


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛКА

«16» травня 2023 р.

«ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ТА РІВНЯ ПРОЯВУ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ»

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»

Піскун Катерина Андріївна

Науковий керівник:

кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології

Малярчук Наталя Григорівна

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Харківського національного
педагогічного інституту ім

Г.С.Сковороди

Єльчанінова Тетяна Миколаївна

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою ЄКТС 74 С

Секретар ЕК 

Анастасія ВАГАБОВА

«10» червня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	6
1.1. Поняття та види прокрастинації в сучасних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів.....	6
1.2. Особливість прояву академічної прокрастинації	11
1.3. Психологічні особливості розвитку особистості у студентському віці	14
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. ОСНОВНІ ОСОБИСТІСНІ ФАКТОРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	18
2.1. Зв'язок прокрастинації з рівнем домагань і особистісної тривожністю ...	18
2.2. Низький вольовий та мотиваційний рівень як фактор прояву прокрастинації.....	20
Висновки до розділу 2	22
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ	23
3.1. Обґрунтування методів дослідження.....	23
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	25
Висновки до розділу 3	32
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	36

.....

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Прокрастинація все частіше стала зустрічатися в сучасному світі серед людей і це стає причиною для її дослідження в сфері психології. Феномен прокрастинації означає відкладання важливих справ на потім або ж на останню мить. Люди свідомо відкладають виконання намічених дій, приступають до них тільки тоді, коли терміни стають мінімальними, або зовсім виконують роботу пізніше, ніж треба. В результаті нерідко страждає як якість виконуваної роботи, так і сам виконавець, оскільки відчуває тривогу і провину.

Академічна прокрастинація вважається поширеною формою прокрастинації у студентів, яку важливо розглядати як один з аспектів поведінки учнів в контексті організації їх навчальної діяльності. Від такої форми прокрастинації залежить подальша успішність в навчанні, а також успішне засвоєння професійного матеріалу.

Проблема академічної прокрастинації актуальна, так як в тій чи іншій мірі, цей стан знайомий більшості студентам і вважається нормальним, якщо не є систематичним. Але прокрастинація стає проблемою, коли з несистематично невиконання завдання вона перетворюється в постійне відкладання роботи на потім. Прикладами невиконаної роботи вчасно можуть бути семінарські завдання, практичні і курсові роботи тощо. Людина замість того, щоб вчасно виконати завдання має тенденцію відволікатися на інші побутові речі, наприклад, перегляд фільму або на спілкування в соціальних мережах, а коли настає останній день для виконання завдання, все відкладене робиться швидко, поспіхом. В результаті робота виконана неякісно, іноді з запізненням і не в повному обсязі, що призводить до відповідних негативних ефектів у вигляді неприємностей в навчанні, втрачених можливостей тощо.

Академічна прокрастинація представляє собою комплексний феномен, що включає в себе мотивацію, волю, самооцінку і особистісну тривожність. Названі компоненти проявляються, як правило, в поведінці: затримка виконання необхідної діяльності і відкладання прийняття рішення може

залежати від сили волі, а боязнь ризикувати, складання планів, але не їх виконання є причиною невпевненості в собі, слабкої мотивації, а особистісна тривожність лише ускладнює ситуацію. Від особистісних якостей залежить і певний особистісний рівень прокрастинації. Якщо студент не зацікавлений в здійсненні поставлених цілей і не прагне налагоджувати своє життя в кращу сторону, це свідчить лиш про те, що особистість має високий рівень прокрастинації.

Також варто відзначити, що відкладання на потім призводить не тільки до невиконання навчального завдання, але і знижує оцінку власних можливостей і, як наслідок, мотивацію до виконання аналогічних завдань в майбутньому. Саме тому вважаємо тему дослідження актуальною.

Мета дослідження полягає у виявленні зв'язку між рівнем академічної прокрастинації та особистісними якостями студентів.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особистісні якості, що зумовлюють прояв прокрастинації у студентському віці.

Гіпотезою дослідження: ми припускаємо, що академічна прокрастинація в студентському віці зумовлена високим рівнем прояву певних особистісних якостей.

Для перевірки гіпотезі дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати дослідження феномену прокрастинації в сучасних психологічних підходах.
2. Дослідити вплив академічної прокрастинації на здобуття професійних навичок.
3. Визначити взаємозв'язок прокрастинації з особистісними компонентами та характеристиками особистості.
4. Емпірично дослідити рівень прояву прокрастинації у студентів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз вітчизняних и зарубіжних наукових джерел, емпіричне дослідження з використання методів опитування, тестування, порівняння, робота з науковими джерелами. Для досягнення мети

нашого дослідження було використано наступний психологічний інструментарій: опитувальника «Шкала загальної прокрастинації» (Лей К.), Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) (Т.В. Корнілова), шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю.Л. Ханін), опитувальник «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (Реан А.О.).

Теоретико-методологічною базою дослідження виступають такі підходи, що визначають сутність академічної прокрастинації та її прояву (Латушкіна В.М, Костроміна С.Н, Мікляєва А.В. та ін.), надають характеристику розвитку особистості студента (Е. Еріксон, Ананьєв Б.Г., Слободчиков В.І. та ін.), встановлюють зв'язок між особистісними якостями та рівнем академічної прокрастинації (Кисельова М.А., Бондаренко М.В., Селіванов В.І. та ін.).

Структура роботи визначається завданнями та логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків.

РОЗДІЛ 1

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

1.1. Поняття та види прокрастинації в сучасних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів

Перед тим як говорити про такий феномен як прокрастинація, варто розібрати його етимологічне значення і психологічний зміст. Термін «прокрастинація» (Procrastination) походить від французького *procrastination* і з латинського *procrastination*, що означає «відкладання, відтермінування, затягування»: *pro* (лат.) – «вперед, для, за, замість» + *crastinus* (лат.) – «завтрашній», *cras* (лат.) «завтра». В українській мові є неологізмом і означає відстрочку в прийнятті важливих рішень, ухиляння від зобов'язань, прагнення відкласти справи або неприємні думки на потім [28]. У великому психологічному словнику В. Зінченко людей прокрастинаторів позначають як особистості, що схильні зволікати в прийнятті рішень, відтягувати і відкладати виконання різних робіт «на потім» [9].

Вперше термін «прокрастинація» був введений в 1977 році П. Рінгенбахом в книзі «Прокрастинація в житті людини». У цьому ж році була опублікована книга А. Елліса та В. Кнауса «Подолання прокрастинації», в основу якої лягли клінічні спостереження. Потім з'явилася науково-популярна книга Дж. Бурка і Л. Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися». В основу цієї книги лягла велика консультативна практика її авторів. І тільки в середині 1980-х років почав здійснюватися науково-академічний аналіз феномена прокрастинації. Були розроблені опитувальники для вивчення прокрастинації такі як опитувальники К. Лея, які показували шкалу загальної прокрастинації і опитувальник Б. Такман. В кінці XX - початку XXI століття проблема прокрастинації привернула увагу і психологів [15].

Перша класифікація видів прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом, Дж. Баторієм і Д. Моурером, які виділяли п'ять основних її видів:

1) побутова або щоденна прокрастинація, пов'язана з відкладанням повсякденних справ, які повинні виконуватися регулярно (робота по дому, покупка продуктів, прибирання тощо);

2) прокрастинація в прийнятті рішень, навіть суб'єктивно незначних і незначущих;

3) невротична прокрастинація, пов'язана з відкладанням життєво важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї тощо.);

4) компульсивна прокрастинація, що включає в себе побутову, поведінкову прокрастинацію і прокрастинацію в прийнятті рішень, які проявляються одночасно в одному суб'єкті;

5) академічна прокрастинація, яка проявляється в відкладанні в часі виконання навчальних завдань і задач, аж до відкладання підготовки до заліків та іспитів [30].

На сьогоднішній день існує безліч теорій і думок, що пояснюють явище прокрастинації, але жодне з них не є однозначним. Багато авторів, визначаючи термін, виділяють дві основні характеристики феномена: відкладання реалізації того чи іншого наміру і присутність почуття психологічного дискомфорту, в зв'язку з цим. Канадський вчений Пірс Стіл дав таку характеристику прокрастинації як усвідомлене добровільне відкладання особистості запланованих справ, незважаючи на негативні наслідки через затримку. Н. Мілграм, американський психолог, дає наступне визначення: прокрастинація – послідовна поведінка по відкладанню виконання будь-якої задачі, що суб'єктивно сприймається як важлива, яке призводить як до погіршення підсумкового результату, так і до погіршення емоційного стану. К. Лей, вивчаючи прокрастинацію як явище, прийшов до висновку, що прокрастинація – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій в

тому випадку, коли людина розуміє всю важливість завдань, які перед ним стоять, але вважає за краще займатися чимось іншим.

Вчені Л. Соломон і Е. Ротблум визначають прокрастинація як затримку в поєднанні з суб'єктивним дискомфортом [28].

Виходячи з усіх можливих варіацій визначення прокрастинації можна виділити загальні відмінні риси і ознаки:

- усвідомленість – суб'єкт навмисне відкладає виконання задуманого на більш пізній термін;
- ірраціональність – подібне відкладання призводить до негативних наслідків і людина заздалегідь це передбачає;
- суб'єктивне відчуття внутрішнього дискомфорту і негативні емоційні переживання, пов'язані з ситуацією (це ще і є основним критерієм відмінності між власне прокрастинація і лінню) [31].

Вітчизняні психологи звернули увагу на феномен прокрастинації тільки на початку нового століття; роботи російських дослідників носять, перш за все, прикладний характер і присвячені вивченню причин прокрастинації і її взаємозв'язку з різними поведінковими процесами і особистісними особливостями.

Говорячи про причини прокрастинації, то вітчизняний психолог Є.П. Ільїн зараховував цей феномен до ліні. Він розглядає лінь як форму прокрастинації і виділяє два типи прокрастинаторів: «напружені» прокрастинатори, яким характерний високий рівень тривожності, занепокоєння, почуття провини і «розслаблені» прокрастинатори, що характеризуються повсякденному розумінню ліні, і вони схильні зосереджуватися на виконанні тих справ, які будуть доставляти задоволення тільки зараз [10]. Прокрастинація як пов'язаний з лінню феномен також розглядають вітчизняні психологи В.В. Воробйова, Н.Є. Боровська, Є.П. Михайлова, С.Т. Посохова, І.С. Якиманська, відзначаючи, що лінь і прокрастинація вважаються далеко не тотожними поняттями, в основі прокрастинації все-таки лежать механізми, багато в чому

аналогічні тим, які призводять до виникнення ліні, зокрема, порушення мотивації і волі [28].

Психолог Роберт Лейн пов'язує прокрастинацію і лінь з тієї причини, що вони обидві в кінцевому результаті призведуть до негативних наслідків в роботі. Однак автор зазначає, що людина, яка лінується, не відчуває ніякого емоційного дискомфорту, немає ніяких занепокоєнь і психологічної напруги, на відміну від прокрастинатора. Останній, на відміну від ледаря, не отримує задоволення від відпочинку, його запас енергії виснажується через внутрішніх суперечностей, часто супроводжуються самобичуванням. Відкладаючи все до останнього, зриваючи терміни, прокрастинатор псує відносини і з оточуючими.

Нескінченні інформаційні потоки теж є різновидом прокрастинації. Витрачаючи численний час в соціальних мережах, які стали невід'ємною частиною сучасного світу, також змушують прокрастинувати людину, про що пише Р. Лейн. Замість того, щоб зайнятися важливою роботою, людина намагається переглянути всі наявні акаунти і відповісти на всі повідомлення, іноді від нудьги або просто відволікаючись на нове повідомлення [24].

Емоційний дискомфорт і негативні емоційні переживання, як відзначаються в дослідженні А.В. Дорудейко, є основними психологічними ознаками прокрастинації. У схожому дослідженні Я.І. Варварічевої описано, що наростаючий страх перед усвідомлюваними суб'єктом негативними наслідками прокрастинації часто надає не мобілізуюче, а паралізуючий вплив, примушуючи відкладати заплановані дії знову і знову, створюючи ефект «снігової кулі» [10]. У свою чергу, в роботі Н. Шухової описан механізм утворення цього ефекту, який пояснюється появою «замкнутого кола» в поведінці прокрастинатора, який викликає емоційні переживання і мотивацію «відкладати на потім» [23].

Професор Університету Калгарі і один з найвідоміших канадських дослідників прокрастинації Дж.Р. Феррарі, запропонував типологізувати прояви цього феномена в залежності від особистісних особливостей людей, від їх стратегій поведінки. Відповідно до його класифікації, існують:

1. «нерішучі» – люди, схильні до відкладання через тиск вантажу відповідальності. Найчастіше вони керуються наступним принципом: якщо рішення не прийнято, то і не можна допустити помилку, не можна прийти до незадовільних результатів. Таким людям часто властивий перфекціонізм;

2. «уникають» – прокрастинатори, поведінка яких обумовлено прагненням не виконувати суб'єктивно неприємні завдання, а також уникнути оцінок з боку оточуючих;

3. «шукачі гострих відчуттів» – це вищезгадані «активні прокрастинатори». Вони цілеспрямовано відкладають прийняття важливих рішень, тому що їм подобається відчуття того емоційного підйому, який виникає при виконанні справ в останній момент [12].

В рамках даного напрямку особливий інтерес представляє робота М.М. Карлівської і Р.А. Баранової, які серед особистісних підструктур і компонентів, безпосередньо пов'язаних з прокрастинацією, виділяли:

1. особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприйняття часу);
2. особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини);
3. особливості поведінки (несформованість навичок саморегуляції, навчальних навичок, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість);
4. біологічні чинники (низька концентрація уваги, нейротизм) [4].

Аналізуючи існуючі визначення і причини прояву прокрастинації в працях зарубіжних і вітчизняних психологів, можна сказати, що досліджуваний феномен відрізняється складністю і неоднозначністю в психологічному плані і на сьогоднішній день знаходиться на стадії його подальшого вивчення і розгляду.

1.2. Особливість прояву академічної прокрастинації

Після виходу роботи П. Рінгенбаха «Прокрастинація в житті людини» в 1977 році, виділяється окремий напрямок – академічна прокрастинація, яка присвячена вивченню відкладання виконання навчальних завдань. Вважається, що саме навчальний процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація, приводячи до негативних наслідків. Згідно з наявними даними, прокрастинація є одним з найбільш істотних факторів, що породжують труднощі в навчанні [15].

Автори В.М. Латушкіна і С.Н. Костроміна в своїх дослідженнях характеризують вплив прокрастинації на реалізацію завдань, пов'язаних з навчальною та науковою діяльністю, як деструктивне явище. Заміщають дії, які використовуються прокрастинаторами, згодом, стають своєрідною перешкодою для здобуття самоефективності особистості. І тимчасове полегшення ситуації, пов'язаної з вибором, призводить до інтропсихічного конфлікту, знижує результативність роботи і істотно зменшує віру у власні сили. Можна констатувати, що ця обставина сприяє припиненню процесу досягнення бажаних цілей і істотно ускладнює гармонійне особистісний та професійний розвиток людини [17].

У статті Мікляєва А.В. і інших співавторів виділено чотири форми академічного прокрастинації і два «фактора захисту». До форм прокрастинації відноситься:

1) перфекціонізм і соціальна тривожність, в разі яких причиною прокрастинації є страх не впоратися із завданням належним чином і отримати низькі оцінки від викладачів та інших студентів;

2) «ургентна залежність», при якій прокрастинація обумовлена звичкою працювати в залежності в часі, який сприймається як підвищувальний продуктивність діяльності;

3) відсутність інтересу до справи, при якому прокрастинація визначається недостатньою залученості в виконанні різного роду навчальних завдань, пріоритетом поза навчальних справ;

4) імпульсивність, яка призводить до прокрастинації внаслідок легкості відволікання від виконання навчальних завдань і перемикання на поза навчальним справи [18].

У число «чинників захисту» входять:

1) самоконтроль – повсякденне планування на фоні пріоритету навчальних справ над поза навчальними;

2) письмове планування – використання записів як засоби самоконтролю діяльності [18].

Неадекватне ставлення студентів до навчальних завдань одна з причин академічної прокрастинації, яка впливає на специфіку реалізації ними навчальної діяльності, в тому числі і на її якість і ефективність. Таке ставлення студентів до навчальної діяльності пов'язано зі специфікою їх особистісно-мотиваційної сфери. Ці студенти орієнтовані на отримання результату, не пов'язаного з навчальним процесом. Вони не планують свої дії, не вміють розподіляти свій час, намагаються вирішити проблему на ходу. Такі студенти завжди відкладають виконання навчальних завдань на потім. Як результат – постійні борги по минулим заняттям, спроби доганяти своїх одногрупників, незадоволеність навчальним процесом у ВНЗ, небажання вчитися, академічна неуспішність тощо. В подальшому такий негативний досвід здійснення навчально-професійної діяльності закріплюється. Студенти все частіше переносять момент початку виконання роботи на пізні терміни [11].

II. Стіл виділив наступні ключові аспекти, що впливають на виникнення прокрастинації. Серед них:

1) Почуття відрази до виконання завдання (відкладання, наскільки дозволяють обставини, виконання неприємного, складного, великого за обсягом або нудного завдання);

2) Турбота про невдачі (за провал індивід воліє бути засудженим іншими людьми – краще за недолік зусиль, ніж за відсутність здібностей).

3) Депресія (прокрастинація в деяких випадках призводить до погіршення настрою, а іноді до виникнення депресії: «У мене зараз немає настрою, може бути пізніше»);

4) Відмова (індивід намагається віддалити виконання завдання під приводом його непотрібності, небажаності або нереальності виконання в зазначені терміни, що проявляється періодично, або може бути стійким сценарієм поведінки в подібних ситуаціях);

5) Управління часом (труднощі співвіднесення обсягу завдання з його тимчасовими витратами);

6) Імпульсивність і неуважність (люди з імпульсивною поведінкою більш схильні до прояву прокрастинації, тому що вони більшою мірою охоплені гарячими бажаннями; їх увага сфокусована на вирішенні якоїсь однієї проблеми і отриманні негайного задоволення);

7) Фактори оточення (шум, створюваний сусідами по кімнаті в студентському гуртожитку; провокації з боку однолітків; пропозиції друзів «цікавіше» провести час тощо);

8) Отримання задоволення від стресу (деяким студентам подобається відкладати роботу на останній день, щоб випробувати гострі відчуття від стану стресу) [5].

Отже, академічна прокрастинація є різновидом прокрастинації і являє собою відкладання тієї роботи, що пов'язана з навчальною програмою, наприклад, здача семінарів, курсових робіт тощо. Причинами можуть виступати наступне: складна, неприємна робота, страх перед невдачею та інші причини, які розписані в дослідженнях згаданих в розділі авторів.

1.3. Психологічні особливості розвитку особистості у студентському віці

Практично у всіх студентські роки випадають на юнацький вік, коли учні старшої школи вже вибрали свою майбутню професію і подають документи на зацікавлений їх факультет.

Юнацький вік являє собою етапом формування самосвідомості і власного світогляду, етап прийняття відповідних рішень, етап людської близькості, коли цінності дружби, любові, інтимної близькості можуть бути першорядними. У цьому віці формується:

1) самосвідомість – цілісне уявлення про самого себе, емоційне ставлення до самого себе, самооцінка своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей, усвідомлення своїх достоїнств і недоліків, на основі чого виникають можливості цілеспрямованого самовдосконалення, самовиховання;

2) власний світогляд як цілісна система поглядів, знань, переконань своєї життєвої позиції;

3) прагнення заново і критично осмислити все навколишнє, самоствердити свою самостійність і оригінальність, створити власні теорії сенсу життя, любові, щастя, політики тощо.

Для юнацтва властиві максималізм суджень, своєрідний егоцентризм мислення: розробляючи свої теорії, юнак поводить ся так, як якщо б світ мав підкорятися його теоріям, а не теорії – дійсності [23].

Говорячи про юнацький вік, Б.Г. Ананьєв виділив в ній 2 фази, одна з яких знаходиться на кордоні з дитинством, а інша – на кордоні зі зрілістю. Перша фаза: рання юність, відрізняється невизначеністю положення молодої людини в суспільстві. У цьому віці юнак усвідомлює, що він вже не дитина, але разом з тим ще не дорослий. Друга фаза: юність як така, являє собою початкову ланку зрілості. Юнацький вік, за твердженням Б.Г. Ананьєва, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини [2].

Л.І. Божович визначала розвиток особистості як системоутворюючого ознак її структури, в якій виступає «внутрішня позиція особистості» або її спрямованість. Провідна сфера в структурі особистості – це афективно-потребово-мотиваційна сфера. У Л.І. Божович в описі юнацького віку головна увага зосереджена на розвитку мотиваційної сфери особистості: визначення свого місця в житті, формуванні світогляду і його вплив на пізнавальну діяльність, самосвідомість і моральну свідомість [1].

В теорії психосоціального розвитку особистості, розроблена Е. Еріксоном, ключовим аспектом є ролі соціальних взаємодій у розвитку особистості. У цій теорії період 12-20 років повинна бути вирішено центральне завдання досягнення ідентичності, створення несуперечливого образу самого себе в умовах безліч виборів (ролей, партнерів, груп спілкування тощо) [34].

Описуючи особистість в студентські роки, можна сказати, що юнаки та дівчата в силу недостатності життєвого досвіду плутають ідеали з ілюзіями, романтику з екзотикою тощо. В їхній поведінці проявляється внутрішня невпевненість в собі, що супроводжується іноді зовнішньою агресивністю, розбещеністю або відчуттям незрозумілості і навіть поданням про власну неповноцінність. У студентському віці нерідкі і розчарування в професійному і життєвому виборі, невідповідність очікувань і уявлень про професії і реальності її освоєння. [27].

Говорячи про засвоєння, відтворення і оволодіння тією чи іншою конкретною діяльністю, що лежить в основі формування особистості, В.С. Ільїн визначав, що ефективність освітніх процесів і відновлення морального і психічного здоров'я залежать від того, як швидко студент адаптується до нових навколишніх умов. У навчальній діяльності адаптація пов'язана з оволодінням методами пізнавальності, орієнтацією в пізнавальних цінностях. Зміна звичного середовища може бути загострена незадоволеністю результатами навчання, міжособистісними відносинами, втратою звичного статусу в групі, тривогою у виборі майбутньої професії. Це призводить до стресів і нервового виснаження, стомлюваності і так званої дезадаптації. Дезадаптація може проявлятися у зміні

системи внутрішньої регуляції, серйозні відхилення в психіці, деструктивної поведінки, агресії [19].

За характером навчальної діяльності і відповідним їй моделям поведінки виділяють три типи студентів. У першого типу пізнавальні інтереси виходять за межі знань, окреслених навчальним планом і програмами дисциплін. Студенти виявляють активність у всіх сферах життя вузу і орієнтовані на широку спеціалізацію і різнобічну професійну підготовку.

Для студентів, віднесених до другого типу, характерна чітка орієнтація на вузьку спеціалізацію. Тут теж пізнавальна діяльність виходить за межі навчальних програм, але скоріше не вшир, а вглиб. Вся система активності обмежена рамками «Навколопрофесійними інтересами».

У студентів третього типу пізнавальна активність строго спрямована на засвоєння знань і навичок тільки в рамках навчальної програми. Цей тип демонструє мінімальний рівень активності і творчості [7].

В період в 19-20 років молоді люди вперше стикаються з проблемою самовизначення. На старших курсах у них нерідко виникає питання про правильність вибору вузу, спеціальності, професії. Юнаки і дівчата починають вести відносно незалежний спосіб життя, у них відбувається освоєння професійних ролей. І саме цього періоду відповідає криза переходу від відсутності життєвого шляху до ідентифікації, переоцінка цінностей, вибір майбутнього професійного спрямування, життєвих орієнтирів, формування власної думки і почуття відповідальності. У цей віковий інтервал у юнаків і дівчат виникають перші дорослі плани, з урахуванням найближчих цілей і перспектив і виходячи з реальних умов життя.

Висновки до розділу 1

Прокрастинація - це відкладання виконання своєчасних, доречних справ на більш пізній термін, що призводить до погіршення якості роботи і негативних емоційних реакцій. Різновидом прокрастинації є академічна прокрастинація. Її особлива форма прояву полягає в такій поведінці, як підготовка студентів до іспиту в ніч перед самим іспитом, відкладання початку виконання письмових робіт, пізня підготовка до проведення семінарських та практичних занять тощо.

Причинами академічної прокрастинації можуть виступати психічні та психологічні стани (пригніченість, проблеми в особистому житті), особливість темпераменту (складності з включенням в роботу або з її завершенням) і характеру (віра у власні здібності, ставлення до справи і його очікуваного результату). Також варто враховувати характер самої роботи і умови (шум, відсутність потрібних матеріалів або інформації і тощо).

Основними факторами, які сприяють прояву прокрастинації, є тривожність, особистісний рівень домагань, низький мотиваційний і вольовий рівень. Тривожність пов'язана з суб'єктивним перебільшенням складності виконуваної справи, сумнівом у власних силах. Навпаки, неадекватно завищена самооцінка власних можливостей призводить до того, що людина відкладає справи в зв'язку боязні зіткнутися з невдачею і власним неуспіхом, якщо їхня робота не буде оцінена. Тоді прокрастинація виступає як захисний механізм.

РОЗДІЛ 2

ОСНОВНІ ОСОБИСТІСНІ ФАКТОРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Зв'язок прокрастинації з рівнем домагань і особистісною тривожністю

Є кілька підходів до пояснення причин прокрастинації. В одному з пояснень говориться про самооцінку і про рівень домагань. Самооцінка формується з реальних досягнень, успіху індивіда, по відношенню до його домагань і залежить від того, які цілі ставить перед собою людина і чи існують способи їх досягнення.

Самооцінка відноситься до ядра особистості, беручи участь в регуляції поведінки і діяльності людини. У вітчизняній психології цей феномен вивчали такі вчені: О.М. Леонт'єв, Л.І. Божовіч, І.С. Кон та ін.; в зарубіжній: У. Джеймс, Р. Бернс, К. Роджерс та ін. Самооцінка, згідно О.М. Леонт'єву, є одним з головних аспектів, завдяки якому індивід стає особистістю. Для людини, вона виступає мотивом, що спонукає відповідати рівню очікувань, вимог суспільства та рівню власних домагань. При розбіжності рівня домагань з реальною поведінкою, формується викривлене, неадекватне уявлення про себе [20].

Занижена самооцінка, невпевненість у собі, досвід минулих невдач у виконанні даної роботи викликають у людини тривогу, страх, особливо якщо результати діяльності будуть оцінюватися. Тому людина прагне уникнути напруги, пов'язаного з виконанням діяльності, яка йому неприємна, нецікава або надмірно складна. Людина приступає до виконання завдання тільки тоді, коли страх перед наслідками невиконання завдання переважить страх невдалого його виконання.

У ряді досліджень показано, що значущою особистісним фактором, що визначає прокрастинація, виступає перфекціонізм, який тісно пов'язаний з високим рівнем домагань і характеризується прагненням до досконалості,

прийняття високих стандартів діяльності і високих вимог до себе. На думку М.А. Кисельової прокрастинація у молодих людей часто детермінована соціально-психологічними факторами, дія яких опосередковано такими особистісними особливостями, як перфекціонізм і загальна тривожність особистості [14].

Критерієм, пов'язаний з перфекціонізмом, може виступати висока тривога з приводу можливого неуспіху (а неуспіхом перфекціоніст вважає будь-який результат діяльності, відмінний від найбільш високого). В.В. Барабанщикова, М.В. Останіна, О.А. Климова, вивчаючи прояви прокрастинації у юних спортсменів прийшли до парадоксального висновку, що причиною прокрастинації у спортсменів може бути боязнь успіху. Цей мотив, проте, фактично зводиться до уникнення подальших неуспіхів, які не будуть відповідати досягнутому рекорду, що спричинить за собою зниження самооцінки на фоні високого рівня домагань, а внаслідок цього – прокрастинація [3].

Найчастіше прокрастинацію пояснюють, як механізм боротьби з тривогою, що виникає в зв'язку з необхідністю почати або закінчити будь-яку справу, прийняти рішення. Згідно з наявними даними, показник прокрастинації позитивно корелює з рівнем тривоги, що приводить до того, аби відкласти «на потім» різні справи. Цей феномен проявляється у виконанні зобов'язань в самий останній момент, а найчастіше тоді, коли всі терміни вже минули. Особистість з високим рівнем тривожності схильна сприймати навколишній світ, як місце, яке містить в собі загрозу і небезпеку в значно більшому ступені, ніж особистість з низьким рівнем тривожності. Високий рівень тривожності негативно впливає на результат діяльності. Тривожність по-різному позначається на стійкості поведінки і прояві навичок його самоконтролю. Люди з високим рівнем тривожності виявляють дратівливість, нетерпимість, а свої неуспіх прагнуть пояснити зовнішніми причинами [6].

2.2. Низький вольовий та мотиваційний рівень як фактор прояву прокрастинації

Говорячи про мотивацію і його рівні, слід розкрити такий особистісний компонент як вольовий процес особистості. На думку В. Вундта, Л.С. Виготського і С.Л. Рубінштейна, в вольових процесах емоційне та інтелектуальне представлено в специфічному синтезі; афект в них виступає під контролем інтелекту. У зв'язку з цим когнітивний компонент вольової регуляції може бути представлений знанням особистості про свої можливості в подоланні труднощів, розуміння необхідності розв'язання їх дозволу, а також у використанні способів надання смислу непривабливому дії. Поведінковий компонент волі є проявом когнітивних і емоційних процесів у зовнішніх діях, тим самим поведінка виступає механізмом здійснення наміри [13].

Теоретичний аналіз дає підстави виділити в вольової регуляції і мотиваційний компонент. Так, В.І. Селіванов визначає мотив як те, заради чого вчинено дію, в той час як воля виступає способом виконання дії в ускладнених умовах [25]. Проведене опитування показало, що наявність сформованої сили волі студентів сприяє продовженню виконання діяльності, яка не є привабливою для них або суперечить їхнім бажанням. Отже, прокрастинація буде знижуватися, так як студенти з високим рівнем сили волі здатні виконати завдання, не відкладаючи його, коли ж занижений рівень сили волі буде тільки сприяти до відкладання справ [8].

Проблемою мотивації активно займалися такі вчені як Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, А.В. Запорожець, А.В. Петровський, Г.В. Олпорт, А. Маслоу та ін. Серед сучасних теорій мотивації, видимою в заставі прокрастинації, особливе місце займає інтеграційна теорія тимчасової мотивації П. Стіла, в якій вчений зробив спробу інтегрувати найбільш актуальні дослідження в області мотивації і вивести власну формулу мотивації, яка пояснює так само і появу прокрастинації. Згідно П. Стілу, прокрастинація виникає, якщо: мотивація низька; мотив досягнення мети замінюється на інший мотив; людина не здатна

до ефективної саморегуляції з психофізіологічних або психологічних причин; відсутнє відчуття, що справа закінчиться успішно; результат занадто відстрочений тощо [32].

Згідно з моделлю Ф.О. Семенової і А.М. Узденової, які пов'язували прокрастинацію з авторитарним стилем виховання дітей, можна сказати, що таке виховання призводить або до протестної поведінки, або на відсутність внутрішньої мотивації. Тоді якщо мотивація досягнення мети – відповідно до теорії лінощів – у студента відсутня, то поняття «лінь» студента і «прокрастинація» виступають як синонімічні, а причинами ліні є прагнення до уникнення невдачі і низька мотивація досягнення успіху [26].

Всі початкові теорії мотивації називають традиційними (Ф.У. Тейлор, Г.Л. Гант, Г. Форд та ін.). Вони засновані на матеріальному стимулюванні і політиці використання «батога і пряника», тобто застосуванні простих і прозорих стимулів примусу, матеріального і морального заохочення. З точки зору даних теорій прокрастинація виникає там, де немає достатнього матеріального стимулу і існують неоднакові правила для людей одного статусу, або існуючі правила не чіткі. І хоча дані теорії заклали основи всіх сучасних систем стимуляції співробітників, вони виявилися недостатньо ефективними, тому що пропонували єдиний підхід до мотивації будь-яких працівників і не враховували чинники внутрішньої мотивації [32].

Значить, особистісна мотивація орієнтована як на зовнішні, так і внутрішні мотиви, і вона залежить від рівня волі. У залежності від чого і буде залежати прояв прокрастинації.

Висновки до розділу 2

В основі феномену прокрастинації існують кілька взаємопов'язаних її причин і згодом її проявів. Однією з причин є самооцінка і особистісний рівень домагань. Так занижений рівень домагань є наслідком низької самооцінки, що в підсумку може призвести до прокрастинації. Людина, яка має такий рівень домагань, не впевнена в собі і в своїх можливостях. Вона ставить перед собою низькі цілі виходячи з невдалого минулого досвіду. Нова перспектива роботи викликає у неї страх і тривогу, особливо якщо результати будуть публічно оцінюватися. Тому людина береться за роботу в крайні терміни, коли страх перед наслідками невиконання завдання переважає страх невдалого його виконання.

Людина з високим рівнем домагань навпаки, ставить перед собою високі цілі, можливо, особистісно не досяжні, характеризується прагненням до досконалості. Беручись за будь-яку роботу, така людина боїться зробити помилку, тому для неї краще не виконати роботу, ніж не якісно виконати роботу. Рівень домагань, як показали дослідження, тісно пов'язаний з особистісною тривожністю. У людей з неадекватним рівнем домагань підвищується тривожність з приводу можливого неуспіху.

Наступним компонентом, що пов'язаний з причиною прокрастинації, виступає низька мотивація. Мотив – це те, заради чого виконується дія, а воля в цьому випадку виступає як фактор здійснення дій та безпосередньо пов'язана з мотивацією. Низька сила волі – причина відкладання на дальній термін справ, перед якими стоять складні перешкоди, наприклад, умови або багатофункціональність.

Причиною низького рівня мотивації можуть служити не привабливість роботи, особистісно незначне заохочення або його відсутність, незадоволеність справою. З цього випливає відкладання неприємною роботи «на потім» через відсутність зовнішньої і внутрішньої мотивації або коли один факторів не відповідає іншому.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРОЯВУ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

3.1. Обґрунтування методів дослідження

Дослідження було проведено у три етапи для отримання результатів. Для перевірки висунутої гіпотези були обрані такі методики: опитувальник «Шкала загальної прокрастинації» автор К. Лей, Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) валидизований Т.В. Корниловой, «Шкала реактивної і особистісної тривожності» опитувальник Спілбергера-Ханіна, опитувальник «Мотивація успіху і боязнь невдачі» Реана А.О.

Надамо характеристику кожної із зазначених методик.

Мета опитувальника «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей) призначена для визначення рівня прокрастинації в повсякденному житті. Складається з 20 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою: 1 – «зовсім не характерно», 5 – «повністю характерно». Учасники, які наберуть менш 50 балів можна сказати, відразу беруться за справу і не відкладають роботу. Учасники, які наберуть більше 66 балів, звикли відкладати справи «на потім» [[Шкала загальної прокрастинації К. Лей \(адаптація Т. Юдєєвої\) - Минуты онлайн тест | Online Test Pad](#)].

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень являє собою засіб діагностики складових стилів прийняття рішень. Опитувальник включає 22 твердження за 3-бальною шкалою «Невірно для мене», «Іноді вірно», «Вірно для мене». Опитувальник дозволяє діагностувати чотири властивості, які трактуються як продуктивні і непродуктивні копінги (уникнення, прокрастинація і сверхспостереженість) [[Мельбурнский опросник принятия решений — Psylab.info](#)].

Методика суб'єктивної оцінки ситуаційної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна визначає рівень тривожності виходячи з шкали

самооцінки (висока, середня, низька тривожність). Тривожність ситуативна (СТ) виникає як реакція на стресори, найчастіше соціально-психологічного плану (очікування агресивної реакції, загроза самоповазі тощо). Особистісна (ОТ) – дає уявлення про схильність особистості впливу тих чи інших стресорів через свої індивідуальні особливості. Учаснику треба прочитайте кожне з наведених пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі: у першій таблиці ОТ в залежно від того, як він себе почуває зазвичай, у другій таблиці СТ треба закреслити цифру в залежно від того, як учасник себе почуваєте в даний момент. Кожна із таблиць має по 20 тверджень.

Результати покажуть рівень тривожності. Так висока тривожність буде свідчити про те, що людина відчуває підвищене, не обґрунтоване занепокоєння. Середня тривожність говорить про те, що у обстежуваного зустрічаються випадки, коли з'являється занепокоєння. Низька тривожність свідчить про нормальний стан справ, але при цьому можна говорити про те, що людині бажано проявляти більше емоційної залученості в різних ситуаціях і не стримувати свої почуття [[“Шкала оцінки рівня реактивної \(ситуативної\) та особистісної тривожності” | Тест. Психологія \(vseosvita.ua\)](#)].

Опитувальник «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А.О. Реан) дозволяє оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає поведінку учасника: бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Перевагою одного з цих двох варіантів багато в чому і визначається рівень домагань – чи готовий учасник ставити перед собою складні завдання, щоб пережити значимий успіх, або ж вибирає цілі скромніше, аби не зазнати розчарування. Опитувальник складається з тверджень, на які потрібно погодитися або не погодитися з кожним із них: поруч з номером кожного твердження треба записати «так» або «ні» [[Мотивація успіху та страх невдачі А. Реан \(eztests.xyz\)](#)].

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У дослідженні приймали участь студенти спеціальності 3-го та 4-го курсу. Мета дослідження полягає у виявленні зв'язку між рівнем академічної прокрастинації та особистісними якостями студентів. Дослідження проводилось у чотири етапи.

На першому етапі був проведений опитувальник «Шкала загальної прокрастинації» К. Лейя, мета якого полягає у визначенні рівня прокрастинації в повсякденному житті людини. Після проведення тесту ми отримали наступні результати обох груп (див. рис. 3.2.1.).

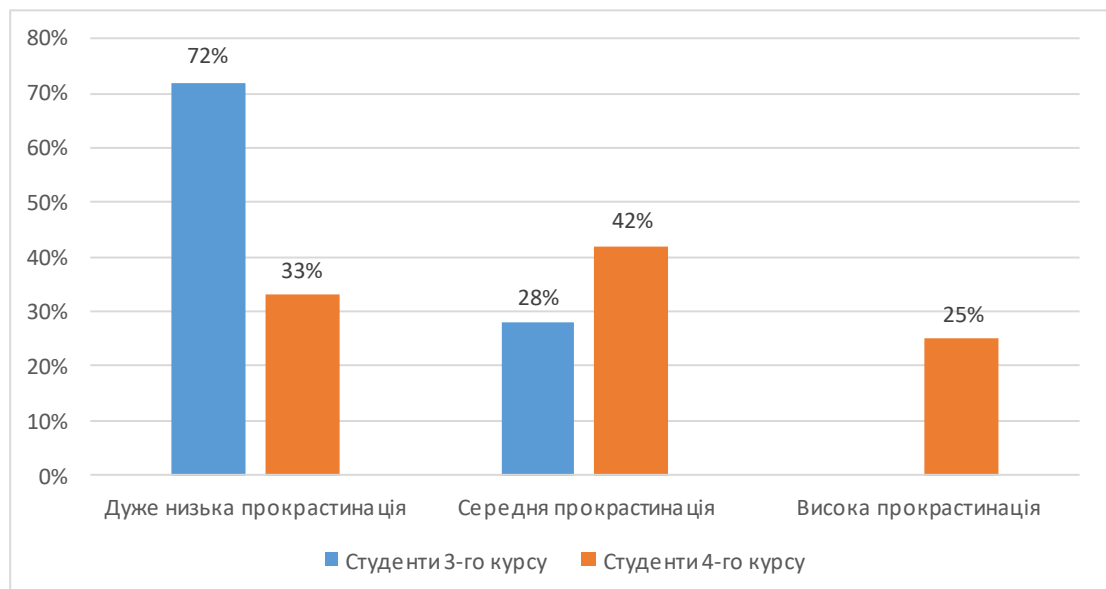


Рис. 3.2.1. Рівень прокрастинації студентів 3-го та 4-го курсу за результатами опитування «Шкала загальної прокрастинації» К. Лейя

Результати показали, що у студентів 3-го курсу виявлено низький рівень прокрастинації (студенти, які отримали такий результат, набрали менш 50 балів за опитуванням і це свідчить про те, що їм не властива прокрастинація або вона проявляється дуже рідко). Таким студентам властиво швидко братися за справу і не відкладати її на останній час. У деяких студентів цього ж курсу було визначено середній рівень прокрастинації - 28% (вони набрали дещо більш 50 балів). У цих студентів можна спостерігати прояв прокрастинації. Висока прокрастинація не була виявлена у студентів 4-го курсу. Так, студенти 4-го

курсу набрали 25% з високої прокрастинації і це свідчить про те, що ці студенти майже завжди відкладають справи «на потім», і наслідком можуть стати низькі оцінки та навчальна неуспішність. Також деякі студенти 4-го курсу набрали 42% з показників середньої прокрастинації і лише 33% студентам не властива прокрастинація.

Якщо порівнювати дві групи студентів, то ми можемо бачити, що студенти 3-го курсу менш схильні до прояву прокрастинації, ніж студенти 4-го курсу. Вони серйозно ставляться до виконання завдання, намагаються роботу виконати відповідно термінам.

На другому етапі дослідження був проведений Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) Т.В. Корнилової, який дозволяє діагностувати чотири властивості, які тлумачаться як продуктивні стратегії прийняття рішень (пильність як обдумане прийняття рішень) і непродуктивні – (уникнення, прокрастинація і надмірна пильність). Результати (див. на рис. 3.2.2.) демонструють найбільш звичні стратегії студентів, якими вони користуються, приймаючи ті або інші рішення.

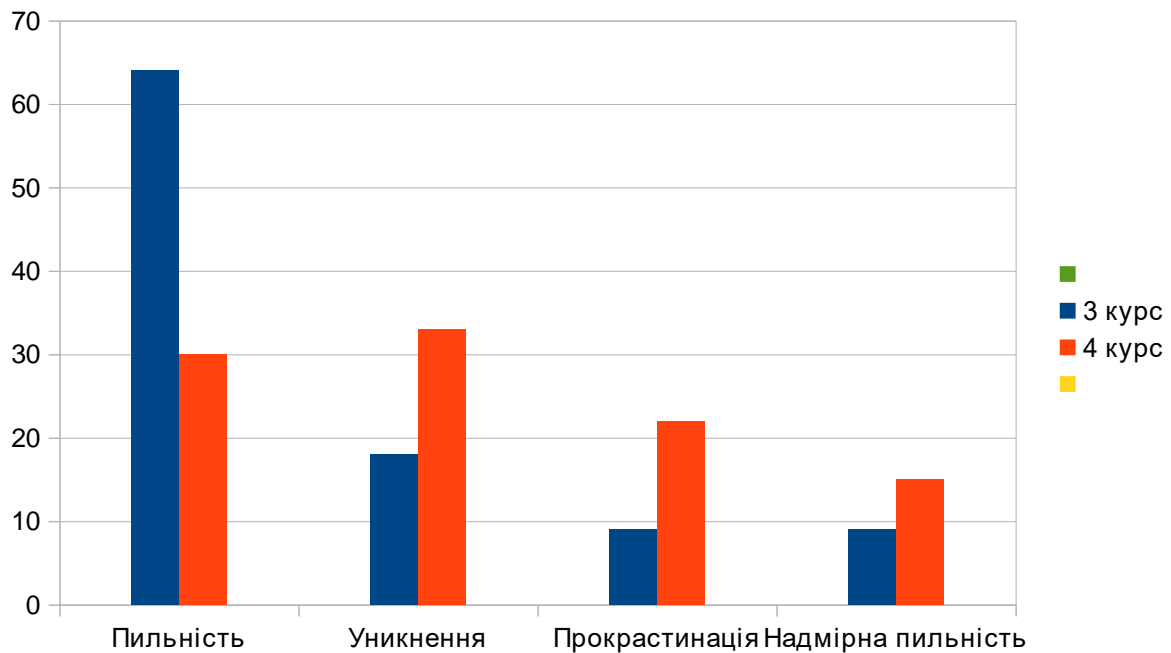


Рис. 3.2.2. Вибір стратегії студентів (за Мельбурнським опитувальником прийняття рішень Корнилової Т.В.)

Майже всі студенти з обох груп мають декілька стратегій прийняття рішень, тому у деяких присутні два або більш варіантів відношення до виниклої ситуації. Так, у студентів 3-го курсу ми бачимо 64% пильності, а це значить, що ці студенти мають високий рівень прояву раціональності як готовності до обмірковування цілей і альтернатив рішень. Вони не уникають поставленої проблеми, а намагаються вирішити її зручним та раціональними способами. У студентів 4-го курсу показник пильності становить 30%.

Стратегія уникання становить 18% у студентів 3-го курсу та 33% – у студентів 4-го курсу. Студентам, що набрали такий показник, характерно уникнення самостійного прийняття рішення, вони перекладають відповідальність або вирішують проблеми бездумно, нераціонально.

Студенти 4-го курсу мають 22% з прокрастинації, що виражається як стратегія прийняття рішень. Їм характерно відкладати прийняття рішення на останній час, ігноруючи цю необхідність. 15% показника сверхпильності набрали деякі студенти 4 курсу. Такі студенти імпульсивно приймають рішення, не можуть зробити вибір між двох альтернатив, іноді їм притаманна

паніка. Студенти 3-го курсу набрали 9% з прокрастинації та надмірної пильності.

Порівнюючи результати можна сказати, що студентам 3-го курсу характерно більш обдуманно та раціонально приймати рішення, ніж студентам 4-го курсу, які мають в два рази менше цього показника. Таким студентам не властива прокрастинація, вони приймають відповідальність в прийнятті рішень і не відкладають його на останній час, як в стратегії уникнення та прокрастинації. У тих студентів, яким властиві ці дві стратегії, прокрастинація пов'язана з запобіганням справ, не бажанням приймати відповідальність за прийняття рішення, тому вони відкладають прийняття вибору «на потім». Найменшим показником у обох групах є надмірна пильність. Такі студенти можуть відкладати прийняття рішення за той причинною, що не можуть визначитися між двома альтернативними варіантами і через це прийняття вибору відсуваються на дальні терміни.

На третьому етапі було проведений тест «Оцінка тривожності» Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна. Методика визначає рівень ситуаційної та особистісної тривожності, виходячи з шкали самооцінки (висока, середня, низька тривожність). На рис. 3.2.3. представлені результати студентів обох груп зі шкали ситуаційної тривожності, яка показує суб'єктивно пережиті емоції на даний момент часу: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність, що виникають як емоційна реакція на стресову ситуацію.

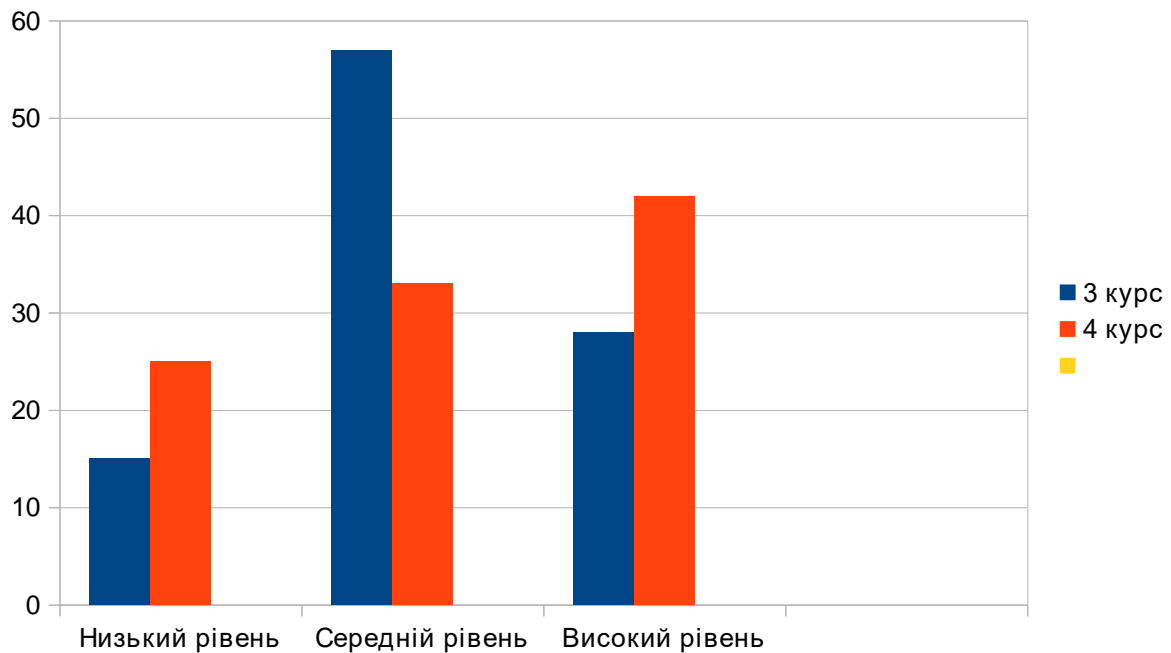


Рис.3.2.3. Показник шкали ситуаційної тривожності за тестом Ч. Спілберґера і Ю.Ханіна «Оцінка тривожності».

Більшість студентів з 4-го та 3-го курсу мають середню (помірну) ситуативну тривожність і це становить 57%, у студентів 3-го курсу така тривожність становить 33%. Середня тривожність говорить про норму, тому що це свідчить про особистісну активність, всі відчувають тривогу в певних особистісних ситуація, тому це вважається середнім нормальним показником. Низька ситуативна тривожність свідчить про знижену увагу до мотивів діяльності та знижене почуття відповідальності, і ця тривожність становить 15% у студентів 3-го курсу і 25% у студентів 4-го курсу. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації, і така тривожність присутня у 28% студентів 3-го курсу і у 42% студентів 4-го курсу.

Особистісна тривожність показує те, як людина схильна сприймати велику кількість ситуацій як загрозу, тривожно на них реагуючи. Результати особистісної тривожності представлені на рис. 3.2.4.

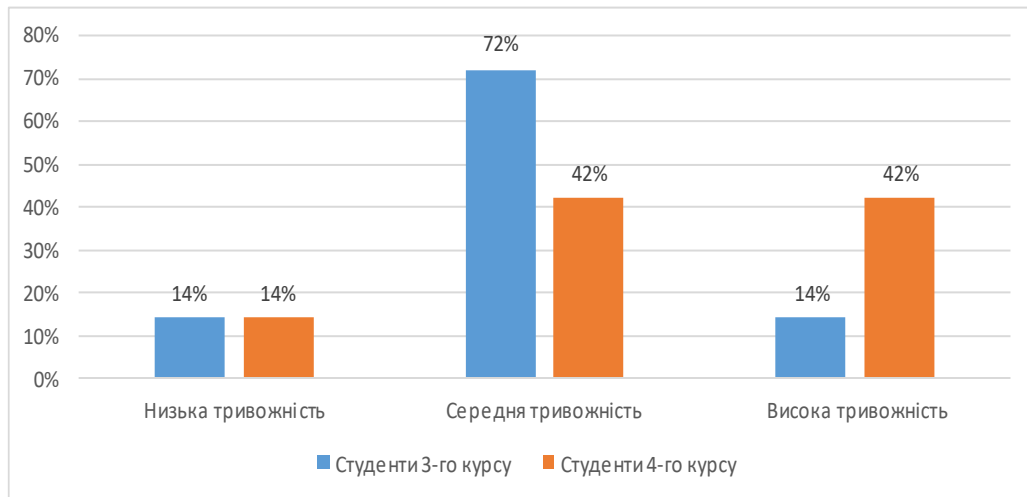


Рис.3.2.4. Показник шкали особистісної тривожності за тестом Ч.Спілбергера і Ю. Ханіна «Оцінка тривожності».

Особистісна середня тривожність має такі ж нормативні показники, як і ситуативна середня тривожність, будучи нормальним особистісним станом, і вона становить 72% у студентів 3-го курсу і 42% у студентів 4-го курсу. Низьку тривожність однаково мають студенти двох курсів, і вона становить 14%, так само 14% виявлена у студентів 3-го курсу з високою тривожністю. Про студентів з високим особистісним рівнем тривожності можна сказати те, що вони мають емоційні і невротичні зриви і, можливо, психосоматичні захворювання. 42% студентів з 4-го курсу мають таку тривожність.

Роблячи висновки про отримані результати ситуативної та особистісної тривожності і порівнюючи їх з показниками прокрастинації, ми можемо стверджувати, що більшість студентів 3-го курсу мають середню норму і високу тривожність в конкретний проміжок часу, тому іноді, можливо вони стикаються з прокрастинацією лише в певних випадках. Але в основному їм притаманний стійкий особистісний рівень тривожності, який становить 72%, тому в цілому вони не схильні до прокрастинації і цей результат відповідає результату, який був отриманий за опитувальником загальної прокрастинації.

Студенти 4-го курсу мають більший високої показник ситуативної тривожності, і 42% ділить з середньою і високою особистісною тривожністю. Це говорить про те, що у більшості студентів з-за особистісної підвищеної

емоційності і нервозності може проявлятися прокрастинація. Студенти з низьким рівнем тривожності прокрастинують через недостатню мотивацію і низький рівень відповідальності.

На четвертому етапі був проведений опитувальник «Мотивація успіху і боязнь невдачі» Реана А.О., яка дозволяє діагностувати позитивну і негативну мотивацію в різних видах діяльності. Під позитивної мотивацією розуміється надія на успіх, негативна мотивація представлена страхом невдачі і боязню можливих наслідків. Отримані результати представлені на рис. 3.2.5.

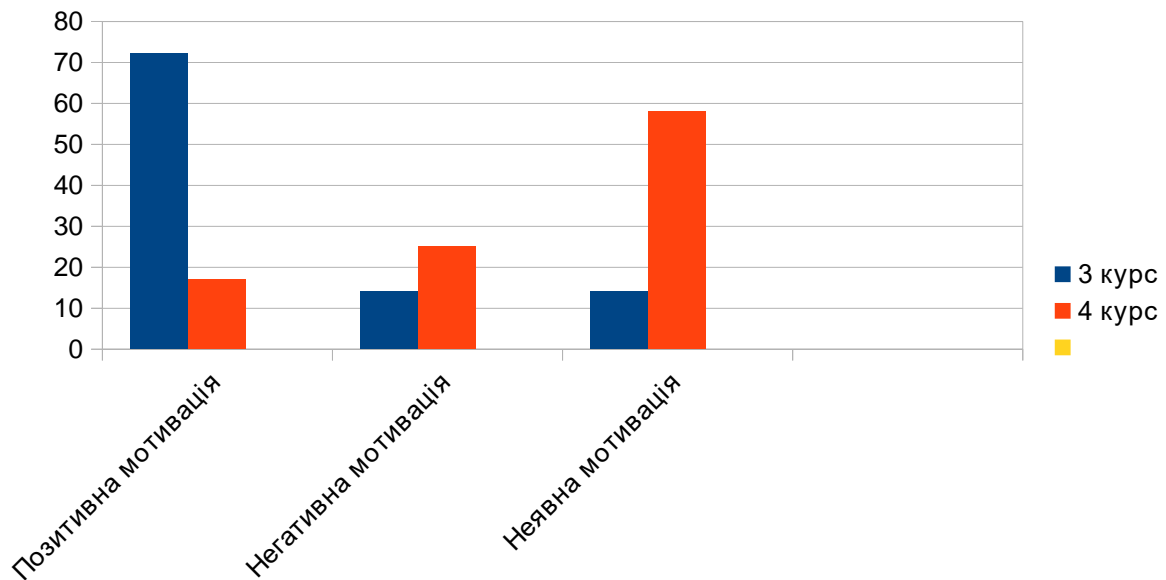


Рис. 3.2.5. Показник мотивації успіху студентів за опитувальником «Мотивація успіху і боязнь невдачі» Реана А.О.

На рисунку ми бачимо, що студенти 3-го курсу мають високий показник позитивної мотивації, який становить 72%. У таких студентів є надія на успіх і потреба в досягненні нього. Такі люди зазвичай впевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість. Ця характеристика також відноситься до 17% студентів 4-го курсу.

14% студентів 3-го курсу мають негативну мотивацію та 14% студентів — неявну мотивацію. Неявна мотивація більш всього характерна студентам 4-го курсу, і вона становить 58%. У цих студентів мотиваційний полюс ніяк не

виділяється, він може бути як негативним, так і позитивним. Студенти, які мають негативну мотивацію, характеризуються потребою уникати осуду, покарання, невдачі. Взагалі в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Ми можемо сказати, що 14% студентів 3-го курсу та 25% студентів 4-го курсу з негативною мотивацією схильні до прояву прокрастинації з причини отримати осуду або остраху не досягти успіху. Студенти з невираженою мотивацією можуть проявляти прокрастинацію, але вона буде проявлятися не завжди. Студенти, які націлені на успіх, як правило, не демонструють прокрастинацію.

Порівнюючи обидві групам студентів, ми можемо бачити те, як особистісні характеристики впливають на прокрастинацію. У більшості студентів 3-го курсу не було виявлено прокрастинації, а обрані методики показали, що вони мають позитивну самооцінку та прагнення до успіху, вони не бояться важких завдань і не уникають них. У багатьох студентів 4-го курсу навпаки прокрастинація присутня, а у деяких вона ядро виражена. Методики показали, що у ці студенти мають низьку самооцінку, високу тривожність і не мають тяги до успіху.

Висновки до розділу 3

Для перевірки висунутої гіпотези були обрані такі методики: опитувальник «Шкала загальної прокрастинації» автор К. Лей, Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) валидизований Т.В. Корниловой, «Шкала реактивної і особистісної тривожності» опитувальник Спілбергера-Ханіна, опитувальник «Мотивація успіху і боязнь невдачі» Реана А.О.У

дослідженні приймали участь студенти спеціальності 3-го та 4-го курсу. Мета дослідження полягає у виявленні зв'язку між рівнем академічної прокрастинації та особистісними якостями студентів. Дослідження проводилось у чотири етапи.

Результати показали, що прокрастинація пов'язана з особистісними якостями студентів 3-го і 4-го курсів. Студенти, які не мають прокрастинацію, в опитувальниках набрали позитивні результати, що показує їх рішучість, адекватну самооцінку і стабільний рівень тривожності. Навпаки, студенти, які схильні до прокрастинації мають негативні показники.

ВИСНОВКИ

Дослідивши феномен прокрастинації у студентському віці, ми можемо зазначити наступне: прокрастинація – це постійне відкладання на останні терміни важливі справи, завдання, доручення, через що відбуваються негативні наслідки. Її основні характеристики:

- відкладання, невиконання запланованих і суб'єктивно значущих справ або зволікання в ухваленні рішень, обов'язково «прив'язаних» до будь-яких термінів;

- ірраціональність (суб'єкт усвідомлює негативні наслідки відкладання, але все ж нічого не робить, не коригує свої плани);

- зволікання - супроводжуються негативними емоційними переживаннями, відчуттям внутрішнього дискомфорту, яке може виражатися в почутті провини, стресу і втрату продуктивності.

Період юності доводиться на навчання у ВНЗ і характеризується як етап формування самосвідомості, особистісного світогляду, здатність приймати відповідальні рішення.

Академічна прокрастинація виступає однією з різновидів прокрастинації і проявляється в основному серед студентів. Передбачається, що саме в навчальному процесі характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація, приводячи до негативних наслідків. Серед факторів що впливають на прокрастинацію у студентів, виділяють психологічні фактори, які проявляються в перфекціонізмі, тривожності, мотивації уникнення невдач, порушення в ціннісно-смісловій сфері, а також в особливості емоційної сфери особистості і отримання задоволення від стресу.

В основі феномену прокрастинації існують кілька взаємопов'язаних причин і згодом проявів. Однією з причин є рівень самооцінки і особистісний рівень домагань. Так, занижений рівень домагань є наслідком низької самооцінки, що в підсумку може призвести до прокрастинації. Людина, яка має такий рівень домагань, не впевнена в собі і в своїх можливостях. Вона ставить перед собою низькі цілі, виходячи з невдалого минулого досвіду. Нова перспектива роботи викликає у неї страх і тривогу, особливо якщо результати будуть публічно оцінюватися. Тому людина береться за роботу в крайні терміни, коли страх перед наслідками невиконання завдання переважає страх невдалого його виконання.

Людина з високим рівнем домагань навпаки, ставить перед собою високі цілі, можливо, особистісно не досяжні, характеризується прагненням до досконалості. Беручись за будь-яку роботу, така людина боїться зробити помилку, тому для неї краще не виконати роботу, ніж не якісно виконати роботу. Рівень домагань, як показали дослідження, тісно пов'язаний з особистісною тривожністю. У людей з неадекватним рівнем домагань підвищується тривожність з приводу можливого неуспіху.

Наступним компонентом, що пов'язаний з виникненням прокрастинації, виступає низька мотивація. Мотив – це те, заради чого виконується дія, а воля в цьому випадку виступає як фактор здійснення дій та безпосередньо пов'язана з мотивацією. Низька сила волі – причина відкладання на дальній термін справ, перед якими стоять складні перешкоди, наприклад, умови або багатофункціональність.

Причиною низького рівня мотивації можуть служити не привабливість роботи, особистісно незначне заохочення або його відсутність, незадоволеність справою. З цього випливає відкладання неприємною роботи «на потім» через відсутність зовнішньої і внутрішньої мотивації або коли один факторів не відповідає іншому.

Результати експерименту показали, що прокрастинація пов'язана з особистісними якостями студентів 3-го і 4-го курсів. Студенти, які не проявляють прокрастинацію, в опитувальниках набрали позитивні результати, що показує їх рішучість, адекватну самооцінку і стабільний рівень тривожності. Навпаки, студенти, які схильні до прокрастинації мають негативні показники. Завдяки опитувальнику «Шкала загальної прокрастинації» К. Лейя, ми змогли визначити рівень прокрастинації студентів.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень Корнилової Т.В. показав, що у більшості студентів 4-го курсу прокрастинація виявляється через уникнення справ. У меншій частини студентів цієї групи прокрастинація виявляється у зв'язку з неможливістю відразу прийняти рішення.

За методикою «Оцінка тривожності» Ч.Д. Спілбергера и Ю.Л. Ханіна ми спостерігаємо високу ситуативну тривожність, яка більше всіх проявляється у студентів 4-го курсу. Так само цей показник мають більшість студентів 3-го курсу, у яких проявляється прокрастинація. Шкалу з високою особистісною тривожністю мають лише половина студентів 4-го курсу, які схильні до прокрастинації, і ми можемо сказати, що у цій половини студентів прокрастинація не пов'язана з запальним характером і нервозністю.

У багатьох студентів 4-го курсу мотивація ніяк не виражена, тому прокрастинація в цьому випадку може виражатися через відсутність прагнення домогтися успіху. Майже всі студенти 3-го курсу мають позитивну мотивацію, яка говорить про прагнення домогтися успіху. Ці показники ми отримали завдяки опитувальнику «Мотивація успіху и боязнь невдачі» Реана А.О.

Експериментальні дані показали, що студенти проявляють академічну прокрастинація в зв'язку з особистісними психологічними якостями, таким чином гіпотеза про те, що академічна прокрастинація в студентському віці зумовлена високим рівнем прояву певних особистісних якостей, підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С.І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс] Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний

- інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 24-25. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
2. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації [Електронний ресурс] Междисциплинарные исследования в науке и образовании. – 2012. – № 1 К. – Режим доступу : www.es.rae.ru/mino/158-1023
 3. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження / Є. Л. Базика // Практична психологія та соціальна робота: наук.-практ. освітньо-метод. журн., 2014. – № 5. – С. 23–30.
 4. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. – 108 с
 5. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. Москва : ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
 6. Воляннюк Н. Ю. Временной фактор в организации деятельности субъекта / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкин // Практична психологія та соціальна робота: наук.практ. освітньо-метод. журн., 2013. – № 11. – С. 1–5.
 7. Волошок ОВ. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012;8:479-484
 8. Глазков ЕО. До питання вивчення адаптації студентів при навчанні у вищих навчальних закладах. Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Мед.-біол. науки. 2012;17:193-198
 9. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 4. – С. 210–218.
 10. Гребняк МП, Агаркова ОВ, Нагорний ІМ. Психічне здоров'я студентської молоді. Україна. Здоров'я нації. 2011;1:7-10
 11. Грисенко Н.В. Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів «Молодий вчений» • № 11 (51) • листопад, 2017 р. С.789-793

12. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 53 С.62-67
13. Дніпрова О.А. Динаміка мотивації досягнення у студентів-психологів Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. серія «педагогіка і психологія». психологічні науки. 2014. № 1 (7) С.17-21
14. Диференційна психологія / За загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. Підручник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 600 с.
15. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях / М. М. Козяр. – Львів: СПОЛОМ, 2004. – 376 с
16. Ковальова ЛМ. Особливості проявів стресових станів у студентів-медиків вищих навчальних закладів І - ІІ рівнів акредитації. Наука і освіта. 2010;3:52-57
17. Компанієць В.М. Сутність і особливості сучасного полікультурного виховання. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. 2004. Вип. 6. Кн. 1. С. 62–67
18. Кричфалушій МВ, Гнітецький ЛВ, Швай ОД, Тарасюк ВЙ. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. 2015;4:19-22
19. Кузнецов М. А. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності [Електронний ресурс] Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. – 2016. – Вип. 22. – С. 61-70. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_10
20. Лукавенко АВ, Мороз ГО. Динаміка емоційних процесів у дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у вищому навчально-му закладі. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. 2013;1:185-191
21. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник - Вид. 2-е, стер. - К.: Кондор, 2015. - 469 с
22. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Національна академія педагогічних

- наук України, Інститут соціальної та політичної психології за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
23. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. Москва : ТАНДЕМ. Издательство ЭКМОС, 2000. 288 с.
24. Сірко Р. І. Динаміка мотивів майбутніх психологів вищих навчальних закладів системи ДСНС України Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ 1'2016 С.180-187
25. Скворчевська Є.Л. Особливості взаємозв'язку мотивації досягнення успіху, учбової мотивації та професійної спрямованості студентів Режим доступу: [983-1415346463.pdf \(oaji.net\)](http://983-1415346463.pdf)
26. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку копінг-захисних механізмів та адаптивних властивостей особистості Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 32 (71) № 2 2021
27. Страхова ОО, Коломієць АМ. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. Збірник статей учасників вісімнадцятої всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього» [Інтернет]. 2019. Доступно на: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya>.
28. Фонталова Н. С. Стресс в профессиональной деятельности и его психологические последствия. Известия ИГЭА. 2013. № 3 (77). С. 179–182.
29. Burka, J. B. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J. B. Burka, L. M. Yuen – 2nd ed. – Boston : Da Capo Press, 2008. – 322 p
30. Kachgal, M. M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations / M. M. Kachgal, L. S. Hansen & K. J. Nutter // Journal of Developmental Education. – 2001. – Vol. 25(1). – P. 14–24.
31. Milgram, N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / Norman (Noach) Milgram, Rachel Tenne // European Journal of Personality. – 2000. – Vol. 14. – Iss. 2. – P. 141–156