Теоретичне значення дослідження полягає у ретельному аналізі наукової літератури, що стосується проблеми прокрастинації, з метою виявлення факторів, які лежать в основі цього явища; поглибленні розуміння впливу прокрастинації на навчальну діяльність здобувачів закладів вищої

освіти; з'ясуванні домінуючих психологічних механізмів, що лежать в основі цього явища; виявленні зв'язків між прокрастинацією та мотиваційними процесами, що забезпечить новий підхід до оптимізації навчальної діяльності.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході емпіричного дослідження, можуть бути використані здобувачами закладів вищої освіти для самоаналізу власних поведінкових моделей та самоконтролю, викладачами психологічних дисциплін при викладанні дисциплін «Психологія конфлікту», «Вікова психологія», «Когнітивна психологія», «Соціальна психологія», практичними психологами для розробки та впровадження програм, спрямованих на зниження рівня прокрастинації серед студентів. Дані також можуть бути використані всіма особами, які цікавляться даною тематикою.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення прокрастинації

У сучасному контексті зростає попит на добре розвинені навички самодисципліни, ефективного управління часом та вміння планувати власну діяльність. Однак, незважаючи на загальновизнану важливість цих навичок, багато людей стикаються з труднощами, які ставлять під загрозу ефективність їхньої діяльності. Прокрастинація – одне з таких явищ, що проявляється не як випадкова затримка, а як стійка поведінкова модель, яка може негативно впливати як на особистісний розвиток, так і на професійне просування.

Повсюдна присутність цього явища в різних сферах життя, особливо в системі освіти, підкреслює необхідність його всебічного вивчення. В академічному середовищі, де від студентів очікується високий рівень самостійності, прокрастинація є поширеною проблемою. Це може призвести до стану емоційного виснаження, відчуття незадоволеності власними досягненнями та незадовільної академічної успішності.

Значна кількість дослідників визначають прокрастинацію як поведінкову стратегію, що ґрунтується на уникненні відповідальності та труднощах у контролі власної діяльності. Це явище характеризується навмисним або ненавмисним відкладанням виконання важливих завдань, незважаючи на потенційні наслідки. Такий стиль поведінки часто супроводжується відчуттям внутрішнього дискомфорту, провини та самозвинувачення.

За П. Стілом «часова знижка – наша схильність знецінювати винагороди, які віддалені в часі – є основним механізмом, що лежить в основі прокрастинації» [35]. Це твердження пояснює, чому навіть важливі завдання

ми часто відкладаємо: майбутня користь здається менш значущою, ніж миттєве задоволення.

Сучасні психологи вважають, що прокрастинація є проявом емоційної реакції на заплановані або необхідні завдання. Як стверджують численні науковці, прокрастинація може викликати стан стресу, а також почуття провини. Крім того, було продемонстровано, що ця тенденція може призвести до зниження продуктивності праці та викликати почуття незадоволеності серед оточуючих через нездатність виконувати свої обов'язки [2, с. 62].

Згідно з визначеннями, наданими вітчизняними вченими Ларисою та Анатолієм Дідовськими, прокрастинація може бути визначена як прагнення уникати самостійного вибору та відкладання процесу прийняття рішень [4, с. 372].

Також зазначається, що прокрастинація – це комплексне явище, яке містить поведінковий компонент (прокрастинація як усталений механізм поведінки людини), когнітивний компонент (специфіка сприйняття результатів діяльності, а також мотивація до виконання діяльності), емоційний компонент (висока тривожність, емоційне перевантаження, страх невдачі та невротизм) та підсвідомий компонент (прокрастинація як особистість). захисний механізм, що запускається підвищеною тривожністю та сприйняттям будь-якого завдання як загрозливого та небезпечного) [1, с. 66–70].

Термін перфекціонізм має численні тлумачення і використовується для позначення різних явищ. У загальному розумінні перфекціонізм означає прагнення до бездоганності, а перфекціоніст – це людина, яка намагається досягти найкращих результатів у всіх сферах свого життя. У межах психодинамічних підходів перфекціонізм розглядається як спосіб компенсувати внутрішні комплекси через прагнення до переваги (А. Адлер) або як прояв нарцистичного порушення особистості (К. Хорні). Дослідники П. Хьюїтт і Г. Флетт трактують перфекціонізм як бажання бути ідеальним і досягати абсолютної бездоганності у всьому [5].

Н. Мілграм у своїй праці «Прокрастинація: хвороба нашого часу» вперше провів історичний аналіз поняття і зазначив, що прокрастинація більш поширена в технічно розвинених суспільствах; слаборозвинені сільськогосподарські громади не відчували таких труднощів [4, с. 30].

Канадський психолог Пірс Стіл вважає, що найдавніша згадка про прокрастинацію належить Гесіоду (бл. 800 р. до н. е.), який закликав людей ніколи не відкладати роботу на завтра, оскільки тільки старанність забезпечує успіх, а людина, яка зволікає з виконанням своєї роботи, виявляє свою нікчемність [4, с. 30].

П. Стіл визначає зволікання як «добровільну затримку запланованого курсу дій, незважаючи на те, що очікує, що затримка буде гіршою». Так само П. Стіл зазначав: «Маючи вибір, ми зазвичай віддаємо перевагу короткочасному задоволенню замість довготривалої вигоди. Це – базова формула прокрастинації» [34]. У своїй мета-аналітичній роботі Стіл прагнув консолідувати різні концепції зволікання в єдину структуру. Першим об'єднуючим елементом у визначеннях є сам акт відстрочення – зволікання за своєю суттю передбачає затримку або невиконання. По-друге, ця затримка зазвичай стосується завдань з певними термінами, відрізняючи звичних прокрастинаторів від осіб, які просто час від часу коригують плани. Крім того, прокрастинація, як правило, призводить до негативних наслідків і супроводжується несприятливими емоційними переживаннями, такими як вина або тривога [8].

Відповідно до теорії прокрастинації Сільвера та Сабіні, люди несвідомо витрачають багато часу на «маленькі задоволення», таким чином зменшуючи час, доступний для щоденних робочих завдань, і призводять до прокрастинації. Сільвер та Сабіні надають таке визначення поняттю «прокрастинації»: Прокрастинація – це не просто затримка. Це добровільне відкладання запланованої дії, попри усвідомлення того, що це призведе до гірших наслідків [33].

В роботі Р. Моріса, Л. Тарасенко та М. Кенворда «Cognitive Systems – Information Processing Meets Brain Science» термін «самоорганізація» зазвичай використовується для опису процесу, за допомогою якого люди організовують свою звичайну діяльність для створення глобального порядку шляхом взаємодії один з одним, а не за допомогою зовнішнього втручання. Незважаючи на те, що цей термін згадується лише в декількох словниках, він використовувався для опису різних видів діяльності. Самоорганізація пояснює особливі форми хмар, які птахи створюють у небі, скоординований рух риб або шляхи, утворенні мурахами, і заплутані візерунки, помічені у сніжинках. Іншими прикладами подібних проявів самоорганізації є різноманітні штучні або природні кристалічні структури [30, с. 5].

Філософський енциклопедичний словник також широко висвітлював це поняття. Самоорганізація передбачає активний процес створення, відтворення, збереження або поліпшення організації складної динамічної системи, що забезпечує її нормальне існування і функціонування як цілісного суб'єкта. Самоорганізація – це незмінна здатність системи самостійно підтримувати, відтворювати або підвищувати рівень організації, коли змінюються зовнішні або внутрішні умови, з метою підвищення стабільності, збереження цілісності та забезпечення ефективних дій або розвитку [20, с. 563].

Визначення мотивації так само важливе, як і визначення самоорганізації. Взагалі, термін мотивація в психології охоплює численні процеси і явища, суть яких зводиться до того, що жива істота вибирає свою поведінку виходячи із очікуваних наслідків і контролює її з точки зору свого напрямку і енергетичних витрат. За словами Д. Дьюсбері, концепція «мотивації» часто використовується як «смітник» для різних факторів, які не повністю зрозумілі. Мотивацію пов'язують з потребами і мотивами, світоглядом людини і особливостями її уявлень про себе, з особистісними особливостями, функціональними станами, з досвідом, знаннями про навколишнє середовище

і прогнозом його змін, з очікуваними наслідками і оцінками інших людей [4, с. 124].

У роботах польського психолога Я. Стреляу, термін «мотивація» використовується для опису усіх психологічних механізмів, які відповідають за початок, скерування, підтримання та закінчення дії [4, с. 124-125].

Подібно до цього, бельгійський психолог Ж. Нюттен відзначав, що основна роль мотивації полягає у безперервному регулюванні й активному спрямуванні поведінки людини до цільового об'єкта. Координуючи різноманітні поведінкові операції і спрямовуючи їх до цілі, мотивація перетворює розрізнену активність людини в осмислену дію [4, с. 125].

У психологічній літературі зволікання часто описується як постійна звичка відкладати завдання – навіть якщо вони термінові або важливі – що в кінцевому підсумку призводить до труднощів у житті та психологічних розладів.

Сучасна психологія все частіше розглядає зволікання як емоційну реакцію на заплановані або обов'язкові дії. Це може призвести до стресу, провини, зниження продуктивності та розчарування з боку інших через невиконані зобов'язання. Цей емоційний збиток, в поєднанні з марною енергією – спочатку витрачається на тривалі відволікання і управління зростаючою тривогою, потім на швидку роботу – часто підживлює повторюваний цикл зволікання.

На думку К. Лей, зволікання являє собою добровільне і нераціональне відтермінування намічених завдань, навіть коли людина повністю розуміє їх важливість. На відміну від простої ліні, вона часто супроводжується підвищеною тривожністю і емоційним дискомфортом [8].

Дослідження показують, що зволікання обумовлено не тільки бажанням негайного задоволення. Замість цього, це може впливати з роздумів людини про минулі невдачі або успіхи і почуття фаталізму. Це свідчить про відсутність віри в позитивний результат, заснований на попередньому досвіді. Деякі науковці характеризують зволікання як поведінковий паттерн, де суттєві

завдання свідомо відкладаються на користь тривіальної або безглуздої діяльності. Інші ж розглядають прокрастинацію як емоційну реакцію на завдання, що сприймаються як неприємні або обтяжливі, розділяючи її на два типи: розслаблена прокрастинація (де один обирає приємні зволікання) і напружена прокрастинація (пов'язана з перевантаженням, незадоволеністю та нерішучістю) [29].

Деякі вчені підкреслюють негативні наслідки зволікання, вважаючи це навмисним відкладенням, незважаючи на передбачувані проблеми, тоді як Катрін Б. Клінгсік визначає це як навмисне затягування необхідних або значущих завдань, незважаючи на передбачення негативних наслідків [30].

Цікавим є спостереження, що люди, які не вважають свій перфекціонізм проблемою, рідше вдаються до відкладання справ порівняно з тими, хто не має перфекціоністських установок. Водночас ті, для кого прагнення до досконалості стає джерелом постійного напруження, частіше схильні до прокрастинації [23; 29].

Прокрастинатори можуть відкладати виконання завдань не через лінь чи відсутність мотивації, а через труднощі із саморегуляцією, особливо при необхідності розпочати і підтримувати увагу до завдань, які здаються неприємними або викликають тривогу [25].

Вважається, що найбільше до відкладання завдань схильні особи з підвищеною чутливістю до стресу. Дж. Бурка та Л. Юен підкреслюють, що наближення строку виконання викликає емоції тривоги, страху й напруження, мобілізуючи організм до максимальної активності. У таких умовах людина прагне виконати завдання швидко і результативно, використовуючи стрес як своєрідний поштовх до дії. Багато хто з прокрастинаторів сприймає «дедлайни» як корисний виклик, що допомагає краще сконцентруватися та досягати високих результатів у стислі терміни [3].

На думку Лазаруса і Фолкман, психологічний стрес виникає тоді, коли взаємодія людини з навколишнім середовищем набуває особистісної значущості й становить загрозу її добробуту, перевантажуючи або навіть

перевищуючи наявні ресурси. Інтенсивність і характер стресової ситуації здебільшого залежать від того, наскільки вимоги діяльності перевершують можливості й внутрішні резерви конкретної особи [15, с. 30].

Фізіологічно стрес справді супроводжується викидом адреналіну, що стимулює активність. Однак регулярне перебування в подібному стані виснажує організм. Якщо завдання відкладається надто довго, воно починає викликати почуття важкості, страху та безвиході. З кожним днем, коли справа залишається невиконаною, зростає внутрішнє напруження, тривожність і роздратування, що в підсумку може призвести до хронічного стресу. У стані втоми, емоційного виснаження та плутанини рівень прокрастинації, як правило, тільки зростає [3].

Прокрастинація впливає на різні сфери життя – академічну, професійну, соціальну та побутову. Це складне, неоднорідне явище, що охоплює свідомі та несвідомі процеси, поведінку, емоції та когнітивні моделі. Хоча це може здатися тимчасовим станом, його часто описують як стійку рису особистості.

Психологічно прокрастинація часто інтерпретується як механізм подолання тривоги, пов'язаної з початком або завершенням завдання та прийняттям рішень. Три основні показники визначають його: контрпродуктивність, непотрібність і затримка. Сучасна психологія часто розглядає це як емоційну реакцію на необхідні дії.

Незважаючи на відсутність єдиного узгодженого визначення, ключові елементи можуть бути ідентифіковані в різних інтерпретаціях:

- усвідомлення – мається на увазі навмисне рішення фізичної особи відкласти виконання запланованої дії на більш пізній час. У сучасній психології усвідомлення розуміється як постійний моніторинг поточного досвіду. Вона являє собою психічний стан, в якому людина глибоко зосереджена на теперішньому моменті, а не заплутується в думках про минуле або майбутнє. Вона відображає усвідомлену здатність інтроспективно спостерігати власні психічні та поведінкові процеси [21];

- ірраціональність – такий вид відстрочки часто призводить до негативних наслідків, які людина очікує заздалегідь. Термін ірраціональний відноситься до чогось принципово незрозумілого, що висуває логічне пояснення будь-яким раціональним агентом. Вона позначає аспекти людської поведінки, які знаходяться поза контролем розуму і волі – сили, які вторгаються в життя з незаперечним впливом. Дії такого роду, хоча вони можуть здатися навмисними, не дають бажаних результатів неодноразово. Коли така поведінка стає послідовним зразком або вкоріненою особистою звичкою, її можна охарактеризувати як ірраціональність як рису особистості [21].

За словами К. Г. Юнга, ірраціональне не є не просто протилежністю розуму, а охоплює елементи, які існують за його межами. Індивіди з ірраціональними типами особистості схильні надавати пріоритет прямому сприйняттю і особистим інтерпретаціям світу; вони шукають нові можливості і узгоджують себе з внутрішніми відчуттями. Вони можуть відкласти прийняття рішень, вважаючи за краще спостерігати і збирати інформацію, перш ніж вжити заходів [23].

Проаналізувавши наукову літературу, можна зробити висновок, що прокрастинація – це складне багаторівневе психологічне явище, яке аналізується як з точки зору таких особистісних рис, як перфекціонізм, тривожність і жорсткість мислення, так і як наслідок порушень саморегуляції, мотиваційної нестабільності, емоційної самодисципліни. Класифікація прокрастинації була проаналізована вітчизняними та зарубіжними дослідниками за допомогою різних підходів, починаючи від класифікацій, заснованих на змісті відкладеної активності до моделей, заснованих на мотиваційних та особистісних факторах. Більшість дослідників сходяться на думці, що зволікання має руйнівний вплив на ефективність освітньої, професійної та особистої діяльності, викликаючи почуття провини, невдоволення собою, емоційне виснаження.

1.2. Прокрастинація як поведінка відкладання виконання діяльності

Прокрастинаційна поведінка може мати різні причини, серед яких є перфекціонізм, страх невдачі, низька мотивація, відсутність чітких цілей, тривога або перевантаження завдань. Він також тісно пов'язаний з особистісними характеристиками, такими як рівень саморегуляції, здатність приймати рішення і рівень емоційної стійкості.

Тому варто розглянути зволікання як поведінкове явище, виділити його ключові характеристики, основні прояви і наслідки. Проаналізувати відмінності між зволікання і звичайним відкладенням справ, а також розглянути вплив цього явища на ефективність діяльності. Розуміння прокрастинації як поведінки є важливим кроком до повного розуміння теми.

Прокрастинація зазвичай проявляється в діяльності, результат якої дуже важливий для людини. Це те, що відрізняє його від ліні і нудьги. Прокрастинація не повинна зводитися до ліні як ситуативного прояву бажання не виконувати щось, а лінь як особистісна характеристика через комплекс її особливостей. (природні психофізіологічні схильності, психологічні особливості, що відображають мотиваційно-вольові сфери особистості) [10, с. 213].

Прокрастинація корелює з низьким рівнем особистої саморегуляції, труднощами у плануванні часу та емоційно-вольовою нестабільністю. Люди з високим рівнем прокрастинації схильні відкладати прийняття рішень і уникати відповідальності за наслідки своїх дій [26].

Деякі наукові дослідники відзначають, що лінь – це скоріше внутрішнє бажання не робити щось, а не неприступне бажання щось робити. У ті моменти, коли людина постає ледачим, у нього немає бажання виконувати якесь завдання, він не бачить його значення для себе і відчуває до цього байдужість. У цей момент прокрастинатор розуміє необхідність роботи і

навмисно шукає причини, щоб виправдати їх затримку. Хоча у цієї людини є бажання щось робити, він не в змозі взятися за цю справу.

Зволікання не можна плутати з відпочинком, який збагачує людину новою енергією. Зволікання, навпаки, його людина втрачає, а отже: чим менше енергії у неї залишилося, тим більше шансів відкласти завдання на невизначений термін і знову нічого не робити [10, с. 214].

Дослідник Н. Фіоре навів наступні шість ознак прокрастинації:

1. Сприйняття життєвого шляху людини як довгої лінії обов'язків, яку він терпіти не може. Створення надмірно довгих списків справ, що важливо.

2. Неправильне відчуття часу. Це виражається в невизначеності термінів, їх нечіткості.

3. Відсутність розуміння власних планів або цінностей. Людині складно займатися якимось одним проектом.

4. Усвідомлення того, що індивід не усвідомлює себе, почуття розчарування і депресії. Наявність життєвої мети, яку ви ніколи не досягнете або навіть зможете спробувати зробити.

5. Нерішучість, страх, що людину чекає критика за помилки. Відкладання фінальної стадії проблеми в спробі довести результат до ідеалу.

6. Низька самооцінка і відсутність впевненості в собі перешкоджають початку продуктивної роботи [31, с. 17-18].

Однією з перших спроб класифікації різновидів прокрастинації була робота дослідників Н. Мілграма, Дж. Баторі і Д. Маурера. У своїй моделі Мілграм виділив два основних напрямки прояву цього явища: відкладання завдань і відкладання прийняття рішень [29]. У межах цих областей виявлено п'ять специфічних видів прокрастинації:

1. Побутове або щоденне зволікання, яке стосується затримки виконання повсякденних справ і рутинних обов'язків.

2. Зволікання при прийнятті рішень, навіть якщо ці рішення не мають великої ваги.

3. Невротична прокрастинація, яка пов'язана з уникненням прийняття важливих, життєво важливих рішень.

4. Компульсивна форма прокрастинації, що охоплює як поведінкові прояви прокрастинації, так і труднощі при прийнятті рішень.

5. Академічна прокрастинація, яка проявляється в затягуванні виконання навчальних завдань.

Згодом Мілгрем та Тенне об'єднали зазначені раніше типажі прокрастинації у дві групи: відтермінування виконання задач і відкладання прийняття рішень [28, с. 141-156].

У той же час викладач Чиказького університету Джозеф Феррарі запропонував іншу класифікацію, в якій він визначив три типи прокрастинаторів [29]:

1. Шукач гострих відчуттів прокрастинатор (в одних класифікаціях – «активний», в інших – «пасивний»), який навмисно відкладає справи, щоб відчувати емоційне збудження або приплив адреналіну, працюючи в останні хвилини перед дедлайном.

2. Тип уникнення, представники якого відкладають справи, щоб уникнути оцінки результатів своєї діяльності – навіть якщо оцінка може бути позитивною.

3. Нерішучий тип, який характеризується відсутністю бажання приймати рішення і брати на себе відповідальність. Часто така поведінка обумовлена схильністю до перфекціонізму, що перешкоджає як початку, так і завершенню справ.

У науковому середовищі термін «прокрастинація» визначається двояко: одні дослідники розмежовують його як «активний», а інші – як «пасивний». Активна прокрастинація визначається як навмисне відкладання початку виконання важливого завдання з наміром досягти підвищеної мобілізації, підвищеного рівня активності та досягнення максимальної концентрації. У певних випадках переживання задоволення можна пояснити

психофізіологічними змінними, зокрема активністю нервової системи та прагненням до зворотної активності [11, с. 66].

Ф. Партной у цій типології пропонує розуміння поняття активної прокрастинації, яку він визначає як свідоме відкладання проєктів, що не потребують негайних дій. На противагу цьому, пасивна прокрастинація характеризується як шкідлива і прирівнюється до лінощів, і розглядається як поєднання позитивних і негативних аспектів, залежно від зусиль, вкладених у проєкт [32].

Крім того, прокрастинатори не мають єдиної моделі поведінки. Їх також можна розділити на кілька типів і класифікацій. Наприклад, психолог Ніл Фіоре у своїй книзі «Легкий спосіб почати нове життя» виділяє п'ять різних категорій прокрастинаторів: перфекціоніст, самозванець, невмотивований, перевантажений і щасливчик. Нижче наведено стислий опис кожного типу [31]:

1. Перфекціоніст. Ця людина схильна відкладати виконання завдань, оскільки побоюється своєї потенційної нездатності виконати їх на задовільному рівні. Досліджувані ставлять перед собою високі стандарти і, як наслідок, бояться помилитися. Як наслідок, вони приділяють значну частину свого часу доопрацюванню дрібних деталей і часто переглядають свою роботу, щоб забезпечити її досконалість, уникаючи завдань, які несуть ризик невдачі. Така поведінка, як правило, демонструється у відповідь на страх критики або можливість не виправдати власних очікувань.

2. Термін «самозванець» використовується для опису людини, яка відчуває почуття невпевненості в собі або невпевненості щодо своїх здібностей чи досягнень. Така особа відчуває брак заслуг у своїх досягненнях, що породжує тривогу через можливість бути викритою у некомпетентності. Як наслідок, це може призвести до прокрастинації, що характеризується небажанням братися за виконання завдань через побоювання невдачі, невпевненістю у власних силах та відразою до нових викликів, що виникає

через низьку самооцінку та страх бути сприйнятим як «менш розумний, ніж показують його реальні здібності».

3. Суб'єкт демонструє виражену відсутність мотивації. Індивід не усвідомлює внутрішньої цінності або практичної користі від виконання завдання, що призводить до його відкладання на невизначений термін. Прояв цього стану характеризується зниженням інтересу до професійної або академічної діяльності, коли завдання виконуються о десятій годині вечора з мінімальним ентузіазмом. Крім того, люди, які страждають на цей стан, схильні відволікатися на менш важливі справи. Це явище можна пояснити дефіцитом внутрішньої або зовнішньої мотивації, або ж завдання може не відповідати інтересам чи цілям людини.

4. Суб'єкт перевантажений. Сам обсяг завдань може бути непосильним, що призводить до відчуття невпевненості щодо того, з чого почати. Доведено, що це явище породжує стрес і прокрастинацію. Прояв цього явища характеризується постійним відчуттям виснаження, що виникає через надмірну кількість обов'язків, а також постійною тенденцією відкладати виконання завдань перед обличчям емоційного дистресу. Це може бути пов'язано з неадекватним тайм-менеджментом, недостатніми навичками управління завданнями та надмірною відповідальністю.

5. Людина, яка схильна до позитивних результатів (або людина, яка характеризується схильністю покладатися на поспіх). Ця людина переконана, що вона є найбільш продуктивною, коли працює в умовах дедлайну. Помічено, що такі люди схильні до прокрастинації, проте в кінцевому підсумку вони демонструють здатність виконувати завдання вчасно. Більше того, завдання часто не виконуються до встановленого терміну, а в досліджуваних підвищується рівень адреналіну, що згодом спонукає до підвищення активності об одинадцятій годині. Прикметно, що досліджувані часто досягають гідних похвали результатів, навіть в умовах підвищеного рівня стресу. Ця тенденція характеризується схильністю до ризику, переконанням,

що вони функціонують оптимально під тиском, хоча це може мати згубні наслідки для якості їхньої роботи та їхнього самопочуття [32].

Українська наукова дослідниця М. С. Дворник надає таку класифікацію типів осіб, схильних до прокрастинації, залежно від суб'єктивних чинників, які є вирішальними в конструюванні ними власного майбутнього [2]:

1. Конструктивний – демонструє недостатню оцінку особистої спроможності до виконання задач. Задля кращого виконання роботи такий тип вимагає підтримки чи контролю від довколишніх. Схильний відкладати через раціональні причини.

2. Конвенційний – фіксує прокрастинацію як погану звичку, що характеризує особистість як нездібну до прийняття рішень, не швидко людину.

3. Енергозбережний – характеризується відсутністю можливості надати правильну оцінку своїм ресурсам, а також присутністю таких якостей, як нерішучість і знесиленість.

4. Спорадичний – такий прокрастинатор на постійній основі відчуває різноманітні страхи: нездобуття успіху, неспроможність брати на себе відповідальність за результат, якщо задача сприймається як занадто ускладнена та важлива.

5. Шаблонний – характеризується присутністю у прокрастинатора страху не лише зустрічі невдачі, але й здобуття успіху.

6. Трендовий – визначається відсутністю бажання пророблювати незнайомі завдання, так як метою є отримання схвалення оточуючих, яке неможливо передбачити, якщо невизначеними є результати виконання завдань.

7. Комунікативний – той, що відкладає виконання завдань, якщо вони є нецікавими або не передбачають можливості схвалення від оточуючих за їх завершення [2].

Таким чином, серед причин відтермінування (прокрастинації) дослідниця виділяє такі:

- 1) недооцінку готовності до виконання;
- 2) страх невдачі та успіху;
- 3) знижений рівень зацікавленості;
- 4) нестачу сумлінності, недостатню увагу до планування;
- 5) орієнтацію на соціальну винагороду;
- 6) нездатність зосередитись на справі [2].

Прокрастинація – це багатофакторне явище, яке може бути викликане як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Дослідники стверджують, що прокрастинація – це не просто звичка або небажання виконувати певні дії, а скоріше має більш глибоке психологічне підґрунтя. Обговорюване явище пов'язане з низкою факторів, серед яких емоційні стани, особистісні риси, когнітивні процеси і навіть соціокультурні чинники.

Аналізуючи причини прокрастинації, важливо враховувати, що це явище може проявлятися в різних формах залежно від ситуації та індивідуальних особливостей людини. Схильність до прокрастинації може бути пов'язана з різними факторами, включаючи страх невдачі або перфекціонізм, відсутність мотивації або низький самоконтроль. Очевидно, що зовнішні фактори мають значний вплив на освітній процес. Ці фактори охоплюють рівень організації, вимоги навколишнього середовища та соціальні очікування.

Наприклад, Т. О. Мотрук та Д. В. Стеценко визначають першопричинами перфекціонізму страх невдачі, страх успіху, додаткові обов'язки, які можуть виникнути в разі успішного виконання завдання, тривожність (особисту та ситуативну), невміння планувати (погана орієнтація в часі, невміння визначати пріоритети завдань). Вони також вказують на необхідність підвищеної стимуляції (мобілізації особистості) [14, с. 292-297].

Т. С. Вайда виділяє наступні фактори, що сприяють прокрастинації: Виявлено такі чинники, що сприяють відсутності мотивації на робочому місці:

- 1) лінь як не до кінця сформована працьовитість;
- 2) слабкість характеру;

- 3) неготовність;
- 4) прокрастинація через страх;
- 5) відсутність радості від роботи;
- 6) ситуативна перевантаженість роботою;
- 7) втома [1, с. 197-211].

У публікації С. Дворник виокремлено низку причин прокрастинації. Серед факторів, які були визначені як такі, що сприяють виникненню цієї проблеми, були названі:

- 1) недооцінка готовності до виконання;
- 2) страх відповідальності;
- 3) знижений рівень зацікавленості;
- 4) орієнтація на соціальну винагороду;
- 5) педантичні тенденції особистості [2].

П. Стіл [1, с. 116] звертає увагу на те, що низька мотивація та невпевненість у собі, яка базується на страху, є двома можливими причинами прокрастинації.

Дослідник Т. Квек виділяє наступні першопричини прокрастинації, які заслуговують на подальше обговорення [29]:

1. Наявність неорганізованості також є важливим фактором. Автор висуває гіпотезу, що зв'язок між прокрастинацією та неорганізованістю пояснюється чотирма факторами. По-перше, це порушення розуміння прокрастинатором різниці між терміновістю та пріоритетністю. Такі люди, як правило, ініціюють завдання, які вважаються «комфортними», тобто такими, що не містять виклику, приємні або стимулюючі. Отже, люди, які прокрастинують, схильні надавати пріоритет завданням, які приносять особисте задоволення, а не тим, які вважаються терміновими. Як наслідок, небажані завдання накопичуються, і у прокрастинатора виникає розлад, оскільки він змушений переходити від виконання поточних завдань до тих невідкладних завдань, які були відкладені на більш пізній термін.

Т. Квек [29] поділяє завдання на три пари: пріоритетні/термінові; пріоритетні/нетермінові; непраіоритетні/термінові. Такий поділ завдань може призвести до плутанини, що призводить до прокрастинації. Прокрастинатор не в змозі встановити правильний порядок виконання завдань, оскільки стає заручником тиранії термінового. Парадокс полягає в тому, що для того, щоб зменшити стрес, пов'язаний з усвідомленням того, що дедлайн неминучий, люди продовжують займатися завданнями, які не є ні першочерговими, ні терміновими. Другий показник полягає в тому, що люди, які прокрастинують, як правило, відчувають труднощі з фокусуванням, концентрацією та розподілом уваги. Часто таким людям доводиться докладати значних зусиль, щоб не відволікатися на неприємні завдання під час виконання більш приємної діяльності. По-третє, варто враховувати такий властивий їм процес, як забування, оскільки накопичення великої кількості завдань призводить до того, що прокрастинатори починають плутатися в них і забувати про попередні завдання. Люди, які прокрастинують, як правило, неорганізовані, а наявність різноманітних щоденників і записників не сприяє організації їхніх справ. Четвертий показник – це нездатність до систематизації.

2. Переважає почуття страху. Феномен прокрастинації, викликаной страхом, характеризується тенденцією ухилятися від виконання поставленого завдання, що супроводжується сильною схильністю відкладати його завершення на більш пізній, більш зручний час. Часто завдання пов'язані між собою, що призводить до накопичення зобов'язань. Це може призвести до стану депресії та бездіяльності, що характеризується усвідомленням майбутніх проблем. Теоретична концепція Т. Квека передбачає існування двох різних категорій внутрішньої боротьби зі страхами: перша категорія охоплює раціональні страхи, що характеризуються внутрішнім конфліктом між усвідомленням необхідності діяти і небажанням це робити. Друга категорія включає в себе страхи, пов'язані з дисципліною, які проявляються як небажання діяти, незважаючи на те, що ви склали план. Проблема людей, які

прокрастинують, полягає в тому, що вони вступають у боротьбу з логікою та дисципліною замість того, щоб протистояти своїм страхам.

3. Поняття перфекціонізму – це психологічна концепція, яка має відношення до цього дослідження. Прокрастинатор визначається як людина, яка звично береться за виконання завдань, але через відсутність систематичної організації часто закидає їх, піддаючись втомі та розчаруванню. Іншим аспектом перфекціонізму прокрастинатора є небажання розпочинати виконання завдання через страх неякісного виконання, що призводить до сприйняття того, що краще взагалі утриматися від дій.

4. Існує гіпотеза, що прокрастинація може свідчити про більш глибокі проблеми з психічним здоров'ям. У деяких випадках представлені симптоми можуть вказувати на низку основних станів, включаючи, але не обмежуючись ними, гостру клінічну депресію, obsесивно-компульсивний розлад, СДУГ та інші психіатричні захворювання [29].

Професор Стенфордського університету Джей Перрі виділяє дві основні причини схильності людей до прокрастинації. По-перше, це концепція перфекціонізму, яку автор пояснює тим, що людина, яка прагне виконати завдання з абсолютною точністю, усвідомлює необхідність напруження. Як наслідок, ця людина починає виконувати елементарні завдання. Друга причина пов'язана з особистісною характеристикою прокрастинатора, який звик братися за справу об одинадцятій годині, накопичуючи таким чином свої запаси сил. У більшості випадків результат не є оптимальним, але достатнім для того, щоб задовольнити очікування автора або клієнта.

Таким чином, можна зробити висновок, що люди, які прокрастинують, звикли відкладати завдання і діяльність на останній момент [16, с. 67-68].

1.3. Навчальна діяльність здобувачів вищої освіти під впливом прокрастинації

Студентство є ключовим етапом у професійному становленні особистості. У цей період відбуваються значні зміни у внутрішньому світі молодшої людини. Формуються нові погляди та переконання, відбувається особистісне та професійне самовизначення, закладаються основи майбутньої кар'єри. Набуття навичок самостійного життя є ключовим елементом цього етапу. Особливого значення набувають академічні досягнення та професійний розвиток, оскільки вони закладають фундамент для подальшої самореалізації в обраній сфері діяльності. Проте академічна прокрастинація часто стає перешкодою на цьому шляху.

Явище прокрастинації у студентів характеризується свідомим відкладанням важливих навчальних завдань, незважаючи на усвідомлення студентами необхідності їх виконання. Замість виконання навчальної роботи студенти обирають більш прості та приємні види діяльності, такі як спілкування, перегляд Інтернету, фільмів, виконання домашніх завдань. Це може здаватися періодом відпочинку, але насправді це не сприяє відновленню ресурсів. Навпаки, доведено, що прокрастинація виснажує енергетичні запаси, тим самим загострюючи проблему. Як наслідок, відбувається накопичення завдань, і коли закінчується відведений на виконання час, студент або відмовляється від реалізації запланованого підходу, або поспіхом намагається виконати всі завдання. Це явище призводить до неякісної роботи, помилок, зниження оцінок, погіршення загальної успішності, а в екстремальних випадках – навіть до відрахування з навчального закладу.

Отже, в освітньому контексті прокрастинація виступає проміжним етапом між сприйняттям навчального завдання і рішенням його виконання. Визначальним фактором у цьому процесі є рівень привабливості самого завдання – як зовнішнього, так і внутрішнього. Завдання, що викликають інтерес або внутрішню мотивацію, часто спонукають до активних дій і

виконуються без затримок. Замість цього зазвичай відкладаються складні, одноманітні або емоційно непривабливі завдання. Крім того, важливо суб'єктивне сприйняття власних ресурсів і можливостей: невпевненість, страх помилитися, прагнення до надмірної досконалості, а також попередні негативні переживання можуть посилити схильність до зволікання. У таких випадках виникає внутрішній конфлікт між бажаним і обов'язковим, між особистим інтересом і зовнішнім примусом, що стає основою для прокрастинаційної поведінки, яка включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [10].

З емоційної сторони зволікання часто супроводжується психологічним стресом і внутрішнім дискомфортом, який виникає через затримки при виконанні завдань. Відсутність емоційного інтересу до навчання часто призводить до пошуку альтернативної діяльності, переважно розваг. Це викликає такі негативні емоційні реакції, як тривога, напруга, паніка, яка згодом може перерости у вторинні прояви – почуття провини, сором, дратівливість, апатія, фрустрація, депресія або навіть панічні атаки, що, в свою чергу, знижує загальне задоволення життям [20].

На когнітивному рівні прокрастинація проявляється через появу деструктивних переконань і негативних психічних установок. Студенти, які мають схильність до зволікання, часто починають сумніватися в своїх можливостях, формуючи ірраціональні думки типу: «У мене нічого не вийде», «Все закінчиться невдачею», «Я завжди все зіпсую». Такі ідеї сприяють втраті надії, самозвинуваченню, зниженню впевненості в собі і розвитку негативного ставлення до майбутніх завдань. На рівні поведінки прокрастинація може проявлятися як у вигляді пристрою, так і в деструктивній формі. Модель адаптивної поведінки передбачає, що студент все ще виконує завдання під тиском крайнього терміну або з урахуванням можливих винагород (наприклад, високих оцінок), мобілізуючись в умовах стресу. Натомість дезадаптивна модель зводиться до ухилення від виконання завдань або затримки їх без конкретних термінів. Така стратегія провокує втрату енергії,

падіння самооцінки, відчуття безпорадності і нездатності змінити ситуацію. В результаті формується стійка модель уникнення, яка гальмує розвиток особистості, пригнічує ініціативу і знижує продуктивність. Таким чином, прокрастинація є багаторівневою проблемою, що включає емоційні, психічні та поведінкові компоненти, які взаємопов'язані причинними механізмами. Усвідомлення такої взаємозалежності дозволяє краще зрозуміти суть зволікання, оцінити його негативні наслідки і знайти більш ефективні способи подолання цього явища.

Серед основних наслідків прокрастинаційної поведінки у студентів слід відзначити зниження ефективності навчання, що негативно впливає на психологічний стан і послаблює якість професійної підготовки. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до профілактики та корекції зволікання в освітньому середовищі [24].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Огляд наукової літератури показав, що прокрастинація – це складний психологічний феномен, який проявляється на емоційному, когнітивному, поведінковому та підсвідомому рівнях. Він характеризується систематичним відкладанням важливих справ, навіть коли людина розуміє, що це матиме негативні наслідки. Серед студентів, яким потрібна самостійність та організованість, прокрастинація є поширеною проблемою, що негативно впливає на їхнє навчання та емоційний стан.

У наукових працях прокрастинацію описують як нездорову стратегію поведінки, пов'язану з уникненням відповідальності, проблемами з самоконтролем та чутливістю до стресу. Виділяють два основні типи прокрастинації: «розслаблена» (коли людина віддає перевагу миттєвим задоволенням) та «напружена» (спричинена тривогою, перевантаженням або страхом невдачі).

Дослідники, такі як П. Стіл, К. Лей, Н. Мілграм, Дж. Бурка, Л. Юен та інші, наголошують на ірраціональності прокрастинації, вважаючи її наслідком внутрішніх конфліктів, таких як перфекціонізм, низька самооцінка, розчарування та страх критики.

Важливу роль у виникненні та подоланні прокрастинації відіграє мотивація. Внутрішня мотивація, як рушійна сила навчання, тісно пов'язана з умінням ставити цілі, оцінювати результати та планувати діяльність. Студенти з низькою мотивацією, недостатніми навичками самоорганізації та самоконтролю більш схильні до прокрастинації, що може призвести до емоційного вигорання, почуття провини та зниження успішності в навчанні.

В освітньому контексті прокрастинація виступає проміжним етапом між сприйняттям навчального завдання і рішенням його виконання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Соціально-психологічні особливості виникнення прокрастинації у здобувачів вищої освіти

У сучасному світі зростає потреба в добре розвинених навичках самодисципліни, ефективного управління часом та вміння планувати власну діяльність. Проте, незважаючи на визнану важливість цих навичок, багато людей стикаються з труднощами, які можуть заважати їхній продуктивності. Прокрастинація є одним із таких явищ, яке проявляється не як випадкова затримка, а як стійка поведінкова модель, що негативно впливає на особистісний розвиток і професійний ріст. Повідомляється, що рівень поширеності хронічних прокрастинаторів на міжнародному рівні становить від 20% до 25% як для жінок, так і для чоловіків, навіть до 75% у таких групах населення, як студенти коледжів [37].

Широке поширення прокрастинації в різних сферах життя, особливо в освіті, підкреслює необхідність її детального вивчення. Прокрастинація у віддаленому контексті часто виникає через брак самоконтролю та вплив соціально-психологічних чинників, таких як відсутність зовнішнього нагляду або підтримки. Це може призводити до подібних наслідків і в навчальному процесі студентів у вищій освіті [39]. В академічному середовищі, де від студентів вимагається високий рівень самостійності, прокрастинація стає поширеною проблемою. Це може призвести до емоційного виснаження, відчуття незадоволеності власними досягненнями та низької академічної успішності. Що цікаво, коли люди без поважної причини відкладають час відходу до сну, є показовим прикладом внутрішньої неусвідомленої прокрастинаційної поведінки, що пов'язана з негативними наслідками,

зокрема погіршенням якості сну. Подібні механізми можна спостерігати й у межах навчальної діяльності здобувачів вищої освіти [41].

Згідно з дослідженням, проведеним А. Шиліною і К. Євсигнєєвим, середовище навчання виступає сприятливим ґрунтом для частого прояву прокрастинації, що тягне за собою ряд несприятливих наслідків. Дослідники підкреслюють, що самооцінка студентів значною мірою пов'язана з рівнем їх зволікання. Зокрема, ті студенти, які демонструють високий рівень прокрастинації, частіше очікують осуду від оточуючих і проявляють схильність до самокритики. Вони мають знижений рівень самоуправління та особистої участі в діяльності. Аналіз також виявив значні зворотні кореляції між тенденціями прокрастинації та такими особистісними якостями, як очікування схвалення від соціального середовища та здатність саморегулювати. Це означає, що чим сильніше тенденція людини відкладати завдання, тим менше ймовірність того, що він буде розраховувати на позитивний настрій оточуючих і здатний ефективно контролювати власну поведінку і життєві обставини [22].

Афективні виправдання, такі як виконання більш емоційно привабливого завдання, можуть служити раціоналізацією для зволікання, особливо в освітніх контекстах [40]. Прокрастинаційна поведінка студентів вищих навчальних закладів може бути викликана як внутрішніми психологічними факторами, так і зовнішніми обставинами. Суб'єктивні фактори в першу чергу включають особистісні характеристики, серед яких важливу роль відіграє підвищена тривожність, постійний вплив стресових ситуацій і наявність глибоко вкорінених страхів. Дослідження Л. Хейкока та його колег показують, що високий рівень тривоги тісно пов'язаний з тенденціями зволікання. Люди, які легко реагують на стрес, частіше відкладають важливі речі, особливо ті, які вимагають серйозної відповідальності, чітких рішень і концентрації. Прокрастинація, згідно з дослідженнями Б. Такман, є поведінковою рисою, що проявляється у схильності відкладати виконання завдань, які потребують когнітивних зусиль.

Цей феномен часто пов'язаний з емоційним униканням труднощів та низьким рівнем саморегуляції, що безпосередньо впливає на якість і своєчасність навчальної діяльності учнів [38].

Однією з головних психологічних перешкод є страх невдачі. Деякі студенти навмисно уникають початку роботи над завданням, не вірячи у власну здатність досягати результату. Така недовіра до себе істотно заважає як особистому, так і професійному розвитку. Страх поразки може підірвати впевненість у собі, ускладнити досягнення цілей і негативно вплинути на відносини з оточуючими.

Не менш важливим, хоча і менш очевидним, є страх успіху. При цьому людина уникає подальших дій, оскільки припускає, що успішне виконання завдання призведе до зростання очікувань від навколишнього середовища, що, в свою чергу, спричинить додаткове навантаження і відповідальність. У такій ситуації відкладання справ служить способом уникнути майбутнього тиску.

Серед інших внутрішніх причин затримки варто згадати необхідність значних інтелектуальних витрат при вирішенні складних завдань, що викликає природне бажання уникнути перевантаження. Крім того, ключовим є рівень внутрішньої мотивації: якщо студент не бачить сенсу у виконанні певної діяльності або не очікує позитивного результату, поведінка прокрастинації стає більш імовірною [12].

Зовнішні фактори зокрема, монотонні і рутинні завдання, повторення одного і того ж матеріалу без варіацій, знижують інтерес до освітньої діяльності. Це доповнюється недосконалим графіком занять, нерівномірною завантаженістю протягом семестру, а також відсутністю врахування індивідуальних потреб студентів при плануванні освітніх програм. Такі умови створюють відчуття втрати контролю над власним часом і знижують продуктивність. Одним з факторів, що підвищує тенденцію до зволікання, є відсутність чіткої системи контролю і постійні відгуки викладачів. Крім того, мотивація падає, коли результати роботи не відразу помітні - це стосується як оплати праці, так і санкцій. Проблема ускладнюється перевантаженням

випадками поза школою, численними подібними письмовими завданнями і груповими проектами, де відповідальність часто розмивається, що знижує залученість кожного учасника [19].

Що стосується характеру прокрастинації, то вона не є вродженою ознакою, а формується в процесі соціалізації та адаптації до зовнішніх обставин. Якщо така поведінка тимчасова, це не є суттєвою перешкодою для розвитку особистості. Однак у випадку, коли прокрастинація стає системною, мова йде про хронічну прокрастинацію. Такий стан часто спостерігається серед студентів, які обрали навчальний заклад або спеціальність без глибокого розуміння або внутрішньої мотивації. Вони часто не відчують інтересу до навчального процесу, що призводить до нічних авралів перед іспитами і тестами. Незважаючи на це, зволікання як поведінковий патерн піддається корекції – з ним можна і потрібно працювати. Одним з ефективних підходів є поділ життєвих завдань на пріоритетні, що дозволяє краще організувати час і знизити рівень затримки.

За результатами досліджень стверджується, що причини і особливості прояву прокрастинації у студентів і дорослих є різними, прокрастинація у студентів, зауважують, виникає найчастіше в ситуаціях і справах, що пов'язані з інтелектуальною напругою, недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції тощо. Проявляючись у межах домінуючої поведінки, в студентській вибірці прокрастинація виступає як поєднання емоційно-орієнтованого копінгу і копінгу, орієнтованого на уникнення, але пізніше набуває менш емоційного характеру. Як наслідок, чим більше людина схильна звертатися до прокрастинації, тим частіше вона використовує раціоналізацію для її виправдання [6].

Згідно з класифікацією К. В. Дубініної, серед чинників, що провокують прокрастинаційну поведінку, виокремлюють соціально-психологічну групу причин. До неї належать, зокрема, обмеженість живого спілкування при надмірі віртуального, зовнішні подразники, неприйняття зовнішнього контролю, авторитарний стиль виховання, а також наявність соціальних чи

сімейних труднощів. Усі ці обставини виникають як наслідок взаємодії індивідуальних психоемоційних особливостей з умовами соціального середовища [6].

Серед них особливе місце займає дефіцит особистого контакту в реальному житті – студенти сучасного покоління значно частіше взаємодіють із соціумом через цифрові платформи, ніж безпосередньо з одногрупниками, викладачами чи друзями. Такий тип спілкування нерідко породжує емоційне відчуження, що проявляється у відчутті самотності, тривожності, а також у зниженні зацікавленості до виконання завдань. Через втрату живої емоційної взаємодії слабшає відчуття підтримки та мотиваційного підкріплення, що з часом призводить до зволікань. Перебування у цифровому середовищі спричиняє розрив між реальними обов'язками та віртуальними спокусами, які значно легше приваблюють увагу, відволікаючи від навчальних чи професійних цілей [17].

Зовнішні відволікаючі фактори. Одним із чинників, що спричиняють труднощі у навчанні, є вплив зовнішнього середовища та соціального оточення. Це можуть бути не лише співмешканці або знайомі, а й такі обставини, як шум, хаотичність розкладу, несприятливі умови в побуті чи непередбачувані ситуації. За таких умов студенту важко зосередитися на виконанні академічних завдань, через що він відволікається на менш енергозатратні справи, які приносять миттєве задоволення – наприклад, перегляд соцмереж чи неочікувані зустрічі з друзями. Це істотно знижує ефективність навчальної діяльності [17].

Опір зовнішньому контролю або особистий супротив. Іноді зволікання у виконанні завдань пов'язане з внутрішнім опором, який виникає у відповідь на зовнішній тиск. Студенти, що відчують надмірну вимогливість з боку викладачів чи батьків, можуть не приймати ці очікування як власні та тому несвідомо їх ігнорувати. Особливо, якщо процес навчання організований авторитарно, без урахування інтересів або потреб студентів. У подібних

обставинах часто виникає емоційне напруження, що сприяє ухиленню від виконання завдань і формує звичку до відкладання справ [17].

Авторитарність батьків. Одним із чинників, що провокує розвиток прокрастинації, є жорстке, авторитарне виховання. В родинях, де батьки встановлюють надмірні вимоги та суворий контроль, діти можуть вирости з почуттям тривоги, страху перед помилками і невпевненості у власних силах. У дорослому житті це часто проявляється у вигляді уникнення відповідальності та відкладання справ. Постійне психологічне напруження, відсутність вибору та очікування високих результатів створюють сприятливі умови для формування прокрастинаційної поведінки [17].

Соціальні та сімейні проблеми. Особисті або родинні труднощі також здатні негативно позначатися на навчальній активності студента. Фінансові нестабільність, конфлікти в родині, розлучення батьків або проблеми з житлом можуть викликати емоційне виснаження, що перешкоджає концентрації на завданнях. Постійні переживання або внутрішній стрес стають бар'єром на шляху до початку або завершення навчальних справ [17].

2.2. Дослідження впливу прокрастинації на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти

Для дослідження соціально-психологічних особливостей впливу прокрастинації на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти було використано наступні методики психологічної діагностики:

1. Методика «Шкала уникання» М. Мітчелла, М. Амброуза, спрямована на оцінку ступеня ухилення фахівця від виконання його професійних завдань.
2. Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, спрямована на визначення рівня загальної прокрастинації.

3. Методика «Утрехтська шкала залученості в роботу (UWES)» В. Шауфелі, А. Беккер, спрямована на визначення залученості в робочий процес.

4. Методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник допомагає визначити індивідуальні причини схильності до прокрастинації кожного респондента.

5. Проективна методика «Я–відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім» допомагає візуально зобразити неусвідомлені почуття.

«Шкала уникнення» М. Мітчелла, М. Амброуза (див. Додаток Б), призначена для оцінки ступеня ухилення фахівця від виконання його професійних завдань. Для цього респондентам пропонується відповісти на вісім запитань із використанням семибальної шкали оцінювання. Загальна сума балів відображає рівень уникання. Мінімально можлива кількість балів – 56. Високі показники свідчать про значну схильність до уникання діяльності, що може бути формою психологічного захисту або тривожної поведінки. Дана шкала була адаптована Є. В. Тополовим у рамках дисертаційного дослідження, присвяченого формуванню професійної агресивності особистості [27].

«Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale, GPS) (див. Додаток В) дозволяє оцінити рівень прокрастинації в повсякденному житті. Вона складається з 20 тверджень, які ілюструють різні ситуації, пов'язані з відкладанням справ. За визначенням К. Лей, прокрастинація є свідомим і ірраціональним відтермінуванням запланованих дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості в майбутньому. Ця шкала допомагає визначити, наскільки людина схильна відкладати справи. Після заповнення опитувальника можна отримати загальний бал, що відображає рівень прокрастинації, а також бали за підшкалами, які вимірюють різні аспекти цього явища.

Хоча спочатку GPS вважалася одновимірною шкалою, подальші дослідження виявили п'ять факторів, які можна трактувати як підшкали:

- ефективне планування, що оцінює здатність організовувати та планувати завдання;
- схильність до відкладання, що відображає тенденцію відкладати виконання завдань без об'єктивних причин;
- виконання завдань в останній момент, яке свідчить про звичку відкладати справи на пізніше;
- гарне управління часом, що вказує на вміння ефективно розподіляти свій час;
- погане управління часом, що відображає труднощі в організації та виконанні завдань у встановлені терміни.

Ці шкали дозволяють виявити загальний рівень прокрастинації та визначити конкретні аспекти, які потребують уваги. Високі бали свідчать про схильність до відкладання справ, що може негативно впливати на ефективність у навчанні, роботі та повсякденному житті.

Особа з низьким рівнем прокрастинації зазвичай виконує завдання вчасно, добре організована та ефективно управляє своїм часом. Людина із середнім рівнем може іноді відкладати справи, але зазвичай справляється зі своїми обов'язками.

Натомість індивід з високим рівнем прокрастинації часто відкладає виконання завдань, що може призводити до стресу, зниження продуктивності та інших негативних наслідків [27].

«Утрехтська шкала залученості в роботу (UWES)» (див. Додаток Г), розроблена В. Шауфелі та А. Беккером, складається з 17 тверджень, які дозволяють оцінити три основні компоненти залученості працівників [27]:

Методика спрямована на вивчення рівня психологічної залученості до професійної діяльності, що є одним із основних чинників ефективності працівника. UWES дозволяє: оцінити внутрішню мотивацію та емоційний стан співробітника; діагностувати ризик професійного вигорання; виявити резерви для підвищення продуктивності; а також порівнювати рівень залученості між працівниками чи відділами.

Енергійність – це показник високого рівня життєвої енергії, готовності докладати значні зусилля та наполегливості у подоланні робочих труднощів. Цей компонент відображає відчуття фізичної та емоційної сили, яку працівник відчуває під час виконання своїх обов’язків. Особи з високими показниками в цій категорії зазвичай працюють енергійно, навіть у складних умовах, не втомлюються швидко, демонструють витривалість та ініціативність, а також готові вкладати зусилля, не втрачаючи мотивації. Низькі значення свідчать про втому, знижену продуктивність та апатію до роботи.

Відданість – це сильне почуття прив’язаності до роботи, усвідомлення її значущості, ентузіазм і гордість за виконувани завдання. Цей показник відображає емоційний зв’язок з роботою і включає в себе: відчуття мети та значущості, емоційну залученість у діяльність, а також внутрішню мотивацію до досягнення професійних цілей. Високі оцінки свідчать про глибоке ототожнення з роботою, тоді як низькі можуть вказувати на байдужість, відчуження або навіть емоційне вигорання.

Заглибленість – це стан повної концентрації на роботі, коли змінюється сприйняття часу, виникає емоційний підйом, а бажання відволікатися або зупинятися відсутнє. Ця складова пов’язана з глибоким зануренням у робочий процес, що супроводжується: втратою відчуття часу, відсутністю бажання перериватися, високою концентрацією та станом, близьким до «потoku» (flow), коли працівник забуває про втому. Низькі бали можуть свідчити про труднощі з фокусуванням, часті відволікання або байдужість до роботи.

Високі бали у всіх трьох компонентах свідчать про значний рівень залученості, коли працівник не лише виконує свої завдання, а й отримує від цього емоційне задоволення, усвідомлює сенс своєї діяльності та готовий долати труднощі.

Середні значення вказують на збалансовану залученість, але з можливими зонами для розвитку.

Низькі показники сигналізують про відсутність мотивації, а також можуть свідчити про симптоми стресу, вигорання або незадоволення роботою.

Серед переваг методики варто відзначити її універсальність, адже вона підходить для різних галузей та посад, а також може використовуватися як інструмент самодіагностики або оцінювання колективу. Також – забезпечує цілісне розуміння емоційного та ментального залучення людини в робочий процес.

Опитувальник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник (див. Додаток Д) був розроблений у рамках дисертаційного дослідження «Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього». Цей інструмент створено на основі теоретичного аналізу проблеми прокрастинації. Виходячи з припущення, що кожна людина може проявляти прокрастинаційні тенденції в певні періоди, автор опитав 99 студентів останніх курсів мистецьких та медичних спеціальностей. Остаточна версія анкети містить 41 твердження, які розподілені за п'ятьма основними факторами прокрастинації: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Зниження рівня зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду» та «Педантичні схильності».

Фактор «Недооцінка готовності до виконання завдання» включає в себе твердження, що свідчать про невпевненість у власних знаннях та вміннях, а також про схильність занижувати свої ресурси. Люди з високими показниками часто вважають, що ще не готові розпочати справу, відкладаючи її на «кращий момент». Вони можуть прагнути до додаткової підготовки, навіть якщо в цьому немає потреби. Важливо зазначити, що для них відкладання є захисною стратегією, що дозволяє уникнути помилок. Високі результати за цією шкалою свідчать про занижену самооцінку та сумніви в успішному виконанні завдань.

Фактор «Страх відповідальності» пов'язаний із тривожністю щодо наслідків прийнятих рішень, особливо коли вони мають соціальне або професійне значення. У цьому випадку прокрастинація використовується як спосіб уникнути необхідності приймати відповідальні рішення. Респонденти з високими показниками за цією шкалою можуть уникати дій, які вимагають

ініціативи або можуть бути піддані оцінці. Спостерігається прагнення уникнути помилок через відкладення. Характеризується невпевненістю та бажанням залишити все як є.

Фактор «Зниження рівня зацікавленості» вказує на втрату внутрішньої мотивації або інтересу до завдання. Відкладання не виникає через страх чи сумніви, а через байдужість до необхідних дій. Високі показники цього фактора свідчать про те, що завдання втрачає свою актуальність для респондента під час виконання, а прокрастинація може стати формою протесту або відчуження від зовнішніх вимог.

Фактор «Орієнтація на соціальну винагороду» демонструє зв'язок між відкладанням справ і залежністю від зовнішньої оцінки. Людина виконує завдання не з власного бажання, а в очікуванні схвалення, похвали чи визнання з боку інших. Високі результати вказують на те, що респондент затягуватиме виконання доти, поки не буде впевнений у позитивній оцінці своїх зусиль. У таких випадках прокрастинація пов'язана з соціальною невпевненістю та очікуванням ідеального моменту, що часто властиво людям, які сильно залежать від думки оточення.

Фактор «Педантичні схильності» відображає тенденцію до надмірного перфекціонізму та високих стандартів, які люди встановлюють для себе. У цьому контексті відкладання справ пов'язане з бажанням досягти досконалості, навіть якщо завдання вже виконано на достатньому рівні. Особи з високими показниками за цією шкалою не починають нові завдання, якщо не мають ідеальних умов або повної впевненості в успіху. Прокрастинація стає способом самозахисту від ризику «зробити щось недостатньо добре». Також спостерігається схильність до дрібних уточнень і надмірного редагування.

Цей опитувальник дозволяє не лише оцінити загальний рівень схильності до прокрастинації, але й виявити її глибинні причини. Важливо зазначити, що мова йде не про поверхневу звичку, а про глибинні установки особистості, які формують типове реагування на прокрастинацію. Завдяки цій методиці можна: розмежувати мотиваційні, емоційні та когнітивні чинники

прокрастинації; виявити особистісні обмеження, які заважають ефективній діяльності; побачити різницю між прокрастинацією як ситуаційною реакцією та як стабільною рисою характеру; побудувати індивідуальні траєкторії психологічної допомоги чи саморозвитку.

При аналізі методики домінування шкали «страху відповідальності» виявляється потреба в розвитку навичок прийняття рішень. Високі показники педантизму можуть свідчити про необхідність корекції перфекціоністських установок. Орієнтація на соціальне схвалення може стати стимулом для зміцнення внутрішньої мотивації. Зниження інтересу є маркером професійного або навчального вигорання. Недооцінка готовності вказує на потребу в підтримці для формування впевненості.

Проективна методика малюнка «Я – відповідальний» та «Я відкладаю все на потім» (див. Додаток Е) призначена для виявлення емоційних і особистісних рис індивіда в типовому життєвому контексті. Учасникам пропонується уявити та намалювати два стани: перший – коли вони демонструють відповідальність і обов’язковість у виконанні завдань, другий – коли відкладають справи на потім і ігнорують свої обов’язки. Для малювання використовуються кольорові олівці або фломастери. Важливо, щоб малюнки щиро відображали особисті переживання, проте не забирали надто багато часу [8]. Хоч методика і є проективною, проте її результати аналізуються за низкою психологічних критеріїв, які можна умовно поділити на декілька напрямів або шкал.

Яскраві кольори, переважання теплих тонів (червоного, жовтого, помаранчевого) вказують на енергійність, мотивацію, включеність у відповідальну діяльність.

Темні, сірі або тьмяні кольори в малюнку «Я відкладаю все на потім» можуть вказувати на почуття провини, тривогу, пригніченість або втому. Нестандартні кольорові рішення іноді свідчать про внутрішній конфлікт або нестабільне емоційне ставлення до ситуації. Центральне розташування зображення в композиції «Я – відповідальний» символізує впевненість і

активну життєву позицію. Маленький образ, розташований збоку чи внизу аркуша в малюнку «Я відкладаю...», часто вказує на уникнення, самознецінення або емоційну дистанцію від обов'язків. Якщо персонаж зображений у русі, це свідчить про позитивну динаміку в виконанні завдань. Чітко окреслені елементи, деталізація одягу та оточення вказують на високу усвідомленість ролі відповідального діяча та контроль над ситуацією. Невпевнені лінії, недбале або уривчасте зображення, а також незавершеність у малюнку «Я відкладаю...» свідчать про внутрішній хаос і дезорганізацію, пов'язану з прокрастинацією.

У малюнках можуть з'являтися різноманітні символи, такі як годинники, списки, книги, телефони, мотузки, двері, обмеження (в контексті «відкладаю»), а також сонце, сходи, руки, лампочки (в контексті «відповідальний»). Ці символи розшифровуються в рамках особистої інтерпретації респондента і можуть вказувати на джерела мотивації, внутрішні бар'єри або зовнішні впливи.

Під час або після малювання учаснику можна запропонувати усно або письмово описати, що саме він зобразив, які відчуття виникли під час створення кожного малюнка, а також як він бачить себе в цих станах. Цей етап є надзвичайно важливим, оскільки дозволяє розшифрувати проекції через власну мову особи, уникаючи нав'язування інтерпретацій з боку дослідника.

Методика дозволяє виявити кілька ключових аспектів. По-перше, емоційне ставлення до обов'язків: чи викликають вони радість, напругу, тривогу або байдужість. По-друге, рівень усвідомленості власної відповідальності: чи визнає людина себе активним учасником своїх дій, чи має схильність уникати прийняття рішень. Також важливим є наявність внутрішнього конфлікту між бажанням виконати завдання та схильністю до відкладання. Готовність до дії відображає мотиваційний стан та ресурси особистості для подолання прокрастинації. Не менш значущими є особистісні бар'єри, такі як страх помилки, перфекціонізм, втома та відсутність сенсу в діях.

Переважання позитивної символіки та чіткої структури в обох малюнках свідчить про усвідомлення власної поведінки, навіть якщо присутні прояви прокрастинації. Яскравий контраст між двома малюнками може вказувати на внутрішню боротьбу та бажання змінити прокрастинаційні звички. Якщо ж обидва малюнки мають негативний, хаотичний або пригнічений характер, це може свідчити про значну фрустрацію, знижену мотивацію та потребу в психологічній підтримці.

Методика «Я – відповідальний / Я відкладаю все на потім» дозволяє оцінити не лише наявність прокрастинації, а й її особистісний контекст, емоційний фон та мотиваційні причини. Результати цієї методики є цінним ресурсом для подальшої індивідуальної або групової роботи в сферах особистісного розвитку, профорієнтації та подолання внутрішніх бар'єрів, які заважають ефективній діяльності.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

У дослідженні взяли участь 30 респондентів, які є студентами закладів вищої освіти. Вибірка була сформована за принципом цілеспрямованого підбору та включала осіб студентського віку. За статевою ознакою вибірка розподілилася наступним чином: 18 осіб (60%) – жінки, 12 осіб (40%) – чоловіки (див. рис. 2.1, Додаток А).

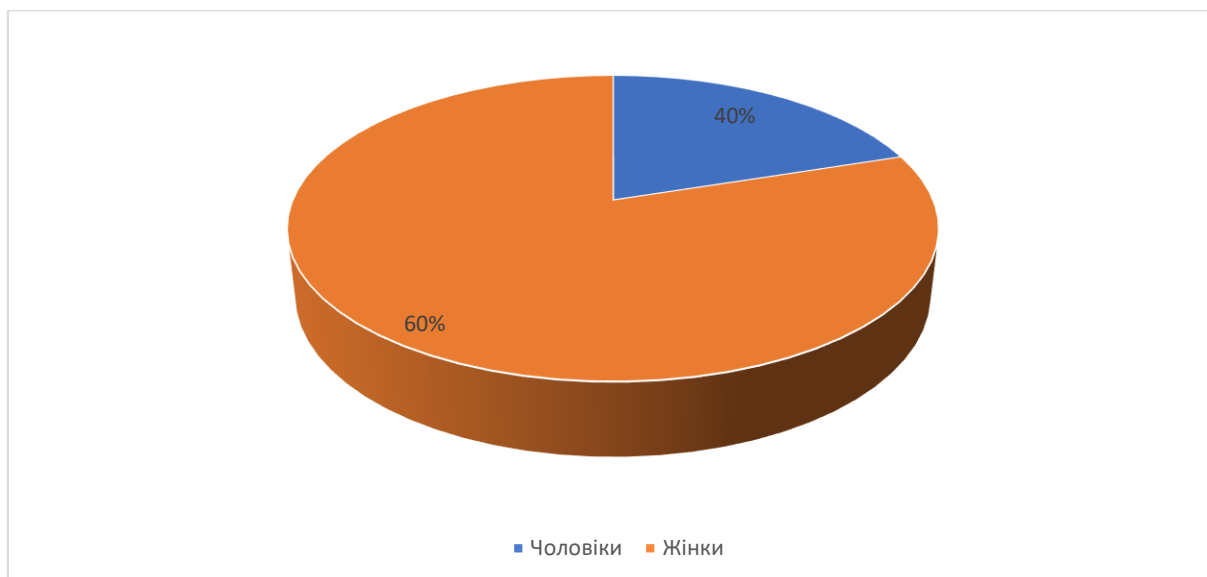


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу вибірки респондентів за статтю

Проаналізуємо дані, отримані в результаті дослідження за методикою «Шкали уникання» М. Мітчелл, М. Амброуз (див. табл. 2.1 – 2.2).

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою «Шкали уникання» М. Мітчелл, М. Амброуз

№	Кількість балів	Рівень	№	Кількість балів	Рівень
1	25	Середній	16	36	Вищий за середній
2	18	Нижчий за середній	17	32	Вищий за середній
3	29	Середній	18	20	Нижчий за середній
4	11	Низький	19	12	Низький
5	22	Середній	20	41	Вищий за середній
6	24	Середній	21	40	Вищий за середній
7	16	Нижчий за середній	22	39	Вищий за середній
8	35	Вищий за середній	23	23	Середній
9	19	Нижчий за середній	24	27	Середній
10	30	Середній	25	37	Вищий за середній

Продовж. табл. 2.1

11	28	Середній	26	34	Вищий за середній
12	26	Середній	27	9	Низький
13	21	Середній	28	47	Високий
14	31	Середній	29	50	Високий
15	38	Вищий за середній	30	53	Високий

Таблиця. 2.2

Зведена таблиця кількісних показників за методикою «Шкали уникання» М. Мітчелл, М. Амброуз

Рівень уникання	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	3	10%
Нижчий за середній	5	17%
Середній	10	33%
Вищий за середній	8	27%
Високий	4	13%

Наочно результати дослідження відображено на діаграмі (див. рис. 2.2).

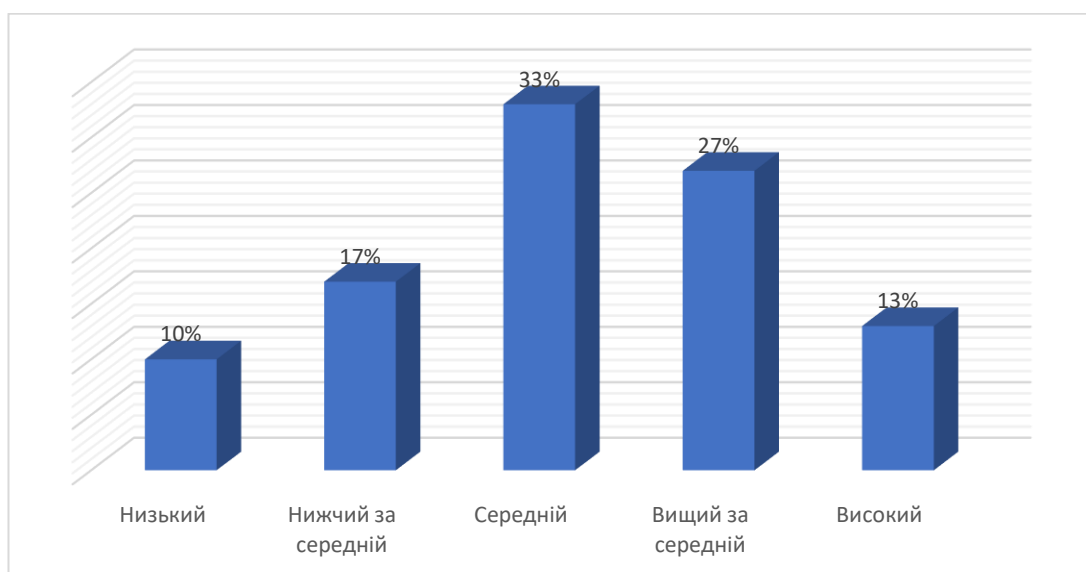


Рис. 2.2. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою «Шкали уникання» М. Мітчелл, М. Амброуз

Під час оцінювання рівня уникання за шкалою М. Мітчелла, М. Амброуза було встановлено, що 33 % респондентів демонструють середній рівень, що є типовим показником для молодіжного середовища. 40 % опитаних (вищий за середній та високий рівні) мають виражену тенденцію до уникання завдань, що свідчить про ймовірні труднощі з емоційною регуляцією, мотивацією або стресостійкістю. Низький рівень уникання зафіксовано у 10 % студентів, що вказує на їхню високу залученість у навчальну діяльність. Середнє значення для вибірки становить 32 бали, що відповідає рівню «вищий за середній» та вказує на наявність потенційної дезадаптації у навчальному процесі.

На наступному етапі дослідження було використано опитувальник «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS) (див. табл. 2.3 – 2.4).

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)

№	Кількість балів	№	Кількість балів
1	32	16	76
2	38	17	80
3	41	18	85
4	29	19	91
5	36	20	95
6	43	21	70
7	44	22	68
8	27	23	73
9	39	24	74
10	35	25	77
11	40	26	81

Продовж. табл. 2.3

12	31	27	88
13	34	28	93
14	37	29	79
15	42	30	83

Таблиця 2.4

Зведена таблиця кількісних показників за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS))

Кількість балів	Кількість осіб	Відсоток (%)
Ннизька схильність	15	50%
Середня схильність	4	13%
Висока схильність	11	37%

Наочно результати дослідження відображено на діаграмі (див. рис.2.3).

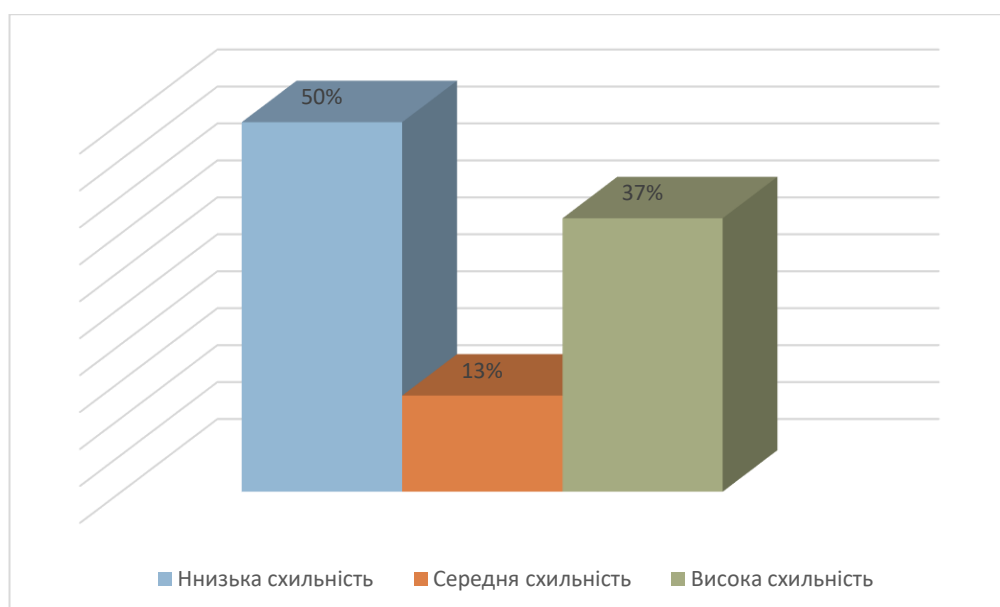


Рис. 2.3. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS))

При вивченні загальної прокрастинації за шкалою К. Лей було встановлено, що 50 % респондентів мають високий прояв прокрастинації, що свідчить про значне поширення зволікальної поведінки в студентському середовищі. 13 % студентів мають середній прояв прокрастинації, тоді як лише 37 % мають низьку прокрастинацію, що асоціюється з кращими навичками саморегуляції. Отримані результати свідчать про актуальність заходів із розвитку навичок планування, контролю часу та роботи з мотиваційними бар'єрами.

Проаналізуємо рівень залученості у роботу за Утрехтською шкалою залученості у роботу (UWES) за В. Шауфелі, А. Беккером (див. табл. 2.5 – 2.6).

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «Утрехтська шкала залученості у роботу (UWES)» (В. Шауфелі, А. Беккер)

№	Енергійність (бал)	Рівень	Відданість (бал)	Рівень	Заглибленість (бал)	Рівень
1	5,3	Високий	5,7	Високий	5,4	Високий
2	2,1	Низький	3,2	Низький	2,5	Низький
3	3,8	Середній	4,1	Середній	4,9	Середній
4	4,9	Середній	5,3	Середній	5	Середній
5	5,6	Високий	5,9	Високий	5,8	Високий
6	1,8	Низький	2,9	Низький	2,3	Низький
7	4,2	Середній	4,6	Середній	4,7	Середній
8	5,9	Високий	5,8	Високий	5,6	Високий
9	2,5	Низький	3	Низький	2,8	Низький
10	3,7	Середній	4,5	Середній	4,3	Середній
11	4,8	Середній	5,4	Середній	4,9	Середній
12	5,2	Високий	5,6	Високий	5,7	Високий
13	2,2	Низький	2,7	Низький	2,6	Низький
14	3,5	Середній	4,2	Середній	3,9	Середній
15	5,8	Високий	6	Високий	5,9	Високий

Продовж. табл. 2.5

16	2	Низький	3,1	Низький	2,4	Низький
17	3,6	Середній	4,3	Середній	4,1	Середній
18	5	Середній	5,5	Середній	5,2	Середній
19	1,5	Низький	3	Низький	2,7	Низький
20	4	Середній	4,8	Середній	4,5	Середній
21	5,4	Високий	5,7	Високий	5,5	Високий
22	3,3	Середній	4	Середній	4	Середній
23	2,8	Низький	3,3	Низький	2,9	Середній
24	5,7	Високий	5,9	Високий	5,8	Високий
25	1,9	Низький	3,2	Низький	2,2	Низький
26	4,5	Середній	5	Середній	4,8	Середній
27	3,1	Середній	3,9	Середній	3,5	Середній
28	5,1	Високий	5,8	Високий	5,6	Високий
29	2,6	Низький	3,3	Низький	2,8	Низький
30	4,3	Середній	4,7	Середній	4,6	Середній

Таблиця 2.6

Зведена таблиця кількісних показників за «Утрехтською шкалою залученості у роботу (UWES)» (В. Шауфелі, А. Беккер)

Шкала залученості в роботу	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
Енергійність	9	30%	18	60%	3	10%
Відданість	8	27%	16	53%	6	20%
Заглибленість	9	30%	17	57%	5	13%

Наочно результати дослідження відображено на гістограмі (див. рис. 2.4).

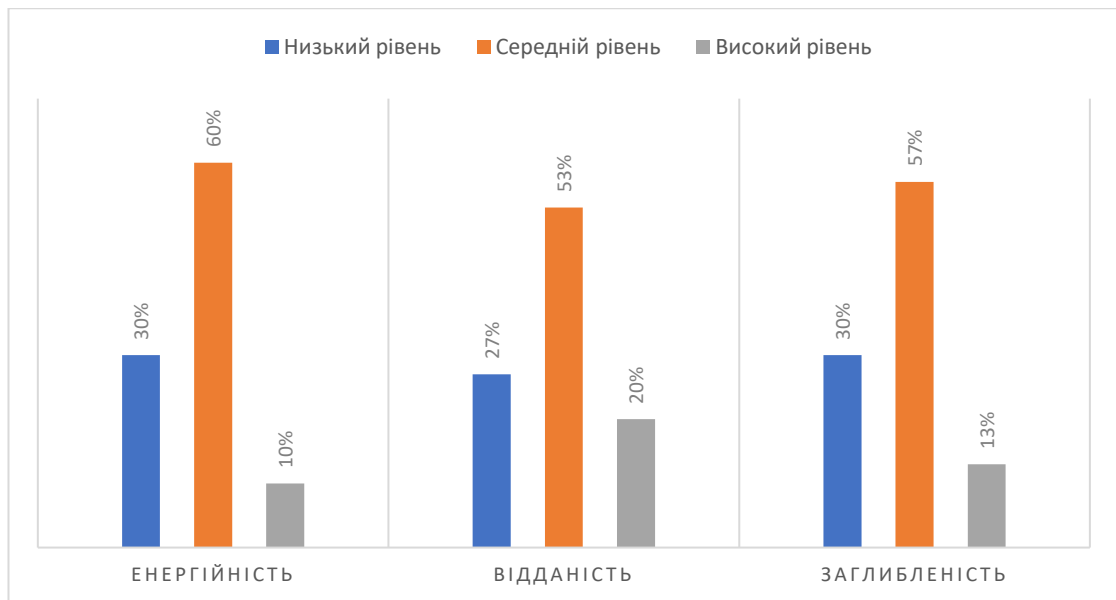


Рис 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за Утрехтською шкалою залученості у роботу (UWES) (В. Шауфелі, А. Беккер)

Гістограма відображає результати оцінювання емоційної залученості студентів у навчальний процес. Дослідження включає три основні складові: енергійність, відданість і заглибленість, за якими спостерігаються подібні тенденції.

Більшість респондентів демонструє середній рівень залученості: 60 % за енергійністю, 53 % за відданістю та 57 % за заглибленістю. Це свідчить про загалом стабільну, але не надто мотивовану участь студентів у навчальному процесі.

Низький рівень залученості зафіксовано у 30 % учасників за шкалами енергійності та заглибленості, а також у 27 % – за показником відданості. Ці результати можуть свідчити про втрату інтересу до навчання або про наявність ознак емоційного вигорання, що потребує уваги з боку освітнього середовища.

Водночас високий рівень залученості спостерігається у меншій частині студентів: 10 % за енергійністю, 20 % – за відданістю та 13 % – за заглибленістю.

Отже, хоча більшість студентів демонструють середній рівень залученості, наявність як високих, так і низьких показників у окремих осіб

вказує на необхідність індивідуальних підходів для підтримки та розвитку мотивації в навчальному середовищі.

Наступним етапом дослідження є використання анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», що розроблена М. С. Дворник, що дозволила визначити особисті причини кожного студента до відтермінування (див. табл. 2.7 – 2.8).

Таблиця 2.7

Зведена таблиця результатів респондентів за анкетною «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. С. Дворник

№	Недооцінка готовності	Подолання страху	Знижена зацікавленість	Орієнтація на винагороду	Схильність до педантизму
1	52	21	25	29	33
2	28	12	14	18	20
3	61	26	27	31	37
4	33	13	16	20	22
5	49	23	24	27	30
6	26	10	13	14	19
7	45	18	22	23	28
8	54	25	26	30	35
9	30	11	15	16	21
10	47	20	21	26	32
11	42	17	20	22	27
12	65	28	29	33	38
13	24	9	12	13	18
14	39	16	19	20	25
15	58	27	28	32	36

Продовж. табл. 2.7

16	31	14	17	17	23
17	37	15	18	19	26
18	62	29	30	34	39
19	27	11	13	15	20
20	43	19	23	24	29
21	55	24	25	28	34
22	29	13	14	17	21
23	35	15	18	21	24
24	60	26	28	32	37
25	22	8	10	12	17
26	48	22	23	25	31
27	34	14	17	18	22
28	57	27	29	33	38
29	32	12	15	16	20
30	46	21	22	24	30

Таблиця 2.8

Зведена таблиця кількісних показників за анкетною «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. С. Дворник

Шкала	Середнє значення
Недооцінка готовності до виконання завдання	42,37
Подолання страху відповідальності	18,2
Знижений рівень зацікавленості	20,43
Орієнтація на соціальну винагороду	22,97
Схильність до педантизму	27,73

Наочно результати дослідження відображено на гістограмі (див. рис. 2.5).

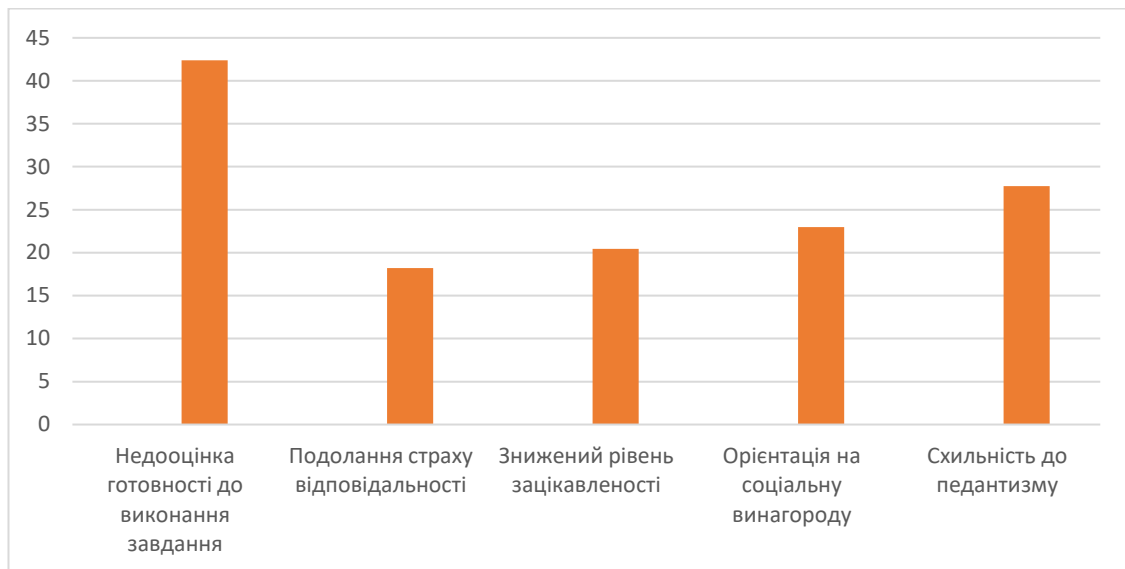


Рис. 2.5. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»

М. С. Дворник

У процесі дослідження, проведеного за методикою М. С. Дворник, яка має на меті виявлення причин індивідуальної схильності до відкладання виконання завдань, були визначені середні показники за п'ятьма шкалами.

Найвищий середній бал отримано за шкалою, що відображає недооцінку власної готовності до діяльності – 42,37 бали. Це може свідчити про те, що респонденти часто сумніваються у своїх силах або мають занижену самооцінку, що негативно впливає на їхню здатність вчасно розпочати виконання завдань.

Друге місце за значенням займає показник педантизму – 27,73 бали. Цей результат вказує на те, що деякі учасники можуть мати схильність до надмірної деталізації або прагнення до ідеалу, що, в свою чергу, може затримувати початок роботи.

Орієнтація на зовнішню оцінку та соціальне схвалення, яка в середньому становить 22,97 бали, свідчить про те, що думка оточення є важливим мотиватором для багатьох людей.

У той же час, знижений рівень зацікавленості, середнє значення якого дорівнює 20,43 бали, вказує на помірну втрату інтересу до самої діяльності.

Найнижчий бал – 18,2 – отримано за шкалою, що стосується подолання страху відповідальності. Це може свідчити про те, що страх наслідків або небажання брати на себе зобов'язання є менш поширеними чинниками, які сприяють відтермінуванню.

Отримані дані, представлені на гістограмі, дозволяють зробити висновок, що основними факторами, які призводять до відкладання завдань серед учасників, є внутрішні сумніви та надмірна вимогливість до себе, тоді як зовнішні причини, такі як уникання відповідальності, мають менш значний вплив.

Останнім етапом дослідження є використання проективного малюнку «Я – відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім» за М. С. Дворник (див. табл. 2.9 – 2.10).

Таблиця 2.9

Зведена таблиця результатів дослідження за проективною методикою «Я – відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім» М. С. Дворник

№	Інтерпретація	Висновок
1	Ліва частина: фігура з рюкзаком і картою. Права: персонаж, що лежить на дивані з гаджетом.	Розуміння різниці між активною позицією і пасивним униканням. Має мотивацію, але не стабільну.
2	Відповідальний – сходи нагору, прокрастинатор – яма з годинником.	Усвідомлює, що час є ресурсом, який марнує. Є почуття провини за бездіяльність.
3	Ліва: людина з блокнотом і графіком. Права: постать у плутанині дротів.	Сильне бажання контролювати, але високий ризик перевантаження і знервованості.

Продовж. табл. 2.9

4	Образ відповідального – будівельник. Прокрастинатор – сновид.	Чітке розуміння цілей і труднощів у реальному застосуванні сил. Присутній внутрішній конфлікт.
5	Ліва: корабель у плаванні. Права: човен без весел, який дрейфує.	Символізує цілеспрямованість vs безконтрольність. Респондент відчуває нестачу дисципліни.
6	Відповідальний – супергерой. Прокрастинатор – людина під ковдрою.	Ідеалізує відповідальність, але схильний до уникання дій через страх помилки.
7	Ліва: чистий стіл, календар. Права: завалене робоче місце.	Має прагнення до порядку, але бореться з дезорганізацією.
8	Ліва: людина на сцені, з мікрофоном. Права: фігура в тіні, що спостерігає.	Символізує бажання проявляти себе, але є страх критики чи невдач.
9	Відповідальний – механізм годинника. Прокрастинатор – розсипані деталі.	Висока когнітивна здатність, але брак зібраності. Потрібна підтримка у самоорганізації.
10	Ліва: фігура з планом дня. Права: людина в ліжку з написом "завтра".	Розуміє потребу в структурі, але легко піддається ліні. Не вистачає самотивації.
11	Відповідальний – диригент оркестру. Прокрастинатор – глядач у залі з навушниками.	Усвідомлення лідерського потенціалу, але схильність відгороджуватись від відповідальності.
12	Ліва частина: годинник із чіткими стрілками. Права: розплавлений, м'який годинник.	Символ контролю vs втрати темпу. Потребує зовнішньої мотивації для утримання режиму.
13	Образ відповідального – шахіст за грою. Прокрастинатор – сплячий на дошці з фігурами.	Аналітичне мислення, але прокрастинація проявляється в ухилянні від рішень.
14	Ліва: садівник, що саджає дерево. Права: бур'ян, що поглинає простір.	Усвідомлює важливість постійної праці, бо інакше “заростає”. Бачить зв'язок між дією і наслідком.
15	Відповідальний – мандрівник з компасом. Прокрастинатор – загублений у лабіринті.	Має цінності і цілі, але іноді втрачає орієнтири. Потребує підтримки у фокусуванні.
16	Ліва: людина, що керує дронами. Права: фігура, що сидить під купою листів.	Мислить стратегічно, але прокрастинація блокує реалізацію ідей. Боїться “завалу”.

Продовж. табл. 2.9

17	Відповідальний – коваль біля вогню. Прокрастинатор – фігура з іржавими інструментами.	Високий ресурс дії, але буває стан “вигоряння”. Потребує баланс між роботою та відновленням.
18	Ліва: людина на містку над водою. Права: фігура, що тоне.	Респондент асоціює відповідальність з утриманням рівноваги, а прокрастинацію — із занепадом.
19	Відповідальний – кухар на кухні. Прокрастинатор – персонаж, що сидить перед пустим холодильником.	Сильна асоціація з практичністю: знає, що без дії – немає “результату”.
20	Ліва: світлофор із зеленим сигналом. Права: зламаний світлофор, що блимає.	Відповідальність – чіткі сигнали дії. Прокрастинація – хаос у рішенні “коли почати”.
21	Відповідальний – велосипедист у русі. Прокрастинатор – фігура з колесом у руках, не їде.	Активність можливе задоволення, але бракує стартового імпульсу.
22	Ліва: бібліотека. Права: кімната з порваними книгами.	Символ знань і дисципліни проти розгубленості. Є страх втрати часу і неуспішності.
23	Відповідальний – костюмований герой. Прокрастинатор – персонаж в піжамі серед дня.	Протиставлення “ідеального” і “реального” я. Бажання змін, але відсутність енергії.
24	Ліва: сад з доглянутими рослинами. Права: кімната з забутими кімнатними квітами.	Усвідомлення: результат потребує турботи. Прокрастинація – через втрату мотивації.
25	Відповідальний – митець, що малює картину. Прокрастинатор – художник із чистим полотном.	Блок у реалізації ідей, внутрішній перфекціонізм. Боїться починати.
26	Ліва: пілот за штурвалом. Права: пасажир, що сидить у кабіні, не керуючи.	Прокрастинація – передача відповідальності “зовні”. Потреба у контролі над подіями.
27	Відповідальний – комп’ютер з відкритими вкладками. Права: завислий екран з помилкою.	Ментальна активність vs перевантаження. Є потреба в тайм-менеджменті.
28	Ліва частина: інструменти (гайковий ключ, болт, гайка). Права: торшер із вигнутою ніжкою.	Респондент має чітке уявлення про функціональну відповідальність, орієнтований на дію і конкретику. Водночас усвідомлює власну прокрастинацію як стан виснаження чи втоми. Присутня глибока саморефлексія, здатність до інтеграції двох сторін «Я».

Продовж. табл. 2.9

29	Ліва: гори, дерева, намет, стежка. Права: фігура з п'ятьма очима та пащею.	Респондент протиставляє структуровану, цілеспрямовану поведінку – емоційному хаосу, тривожності й страху перед дією. Прокрастинація викликає внутрішній дискомфорт. Є потенціал для стратегічного планування, але потреба в опрацюванні тривожності.
30	Ліва частина: ділова постать у костюмі та сонцезахисних окулярах. Права: маленька фігура біля мішків зі сміттям.	Яскравий контраст між образом сили та образом безсилля. Прокрастинація сприймається як емоційне навантаження. Респондент бачить у собі ресурс відповідальності, але відчуває складність у подоланні накопичених проблем. Високий рівень самоспостереження.

Таблиця 2.10

Зведена таблиця кількісних показників за методикою «Я – відповідальний, Я з тих, хто все відкладає на потім»

Категорія	Номери респондентів	Кількість осіб	%
Схильні до прокрастинації	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 23, 25, 30	19	63%
Менш схильні або не схильні	14, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29	11	37%

Наочно результати дослідження відображено на сегментограмі (див. рис. 2.6).

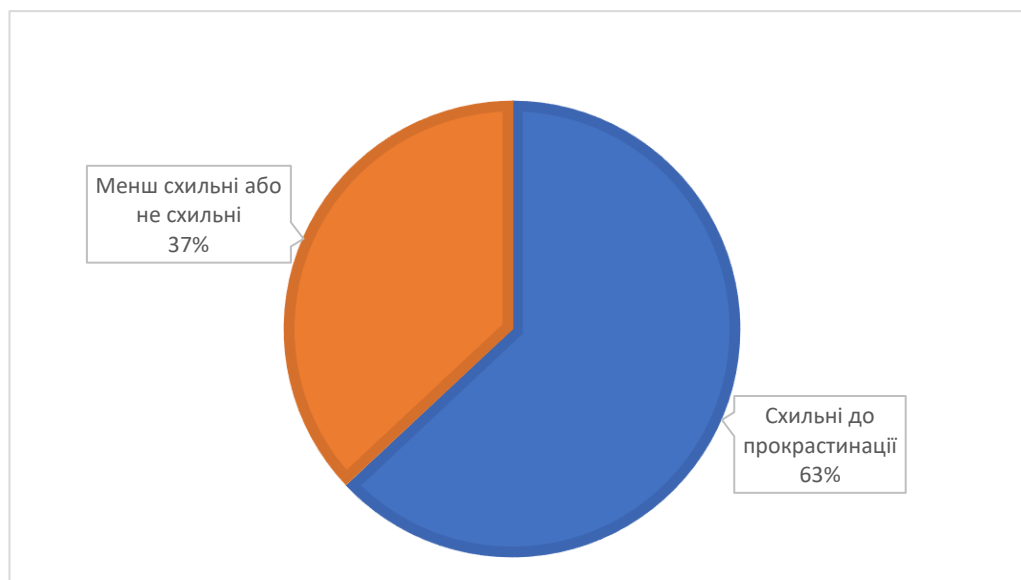


Рис. 2.6. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Я – відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім»

У результаті проведеного дослідження виявлено явну тенденцію до прокрастинації серед респондентів. Учасники схильні відкладати виконання завдань, що проявляється у втраті часу, труднощах з концентрацією, зволіканні зі стартом діяльності та униканні відповідальності за складні чи стресові завдання. Ці поведінкові особливості можуть бути пов'язані з низькою впевненістю у власних силах, емоційною вразливістю, недостатньою внутрішньою мотивацією та труднощами в саморегуляції. Часто респонденти орієнтуються на зовнішні стимули, зокрема на потребу в схваленні з боку інших, що знижує їхню особисту ініціативність. Крім того, прагнення до надмірної точності та страх помилитися можуть призводити до зупинок у діяльності або навіть до відмови від неї, що лише посилює відкладання.

Таким чином, аналіз результатів дослідження за усіма методиками свідчить про те, що значна частина респондентів має проблеми з емоційною саморегуляцією, прокрастинацією, униканням відповідальності та зниженим рівнем активної участі в діяльності. Основні причини цих труднощів полягають у страху перед невдачею, низькій впевненості у власних силах,

відсутності внутрішньої мотивації, а також у зовнішній орієнтації на оцінку чи схвалення. Це ще раз підкреслює важливість розвитку навичок самомотивації, усвідомлення особистої відповідальності, підтримки емоційної стійкості та формування позитивної самооцінки у здобувачів вищої освіти.

2.4. Практичні рекомендації щодо подолання та профілактики прокрастинації у здобувачів вищої освіти

Згідно з теоретичним та емпіричним аналізом, а також інтерпретацією отриманих результатів, можна зазначити декілька практичних рекомендацій. Одна з перших рекомендацій, це правильне визначення пріоритетів. Слід починати з важливих і термінових завдань, оскільки це дозволить ефективно розподіляти час і ресурси для досягнення поставлених цілей. Раціональне управління часом допоможе зменшити прокрастинацію та своєчасно завершувати завдання. Наприклад, можна почати з малих відрізків часу, замість того, щоб чекати великих блоків для роботи. Це дозволяє розпочати роботу і зберегти динаміку виконання. Наступною є визначення чітких часових меж та наслідків. Це дозволяє усвідомлено розподілити час на завдання, запобігаючи перевантаженню. Встановлення наслідків за невиконання завдання вчасно також може бути мотиваційним чинником для своєчасного виконання. Так само важливо ставити реалістичні цілі, що дають відчуття прогресу і розвитку, замість того, щоб намагатися досягнути ідеальних результатів. Це дозволить зменшити тиск і покращити ефективність роботи. Невід'ємною є нагорода себе за досягнення. Позитивна підкріплення стимулює повторення бажаної поведінки, тому важливо хвалити себе за виконання завдань, що підвищує ймовірність повторного виконання роботи з таким самим задоволенням. Ще однією рекомендацією є відмова від ідеї досконалості, іншими словами перфекціонізму. Не ставити собі надмірно високі вимоги, адже прагнення до ідеалу може затримати процес. Іноді

важливо прийняти «добре достатньо» як спосіб досягти більшого. Також може допомогти і фізична активність. Регулярне заняття спортом допомагає зняти напругу, покращує кровообіг і зосередженість, що допомагає боротися з прокрастиною. Прогулянки, танці, короткі тренування або фізкультурні перерви допомагають розірвати ланцюг тривоги і надають енергію для виконання завдань. Спільні заняття спортом з друзями можуть додатково стимулювати мотивацію. Дієвими є також медитативні та релаксаційні техніки. Для зниження рівня тривожності і відновлення емоційного балансу корисно виконувати медитації або релаксаційні практики. Це сприяє підвищенню внутрішньої стійкості і дозволяє справлятися з відкладеними завданнями.

Тренінгова програма для подолання прокрастиною у студентів розрахована на 7 занять (див. табл. 3.1 – 3.6).

Ця тренінгова програма спрямована на допомогу студентам в подоланні прокрастиною, яка часто є основною перешкодою для успіху в навчальному процесі. Кожне заняття складається з лекції, групових обговорень, вправ та міні-ігор, що допомагають студентам застосовувати набуті знання на практиці.

Після проходження тренінгової програми студенти зможуть:

- 1) зрозуміти основні причини та наслідки прокрастиною;
- 2) застосовувати ефективні техніки управління часом та стресом;
- 3) формулювати досяжні цілі та підтримувати мотивацію для їх досягнення;
- 4) підвищити продуктивність та знизити рівень прокрастиною в навчальному процесі.

Таблиця 3.1

Структура першого дня тренінгу «Тайм-менеджмент: як керувати своїм часом»

№	Зміст	Орієнтовний час, хв.
ВСТУПНА ФАЗА		
1	Вправа «Знайомство: Тайм-тайм-бум»	10
2	Вступна бесіда «Основні норми спілкування у тренінговій групі»	15
3	Вправа «Я сподіваюся – я побоююся (щодо часу)»	20
ФАЗА КОНТАКТУ		
4	Вправа «Якщо я погода, то яка...»	15
5	Вправа «Моя доба: 24 години»	15
6	Вправа «Годинник хаосу»	15
7	Кофе-брейк	20
ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ (зняття внутрішніх бар'єрів)		
8	Вправа «Камінь – Ніж – Папір (часова реакція)»	10
9	Вправа «Фото мого часу»	10
10	Вправа «Я + час: метафора»	10
11	Вправа «Часова спіраль»	15
12	Обідня перерва	60
ФАЗА НАВЧАННЯ		
13	Міні-лекція «Типи часу: справжній, уявний, вкрадений»	10
14	Вправа «Матриця Ейзенхауера»	15
15	Вправа «Злодії часу»	10
16	Вправа «SMART-цілі»	20

Продовж. табл. 3.1

17	Вправа «Мій ідеальний день»	20
18	Вправа «Рефлексія тут і тепер»	10
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА		
19	Вправа «Древо підсумків»	5
20	Вправа на завершення «Хвиля»	5
	Загальний час	310 хв

Вправа: «Знайомство: Тайм-тайм-бум» (Авторська)

Мета: Познайти з учасниками, створити умови для ефективної взаємодії.

Необхідні матеріали: Стікери, ручки, бейджі, олівці.

Хід заняття: Пропонується написати учасникам тренінгу на бейджах своє ім'я та зобразити його у вигляді символу (малюнка, образу, знаку).

Після цього кожен учасник по черзі презентує себе: називає ім'я та пояснює, чому саме такий символ він обрав.

Це проста, але глибока вправа, яка допомагає з перших хвилин розпочати процес рефлексії, побудувати емоційний контакт та створити безпечне середовище.

Вправа: «Я сподіваюся – я побоююся (щодо часу)» (Авторська)

Мета: Сформулювати власні очікування від тренінгу; спонукати учасників ділитися думками, почуттями та побоюваннями.

Ресурси: Аркуш паперу з двома колонками: «Я сподіваюся», «Я побоююся»; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного).

Опис: Учасники пишуть окремо на картках свої очікування та побоювання щодо тренінгу. Наприклад:

- Я сподіваюся навчитися розставляти пріоритети.
- Я побоююся, що не знайду час на домашні завдання.

Тренер зачитує ці нотатки та приклеює на фліпчарт, групує за змістом. Далі учасники обговорюють, що вони можуть зробити для втілення сподівань і подолання побоювань.

Обговорення: Навіщо потрібно визначати сподівання і побоювання? Це активізує мотивацію, надає сенс подальшим вправам, дає змогу тренеру адаптувати темп і глибину подання матеріалу.

Коментар для ведучого: Це хороша можливість встановити відкритість і чесність в групі, а також зорієнтувати програму під реальні запити учасників.

Вправа: «Моя доба: 24 години» (Авторська)

Мета: усвідомити власне використання часу, виявити зони неефективності.

Ресурси: папір, кольорові ручки або маркери.

Хід проведення: учасники малюють коло, що символізує 24 години доби (як циферблат), і розмічають його сегментами відповідно до того, як зазвичай витрачають свій день (сон, навчання, їжа, соцмережі тощо).

Потім обговорюють у малих групах або загально, де втрачають найбільше часу, хто їхній головний «поглинач».

Вправа розвиває навичку самостереження та усвідомлення, закладає підґрунтя для змін у розподілі часу.

Вправа: «Годинник хаосу» (Авторська)

Мета: симулювати перевантаження завданнями, дослідити свою поведінку в умовах браку часу.

Ресурси: набір різнорівневих завдань: скласти орігамі, розв'язати приклад, написати міні-вірш, виконати рухи, зібрати пазл тощо. Таймер.

Хід проведення: учасникам дається набір маленьких завдань на короткий проміжок часу (5–7 хв). Завдання навмисно забагато.

Після виконання йде рефлексія:

- Як ви розподіляли час?
- Що допомагало?
- Що заважало?

Чудова вправа для занурення в тему стресу, багатозадачності та потреби у пріоритетах.

Вправа: «Фото мого часу» (Авторська)

Мета: усвідомити власне ставлення до часу через образ/метафору.

Ресурси: підбірка зображень (або можливість малювати самостійно), маркери.

Хід проведення: учасники обирають або створюють візуальний образ, який символізує для них час (наприклад: пісочний годинник, ріка, сніг, пожежа, будильник).

Потім кожен ділиться своєю асоціацією та пояснює, чому саме вона.

Метафоричні вправи активують емоційно-образне мислення й відкривають новий погляд на власні установки.

Вправа: «Матриця Ейзенхауера» [9]

Мета: навчити розставляти пріоритети у справах.

Ресурси: папір або фліпчарт, маркери.

Хід проведення: учасники малюють матрицю з 4-х секторів:

1. Важливе + Термінове
2. Важливе + Не термінове
3. Неважливе + Термінове
4. Неважливе + Не термінове
5. Розподіляють свої завдання у відповідні сектори.

Ця вправа – один із базових інструментів тайм-менеджменту, що дозволяє оптимізувати завантаження.

Вправа: «Злодії часу» (Авторська)

Мета: ідентифікувати особисті чинники, що крадуть час, і сформулювати шляхи боротьби з ними.

Ресурси: фліпчарт, стікери, маркери.

Хід проведення: Мозковий штурм: учасники називають усе, що заважає ефективному використанню часу (месенджери, багатозадачність, відволікання, перекури тощо). Усе фіксується на загальному плакаті. Потім

кожен обирає 1–2 основних своїх «злодіїв» і записує можливі дії з нейтралізації. Формує перший крок до змін – усвідомлення. Допомагає перейти від скарг до планування.

Вправа: «SMART-цілі» (Авторська)

Мета: Навчити формулювати досяжні, конкретні, мотивуючі цілі.

Ресурси: Папір, приклади формулювання цілей.

Хід проведення: Пояснюється структура SMART-цілей:– Specific (конкретна)– Measurable (вимірювана)– Achievable (досяжна)– Relevant (релевантна)– Time-bound (обмежена в часі) Учасники переписують одну зі своїх поточних цілей у форматі SMART та вчаться формулювати конкретні цілі, що відповідають критеріям: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound. Це практична вправа, що допомагає перейти від мрій до дієвого плану.

Вправа: «Мій ідеальний день» (Авторська)

Мета: Виявити ідеальне співвідношення справ і відпочинку у власному ритмі.

Ресурси: Папір, олівці/ручки/маркери.

Хід проведення: Учасники описують або малюють свій ідеальний день: з якої години прокидаються, що роблять, коли відпочивають, коли займаються улюбленою справою, як завершують день. Після цього рефлексія:– Що заважає зараз жити так?– Які перші кроки до цього дня можна зробити? Підвищує мотивацію до змін, вчить враховувати власні цінності у плануванні часу.

Вправа: «Древо підсумків» [7]

Мета: Підсумувати враження від тренінгу, закріпити ключові усвідомлення.

Ресурси: Великий ватман із зображенням дерева, вирізані листочки, ручки, клей.

Хід проведення: Учасники пишуть на листочках:

– Що я беру з собою з тренінгу?

– Яке відкриття зробив?– Яку дію хочу запровадити?

Далі прикріплюють свої листочки на дерево. Обговорення в колі.

Завершальна вправа, що дозволяє закріпити результат і створити емоційний образ єдності групи.

Таблиця 3.2

Структура другого дня тренінгу «Що таке мотивація?»

№	Зміст	Орієнтовний час, хв
ВСТУПНА ФАЗА		
1	Вправа «Мотиваційна лінія»	10
2	Вступна бесіда «Що таке мотивація?»	15
3	Вправа «Я сподіваюся – я побоююся (щодо змін і мотивації)»	20
ФАЗА КОНТАКТУ		
4	Вправа «Мотиваційний портрет»	15
5	Вправа «Криголам: “Якби мотивація була твариною...”»	15
6	Вправа «Мотиваційний спектр»	15
7	Кофе-брейк	20
ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ (емоційне розвантаження, зняття бар’єрів)		
8	Вправа «Баланс сил»	10
9	Вправа «Сходи мотивації»	10
10	Вправа «Ресурсний кошик»	10
11	Вправа «Мотиваційний колаж»	15
12	Обідня перерва	60
ФАЗА НАВЧАННЯ		

Продовж. табл. 3.2

13	Міні-лекція «Види мотивації: внутрішня та зовнішня»	10
14	Вправа «Колесо життєвої мотивації»	15
15	Вправа «Мотиваційна криза: що робити?»	10
16	Вправа «Драбина моїх цілей»	20
17	Вправа «Моє “Чому?”»	20
18	Вправа «Рефлексія тут і тепер»	10
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА		
19	Вправа «Древо підсумків»	5
20	Вправа на завершення «Хвиля»	5
	Загальний час	310 хв

Вправа «Мотиваційна лінія» (Авторська)

Мета: Актуалізувати емоційний стан учасників щодо мотивації, створити простір для саморефлексії.

Ресурси: Стрічка/мотузка для позначення лінії, наліпки або папірці з іменами.

Хід проведення: В аудиторії прокладається умовна лінія: з одного боку – «зовсім немає мотивації», з іншого – «максимум мотивації». Учасники займають на лінії місце, що відповідає їхньому внутрішньому стану. Кожен коротко коментує свій вибір. Це дозволяє тренеру відчувати групу, а учасникам – побачити себе в загальному

Вправа: Вступна бесіда «Що таке мотивація?» (Авторська)

Мета: Ознайомлення з темою, формування спільного розуміння мотивації.

Ресурси: Фліпчарт, маркери.

Хід проведення: Тренер ставить питання: «Що для вас означає мотивація?», «Коли ви востаннє були дуже вмотивовані?» Записує ключові слова на фліпчарті. Потім дає коротке пояснення понять: зовнішня/внутрішня мотивація, потреби, бажання, сенс. Це створює основу для подальшої роботи.

Вправа: «Я сподіваюся – я побоююся» (Авторська)

Мета: Виявити очікування і страхи учасників, пов'язані з мотивацією і тренінгом.

Ресурси: Папір А4, ручки. Хід проведення: Аркуш ділиться на дві частини: з одного боку – «Я сподіваюся...», з іншого – «Я побоююся...». Учасники заповнюють обидві частини і (за бажанням) діляться у колі. Вправа знижує напругу і стимулює відкритість.

Вправа: «Мотиваційний портрет» (Авторська)

Мета: Усвідомити власні джерела мотивації.

Ресурси: Папір, кольорові олівці/фломастери.

Хід проведення: Учасникам пропонується створити «портрет» того, що їх мотивує – у вигляді малюнка, слів, символів. Можна додати кольори емоцій або фрази. Потім – обговорення у парах або трійках. Це активує уяву й індивідуальне розуміння теми.

Вправа: «Якби мотивація була твариною...» (Авторська)

Мета: Залучити творчість та інтуїцію для вираження внутрішнього стану.

Ресурси: Жодних спеціальних ресурсів, за бажанням – папір і ручки.

Хід проведення: Кожен відповідає:– Якби мотивація була твариною, якою вона була б?– Чому саме такою? Можна зобразити її, придумати ім'я або рух. Учасники діляться в парах або в колі. Вправа викликає посмішки та підвищує залучення.

Вправа: «Мотиваційний спектр» (Авторська)

Мета: Оцінити рівень власної мотивації у конкретних життєвих сферах.

Ресурси: Папір, ручки, шаблон спектра (0–10).

Хід проведення: Учасники оцінюють свою мотивацію у 3–4 сферах життя (робота, навчання, спорт, особистий розвиток) за шкалою від 0 до 10. Потім обговорюють з напарником або у малих групах, чому саме так. Це дає усвідомлення балансу і потреби в зміні.

Вправа: «Баланс сил» (Авторська)

Мета: Виявити ресурси та перешкоди для мотивації.

Ресурси: Папір, ручки.

Хід проведення: Учасники ділять аркуш навпіл. Зліва записують те, що підтримує їхню мотивацію, справа – що заважає. Потім – обговорення у парах. Вправа активує рефлексію і дозволяє побачити, з чим варто працювати.

Вправа: «Сходи мотивації» (Авторська)

Мета: Оцінити рівень готовності діяти.

Ресурси: Шаблон сходів або малюнок на фліпчарті.

Хід проведення: Учасники обирають щабель (1 – не готовий діяти, 10 – вже дію) та аргументують свій вибір. Можна зробити у вигляді руханки: стати фізично на відповідний щабель у кімнаті.

Вправа: «Ресурсний кошик» (Авторська)

Мета: Зібрати персональні джерела енергії та натхнення.

Ресурси: Кошик, стікери.

Хід проведення: Учасники на кожному стікері пишуть 1 ресурс (людина, ритуал, книга, дія, місце), який підживлює їхню мотивацію. Стікери складаються у кошик або приклеюються до фліпчарту. Обговорення в колі.

Вправа: «Мотиваційний колаж» (Авторська)

Мета: Створити візуальну карту натхнення.

Ресурси: Журнали, ножиці, клей, ватман.

Хід проведення: Учасники вирізають образи/фрази, що символізують їхню мотивацію, і формують колаж. Після завершення – коротка презентація. Вправа дає відчуття творчості та сенсу.

Вправа: Міні-лекція «Види мотивації: внутрішня й зовнішня» (Авторська)

Мета: Дати учасникам базову теорію про природу мотивації.

Ресурси: Фліпчарт або презентація.

Хід проведення: Короткий виклад (10 хв) про види мотивації, їхні джерела, приклади.— Внутрішня (цікавість, розвиток, сенс)— Зовнішня (гроші, визнання, тиск)

Тема: Види мотивації – внутрішня і зовнішня

Що таке мотивація?

Мотивація – це внутрішній або зовнішній стимул, який спонукає людину діяти. Вона відповідає на запитання: «Навіщо мені це?»

Мотивація буває двох основних типів:

1. Внутрішня мотивація (інтринсична) Це мотивація, яка йде зсередини – коли ми робимо щось не заради нагороди чи визнання, а тому що це нам цікаво, важливо або приносить задоволення.

Джерела:

- цікавість
- потреба у розвитку
- відчуття сенсу
- задоволення від процесу
- внутрішні цінності

Приклади:

- Хтось вчить нову мову, бо йому цікаво відкривати інші культури.
- Людина волонтерить, бо хоче допомогти, а не заради подяки.
- Ви малюєте чи пишете вірші, бо любите це робити, навіть якщо ніхто не оцінює.

2. Зовнішня мотивація (екстринсична) Це мотивація, яка виникає ззовні – коли ми робимо щось, щоб отримати винагороду або уникнути покарання.

Джерела:

- гроші
- оцінки
- похвала

- кар'єрне зростання
- страх покарання
- тиск інших

Приклади:

- Людина працює понаднормово, бо очікує премію.
- Студент готується до іспиту, бо боїться провалу, а не тому, що йому цікава тема.
- Хтось бере участь у проєкті, бо начальник змусив.

Таблиця. 3.3

До міні-лекції «Види мотивації: внутрішня й зовнішня»

	Внутрішня мотивація	Зовнішня мотивація
Джерело	Усередині себе	Ззовні
Тривалість	Довготривала	Короткочасна
Приклади	Цікавість, розвиток	Гроші, оцінки, тиск
Результат	Задоволення, сенс	Винагорода або уникнення

В обох мотиваціях немає "поганої" чи "хорошої" – вони просто різні. Але внутрішня мотивація довготривала і глибша – саме вона підтримує розвиток, наполегливість і щастя. Завдання – знаходити свої «чому» і поєднувати обидва типи мотивації, коли це можливо.

Питання до групи для обговорення (1–2 хв):

- Що вас мотивує більше – внутрішні чи зовнішні чинники?
- Який приклад внутрішньої мотивації був у вас останнім часом?

Вправа: «Колесо життєвої мотивації» (Авторська)

Мета: Оцінити рівень задоволеності й мотивації в життєвих сферах.

Ресурси: Шаблон колеса (8 секторів), ручки.

Хід проведення: Учасники малюють коло й ділять його на сектори (кар'єра, здоров'я, відпочинок, навчання тощо). В кожному – оцінка мотивації від 1 до 10. Далі – обговорення в парах.

Вправа: «Мотиваційна криза: що робити?» (Авторська)

Мета: Поділитися досвідом подолання труднощів.

Ресурси: Жодних спеціальних ресурсів.

Хід проведення: Робота в трійках. Кожен учасник ділиться прикладом, коли втратив мотивацію, і розповідає, як впорався. Потім – короткий обмін інструментами.

Вправа: «Драбина моїх цілей» (Авторська)

Мета: Структурувати шлях до цілі.

Ресурси: Шаблон драбини (або чистий аркуш).

Хід проведення: Учасники пишуть свою головну мету вгорі драбини. На кожному щаблі – крок до неї: що зробити, які ресурси залучити, кого запросити. Це допомагає розкласти ціль на дії.

Вправа: «Мое “Чому?”» (Авторська)

Мета: Усвідомити глибинні причини своїх прагнень.

Ресурси: Папір, ручки.

Хід проведення: Учасник пише свою мету. Потім 5–7 разів ставить собі запитання «Чому це важливо?». Відповіді ведуть до глибинної цінності. Завершення – рефлексія в парах.

Вправа: «Рефлексія тут і тепер» [13]

Мета: Оцінити власний стан, підсумувати пройдений шлях.

Ресурси: Папір або усно в колі.

Хід проведення: Питання:– Що запам'яталося найбільше?– Що я зрозумів про себе?– Що беру з собою в життя?

Вправа: «Древо підсумків» [7]

Мета: Підсумувати враження, закріпити усвідомлення.

Ресурси: Великий ватман, вирізані листочки, ручки, клей.

Хід проведення: Кожен учасник пише:– Що беру з тренінгу?– Яке відкриття зробив?– Яку дію хочу запровадити? Листочки прикріплюються до ватману у вигляді дерева. Завершується колом обговорення.

Вправа: «Хвиля» (Авторська)

Мета: Завершити день енергійно та об'єднано.

Ресурси: Не потребує.

Хід проведення: Усі стають у коло. За сигналом один учасник піднімає руки й вигукує мотивуюче слово (наприклад, «дія!»), інші підхоплюють — утворюється хвиля. Повторити 2–3 рази.

Таблиця 3.4

Структури третього дня тренінгу “Ознайомлення із відповідальністю”

№	Зміст	Орієнтовний час, хв
ВСТУПНА ФАЗА		
1	Вправа «Лінія відповідальності»	10
2	Вступна бесіда «Що таке відповідальність?»	15
3	Вправа «Мої зони відповідальності»	20
ФАЗА КОНТАКТУ		
4	Вправа «Хто за що відповідає?»	15
5	Вправа «Криголам: “Якби відповідальність була кольором...”»	15
6	Вправа «Моя зона впливу»	15
7	Кофе-брейк	20
ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ (емоційне розвантаження, зняття бар'єрів)		
8	Вправа «Переплутані ролі»	10
9	Вправа «Камінь-Вода-Пісок»	10
10	Вправа «Мій відповідальний вибір»	10

Продовж. табл. 3.4

11	Вправа «Карта відповідального дня»	15
12	Обідня перерва	60
ФАЗА НАВЧАННЯ		
13	Міні-лекція «Типи відповідальності: особиста, соціальна, спільна»	10
14	Вправа «Коло впливу / коло турбот»	15
15	Вправа «Точка контролю: всередині чи зовні?»	10
16	Вправа «Відповідальність у дії: кейси»	20
17	Вправа «Моя особиста угода»	20
18	Вправа «Рефлексія тут і тепер»	10
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА		
19	Вправа на завершення: «Світло відповідальності»	5
	Загальний час	305 хв

Вправа: «Лінія відповідальності» (Авторська)

Мета: Усвідомити особисте ставлення до відповідальності, задати тему тренінгу.

Ресурси: Мотузка або стрічка, наліпки з іменами.

Хід проведення: На підлозі викладається уявна лінія: з одного боку – «Унікаю відповідальності», з іншого – «Завжди беру відповідальність». Учасники стають на тій позиції, яка відповідає їхньому самосприйняттю, та коротко пояснюють свій вибір.

Вправа: Вступна бесіда «Що таке відповідальність?» (Авторська)

Мета: Дати загальне уявлення про поняття відповідальності.

Хід проведення: Тренер коротко розповідає про значення відповідальності:

- особиста відповідальність (за себе, свій розвиток)
- соціальна відповідальність (за інших, команду)
- відповідальність як свобода обирати наслідки своїх дій

Особиста відповідальність – це здатність людини усвідомлювати свої вчинки та їхні наслідки, приймати рішення і відповідати за результати. Вона стосується ставлення до себе, власного розвитку, здоров'я, навчання, емоцій і поведінки. Усвідомлена особиста відповідальність – це фундамент самостійності та зрілості.

Соціальна відповідальність – включає в себе турботу про оточення, родину, друзів, громаду. Це відповідальність не лише за себе, а й за спільноту, до якої належиш. Вона проявляється в готовності допомагати, підтримувати інших, дотримуватись норм співжиття й законів.

Відповідальність як свобода вибору – дуже важливо донести, що відповідальність – це не тягар і не покарання, а, передусім, свобода. Людина має право робити вибір, але разом із цим – обирає й наслідки. Це вміння приймати не лише приємні результати, але й ті, що потребують переосмислення чи виправлення. Такий підхід дає відчуття особистої сили й контролю над життям.

Вправа «Мої зони відповідальності» (Авторська)

Час: 20 хв

Мета:

– Допомогти учасникам усвідомити, за які сфери свого життя вони несуть відповідальність.

– Створити основу для подальшої роботи з темою особистого впливу.

– Розпочати рефлексію, не заглиблюючись у страхи.

Ресурси:

– Аркуші А4, маркери, фломастери.

– Готовий шаблон кола (поділений на сектори) або кожен малює сам.

Хід проведення: Тренер пропонує учасникам намалювати коло, розділене на 4–6 секторів, кожен з яких – важлива сфера життя (робота, родина, навчання, друзі, здоров'я, дозволя тощо).

У кожному секторі учасник записує, за що саме він відповідає в цій сфері.

Наприклад:

- У «роботі» – «дотримуюся дедлайнів»,
- У «здоров'ї» – «харчуюся збалансовано»,
- У «родині» – «турбуюся про рідних».

Після цього – робота в парах: кожен коротко ділиться висновками з партнером.

Загальне обговорення:

- У якій сфері ви найбільше відчуваєте відповідальність?
- У якій найменше?
- Який сектор хотіли б посилити?

Коментар тренера:

«Відповідальність починається з усвідомлення. Там, де ми бачимо свою роль – там ми маємо силу діяти. У цьому тренінгу ми будемо шукати способи розширювати ці зони впливу.

Вправа: «Хто за що відповідає?» (Авторська)

Мета: Усвідомити межі своєї відповідальності в різних сферах.

Хід проведення: Учасникам пропонують перелік ситуацій (робота, дім, навчання) і запитують: хто тут відповідальний? Обговорення в парах або міні-групах.

Вправа: Криголам «Якби відповідальність була кольором...» (Авторська)

Мета: Емоційно відкрити тему через метафору.

Хід проведення: Кожен обирає колір, який асоціюється у нього з відповідальністю, і пояснює чому. Це формує особистий зв'язок з темою.

Вправа: «Моя зона впливу» (Авторська)

Мета: Розмежувати те, на що ми можемо впливати, і те, що поза нашим контролем.

Хід: Малюється два кола: внутрішнє (впливаю), зовнішнє (турбуюсь). Учасники записують туди речі з власного життя. Обговорення – куди витрачається енергія?

Вправа: «Переплутані ролі» (Авторська)

Мета: Виявити розмитість або плутанину у відповідальності в групах.

Хід: Група виконує завдання (наприклад, створити щось), але ролі не визначено. Потім обговорюють: хто мав що зробити, чи взяв хтось ініціативу.

Вправа: «Мій відповідальний вибір» (Авторська)

Мета: Усвідомити силу особистих рішень.

Хід: Учасники пригадують ситуацію, де зробили важливий вибір і взяли відповідальність. Діляться у парах, потім у колі.

Вправа: Міні-лекція «Типи відповідальності: особиста, соціальна, спільна» (Авторська)

Мета: Ознайомити з теоретичною базою відповідальності.

Ключові тези:

- Особиста: за власне життя, розвиток, рішення
- Соціальна: перед іншими (родина, колектив)
- Спільна: коли відповідальність поділяється між кількома людьми/групами

1. Особиста відповідальність

Це здатність людини усвідомлювати наслідки своїх вчинків і брати на себе відповідальність за прийнятті рішення.

Приклади: вчасно здати роботу, чесно сказати правду, піклуватися про своє здоров'я.

Людина з особистою відповідальністю не шукає винних, а думає: "Що я можу зробити?"

2. Соціальна відповідальність

Це обов'язок перед спільнотою – родиною, школою, містом, країною. Вона проявляється у вчинках, що враховують інших людей.

Приклади: допомога сусідам, дотримання правил у громадських місцях, участь у волонтерстві.

Людина з соціальною відповідальністю думає не тільки про себе: "Як мої дії впливають на інших?"

3. Спільна (колективна) відповідальність

Це здатність нести відповідальність разом із іншими людьми. Вона виникає, коли ми працюємо в групі, команді або громаді.

Приклади: командна робота над проєктом, спільна підготовка заходу, прибирання території разом.

Тут важливо: "Ми всі впливаємо на результат. Якщо один не виконав – страждає вся команда."

Вправа: «Коло впливу / турбот» [9]

Мета: Допомогти розставити пріоритети.

Хід: На аркуші малюються два кола. Учасники пишуть, що контролюють, а що – ні. Обговорення.

Вправа: «Моя особиста угода» (Авторська)

Мета: Закріпити особисте зобов'язання.

Хід: Кожен учасник пише коротку угоду з собою: «Я беру відповідальність за...». Можна зачитати або залишити приватно.

Вправа: «Світло відповідальності» (Авторська)

Час: 5 хв.

Мета:

– Символічно передати відчуття особистої відповідальності.

– Завершити тренінг на теплій і натхненній ноті.

– Підкреслити значення індивідуального внеску кожного.

Ресурси:

– Маленький ліхтарик або LED-свічка (1 шт.)

– За бажання – спокійна музика на фоні.

Хід проведення: У колі вимикається (або приглушується) світло.

Тренер тримає в руках одне джерело світла (світлодіодна свічка чи ліхтарик).

Він/вона каже:

«Це – символ відповідальності. Вона починається з кожного з нас. І навіть маленьке світло може змінити темряву довкола.»

Потім передає світло по колу, кожен учасник тримає його кілька секунд і каже коротку фразу, наприклад:

- «Я беру відповідальність за...»
- «Моя дія – ...»
- «Я обираю...»
- або просто: «Дякую»

Після того, як світло повертається до тренера, він/вона закриває вправу словами:

«Світло відповідальності у ваших руках. Ви можете запалювати інших. Бережіть його.»

Таблиця 3.5

Структура четвертого дня тренінгу «Самостійність і як її досягти»

№	Зміст	Орієнтовний час, хв
ВСТУПНА ФАЗА		
1	Вправа «Шкала самостійності»	10
2	Вступна бесіда «Що таке самостійність?»	15
3	Вправа «Що я вже можу, а що ще ні?»	20
ФАЗА КОНТАКТУ		
4	Вправа «Колесо самостійності»	15
5	Вправа «Криголам: “Якби самостійність була елементом природи...”»	15
6	Вправа «Грані мого “Я сам”»	15
	Кофе-брейк	20
ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ (емоційне розвантаження, зняття бар’єрів)		
7	Вправа «Дерево рішень»	10
8	Вправа «Пазли відповідальності»	10
9	Вправа «Діалог з майбутнім Я»	10

Продовж. табл. 3.5

10	Вправа «24 години мого вибору»	15
	Обідня перерва	60
ФАЗА НАВЧАННЯ		
11	Вправа «Сфери самостійності: мій прогрес»	15
12	Вправа «Сценарії вибору: як дію я?»	10
13	Вправа «Мій самостійний проєкт»	20
14	Вправа «Особистий контракт на самостійність»	20
15	Вправа «Рефлексія тут і тепер»	10
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА		
16	Вправа «Дерево рішень: другий погляд»	5
17	Вправа на завершення «Плече друга»	5
	Загальний час	300 хв

Вправа «Шкала самостійності» (Авторська)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити власний рівень самостійності та актуалізувати тему тренінгу.

Ресурси: Мотузка/стрічка, таблички з числами від 0 до 10, стікери з іменами або маркери.

Хід проведення: У залі натягується «лінія самостійності» – 0 (несамостійний) до 10 (максимальна самостійність).

Кожен учасник стає на місце, яке відповідає його самовідчуттю.

По черзі кожен коротко коментує свій вибір (1–2 речення).

Ведучий робить загальне підсумування без оцінювання.

Вступна бесіда «Що таке самостійність?» (Авторська)

Мета: Сформувати базове розуміння поняття, зібрати асоціації та визначити очікування.

Ресурси: Фліпчарт або дошка, маркери.

Хід проведення: Ведучий запитує: «З чим у вас асоціюється самостійність?».

Слова/фрази записуються на фліпчарт.

Потім задає питання: «А які риси має самотійна людина?».

Завершення: разом формулюється робоче визначення «самотійності».

Вправа «Що я вже можу, а що ще ні?» (Авторська)

Мета: Оцінити поточний рівень самотійності у різних сферах.

Ресурси: Роздруківки з двома колонками, ручки.

Хід проведення: Учасники отримують аркуш з колонками:

«Я можу самотійно...»

«Поки ще потребую допомоги у...»

Пишуть по 3–5 пунктів у кожному.

Діляться в парах (або трійках).

Ведучий підбиває підсумок – загальні тенденції.

Вправа «Колесо самотійності» (Авторська)

Мета: Оцінити баланс самотійності у різних життєвих сферах.

Ресурси: Шаблон «колеса життя» (круг із 6–8 сегментами), маркери.

Хід проведення: Кожен сегмент відповідає сфері (навчання, побут, спілкування, гроші, рішення тощо).

Учасники за шкалою 1–10 оцінюють свою самотійність у кожному секторі

Обговорення: «Який сектор найсильніший? Де хотілося б зростати?».

Вправа «Криголам» - «Якби самотійність була елементом природи...»
(Авторська)

Мета: Креативно підійти до теми, увімкнути уяву.

Ресурси: Жодних спеціальних ресурсів, хіба що аркуші для запису.

Хід проведення: Учасники завершують фразу:

«Якби самотійність була елементом природи, вона була б...

Відповідають у довільному порядку, пояснюють свій вибір

Ведучий заохочує до метафоричного мислення.

Вправа «Грані мого “Я сам”» (Авторська)

Мета: Усвідомити прояви самотійності в повсякденному житті.

Ресурси: Чисті аркуші, кольорові ручки.

Хід проведення: У центрі аркуша – фраза: «Я сам...».

Від неї – «промені» до ситуацій: «приймаю рішення», «відповідаю за помилки», «планую час» тощо

Обговорення в парах.

Вправа «Дерево рішень» (Авторська)

Мета: Розвивати навички прийняття рішень та усвідомлення наслідків.

Ресурси: Фліпчарт із намальованим деревом, маркери.

Хід проведення: На «коренях» дерева – життєва ситуація (наприклад: «мені треба підготувати проєкт»).

Гілки– можливі варіанти дій.

Листя – наслідки цих рішень.

Групове обговорення.

Вправа «Пазли відповідальності» (Авторська)

Мета: Показати, що самотійність складається з різних компонентів.

Ресурси: Картонні «пазли», ручки.

Хід проведення: Кожен отримує пазл і пише на ньому одну якість самотійної людини.

Потім усі складають спільну «картину самотійності».

Обговорюється, як ці частини доповнюють одне одного.

Вправа «Діалог з майбутнім Я» (Авторська)

Мета: Формувати образ майбутньої самотійної особистості.

Ресурси: Аркуші, ручки, конверти.

Хід проведення: Учасники пишуть листа від себе в майбутньому (через 5 років):

«Я досяг самотійності. Що допомогло мені?»

Хто хоче – читає уголос.

Листи можна зберегти в конверті як обіцянку собі.

Вправа «24 години мого вибору» (Авторська)

Мета: Побачити, де є зона особистої відповідальності.

Ресурси: Шаблон годинника або табличка 24 години, ручки.

Хід проведення: Учасники заповнюють, як вони проводять добу.

Відзначають кольором: «де я сам обираю», «де йду за обставинами».

Рефлексія: «Що хочу змінити?».

Вправа «Сфери самостійності: мій прогрес» (Авторська)

Мета: Побачити зміни в самостійності.

Ресурси: Таблиці або шаблони.

Хід проведення: Колонки: «Сфера», «Мій рівень зараз», «Бажаний рівень через місяць».

Заповнення, потім обговорення в парах.

Вправа «Сценарії вибору» (Авторська)

Мета: Навчитись аналізувати поведінкові моделі.

Хід проведення: Учасникам дають життєві ситуації (приклади можна адаптувати).

Вони обирають спосіб дії (пасивний / активний / незалежний)

Обговорення наслідків.

Вправа «Мій самостійний проєкт» (Авторська)

Мета: Стимулювати практичне застосування самостійності.

Хід проведення: Кожен обирає маленький проєкт на 3–7 днів (щось корисне: самостійне приготування страв, планування бюджету, похід в устанovu).

Складає план: кроки, ресурси, дедлайн.

Вправа «Особистий контракт на самостійність» (Авторська)

Мета: Закріпити наміри через формалізацію.

Ресурси: Шаблони контрактів, ручки.

Хід проведення: Кожен створює свій контракт:

«Я беру на себе відповідальність за...»,

«Я зобов'язуюсь щодня...»,

«Я припиняю...»

За бажанням – підписують і здають тренеру або собі.

Вправа «Рефлексія тут і тепер»[13]

Мета цієї вправи – ознайомити учасників із суттю процесу рефлексії та підсумувати результати їхньої участі у занятті.

Хід проведення: Починається все з того, що кожному учаснику пропонується висловити власні почуття, переживання та думки, які виникли під час групової взаємодії. Можна поставити кілька допоміжних запитань, які сприятимуть глибшому самоаналізу.

Питання для обговорення:

Як ви почуваетесь зараз? Що нового ви дізналися сьогодні? Що виявилось для вас найбільш значущим? Чи є щось, що залишилось незрозумілим або потребує уточнення?

Після того як учасники поділились своїми враженнями, ведучий пояснює значення терміна «рефлексія». Рефлексія (від латинського «reflexio» – відображення) – це процес внутрішнього усвідомлення, аналізу власного досвіду, роздумів над тим, що людина відчуває, думає і як вона діє. Це свого роду інтелектуальне самоспостереження, яке дозволяє глибше пізнати себе, зрозуміти причини своєї поведінки і набути емоційного досвіду. Розвинута здатність до рефлексії сприяє кращому розумінню власних емоцій, дозволяє ефективніше ними керувати, приймати зважені рішення, діяти обдумано, а не імпульсивно.

Далі ведучий пропонує учасникам повернутися до своїх очікувань, висловлених на початку тренінгу, і проаналізувати, наскільки вони були реалізовані. Формулюється завдання так: «Згадайте, які сподівання ви висловлювали на початку нашої роботи. Подумайте, чи справдилися вони під час сьогоднішнього заняття. Якщо так – ви можете вважати їх виконаними й залишити в минулому. Якщо ж якісь очікування залишилися незадоволеними – можливо, вони стануть новими цілями для подальшої роботи». Те саме стосується і побоювань: якщо учасник відчуває, що певні страхи були подолані, їх можна умовно «викинути». Якщо ж вони залишаються актуальними – варто звернути на них увагу у майбутньому. Такий підсумковий

етап не лише завершує заняття логічно і емоційно виважено, а й дозволяє кожному учаснику побачити власний поступ, усвідомити результати та внутрішні зміни, які відбулися в процесі групової взаємодії. Регулярна практика рефлексії формує здатність до емоційного саморегулювання та сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Вправа «Дерево рішень: другий погляд» (Авторська)

Мета: Побачити зростання в мисленні.

Хід проведення: Повернення до вправи 8. Тепер кожен додає ще один варіант дії та наслідок, який міг би бути більш самостійним.

Вправа «Плече друга» (Авторська)

Мета: Завершити день з підтримкою й довірою.

Хід: Учасники в колі.

По черзі підходять одне до одного, кладуть руку на плече й кажуть:

«Я вірю, що ти зможеш...»

Емоційне завершення: Можна обійняти або подякувати словом.

Таблиця 3.6

Структура п'ятого тренінгу «Прокрастинація і як її подолати»

№	Зміст	Орієнтовний час, хв
ВСТУПНА ФАЗА		
1	Вправа «Термометр дій»	10
2	Вступна розмова «Прокрастинація: чому ми відкладаємо?»	15
3	Вправа «Мої відмовки: правда чи міф?»	20
ФАЗА КОНТАКТУ		
4	Вправа «Ранжування завдань: важливе $\neq$ термінове»	15
5	Криголам: «Якби прокрастинація була меблями...»	15
6	Вправа «Діагностика: коли я відкладаю?»	15
7	Кофе-брейк	20

Продовж. табл. 3.6

ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ (емоційне розвантаження, зняття бар'єрів)		
8	Вправа «Тінь лінкуна»	10
9	Вправа «Пісочний годинник реальності»	10
10	Вправа «Сліди несміливих кроків»	10
11	Вправа «Один день без відкладання»	15
12	Обідня перерва	60
ФАЗА НАВЧАННЯ		
13	Вправа «П'ятихвилинка старту»	15
14	Вправа «Стратегія: З'їж жабу»	10
15	Вправа «Чекліст-антипрокрастинатор»	20
16	Вправа «План на завтра без "потім"»	20
17	Вправа «Огляд дня: я сьогодні діяв»	10
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА		
18	Вправа «Промінь дії»	5
19	Вправа на завершення «Рука підтримки»	5
	Загальний час	300 хв

Вправа «Термометр дій» [18]

Мета: оцінити свій внутрішній стан активності й готовності до дій.

Ресурси: намальований термометр (або роздрукований шаблон), стікери, маркери.

Хід проведення: На стіні закріплюється велика шкала у вигляді термометра:

«0° – замерз у відкладах»,

«50° – підігріваюсь, але ще не дію»,

«100° – у вогні дій, не зупиняюсь».

Учасники обирають свій рівень і прикріплюють стікер з іменем або позначкою. Далі кожен пояснює свій вибір у довільній формі.

Вступна розмова «Чому ми відкладаємо?» (Авторська)

Мета: зібрати у групи уявлення про справжні причини прокрастинації.

Ресурси: фліпчарт, маркери.

Хід проведення: Фасилітатор запускає обговорення: «Що змушує вас відкладати?». У відповідь на кожне висловлювання – коротке уточнення або підтримка, без критики. Все фіксується на фліпчарті. Після збирання – групування за типами: емоційні, ситуаційні, когнітивні.

Вправа «Мої відмовки: правда чи міф?» (Авторська)

Мета: виявити шаблонні виправдання й розділити вигадки від реальних причин.

Ресурси: картки з фразами (наприклад: «Мені треба натхнення», «Коли-небудь почну», «Я просто втомився»).

Хід проведення: Кожен тягне картку й озвучує фразу. Група обговорює: це об'єктивна причина чи «відмазка». Потім – короткий коментар: як можна її переписати у формі дії.

Вправа «Важливе $\neq$ термінове» (Авторська)

Мета: допомогти учасникам навчитись пріоритизувати завдання.

Ресурси: шаблони матриці Ейзенхауера на аркушах.

Хід проведення: Кожен заповнює свою матрицю:

Важливе й термінове

Важливе, але не термінове

Неважливе, але термінове

Неважливе й не термінове

Далі в парах коротке обговорення: у які квадранти найчастіше потрапляють справи.

Вправа Криголам: «Якби прокрастинація була меблями...» (Авторська)

Мета: розслабити групу й запустити креативне мислення.

Ресурси: лише голос і уява.

Хід проведення: Кожен завершує фразу: «Прокрастинація – це як меблі, бо...».

Приклади: «як старий диван – засмоктує й не відпускає», «як шафа – туди ховаєш усе неприємне».

Сміх – дозволений. Обговорення неформальне.

Вправа «Діагностика: коли я відкладаю?» (Авторська)

Мета: усвідомити особисті «прокрастинаційні тригери».

Ресурси: анкета з питаннями.

Хід проведення:

Питання:

У які моменти я найчастіше відкладаю?

Який настрій у мене в цей момент?

Які слова говорю собі?

Що відчуваю тілесно?

Після письмової роботи – обговорення в трійках.

Вправа «Тінь лінькуна» (Авторська)

Мета: персоніфікувати прокрастинацію, зробити її менш загрозливою.

Ресурси: кольорові олівці, папір.

Хід проведення: Учасники малюють (або описують словами) свого «лінькуна» – у вигляді істоти, тварини, монстрика. Потім відповідають:

Як він діє?

Чого боїться?

Як його приручити?

Вправа «Пісочний годинник реальності» (Авторська)

Мета: побачити розрив між планами та фактами.

Ресурси: шаблон пісочного годинника.

Хід проведення: У верхній частині кожен записує: що мав зробити за останні 2 дні.

У нижній – що реально зробив. Потім обговорення: чому пісок «не дотік»?

Вправа «Сліди несміливих кроків» (Авторська)

Мета: дати змогу побачити власні маленькі перемоги.

Ресурси: аркуш із намальованою стежкою.

Хід проведення: Учасники згадують: які маленькі кроки робили, навіть коли не хотілося?

Записують ці дії вздовж стежки. Потім – діляться 1-2 моментами в колі.

Вправа «Один день без відкладання» (Авторська)

Мета: уявити й відчувати ідеальну дієву добу.

Ресурси: папір, ручки.

Хід проведення: Описати уявну добу, в якій нічого не було відкладено.

Що зробили? Як почувалися? Як завершили день?

Вправа «П'ятихвилинка старту» (Авторська)

Мета: практично спробувати “почати”.

Хід: Кожен обирає одну справу, яку давно відкладає. Пише 1-й крок, ставить таймер на 5 хвилин і починає уявно (або дійсно, якщо можливо).

Обговорення: Чи важко було почати? Що змінилося після цих 5 хв?

Вправа «З'їж жабу» [36]

Мета: впровадити принцип "спочатку – найважче”.

Хід проведення: Кожен згадує одну «жабу» – справу, яку уникає. Далі складає конкретний план її виконання на ранок наступного дня.

Коментар: Назва викликає усмішку, а ефект – дії.

Вправа «Чекліст-антипрокрастинатор» (Авторська)

Мета: створити особистий набір мотиваційних тригерів.

Хід: Кожен створює 5–7 коротких фраз або дій, які допомагають йому не зволікати.

Приклади:

«Не думаю – роблю».

«Почни з 2 хв».

«Запусти таймер і дивуй себе».

Вправа «План без “потім”» (Авторська)

Мета: створити план на 1 день із реалістичним виконанням.

Хід: Пишуть план на завтра, поділений на три блоки:

До 12:00

До 18:00

До сну

Важливо: жодної справи на «потім».

Цю вправу можна вважати практикою конкретності.

Вправа «Огляд дня: я діяв» (Авторська)

Мета: закріпити почуття успіху.

Хід: Кожен відповідає на 3 запитання:

Що я сьогодні не відклав?

Що вдалось важко, але я зробив?

Що допомогло рухатись?

Це підсумок через дії, а не через емоції.

Вправа «Промінь дії» (Авторська)

Мета: створити символічний спільний образ руху.

Ресурси: яскраві папери у формі загострених променів, фліпчарт.

Хід: Кожен пише: «Мій наступний крок —...». Всі промені складаються у «сонце дії» на загальному аркуші. Групова дія – підсилює намір.

Вправа «Рука підтримки» (Авторська)

Мета: завершити тренінг взаємною мотивацією.

Ресурси: паперові долоні (або аркуші, вирізані під час перерви).

Хід проведення: Учасники пишуть побажання-комплімент сусідові: «Я знаю, ти зможеш...» або «Хай тобі допоможе...». Відбувається обмін. Закінчення – тепле й людяне.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

При проведенні емпіричного дослідження виявлено чинники, які сприяють виникненню та закріпленню прокрастинаційної поведінки серед студентів. Дослідження показало, що прокрастинація у молоді не є лише наслідком втоми чи неорганізованості, а, перш за все, результатом складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх чинників відносяться: низька самооцінка, страх бути оціненим або осудженим, імпульсивність, тривожність та невпевненість у власних можливостях. Зовнішні чинники включають динаміку освітнього середовища, тиск очікувань з боку батьків, викладачів і суспільства, а також вплив цифрових відволікаючих факторів. Саме поєднання цих чинників створює сприятливі умови для зволікання, ухилення від відповідальності, емоційного вигорання та зниження академічної мотивації.

Узагальнюючи, можна сказати, що більшість респондентів демонструють чітку тенденцію до уникання відповідальності, знижену енергійність, невиражену мотивацію та схильність діяти під впливом емоцій, а не свідомого планування. Респонденти часто відкладали виконання завдань через внутрішній тиск, страх невдачі та невпевненість у власних силах. Проективна методика показала, що, хоча більшість студентів можуть уявити себе «відповідальними», у їхній реальній поведінці переважають ознаки емоційного виснаження, неорганізованості або втечі у фантазії. Водночас деякі респонденти виявляють потенціал до саморефлексії, усвідомлюють проблему та намагаються її подолати, що відкриває можливості для подальшої корекційної роботи.

Розроблено практичні рекомендації у вигляді тренінгової програми, яка складається з семи повноцінних занять, кожне з яких має чітку структуру та тематичну спрямованість. Програма була розроблена для поступового розвитку навичок саморегуляції, боротьби з прокрастинацією та підвищення

мотивації. Перше заняття присвячене тайм-менеджменту, де студенти можуть навчитися планувати свій день, розставляти пріоритети та розуміти різні типи часу. Друге заняття зосереджується на мотивації – учасники працюють над власними цінностями, ресурсами та внутрішніми конфліктами. Інші теми включають розвиток самостійності, подолання страху, техніки початку дій, роботу з перфекціонізмом та емоційне розвантаження. Тренінг має інтегративний характер: поєднуються міні-лекції, практичні вправи, обговорення, арт-методи, релаксаційні вправи та підсумкові рефлексії. Усі заняття спрямовані на те, щоб студенти могли набути нові моделі поведінки, внутрішні переконання та стратегії подолання прокрастинації.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що прокрастинація є складним багатофакторним феноменом, який проявляється у навмисному або ненавмисному відкладанні виконання важливих завдань, попри усвідомлення негативних наслідків. Вона включає в себе чітко виражені емоційні, мисленнєві, поведінкові та підсвідомі аспекти, пов'язані з рисами особистості, здатністю до самоконтролю, тривожністю, коливаннями мотивації, прагненням до ідеалу та соціальним контекстом. Дослідники поділяють прокрастинацію за видами, причинами та моделями поведінки, серед яких академічна прокрастинація, як деструктивна форма поведінки студентів, що негативно впливає на навчальний процес, заслуговує на особливу увагу. Прокрастинація серед студентів проявляється у затримці виконання навчальних завдань, що супроводжується психологічним дискомфортом, втратою інтересу та почуттям провини. Це явище негативно впливає на психологічний стан студентів, призводить до зниження успішності, викликає емоційну нестійкість та закріплює тенденцію до уникнення відповідальності. Врахування особливостей соціально-психологічного середовища та індивідуальних рис студентів є ключовим для створення дієвих психологічних методів запобігання та подолання прокрастинації, що є надзвичайно важливим у сучасному освітньому просторі.

2. Виявлено чинники, які сприяють виникненню та закріпленню прокрастинаційної поведінки серед студентів. Дослідження показало, що прокрастинація у молоді не є лише наслідком втоми чи неорганізованості, а, перш за все, результатом складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх чинників відносяться: низька самооцінка, страх бути оціненим або осудженим, імпульсивність, тривожність та невпевненість у власних можливостях. Зовнішні чинники включають динаміку освітнього середовища, тиск очікувань з боку батьків, викладачів і суспільства, а також вплив цифрових відволікаючих факторів. Саме поєднання цих чинників створює

сприятливі умови для зволікання, ухилення від відповідальності, емоційного вигорання та зниження академічної мотивації.

3. Використано комплекс методик, що дозволяють всебічно дослідити емоційно-мотиваційні, когнітивні та поведінкові аспекти прокрастинації. Зокрема, «Шкала уникання» (Avoidance Scale) М. Мітчелла та М. Амброуза дозволила виявити, як респонденти ставляться до уникнення діяльності в складних або емоційно напружених ситуаціях. «Шкала загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale, GPS) К. Лей допомогла виміряти загальний рівень схильності до зволікання при виконанні завдань. Утрехтська шкала залученості у роботу (Utrecht Work Engagement Scale, UWES), розроблена В. Шауфелі та А. Беккером, використовувалася для оцінки енергійності, відданості та заглибленості – ключових компонентів емоційної залученості до діяльності. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. С. Дворник) надала можливість проаналізувати внутрішні мотиваційні чинники, такі як недооцінка готовності до дій, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду та педантизм. Додатково, проективна методика «Я – відповідальний / Я – з тих, хто відкладає на потім» (М. С. Дворник) допомогло виявити глибинні уявлення студентів про власну відповідальність, рівень самоприйняття, переживання внутрішніх бар'єрів і конфліктів у контексті діяльності.

4. За результатами проведеного дослідження встановлено, що більшість респондентів демонструють чітку тенденцію до уникання відповідальності, знижену енергійність, невиражену мотивацію та схильність діяти під впливом емоцій, а не свідомого планування. Респонденти часто відкладали виконання завдань через внутрішній тиск, страх невдачі та невпевненість у власних силах. Проективна методика показала, що, хоча більшість студентів можуть уявити себе «відповідальними», у їхній реальній поведінці переважають ознаки емоційного виснаження, неорганізованості або втечі у фантазії. Водночас деякі респонденти виявляють потенціал до

саморефлексії, усвідомлюють проблему та намагаються її подолати, що відкриває можливості для подальшої корекційної роботи.

5. Розроблено практичні рекомендації у вигляді тренінгової програми, яка складається з семи повноцінних занять, кожне з яких має чітку структуру та тематичну спрямованість. Програма була розроблена для поступового розвитку навичок саморегуляції, боротьби з прокрастинацією та підвищення мотивації. Перше заняття присвячене тайм-менеджменту, де студенти можуть навчитися планувати свій день, розставляти пріоритети та розуміти різні типи часу. Друге заняття зосереджується на мотивації – учасники працюють над власними цінностями, ресурсами та внутрішніми конфліктами. Інші теми включають розвиток самостійності, подолання страху, техніки початку дій, роботу з перфекціонізмом та емоційне розвантаження. Тренінг має інтегративний характер: поєднуються міні-лекції, практичні вправи, обговорення, арт-методи, релаксаційні вправи та підсумкові рефлексії. Усі заняття спрямовані на те, щоб студенти могли набути нові моделі поведінки, внутрішні переконання та стратегії подолання прокрастинації.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197–211. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
3. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 200 с.
4. Дідковська Л. Психологія потенційного емігранта : монографія. Львів : Растр-7, 2023. 595 с.
5. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том І. Вип. 53. С. 62.
6. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.
7. Зюман Л. В. Школа лідерів : тренінг для лідерів шкільного самоврядування. Кременчук, 2007. 92 с.
8. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості : психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
9. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2012.
10. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Young Scientist*. 2017. № 5 (45). С. 211.

11. Кузнєцов М. А., Козуб Я. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 22. С. 61–70. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_10
12. Лехновська М. Прокрастинація. *Простір Психологів*. URL : <https://psychology.space/psypedia-post/prokrastynacziya/>
13. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
14. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.)*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 388 с.
15. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
16. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології : теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. Вип. 2(12). С. 66–70.
17. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. *Журнал сучасної психології*. 2021. № 3. С. 28–38. URL : <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>
18. Сміт П., Дирегров А., Юле В. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / пер. з англ. О. Антонишин ; наук. ред. К. Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.
19. Токарева Н., Мірошніченко Т. Прокрастинація як фактор навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 12. С. 72–83. URL : <https://doi.org/10.31812/psychology.v12i.5773>

20. Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди ; редкол. : В. І. Шинкарук (голова) та ін. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
21. Шиделко А., Когут С. Прокрастинація та її причини : від першоджерел до сьогодення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 151–157.
22. Шиліна А. А., Євсигнєєва К. В. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 41–45.
23. Jung C. G. *Psychological Types*. Princeton University Press, 1971. P. 178-272.
24. Lakein A. *How to Get Control of Your Time and Your Life*. NY : P.H. Wyden. 1973. P. 150.
25. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20, Iss. 4. P. 474–495.
26. Levus N., Lysii Y. Psychological Peculiarities of Women with Different Levels of Procrastination. *Psychological Journal*. 2021. Vol. 7, Iss. 5. P. 97–106. URL : <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.9>
27. Milgram N. Procrastination : A Malady of Modern Time. 1992. 178 с.
28. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31. P. 487–50.
29. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol. 14, Iss. 2. P. 141–156.
30. Morris R., Tarassenko L., Kenward M. Cognitive Systems - Information Processing Meets Brain Science. 2006. P. 5-33. URL : <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-088566-4.X5000-4>
31. Fiore N. *Overcoming Procrastination : Practice the Now Habit and Guilt-Free Play*. MJF Books. 2nd ed. 2003. P. 201.

32. Partnoy F. Wait : The Art and Science of Delay. *PublicAffairs*, 1st ed 2012. P. 304.
33. Silver M., Sabini J. Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 1981. Vol. 11, Iss. 2. P. 207–221. URL : <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.1981.tb00033.x>
34. Steel P. The Procrastination Equation, The : How to Stop Putting Things Off and Start Getting Things Done. *Longman (Pearson Education)*, 2012. P. 352.
35. Steel P. The nature of procrastination : A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, Iss. 1. P. 65–94.
36. Tracy B., Leinberger A. Eat that Frog! For Students : 22 Ways to Stop Procrastinating and Excel in School. *Berrett-Koehler Publishers, Inc.*, 2021. 178 p.
37. Tibbett T. P., Ferrari J. R. Procrastination. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, 2020. P. 4367–4371 URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1153
38. Tuckman B., The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991, 51(2). P. 473–480. URL : <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
39. Taschetto V. A., Froehlich C. Procrastination in the context of telework : A literature review. *Revista de Administração*. 2019. 54 (3). P. 278–289. URL : <https://doi.org/10.1108/RAUSP-03-2019-0049>
40. Tunçalp D., Okhuysen G. A., Puranam P. Passion as an excuse to procrastinate : A cross-cultural examination of affective justification. *Computers in Human Behavior*. 2020. P. 103-111. URL : <https://research.itu.edu.tr/en/publications/passion-as-an-excuse-to-procrastinate-a-cross-cultural-examination>
41. Valshtein T. J., Oettingen G., Gollwitzer P. M. Using mental contrasting with implementation intentions to reduce bedtime procrastination. *Psychology & Health*. 2020. 35(3). P. 275–292. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31403339/>

42. Won S., Yu S. L. Relations of perceived parental autonomy support and control with adolescents academic time management and procrastination. *Learning and Individual Differences*, 61. 2018. P. 205–215. URL : <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.12.001>.

43. Wessel J. ,Graham L. BradleyMichelle Hood Comparing effects of active and passive procrastination : A field study of behavioral delay. *Personality and Individual Differences*. Elsevier. 2019. 111(3). P. 420–434. URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886918306172?via%3>.

44. Wohl J.A., Pychyl T. A., Shannon H. Bennett, I forgive myself, now I can study : How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2010. Volume 48. Issue 7, P. 803-808. URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886910000474>

45. Woods H. C., Scott H. Sleepy teens : Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*. 2016. V. 51. P. 41–49. URL : <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

46. Wypych M., Michałowski J. M., Drożdżel D. *et al.* Attenuated brain activity during error processing and punishment anticipation in procrastination – a monetary Go/No-go fMRI study. *Sci Rep*. 2019. 9. URL : <https://doi.org/10.1038/s41598-019-48008-4>.

47. Yosopov Lital The Relationship between Perfectionism and Procrastination : Examining Trait and Cognitive Conceptualizations, and the Mediating Roles of Fear of Failure and Overgeneralization of Failure. 2020. P. 128–133. URL : https://www.researchgate.net/publication/367358819_The_Relationship_between_Perfectionism_and_Procrastination_Examining_Trait_and_Cognitive_Conceptualizations_and_the_Mediating_Roles_of_Fear_of_Failure_and_Overgeneralization_of_Failure

48. Zanjani S., Yunlu D.G., Beigh J.N.S. Creative procrastinators : Mapping a complex terrain. *Personality and Individual Differences*. 2020. 161. 109943. URL : https://www.researchgate.net/publication/337200259_Creative_procrastinators_Mapping_a_complex_terrain
49. Zarick L. M., Stonebraker R. A. I'll do it tomorrow : The logic of procrastination. *College Teaching*. 2009. 57. P. 211–215. URL : https://www.researchgate.net/publication/232916194_I'll_do_it_Tomorrow_The_Logic_of_Procrastination
50. Zhang S., Feng T. Modeling procrastination : Asymmetric decisions to act between the present and the future. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2020. 149(9). P. 1678–1690. URL : https://www.researchgate.net/publication/334155173_Modeling_procrastination_Asymmetric_decisions_to_act_between_the_present_and_the_future
51. Zohar D, Tzischinsky O, Epstein R, Lavie P. The effects of sleep loss on medical residents' emotional reactions to work events : a cognitive-energy model. Erratum in: *Sleep*. 2005. P. 47-54. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15700720/>
52. Ziesat H. A., Rosenthal T. L., White G. M. Behavioral self-control in treating procrastination of studying. *Psychological Reports*. 1978. 42(1). P. 59–69. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/644007/>
53. Zhao X., Zhang R., Feng T. The functional connectivity as the neural basis of future self-continuity impacted procrastination : the mediating role of anticipated positive outcomes. *Behav Brain Funct*. 2024. URL : <https://doi.org/10.1186/s12993-024-00236-z>
54. Zohar D., Luria G. The use of supervisory practices as leverage to improve safety behavior : a cross-level intervention model. *Journal of safety research*. 2003. 34(5). P. 567–577. URL : <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2003.05.006>
55. Zuber S., Ballhausen N., Haas M., Cauvin S., Da Silva Coelho C., Daviet A. S., Ihle A., Kliegel M. I could do it now, but I'd rather (forget to) do it

later : Examining links between procrastination and prospective memory failures. *Psychological Research*. 2021. 85(4). P. 1602–1612. URL : <https://doi.org/10.1007/s00426-020-01357-6>

56. Zhang P. Y., Ma W. J. Temporal discounting predicts procrastination in the real world. *Sci Rep*. 2024. 14, 14642. URL : <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65110-4>

57. Zhang S., Liu P., Feng T. To do it now or later : The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination. *Wiley interdisciplinary reviews. Cognitive science*. 2019. 10(4). P. 1-20. URL : <https://sci-hub.se/version/2019-01-14/10.1002/wcs.1492>.

58. Ziegler N., Opdenakker M. C. The development of academic procrastination in first-year secondary education students : The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*. 2018. 64. P. 71–82. URL : <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.04.009>.

59. Zhang C., Chen Z., Liu P., Feng T. Brain Morphological Dynamics of Procrastination : The Crucial Role of the Self-Control, Emotional, and Episodic Prospection Network. *Cerebral Cortex*. 2020. Volume 30. Issue 5. P. 2834–2853. URL : <https://academic.oup.com/cercor/article/30/5/2834/5678858?login=false>

60. Zhu M., Bagchi R., Hock S. J. The mere deadline effect : why more time might sabotage goal pursuit. *J. Consum*. 2019. Res. 45. P. 1068–1084. URL : <https://academic.oup.com/jcr/article-abstract/45/5/1068/4962206?redirectedFrom=fulltext&login=false>

Додаток А
Таблиця А.1

Список респондентів, що взяли участь у дослідженні

№	Ім'я	Стать	Вік
1	Анастасія Коваль	Жінка	20
2	Ольга Бондар	Жінка	18
3	Марина Павленко	Жінка	22
4	Катерина Гончар	Жінка	19
5	Ірина Шевчук	Жінка	21
6	Дарина Клименко	Жінка	23
7	Юлія Савчук	Жінка	20
8	Софія Литвин	Жінка	17
9	Аліна Романюк	Жінка	22
10	Наталія Войтенко	Жінка	19
11	Христина Білик	Жінка	24
12	Вікторія Задорожна	Жінка	18
13	Олеся Марченко	Жінка	21
14	Лілія Терещенко	Жінка	23
15	Євгенія Ткачук	Жінка	20
16	Валерія Панченко	Жінка	19
17	Марія Острозька	Жінка	22
18	Зоряна Білан	Жінка	24
19	Андрій Соловей	Чоловік	21
20	Максим Руденко	Чоловік	22
21	Ігор Стельмах	Чоловік	23
22	Владислав Іваненко	Чоловік	20
23	Богдан Гаврилюк	Чоловік	18
24	Роман Козак	Чоловік	24
25	Артем Поліщук	Чоловік	19
26	Тарас Дмитрук	Чоловік	17
27	Сергій Левченко	Чоловік	20
28	Дмитро Мельник	Чоловік	22
29	Олександр Третяк	Чоловік	21
30	Юрій Сніцар	Чоловік	23

Додаток Б**Таблиця Б.1****Інтерпретація результатів за за методикою «Шкала уникання»****М. Мітчелла, М. Амброуз**

Оцінка	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів
Частота	Ніколи	Один раз на рік	Два рази на рік	Кілька разів на рік	Кожного місяця	Щотижня	Щодня

Таблиця Б.2**Бланк відповідей до методики «Шкала уникання» М. Мітчелла,****М. Амброуз**

№	Твердження	Оцінка (1–7)
1	Втрачав мотивацію, щоб добре виконувати свою роботу.	1 2 3 4 5 6 7
2	Вдавався стомленим, оскільки не мав бажання працювати.	1 2 3 4 5 6 7
3	Докладав менше зусиль при виконанні своїх функціональних обов'язків.	1 2 3 4 5 6 7
4	Починав менше працювати.	1 2 3 4 5 6 7
5	Спізнювався, оскільки був не в настрої працювати.	1 2 3 4 5 6 7
6	Сильно турбувався з приводу своєї роботи.	1 2 3 4 5 6 7
7	Уникав робочих завдань та вказівок.	1 2 3 4 5 6 7
8	Бували дні, коли не докладав на роботі багато зусиль.	1 2 3 4 5 6 7

Продовження Додатку Б**Таблиця Б.3****Інтерпретація результатів за за методикою «Шкала уникання»****М. Мітчелла, М. Амброуз**

Рівень вираженості	Значення показника (у балах)
Низький	8–13
Нижчий за середній	14–20
Середній	21–31
Вищий за середній	32–44
Високий	45–56

Додаток В

Таблиця В.1

**Інтерпретація результатів за методикою «Шкала загальної
прокрастинації» К. Лей**

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

Таблиця В.2

Бланк відповідей до методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

№	Твердження	Відповідь (1–5)
1	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5

Продовження Додатку В

Продовж. табл. В.2

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

Таблиця В.3

**Інтерпретація результатів за методикою «Шкала загальної
прокрастинації» К. Лей**

Номери тверджень	Тип твердження	Варіант відповіді	Кількість балів
1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19	Пряме	Абсолютно не згоден	1 бал
		Не згоден	2 бали
		Важко визначитися	3 бали
		Згоден	4 бали
		Абсолютно згоден	5 балів
3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20	Обернене	Абсолютно не згоден	5 балів
		Не згоден	4 бали
		Важко визначитися	3 бали
		Згоден	2 бали
		Абсолютно згоден	1 бал

Додаток Г

Таблиця Г.1

**Інтерпретація результатів за Утрехтською шкалою залученості в роботу
(В. Шауфелі, А. Беккер)**

Форма відповіді	Опис частоти	Кількість балів
Ніколи	Жодного разу	0 балів
Майже ніколи	Кілька разів на рік	1 бал
Досить рідко	Раз на місяць або рідше	2 бали
Іноді	Кілька разів на місяць	3 бали
Досить часто	Раз на тиждень	4 бали
Майже завжди	Кілька разів на тиждень	5 балів
Постійно	Кожен день	6 балів

Таблиця Г.2

**Бланк відповідей до Утрехтської шкали залученості в роботу
(В. Шауфелі, А. Беккер)**

№	Твердження	Відповідь (0–6)
1	Під час роботи мене переповнює енергія.	0 1 2 3 4 5 6
2	Моя робота цілеспрямована та осмислена.	0 1 2 3 4 5 6
3	Коли я працюю, час пролітає непомітно.	0 1 2 3 4 5 6
4	Під час роботи я відчуваю прилив сил і енергії.	0 1 2 3 4 5 6
5	Я сповнений ентузіазму щодо своєї роботи.	0 1 2 3 4 5 6
6	Під час роботи я забуваю про все, що мене оточує.	0 1 2 3 4 5 6
7	Моя робота надихає мене.	0 1 2 3 4 5 6
8	Прокинувшись вранці, я радію тому, що піду на роботу.	0 1 2 3 4 5 6
9	Я щасливий, коли інтенсивно працюю.	0 1 2 3 4 5 6

Продовження Додатку Г
Продовж. табл. Г.2

10	Я пишаюся своєю роботою.	0 1 2 3 4 5 6
11	Я занурююся в роботу з головою.	0 1 2 3 4 5 6
12	Я можу працювати протягом тривалого часу без перерв.	0 1 2 3 4 5 6
13	Робота ставить переді мною складні і цікаві завдання.	0 1 2 3 4 5 6
14	Я дозволяю роботі «забирати/уносити» мене.	0 1 2 3 4 5 6
15	У роботі я наполегливий і не відволікаюся на сторонні речі.	0 1 2 3 4 5 6
16	Мені важко відкласти роботу в сторону.	0 1 2 3 4 5 6
17	Я продовжую працювати навіть тоді, коли справи йдуть погано.	0 1 2 3 4 5 6

Таблиця Г.3

**Інтерпретація результатів за Утрехтською шкалою залученості в роботу
(В. Шауфелі, А. Беккер)**

Шкала	Номери тверджень
Енергійність	1, 4, 8, 12, 15, 16
Відданість	2, 5, 7, 10, 13
Заглибленість	3, 6, 9, 11, 14, 17

Таблиця Г.4

**Інтерпретація результатів за Утрехтською шкалою залученості в роботу
(В. Шауфелі, А. Беккер)**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Енергійність	0 – 2,99	3 – 5	5,01 – 6
Відданість	0 – 3,39	3,4 – 5,6	5,61 – 6
Заглибленість	0 – 2,89	2,9 – 5,2	5,21 – 6

Додаток Д

Таблиця Д.1

Інтерпретація результатів за анкетною «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник

Оцінка	Формулювання відповіді
1 бал	Однозначно ні
2 бали	Радше ні
3 бали	Можливо так, можливо ні
4 бали	Радше так
5 балів	Однозначно так

Таблиця Д.2

Бланк відповідей до анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник

№	Твердження	Відповідь (1–5)
1	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1 2 3 4 5
2	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.	1 2 3 4 5
3	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	1 2 3 4 5
4	Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.	1 2 3 4 5
5	Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.	1 2 3 4 5
6	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1 2 3 4 5
7	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1 2 3 4 5
8	Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1 2 3 4 5
9	До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.	1 2 3 4 5

Продовження Додатку Д

Продовж. табл. Д.2

10	Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.	1 2 3 4 5
11	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1 2 3 4 5
12	Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
13	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені.	1 2 3 4 5
14	Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням.	1 2 3 4 5
15	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування.	1 2 3 4 5
16	Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих.	1 2 3 4 5
17	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1 2 3 4 5
18	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою.	1 2 3 4 5
19	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1 2 3 4 5
20	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
21	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1 2 3 4 5
22	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.	1 2 3 4 5
23	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1 2 3 4 5
24	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1 2 3 4 5
25	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1 2 3 4 5
26	Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1 2 3 4 5
27	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1 2 3 4 5

Продовження Додатку Д

Продовж. табл. Д.2

28	Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1 2 3 4 5
29	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1 2 3 4 5
30	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1 2 3 4 5
31	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1 2 3 4 5
32	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1 2 3 4 5
33	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1 2 3 4 5
34	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1 2 3 4 5
35	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	1 2 3 4 5
36	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4 5
37	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1 2 3 4 5
38	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1 2 3 4 5
39	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слушна нагода.	1 2 3 4 5
40	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	1 2 3 4 5
41	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

Продовження Додатку Д

Таблиця Д.3

Інтерпретація результатів за анкетною «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник

Фактор	Номера тверджень	Максимальна кількість балів	Інтерпретація результатів
Недооцінка готовності до виконання завдання	3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40	70	Високі показники свідчать про схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів.
Подолання страху відповідальності	17, 18, 19, 36, 38, 39	30	Високий рівень свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.
Знижений рівень зацікавленості	5, 7, 8, 22, 33, 37	30	Високі показники демонструють загальну незацікавленість щодо справ, які потребують виконання.
Орієнтація на соціальну винагороду	10, 14, 16, 24, 25, 27, 31	35	Високі показники вказують на бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.
Схильність до педантизму	1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41	40	Високі показники свідчать про особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості, що призводить до відкладання справ.

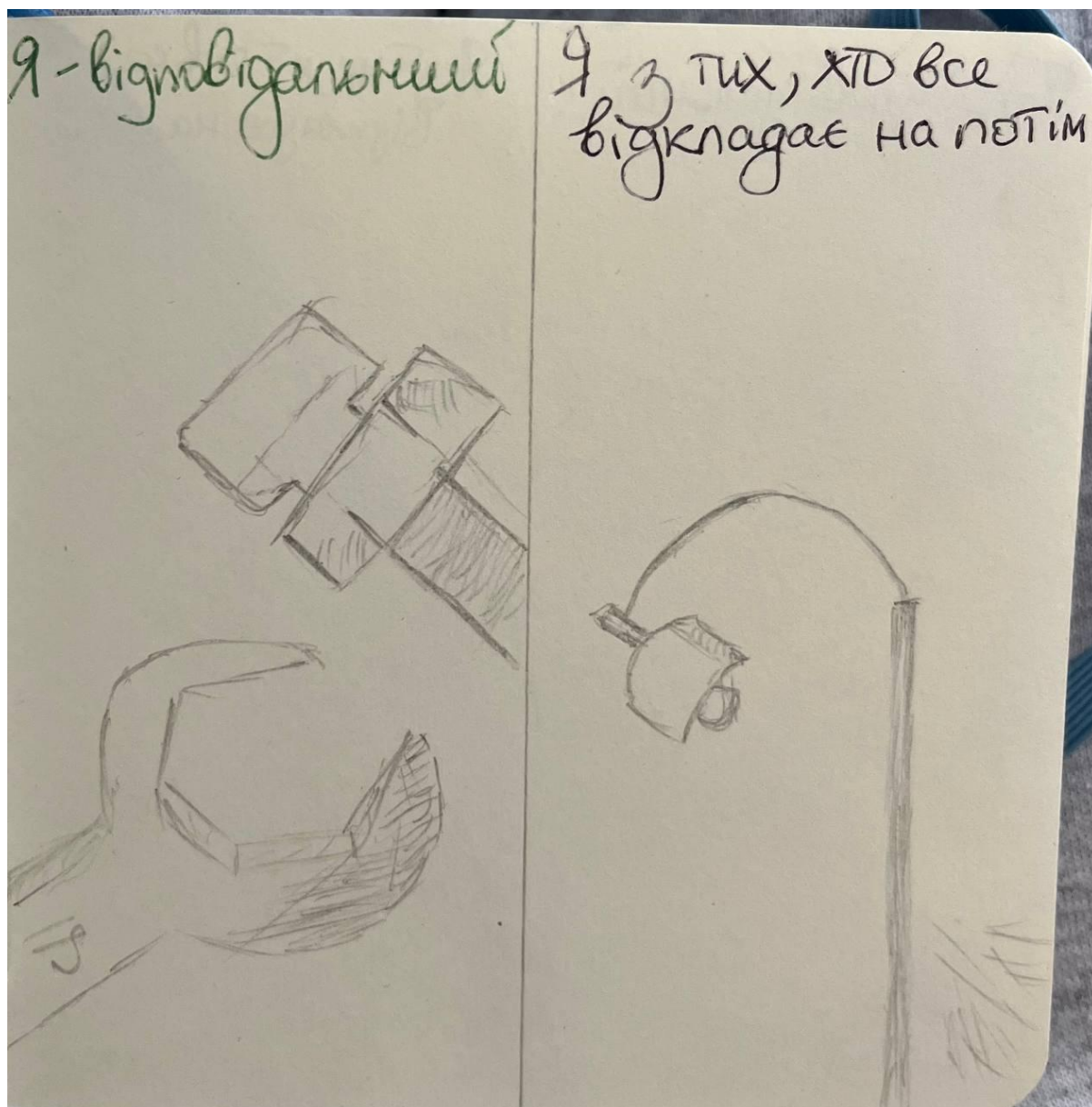


Рис. Е.1. Відповіді респондента до методики «Я – відповідальний, Я з тих, хто все відкладає на потім»

Продовження Додатку Е

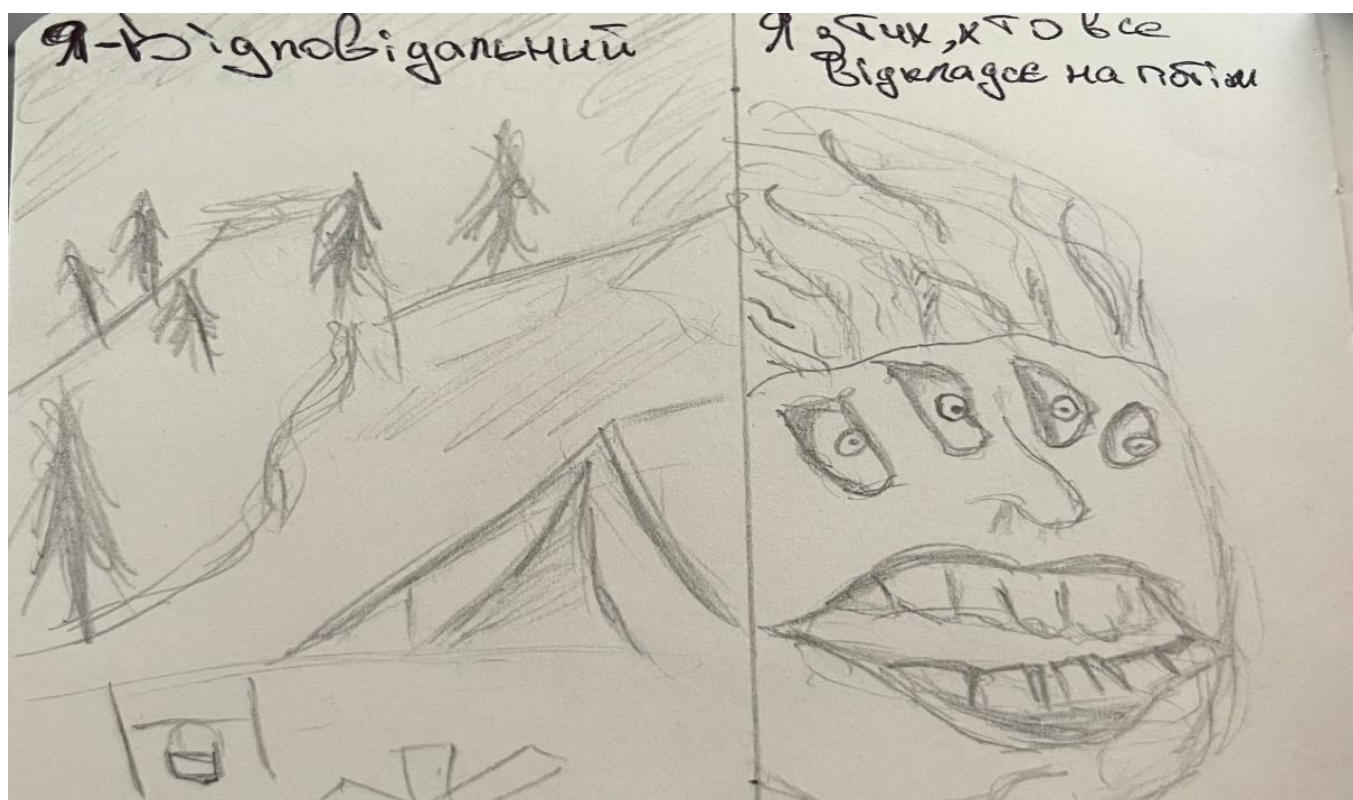


Рис. Е.2. Відповіді респондента до методики «Я – відповідальний, Я з тих, хто все відкладає на потім»

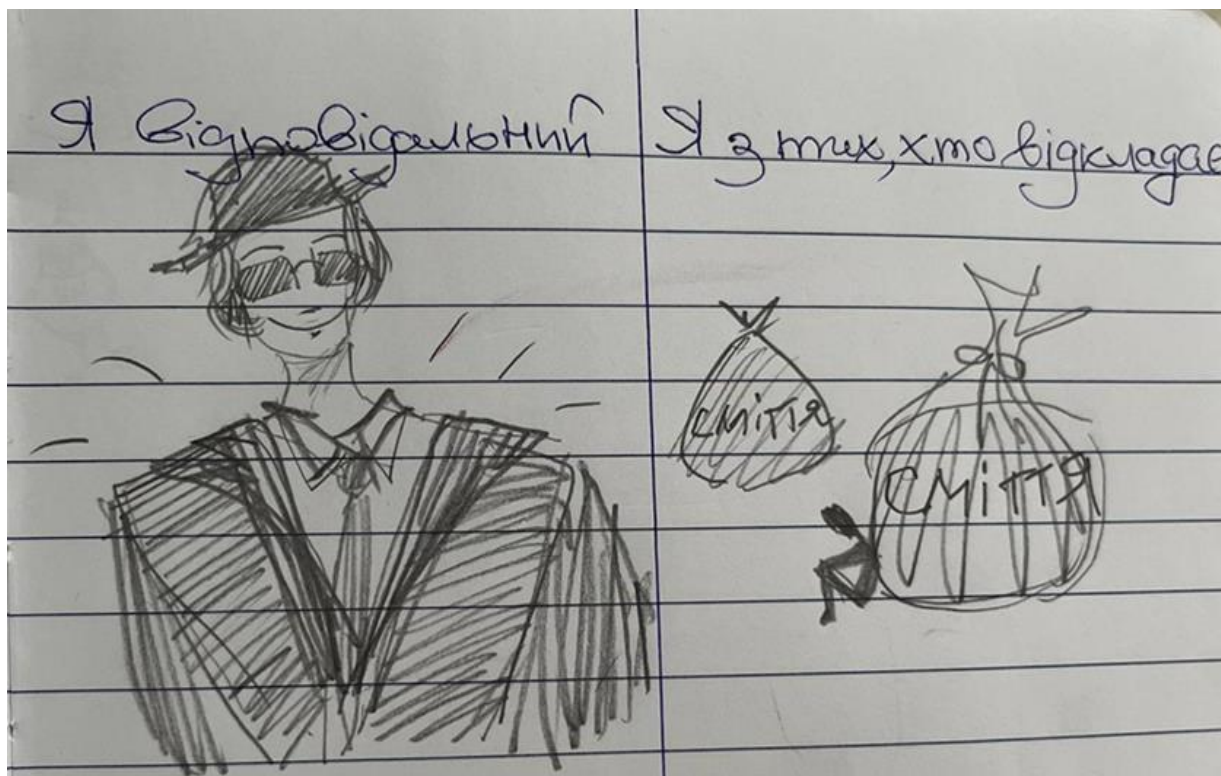


Рис. Е.3. Відповіді респондента до методики «Я – відповідальний, Я з тих, хто все відкладає на потім»