

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ НА  
НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО**

## **ЗАВДАННЯ (ДВОХСТОРОННЄ)**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	8
1.1.Теоретичний аналіз феномену прокрастинації.....	8
1.2.Психологічні чинники виникнення прокрастинації у студентів ЗВО в умовах війни .....	14
1.3.Психологічні особливості прояву феномену прокрастинації в умовах війни у студентів ЗВО .....	18
Висновок до розділу I .....	21
<b>РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	22
2.1.Характеристика вибірки учасників експерименту та етапів експериментального дослідження.....	22
2.2.Характеристика основних методик дослідження .....	23
2.3.Аналіз отриманих результатів .....	26
Висновок до розділу II .....	34
<b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТУДЕНТАМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ЯВИЩА ПРОКРАСТИНАЦІЇ</b> .....	36
3.1. Загальні рекомендації щодо подолання прокрастинації .....	36
3.2. Методичні рекомендації щодо організації академічного середовища для зменшення проявів прокрастинації у студентів .....	38
Висновок до розділу III .....	48
<b>РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ</b> .....	49
4.1.Безпека життєдіяльності - важливий чинник сталого людського розвитку	49
4.2.Соціально-економічне значення охорони праці .....	52
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....	57
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	59
<b>ДОДАТКИ</b> .....	65

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Актуальність теми. Мінливість, хаос і невизначеність – основні риси сучасної соціокультурної реальності в інформаційну епоху. Схематичний динамізм соціального функціонування зумовлює надзвичайно швидкий темп людського життя і подекуди розмиває ціннісні орієнтири. Необхідність адаптації до нових реалій соціальної сфери вимагає від особистості високого рівня самостійності та відповідальності, дисциплінованості та гнучкості. Слід зазначити, що саме успішність процесу адаптації індивіда в умовах трансформаційних змін залежить не тільки від того, якими великими ресурсами він володіє, але й від його готовності своєчасно використовувати ці ресурси в ситуаціях, що вимагають термінового прийняття рішень і здійснення конкретних дій. З цієї причини дослідники все частіше звертають увагу на проблеми, пов'язані з нераціональним використанням часу, який є одним з найважливіших ресурсів особистості. У цьому контексті закономірно, що актуальність і соціальна значущість досліджень, спрямованих власне на вивчення феномену прокрастинації, стрімко зростає. Адже схильність до прокрастинації загрожує психологічному благополуччю людини, детермінує стрес, почуття провини та зниження продуктивності, призводить до гострих емоційних переживань особистої невдачі.

Найважливіший внесок у дослідження проблеми прокрастинації зробили такі вчені: А. Елліс, В. Кнаус, Д. Брук, Л. Юен, Л. Ротблум, Л. Соломон, К. Лей, Д. Харіот, Д. Феррарі, Н. Мілграм, Д. Баторі, Д. Мауер, С. Джонсон, М. Спектер, К. Шухова, М. Шуманський та інші.

Найбільш поширеними в контексті даної теми є емпіричні дослідження, спрямовані на виявлення особливостей взаємозв'язку власне прокрастинації з іншими особистісними характеристиками: перфекціонізмом (Д. Барнс, Н. Гаранян, С. Єніклопов, Н. Матюхіна, Д. Седлер, В. Ясна та інші), часовою перспективою (Р. Гупта, М. Дворник, Л. Дементій, Л. Попе, О. Сенник, Д. Херші й інші), саморегуляцією (К. Волтерс, Р. Баумайстер, К. Данн, Д. Тайс,

Г. Ракс), мотивацією (В. Вонг, С. Бранлоу, Р. Классен, Р. Ризингер), тривожністю (В. МакКоун, Дж. Донован, Н. Мілграм, Дж. Муракамі, С. Сільверман, Е. Розблюм, Л. Соломон), депресією (Дж. О'Каллаган, Й. Стобер, А. Бек), копінг-стратегіями (А. Лингурарь, А. Клімова, Н. Солинін, А. Шиліна та інші), особливостями сепарації від батьків (А. Рейд, Дж. Оліветте, Дж. Коплан, Ф. Семенова й інші) тощо.

Науковці звертають особливу увагу на деструктивні наслідки прокрастинації, до яких належать психічні проблеми (Дж. Феррарі, Т. Тіббетт), фізичні розлади (наприклад, погіршення загального стану, зниження імунітету, головні болі тощо) (К. Клінгшецк, Ф. Сіруа, Т. Пічл), міжособистісні труднощі (К. Голдін, І. Куземко, Л. Катц) та фінансові втрати (Ф. Свартдал, Т. Гамст-Клаузен).

Також науковці вивчають особливості прокрастинації в різних сферах особистості та її діяльності, зокрема власне в академічному середовищі студентів (В. Ковилін, М. Дворник, К. Маркевич, П. Стіл, Н. Руднова та інші). Це пов'язано з тим, що навчання у вищих навчальних закладах є стресовим періодом життя, який вимагає інтенсивної щоденної роботи. Через чітко визначений часовий ліміт на виконання багатьох завдань показники прокрастинації у цієї категорії осіб є високими і не лише супроводжують зниження академічної успішності, але й негативно впливають на психологічне благополуччя студентів в цілому та визначають зниження самооцінки. Вивчення феномену прокрастинації представляє особливий інтерес з точки зору ефективності майбутнього професійного розвитку.

Прокрастинація, як звичка відкладати виконання завдань на потім, може мати негативний вплив на навчання студентів в умовах війни. Ось кілька способів, як це може відбуватися:

Відволікання уваги: Умови війни можуть створювати багато стресових ситуацій, що змушують студентів переживати небезпеку, турботу про свою безпеку та благополуччя родини. Це може відволікати їхню увагу від навчання та спонукати до відкладання виконання завдань.

Несприятлива атмосфера: Умови війни можуть створювати невпевненість та тривогу серед студентів. Нестабільна ситуація, загроза та відсутність розуміння майбутнього можуть впливати на їхній психологічний стан і викликати втому, депресію або безсилля, що може спричинити відкладання навчальних завдань.

Обмежений доступ до ресурсів: Умови війни можуть обмежувати доступ до необхідних ресурсів для навчання, таких як бібліотеки, лабораторії або Інтернет. Це може ускладнювати завершення завдань та збільшувати можливість прокрастинації.

Втрата мотивації: Умови війни можуть призводити до втрати мотивації студентів, оскільки вони можуть питати себе про цінність та перспективи отримання освіти в умовах небезпеки й невизначеності. Це може зробити навчання менш пріоритетним і спонукати до прокрастинації.

Фізичні та емоційні виклики: Участь військових дій або життя в зоні конфлікту може призводити до фізичних та емоційних викликів, які важко здолати. Це може впливати на енергію, витривалість та здатність студентів до виконання навчальних завдань.

Незважаючи на труднощі, пов'язані з прокрастинацією в умовах війни, важливо розуміти, що кожна ситуація є унікальною, і кожен студент може знайти свій власний шлях для впорядкування навчання.

**Мета дослідження:** здійснити теоретичне обґрунтування та емпірично дослідити особливості психологічного впливу прокрастинації на навчання студентів ЗВО в умовах війни.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз поняття прокрастинація та його видів, особливостей впливу прокрастинації на навчання студентів університету в умовах війни;

2. Підшукати діагностичний інструментарій для експериментального дослідження прокрастинації, а також критеріїв що розкривають індивідуальні особливості навчання студентів в умовах війни;

3. Отримати емпіричні дані про зв'язок між прокрастинаційною поведінкою студентів та їхньою успішністю у навчанні в умовах війни;

4. Розробити та надати практичні рекомендації студентам психологічного профілю щодо подолання явища прокрастинації.

**Об'єктом дослідження** є навчальний процес студентів ЗВО в умовах війни.

**Предметом дослідження** виступає вплив прокрастинації на навчання студентів ЗВО в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження:** існує взаємозв'язок між схильністю до прокрастинації студентів та академічною мотивацією в умовах війни.

**Методи дослідження:** для вирішення поставлених завдань і досягнення мети ми використовували загальнонаукові методи на теоретичному рівні (спостереження, аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), емпіричні методи дослідження (бесіди, інтерв'ю, тестування) та методи статистичної обробки даних.

**Експериментальна база дослідження:** в дослідженні взяло участь 34 студенти спеціальності психологія та менеджмент 3-4 курсу Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя.

**Теоретична та практична значимість роботи:** в кваліфікаційній роботі проаналізовано різноманітне тлумачення поняття прокрастинація, виділено можливі чинники даного поняття у студентів в процесі навчання в ЗВО та в умовах війни, експериментально доведено, існування взаємозв'язку прокрастинації студентів навчального закладу з особливостями академічної мотивації в умовах війни. На основі отриманих результатів експериментального дослідження розроблено та запропоновано практичні рекомендації студентам психологічного профілю щодо подолання прокрастинації.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 58 найменувань та 3 додатків. Робота викладена на 64 сторінках друкованого тексту, вміщує 3 таблиці та 6 рисунків.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

## 1.1. Теоретичний аналіз феномену прокрастинації

Сучасна мінливість і хаос призвели до різкого зростання явища «прокрастинації», яке призводить до нераціонального використання часу і зниження ефективності всіх видів діяльності людини.

Термін «прокрастинація» вперше був використаний у науковому контексті в 1977 році П. Лінгенбахом у його книзі «Прокрастинація в житті людини». Однак згадки про прокрастинацію можна знайти набагато раніше, ще у працях авторів середини 18 століття та власне в Оксфордському словнику 1548 року [14]. Водночас Дж. Феррарі, а також інші вчені підкреслюють, що відкладання важливих рішень і завдань було переплетено з життям людини протягом всього її існування, а після 1750 року, з початком промислової революції, проблема набула негативного забарвлення [30].

Н. Мілгрем вбачає сутність феномену прокрастинації в тенденції відкладати або уникати певних дій як реакцію на підвищену тривожність через непередбачувані наслідки певних дій. Цей психолог також підкреслює, що власне прокрастинація є сучасною своєрідною хворобою людства, оскільки її поява зумовлена інтенсивним індустріальним розвитком нашого суспільства [33; 35].

Психолог П. Стіл стверджує, що «прокрастинацію слід розглядати майже як типову людську помилку». Він розглядає прокрастинацію саме як добровільне відкладання виконання заздалегідь запланованого завдання, незважаючи на його негативні наслідки. На його думку, це явище є ірраціональним, оскільки не існує прийнятної причини для прокрастинації. Тому при описі цього явища виділяють три основні критерії, які визначають



поведінку людини як прокрастинацію: затримка, марність і контрпродуктивність [38].

На думку В.С. Ковиліна, власне прокрастинація – це модель поведінки, при якій людина свідомо відкладає важливі завдання, але при цьому продовжує діяльність, проте активність спрямовується на непотрібні, а іноді й марні заняття [11].

Варто зазначити, що не всяке відтермінування є прокрастинацією. Науковець Б. Кнаус стверджує, що затримка у виконанні діяльності або завдання не обов'язково призводить до негативних наслідків. Прокрастинація може бути і корисною, оскільки вона може бути викликана збором або володінням важливою інформацією. Багато людей також вважають, що брак часу дозволяє їм придумувати креативні ідеї або виконувати справи швидше. Таке ставлення до прокрастинації свідчить про те, що в певних ситуаціях прокрастинація може призвести і до позитивних результатів [33]. Отже, прокрастинація – це явище, при якому людина свідомо і добровільно відкладає будь-яке завдання, часто знижуючи ефективність своєї діяльності і потенційно викликаючи подальші проблеми. Спільними рисами цього явища є усвідомленість, також ірраціональність, внутрішній дискомфорт і негативні емоційні переживання. Варто також зазначити, що особливо дуже стрімке зростання актуальності цієї проблематики в останні роки призвело до збільшення кількості наукових поглядів на природу та сутність цього поняття в окремих наукових підходах.

Аналізуючи наукову літературу з даної тематики, можна виділити підходи, в рамках яких найчастіше розглядається феномен прокрастинації: психодинамічний підхід, поведінковий підхід, когнітивний підхід та інтегрована теорія часової мотивації.

У рамках психодинамічного підходу до пояснення прокрастинації зверталися в наукових дослідженнях, присвячених вивченню механізмів психологічного захисту. Власне згідно з цією концепцією, люди уникають певних завдань і не виконують їх, оскільки вони становлять саме небезпеку для

его; 3. Фрейд стверджував, що тривога є сигналом саме загрози для его, коли людина сприймає можливість невиконання завдання. Тому, коли его сприймає наявність цієї загрози, спрацьовують захисні механізми, щоб уникнути або відкласти виконання завдання [11].

Дотримуючись такого підходу, науковці Дж. Бурка також Л. Юен трактують прокрастинацію як захисний механізм при нестабільній самооцінці, адже, на думку вчених, продуктивність діяльності людини має значний вплив на формування самооцінки [5]. Цю думку підтверджують результати дослідження Д.М. Тайса і Дж.Р. Феррарі. Вони констатували, що тенденція відкладати завдання більш поширена, коли воно позиціонується як раніше оцінене, ніж коли воно не оцінюється експертом [31].

Науковці психодинамічної теорії також інтерпретували прокрастинацію як певний наслідок дитячих травм або проблем у процесі саме виховання. У 1963 році саме В. Місслдайн першим спробував інтерпретувати природу цього явища, зосередившись на досвіді людей у дитинстві. Використовуючи термін «синдром хронічної прокрастинації», він пов'язував його з нереалістичними установками, вимогами та цілями, які батьки ставлять перед своїми дітьми, а також з відсутністю емоційного контакту. У дитини розвивається почуття нікчемності та невпевненості через невиправдані очікування батьків. Пізніше, у дорослому віці, такі люди, потрапляючи в ситуації, пов'язані з оцінкою їхньої компетентності, повертаються до свого дитячого досвіду і тому вдаються до прокрастинації, тобто засвоєних поведінкових стратегій [38].

Представники біхевіористського напрямку (біхевіоризм) ґрунтуються на іншому трактуванні феномену прокрастинації. Власне вчені стверджують, що, згідно з теорією Б. Скіннера, поведінкові дії зазвичай закріплюються автоматично за відсутності позитивного підкріплення або покарання.

Таким чином, виникненню прокрастинації сприяє успішне виконання завдання, незважаючи на відтермінування, або відсутність негативних наслідків за цих умов.

На думку представників цього підходу, важливою причиною такої тенденції є порушення здатності особистості до саморегуляції [3; 13]. П. Стіл зауважує, що існує власне взаємозв'язок між імпульсивністю і прокрастинацією і підтримує думку, що, прокрастинація в діяльності є наслідком зниженої здатності до саморегуляції [41]; Д. Феррарі вказує на те, що прокрастинатори мають труднощі в регуляції своєї діяльності, коли їм доводиться виконувати обмежені в часі або когнітивно складні завдання [27].

Інший підхід але у межах біхевіоризму фокусується на тлумаченні прокрастинації саме як механізму уникнення неприємних для індивіда стимулів [11; 22]. В одному з досліджень дослідник К. Лей виявив, що зв'язок між негативним сприйняттям завдання та схильністю до прокрастинації однаково простежується як у завданнях з часовими обмеженнями, так і без них [34]. Вчені Т. Брінтаупт і Ч. Шин також вважають, що люди можуть свідомо і цілеспрямовано вирішувати відкладати певні завдання, які є менш привабливими для них, щоб зробити зовнішні ситуації більш цікавими і складними. Таким чином, прокрастинацію в цьому випадку слід розглядати як особистісну поведінкову стратегію, спрямовану на наповнення діяльності особистісною значущістю [27].

З когнітивної точки зору, в основі феномену прокрастинації лежать особистісні внутрішні фактори, такі як нездатність приймати рішення, власне ірраціональне мислення та низька самооцінка. Нездатність приймати рішення функціонує як неефективна копінг-стратегія саме для захисту від незадоволеності роботою і є фактором прокрастинації. Низька самооцінка також сприяє виникненню прокрастинації, оскільки діє як захисний механізм, що відкладає оцінку вже виконаних завдань. Дослідники когнітивного підходу також звернули увагу на схильність прокрастинаторів до ірраціонального мислення. На думку А. Елліса, ірраціональні переконання включають сильні догматичні твердження щодо власної поведінки, також нереалістичні припущення, які неможливо спростувати або довести [28]. Таким чином, ірраціональне мислення призводить до того, що люди часто відкладають

виконання певних справ або дій через страх помилитися або не виправдати власних очікувань.

Дослідники власне когнітивної теорії пов'язують страх невдачі з перфекціонізмом [19]. Вчені вважають, що люди часто вдаються до прокрастинації, щоб отримати певний додатковий час для саме ідеального завершення діяльності. Однак через високі вимоги роботи кінцевий результат навряд чи буде відповідати цим критеріям [18; 23].

А. Бек зазначає, що кожна людина організовує власну діяльність та оцінює свій досвід через системи переконань, які діють поза її свідомістю. Таким чином, дисфункціональне мислення пов'язане з розвитком негативних емоційних станів та виявленням дезадаптивних форм поведінки особистості [24].

Вчені М. Стейнтон, К. Лей та Г. Флетт відзначають досить тісний зв'язок між власне прокрастинацією та румінацією. При цьому румінація характеризується систематичним і автоматичним виникненням негативних думок про бездіяльність. Таким чином, вчені зазначають, що румінація включає в себе не тільки прокрастинацію, але й може передувати прокрастинації у вигляді самокритики та багатьох негативних переконань щодо оцінки своєї діяльності та здібностей [29]. У таких випадках прокрастинатори часто зосереджуються на причинах невиконання завдань замість пошуку ефективних стратегій, що негативно впливає на успішність їхньої діяльності.

Незважаючи на те, що існує багато підходів до визначення феномену прокрастинації, концепції, представлені дослідниками, часто характеризуються як фрагментарні. Тому заслуговує на увагу теорія темпоральної мотивації П. Стіла та К. Кеніга, яка є першою спробою інтегрувати всі наявні в літературі наукові погляди на природу феномену прокрастинації та посідає особливе місце в контексті тлумачення прокрастинації [17].

Згідно з теорією часової мотивації, кожна людина обирає ту діяльність, яка приносить їй найбільшу користь, і очікує, що ця діяльність займе певну кількість часу. Іншими словами, люди прокрастинують, коли розуміють, що

вигоди від діяльності недостатні. Суб'єктивні вигоди, які визначають готовність людини займатися діяльністю, залежать від таких факторів, як віра в успіх, очікування (винагороди), час отримання винагороди та чутливість до зволікання. Так, чим вищі очікування від діяльності та чим ціннішим є її результат для людини, тим власне нижчий рівень прокрастинації, а чим нижча наполегливість людини та чим більше часу потрібно для досягнення мети, тим вищий рівень прокрастинації [12]. Звичайно, деякі науковці критикували положення цієї теорії. Однак спроба П. Стіла об'єднати різні погляди та теорії на феномен прокрастинації дає підґрунтя для подальших досліджень. Наполегливість і переосмислення допомагають виявляти все нові й нові аспекти цього явища, і особливого значення набуває розвиток підходів до класифікації прокрастинації загалом.

Найбільш поширеною є класифікація прокрастинації, запропонована Н. Мілгремом, а також Д. Моурером, Дж. Баторі. Залежно від сфери прояву, прокрастинацію можна поділити на такі категорії:

1) Академічна – відкладання виконання різних навчальних завдань, написання курсових і дипломних робіт, підготовка до заліків та іспитів тощо;

2) Повсякденна (побутова) – проявляється у відкладанні власне звичайних домашніх справ, які зазвичай, повинні виконуватися регулярно;

3) Компульсивна – при цьому типі прокрастинації особистість має поведінковий, пов'язаний з прийняттям рішень тип прокрастинації і зазвичай проявляється хронічним зволіканням у будь-якій діяльності людини;

4) Прийняття рішень – нездатність приймати навіть невеликі рішення в задані часові рамки;

5) Невроз – відкладання важливих рішень, а саме таких як вибір професії, створення сім'ї; тощо.

Однак через сім років Н. Мілграм і Р. Тенне переглянули і вдосконалили цю класифікацію, залишивши лише два основні типи: власне прокрастинація рішень і прокрастинація завдань [34].

Вчені А. Чу та Дж. Чої розробили та запропонували класифікацію, яка виділяє два основних типи прокрастинації [8]:

- 1) Активна – виконання завдання вчасно, навіть якщо воно затримується;
- 2) Пасивна – відкладання діяльності на потім і завершення її із запізненням.

Як правило, люди, схильні до пасивної прокрастинації, характеризуються відсутністю організаторських здібностей, їм важко ставити цілі та визначати пріоритети для них [23]. Таким чином, такі люди не здатні слідувати плану дій, спрямованому на досягнення своїх цілей в умовах обмеженого часу. З іншого боку, активні прокрастинатори можуть приймати свідоме рішення про відкладення певних завдань і накопичувати ресурси, необхідні для їх виконання, демонструючи тим самим, що вони володіють необхідними навичками планування, управління та оцінки своєї діяльності. Проведений аналіз підходів до вивчення феномену прокрастинації показує, що вчені активно працюють у цій сфері протягом останніх кількох десятиліть, але так і не змогли дійти до єдиного і не суперечливого тлумачення.

## **1.2. Психологічні чинники виникнення прокрастинації у студентів ЗВО в умовах війни**

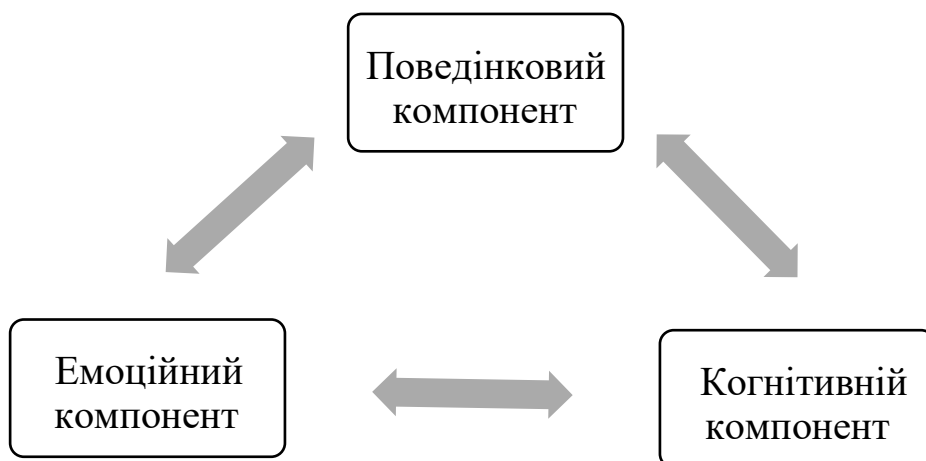
Під прокрастинацією розуміють схильність людей відкладати прийняття рішень і відкладати або нерегулярно відкладати різні завдання [2]. Прокрастинатори схильні виконувати завдання незаплановано або нерегулярно з наближенням дедлайну.

Наприклад, канадський психолог Пірс Стіл стверджує, що прокрастинація – це добровільне відкладання запланованого завдання, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки. Він також підкреслює, що власне прокрастинація є ірраціональною [32].

Інша дослідниця Клері Рей розглядає прокрастинацію як добровільне та ірраціональне відкладання діяльності, незважаючи на можливість негативних наслідків для особистості [14].

В. С. Ковілін також стверджує, що прокрастинація – це форма поведінки, при якій відкладання необхідної діяльності здійснюється свідомо [6].

Феномен прокрастинації складається з когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Ці компоненти пов'язані між собою причинно-наслідковими зв'язками [6]. Розуміння наслідків цих зв'язків не тільки допомагає виявити причини прокрастинації, але й дає змогу створити ефективні стратегії подолання прокрастинації.



*Рис 1.1. Компоненти прокрастинації*

З кінця сімдесятих років минулого століття спостерігається зростання інтересу до цього явища, що призвело до великої кількості досліджень причин прокрастинації. Якщо прокрастинація зберігається протягом тривалого часу, вона може стати своєрідною «нормою» і призвести до серйозних порушень і негативних психологічних наслідків у житті людини. Тому важливо дослідити причини прокрастинації в різному віці.

Сьогодні існує багато теорій та підходів до дослідження прокрастинації. Психодинамічні підходи вважають, що прокрастинація є наслідком дитячої

травми. Коли в дитинстві відбувається взаємодія між ліберальним і авторитарним стилями, ймовірність прокрастинації в дорослому віці зростає.

Ліберальний стиль створює для дітей труднощі у виконанні завдань і призводить до підвищеної тривожності. Авторитарне виховання, з іншого боку, викликає нестабільність і емоційну нестійкість. Як наслідок, дорослі можуть несвідомо повертатися до попереднього досвіду або дитячих переживань при виконанні певних завдань, які нагадують їм ситуації з дитинства. При зіткненні з труднощами або невдачами несвідомі емоції, такі як батьківський гнів або невиконання очікувань, супроводжуються реакціями у вигляді прокрастинації або нездатності виконати завдання [30; 41].

Явище прокрастинації дуже поширене серед підлітків і молодих людей; як пояснює І. С. Кон, для підлітків і молодих людей характерна вибірковість у діяльності та бажання виконувати завдання, які викликають інтерес і допомагають їм розкрити свій потенціал перед однолітками. У цій віковій групі люди прагнуть до самоствердження, активно намагаються пізнати себе та перевірити свої здібності, тому прокрастинація може проявлятися в ігноруванні діяльності, яку вважають нудною, нецікавою чи непотрібною, або у ставленні до монотонної репродуктивної діяльності. Адже, за даними авторів, підлітки та юнаки схильні надавати пріоритет творчій діяльності [7; 12].

Водночас М.А. Сомов виявив, що причиною прокрастинації у високоуспішних підлітків є дискомфорт, відраза та словесні образи з боку однокласників. Автор дійшов висновку, що такі учні можуть проявляти прокрастинаційну поведінку, щоб вписатися в групу однокласників і не відрізнятись від інших. Вчені вказують на існування другого типу молодих людей – геніальних студентів, для яких прокрастинація пов'язана з деструктивним перфекціонізмом. Такі студенти прагнуть лише до найвищих і найкращих результатів, але їхня незадоволеність результатом своєї роботи (тобто неможливість досягти своїх ідеалів) провокує прокрастинацію [17].

Не менш важливим є дослідження прокрастинаційної поведінки у студентів. Встановлено, що багато студентів схильні до прокрастинації під час



навчання. Ця проблема особливо поширена серед студентів, які мають проблеми з самооцінкою, імпульсивність, низьку самоорганізацію та мотивацію уникати невдач [10]. Переживання кризи в підлітковому віці збільшує ймовірність розвитку прокрастинаційної поведінки. Це пов'язано з адаптацією студентів до нових умов, з якими вони стикаються: нові специфічні правила навчального процесу, досвід зміни способу життя, зміни в особистому житті тощо. Більшість студентів усвідомлюють існування цієї проблеми та її серйозний вплив на якість їхнього життя, а отже, усвідомлюють потребу в допомозі.

Хоча в науковій літературі спостерігається великий інтерес до досліджень схильності студентів до прокрастинації, увагу привертають і більш пізні дослідження причин цього явища у дорослих і людей похилого віку. Цікаво, що хоча схильність до прокрастинації зменшується з віком, вона може проявлятися і по-іншому [27].

Вчені вивчали ознаки прокрастинації в різних сферах життя, щоб виявити передумови такої поведінки. В результаті було виявлено, що професійні стреси, такі як психологічна роз'єднаність і втома, є основними причинами прокрастинації в дорослому віці [25]. Виникнення прокрастинації в професійній діяльності також пов'язане з наявністю завдань, які не надихають, неприємні або вимагають великих ресурсних витрат для людини [25].

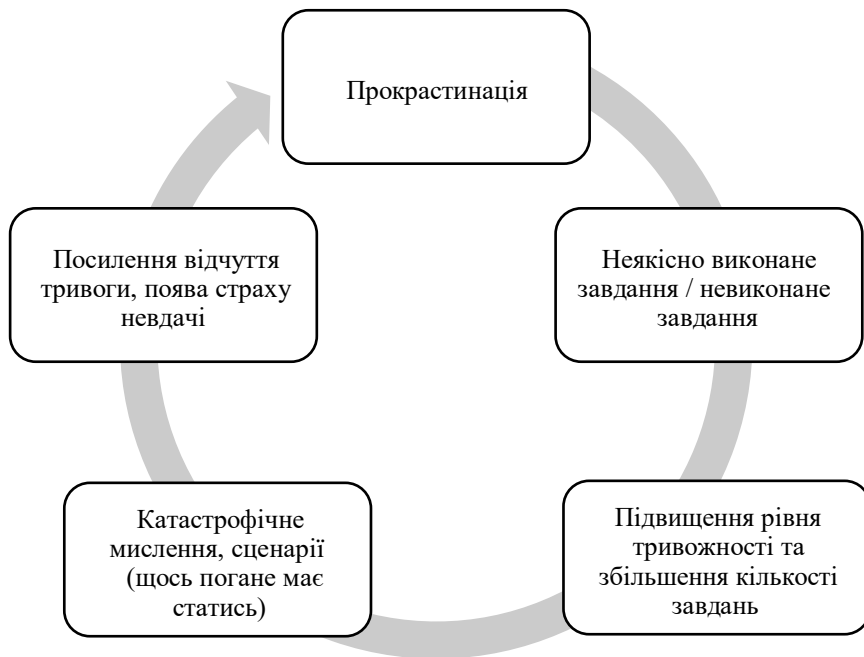
Прокрастинація у літніх людей пов'язана зі змінами в емоційній сфері, сумнівами щодо свого життя, тривогою, депресією, втомою та зниженням задоволеності життям у багатьох сферах (наприклад, фізичне здоров'я, соціальне благополуччя) [26].

Тому розуміння причин, які провокують появу прокрастинаційної поведінки на різних вікових етапах, є надзвичайно важливим, оскільки це не лише дає поштовх до глибшого вивчення цієї теми, а й допомагає формувати та розробляти стратегії психологічного втручання для запобігання та зміни цієї форми поведінки.

### **1.3. Психологічні особливості прояву феномену прокрастинації в умовах війни у студентів ЗВО**

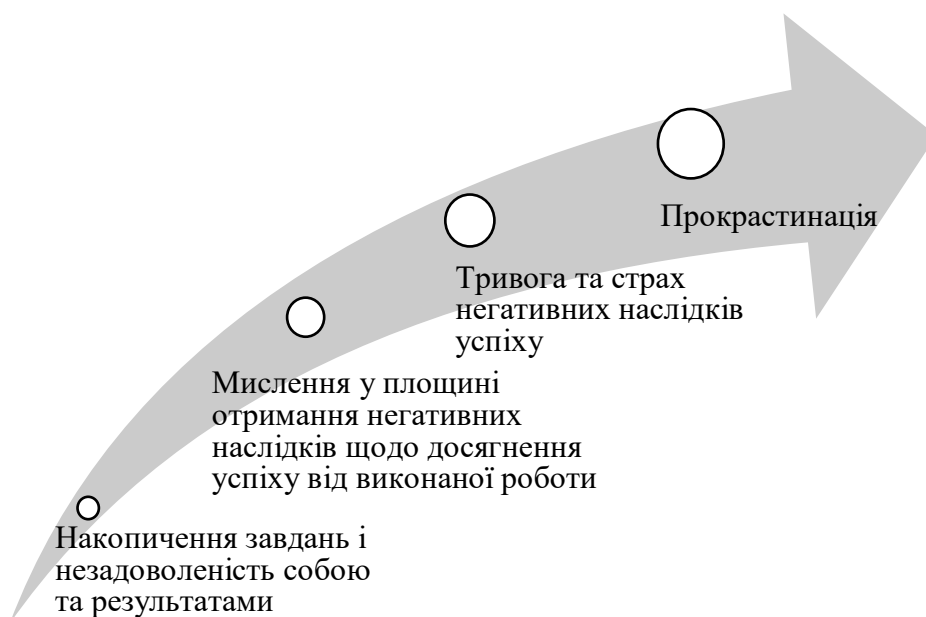
За допомогою когнітивного підходу вчені розглядають взаємозв'язок між прокрастинацією і перфекціонізмом. Так, вчені дійшли висновку, що люди відкладають початок або завершення завдання через бажання досягти ідеального результату [13]. У цьому процесі, коли ідеальний результат не досягається, люди часто зосереджуються на браку часу, а не на відсутності здібностей [17].

Прокрастинація як наслідок перфекціонізму часто пов'язана зі страхом невдачі. Однак на перший план виходить саме невиконання очікування досягнення ідеального результату. Перфекціоністи схильні давати собі дуже складні завдання, не об'єктивно оцінюють власні здібності, висувають завищені вимоги до виконання завдання; згідно з дослідженням Л. Соломона та Е. Роблюма, прокрастинація у виконанні або завершенні завдань пов'язана зі страхом невдачі [20]. Страх невдачі запускає прокрастинацію і ґрунтується на невпевненості в собі. Такі люди схильні до катастрофічного мислення, стереотипізації та невдач, помилок і негативних наслідків, а їхні спроби досягти цілей супроводжуються прихованою тривогою і невпевненістю у своїх силах. Тривога через можливість не досягти бажаної мети змушує людину боятися і відкладати активність. Така поведінкова стратегія дозволяє людині уникати об'єктивної оцінки власних знань, умінь і навичок, оскільки вона зосереджується на браку часу для виконання завдання. В результаті відсутності об'єктивної оцінки людина не стикається з критикою і її самооцінка не знижується.



*Рис. 1.2. – Прокрастинація зумовлена страхом невдачі*

Водночас Л. Лоулер стверджує, що прокрастинаційна поведінка часто визначається страхом перед наслідками свого успіху. У цьому випадку людина має прихований страх бути відкинутою групою. Як наслідок, вона відкладає свою роботу, щоб зберегти відчуття приналежності до групи. Крім того, на думку вчених, прокрастинаторам часто притаманний страх успіху через можливість підвищеної відповідальності за свій успіх [39].



*Рис 1.3. – Прокрастинація зумовлена страхом успіху*

Оскільки основною діяльністю студентів є навчання, дослідники зосередили увагу на розвитку академічної прокрастинації. Вважається, що прокрастинація найчастіше розвивається під час навчального процесу [5; 15; 19].

О.О. Шемякіна вказує на наступні фактори, що спричиняють прокрастинацію в навчальному процесі [20]:

- Зовнішній тиск або нав'язлива ідея виконання домашнього завдання;
- Відсутність відповідальності за несвоєчасне виконання завдань або прокрастинацію;
- Брак часу на виконання завдань;
- Рутинна робота або відсутність інтересу;
- Зайнятість іншими справами;
- Наявність письмових завдань.

Академічна прокрастинаційна поведінка студентів також проявляється у вигляді таких завдань, як підготовка до іспитів, рутинна домашня робота і особливо письмові завдання [24]. Важливо розуміти, що високий рівень самоорганізації та дисципліни, якого вимагають від студентів вищі навчальні заклади, має вирішальне значення для того, щоб вони вчасно виконували завдання, поставлені в навчальній діяльності, і мали достатньо часу для особистого життя. Хоча студенти усвідомлюють важливість поставленого завдання, вони схильні відволікатися на другорядні справи заради короткочасного задоволення. Ця тенденція призводить до організованої прокрастинації і знижує якість знань.

Таким чином, розглядаючи феномен студентської прокрастинації, можна побачити, що на виникнення цього явища значною мірою впливають мотиваційні фактори (страх невдачі та досягнення успіху) та особистісні фактори (низька самоорганізація).

## Висновок до розділу I

Незважаючи на те, що існує багато підходів до визначення феномену прокрастинації, концепції, представлені дослідниками, часто характеризуються як фрагментарні. Тому заслуговує на увагу теорія темпоральної мотивації П. Стіла та К. Кеніга, яка є першою спробою інтегрувати всі наявні в літературі наукові погляди на природу феномену прокрастинації та посідає особливе місце в контексті тлумачення прокрастинації.

Явище прокрастинації дуже поширене серед підлітків і молодих людей; як пояснює І. С. Кон, для підлітків і молодих людей характерна вибірковість у діяльності та бажання виконувати завдання, які викликають інтерес і допомагають їм розкрити свій потенціал перед однолітками. У цій віковій групі люди прагнуть до самоствердження, активно намагаються пізнати себе та перевірити свої здібності, тому прокрастинація може проявлятися в ігноруванні діяльності, яку вважають нудною, нецікавою чи непотрібною, або у ставленні до монотонної репродуктивної діяльності. Адже, за даними авторів, підлітки та юнаки схильні надавати пріоритет творчій діяльності

Академічна прокрастинаційна поведінка студентів також проявляється у вигляді таких завдань, як підготовка до іспитів, рутинна домашня робота і особливо письмові завдання. Важливо розуміти, що високий рівень самоорганізації та дисципліни, якого вимагають від студентів вищі навчальні заклади, має вирішальне значення для того, щоб вони вчасно виконували завдання, поставлені в навчальній діяльності, і мали достатньо часу для особистого життя. Хоча студенти усвідомлюють важливість поставленого завдання, вони схильні відволікатися на другорядні справи заради короткочасного задоволення. Ця тенденція призводить до організованої прокрастинації і знижує якість знань.

## **РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1. Характеристика вибірки учасників експерименту та етапів експериментального дослідження**

Відповідно до гіпотези нашого дослідження про існування взаємозв'язку між схильністю до прокрастинації студентів та академічною мотивацією в умовах війни та метою нашого дослідження ми визначили вибірку наших досліджуваних. В нашому дослідженні взяли участь 34 студенти спеціальності психологія та менеджмент 3-4 курсу Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя.

Мета нашого дослідження полягає в становленні можливого взаємозв'язку між явищем прокрастинації студентів вищих навчальних закладів в умовах війни з їх академічною мотивацією до навчання. Для перевірки саме нашої гіпотези ми провели власне емпіричне дослідження, в якому на кожному етапі розв'язували певні завдання. Так ми можемо розглядати наше дослідження через призму трьох етапів.

**На першому етапі** нашого дослідження ми провели теоретико-методологічний аналіз саме наукових джерел присвячених вивченню феномену прокрастинації, її видів та проявів, а також виділили особливості прокрастинації в студентському житті і власне академічної прокрастинації. Це дало нам змогу підібрати відповідні методики які дозволять нам провести наше дослідження та перевірити нашу гіпотезу. Відповідно всі методики що були нами використані у нашому експериментальному дослідженні є адаптованими та апробованими до особливостей прояву прокрастинації, зокрема і до вивчення прокрастинації студентів та академічної прокрастинації.

**Другий етап** нашого експериментального дослідження окреслював отримання об'єктивних даних саме з визначення рівня загальної прокрастинації

у досліджуваних студентів, визначення їх самоорганізації з відповідними підшкалами, та власне визначення їх академічної мотивації до навчання саме в умовах війни. Всі ці результати ми отримували за допомогою проведення з нашими досліджуваними відповідних методик. Зокрема, для дослідження наявності загальної прокрастинації у досліджуваних студентів в умовах війни ми застосували методику «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, саме в адаптації (Т. Юдєєвої), для визначення здатності опитуваних студентів до самоорганізації своєї діяльності – опитувальник самоорганізації діяльності саме в адаптації (Е. Ю. Мандрикової) та для визначення мотивації до навчання в умовах війни – опитувальник власне для визначення академічної мотивації «Шкала академічної мотивації» запропонована Т. О. Гордєєвою.

**На третьому етапі** в нашому дослідженні ми вирішили розробити та запропонувати студентам психологічного профілю рекомендації, щодо подолання прокрастинації загалом, і зокрема, у воєнний період.

## **2.2. Характеристика основних методик дослідження**

Теоретичний аналіз саме наукової літератури з проблеми прокрастинації серед студентів університету засвідчив актуальність вивчення цього явища та спонукав до проведення емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження було проведено з метою визначення власне особливостей впливу прокрастинації на навчання студентів університету. Суб'єктами дослідження стали 34 студенти 3-4 курсу Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя спеціальності психологія та менеджмент.

В ході емпіричного дослідження були виконані наступні завдання:

1. підбір та апробація психодіагностичного інструментарію щодо проведення нашого емпіричного дослідження;
2. аналіз та інтерпретація результатів дослідження

3. розробка практичних рекомендацій щодо подолання прокрастинації у студентів вищих навчальних закладів.

Відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження було обрано такі психодіагностичні методики як: відомий Тест «Шкала загальної прокрастинації» розроблений К. Лей, та адаптований Т. Юдєвою, опитувальник самоорганізації (адаптований Є. Мандриковою), опитувальник «Шкала навчальної мотивації» (запропонований колективом авторів Т. Гордєєва, О. Сичов, Є. Осін).

Для діагностики рівня вираженості прокрастинації використовувалася саме шкала загальної прокрастинації К. Лея (адаптована Т. Юдєвою). Опитувальник складається з 20 тверджень, які досліджувані оцінюють у таких значеннях: 5 балів – повністю згоден, далі 4 бали – згоден, пізніше 3 бали – важко визначитися, також 2 бали – не згоден, ну і 1 бал – категорично не згоден. Кількість балів підраховується відповідно до ключа, який включає суму інвертованих та прямих тверджень. Власне інтерпретація результатів ґрунтується на сумі балів: до 45 балів – це низький рівень, який характеризується низькою схильністю до прокрастинації; далі 45-75 балів – це середній рівень, який свідчить про середню схильність до прокрастинації; і відповідно 75-100 балів – це високий рівень, який характеризується високою схильністю власне до прокрастинації, тобто це явище є систематичним і відбувається постійно [24].

Наступним інструментом чи методикою, що використовується для визначення саме рівня самоорганізації діяльності студентів, є опитувальник «Самоорганізація діяльності» (адаптований Є.Ю. Мандриковою). Опитувальник містить 25 запитань, на які можна відповісти: 1 бал – повністю не згоден, якщо 7 балів – повністю згоден, якщо 4 бали – середина шкали, не визначився – проміжні значення. У методиці є шість шкал: «планування», «цілеспрямованість», «наполегливість», «фіксація», «самоорганізація» та «орієнтація на теперішнє». Шкала «планування» має на меті виміряти ступінь залученості досліджуваного до щоденного планування. Тоді як шкала



«цілеспрямованість» вимірює здатність учасників ставити конкретні цілі та зосереджуватися на досягненні цих цілей. Шкала «Наполегливість» вимірює схильність організувати свою діяльність та докладати вольові зусилля для завершення власних розпочатих справ. Шкала «Фіксованість» діагностує схильність дотримуватися заздалегідь спланованих структур організації діяльності в часі та чіткість у плануванні. Шкала «Самоорганізація» відповідає за спрямування на діагностику схильності респондентів до використання зовнішніх інструментів планування для ефективної власне організації своєї діяльності. Власне шкала «Орієнтація на теперішнє» вимірює орієнтацію досліджуваних у часі на теперішнє [16].

Діагностика ступеня та типу мотивації саме до навчальної діяльності здійснювалася за допомогою опитувальника по суті одноіменного питальника «Шкала академічної мотивації» розроблена Т.О. Гордеєвою, О.А. Сичовою та Є.Н. Осіною. Ця методика допомагає визначити, що мотивує студентів до навчання. Тест складається з 28 тверджень, які досліджуваним оцінюють за п'ятибальною шкалою (1 – зовсім не так, 2 – не зовсім так, 3 – нормально, 4 – цілком правильно, 5 – абсолютно правильно), вказуючи найбільш відповідну, на їхню думку, відповідь. Методика включає сім шкал: три шкали з яких, внутрішньої мотивації (шкали мотивації досягнення, пізнавальної мотивації та мотивації саморозвитку), та три шкали саме зовнішньої мотивації (шкали самооцінки, внутрішньої мотивації та зовнішньої мотивації) та одну шкалу амотивованості. Шкала пізнавальної мотивації спрямована на діагностику прагнення учнів до пізнання нового та розуміння предмета, що пов'язано з переживанням інтересу та задоволення від процесу навчання. Шкала мотивації досягнення спрямована на вимірювання прагнення учасників до досягнення максимальних результатів у навчальній діяльності та їх здатності отримувати задоволення в процесі виконання дуже складних завдань. Шкала «Мотивація саморозвитку» є оригінальною і вимірює бажання розвивати свої здібності та досягати компетентності та майстерності під час навчальної діяльності. Шкала самоповаги вимірює бажання вчитися для підвищення самооцінки та

самоповаги через навчальні досягнення. Шкала внутрішньої мотивації вимірює бажання учасників навчатися, яке зумовлене почуттям сорому та почуттям обов'язку перед собою та близькими людьми. Шкала зовнішньої мотивації спрямована на оцінку ситуацій вимушеного навчання, спричиненого необхідністю відповідати певним вимогам, продиктованим зовнішнім світом. Шкала амотивації діагностує відсутність усвідомлення або інтересу до навчання [9].

### 2.3. Аналіз отриманих результатів

Першою в нашому дослідженні ми саме використовували методику «Шкала загальної прокрастинації» розроблену К. Лей, та адаптовану Т. Юдеєвою.

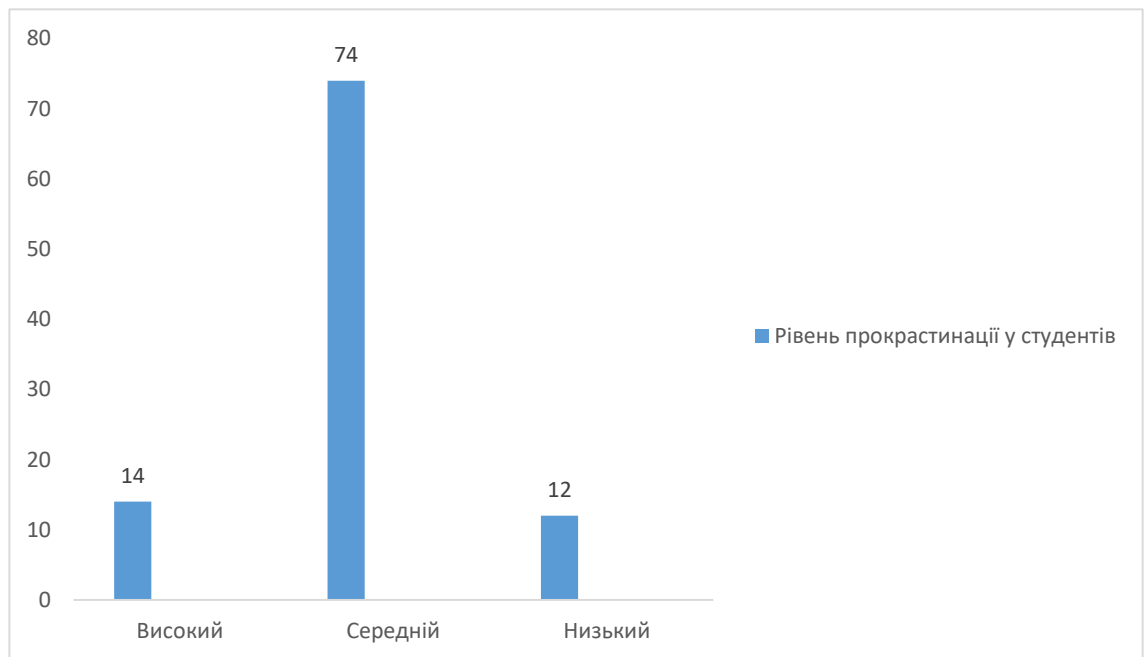
Відповідно до результатів нашого дослідження, ми відобразили їх у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

#### Рівні прояву прокрастинації у студентів ЗВО

Рівні прояву прокрастинації	Кількість студентів	%
Високий	5	14
Середній	25	74
Низький	4	12

Відповідно до нашого дослідження ми встановили результати тесту «Шкала загальної прокрастинації» запропонована К. Лей (в адаптації Юдеєвої), було виявлено, що 14% респондентів притаманний високий рівень схильності до прокрастинації, 74% має середній рівень схильності, а 12% досліджуваних показали саме низьку схильність власне до прокрастинації. Кількісні показники ми представили на рисунку 2.1.



*Рис. 2.1. Рівні прокрастинації у студентів в умовах війни*

Відповідно, маємо розуміти, що прокрастинація – це звичка відкладати виконання завдань на потім, незалежно від їх важливості та терміновості. Нижче наведені деякі показники, які можуть свідчити про прокрастинацію:

Відкладання завдань на потім: люди, що страждають від прокрастинації, часто відкладають виконання завдань, навіть якщо вони знають, що це потрібно зробити.

Відсутність упорядкованого планування: прокрастинатори можуть бути неорганізованими і не мати чіткого плану дій, щоб розподілити свій час ефективно.

Відволікання: люди, що прокрастинують, часто відволікаються від своїх завдань, наприклад, перевіряючи соціальні мережі, переглядаючи відео чи виконуючи інші непродуктивні дії.

Стрес та підвищена тривога: прокрастинація може призводити до стресу, оскільки завдання відкладаються, а строк виконання наближається. Це може призвести до підвищеної тривоги та втрати продуктивності.

Відчуття провини та незадоволення: після відкладання завдання на потім люди можуть відчувати провину і незадоволення собою за пропущений час і невиконані обов'язки.

Відсутність мотивації: прокрастинатори можуть відчувати відсутність мотивації для виконання завдань, особливо якщо ці завдання не є цікавими або не приносять негайного задоволення або вигоди.

Ці показники можуть вказувати на прокрастинацію, але варто зрозуміти, що вони не є абсолютними і кожна людина може мати власні унікальні ознаки прокрастинації.

З кількісних показників, наведених у таблиці, можна сказати, що 14% учасників мають високий рівень саме схильності до прокрастинації. Це свідчить про те, що прокрастинація є нормальним і звичним явищем для цих студентів, які систематично вдаються до відкладання всіх важливих справ. Помірна прокрастинація характерна для 74% опитаних студентів. Іншими словами, ці студенти власне час від часу вдаються до прокрастинації та відкладання справ. Низький рівень академічної прокрастинації, який характеризується відсутністю тенденцій до прокрастинації, виявлено у 12% продіагностованих студентів.

На наступному етапі ми використовували опитувальник «Самоорганізація діяльності» саме (в адаптації Е. Ю. Мандрикової). Відповідно результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

### Рівні самоорганізації студентів в умовах війни

Показники у %	Високий	Середній	Низький
Загальний показник самоорганізації	12	70	18
Планомірність	6	80	14
Цілеспрямованість	14	72	14
Наполегливість	4	58	38
Фіксація	8	62	30
Самоорганізація	14	78	8
Орієнтація на теперішнє	14	64	22

Відповідно з таблиці 2.2 можемо бачити, що всі рівні самоорганізації найбільше представлені на середньому рівні в межах 70%.

Результати за опитувальником «Самоорганізація діяльності» саме (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) власне показали (див. рис. 2.2.), що за шкалою «загальний показник самоорганізації» 70% студентів мають середній рівень, 18% – низький рівень, а 12% мають високий рівень. За шкалою «планомірність» 80% респондентів мають середній рівень, низький рівень має 14% респондентів, а 6% – високий рівень. За шкалою «цілеспрямованість» 72% респондентів мають середній рівень, низький рівень має 14% респондентів, а 14% – високий рівень. За шкалою «наполегливість» 58% респондентів мають середній рівень, високий рівень має 38% респондентів, а 4% – низький рівень. За шкалою «фіксація» 62% респондентів мають середній рівень, високий рівень має 30% респондентів, а 8% – низький рівень. За шкалою «самоорганізація» 78% респондентів мають середній рівень, високий рівень має 14% респондентів, а 8% – низький рівень. За останньою шкалою «орієнтація на теперішнє» встановлено, що 64% мають середній рівень, високий рівень має 22% респондентів, а 14% – низький рівень.

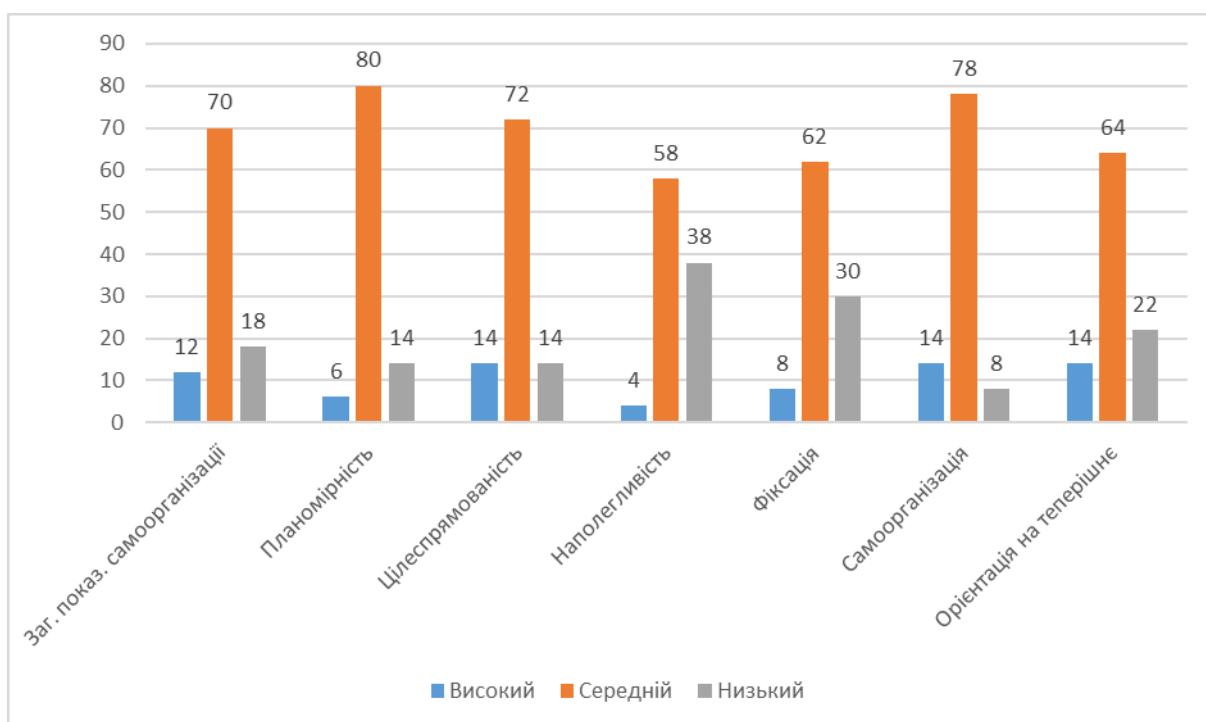


Рис. 2.2. Рівні самоорганізації студентів

Згідно з кількісними показниками за шкалою «Загальні показники самоорганізованості» (див. рис. 2.2.), середній рівень свідчить про те, що учасники здатні поєднувати саме структурований підхід до організації свого часу з гнучкістю та ініціативністю. Низький рівень свідчить про те, що ці студенти живуть спонтанно, не пов'язують свою діяльність з жорсткими структурами та цілями, не вміють чітко планувати свою повсякденну діяльність, спонтанно докладають великих зусиль для виконання розпочатих справ, але при цьому здатні дуже швидко переключатися на нові види діяльності. Високий рівень характеризується здатністю бачити і ставити цілі, та планувати свою діяльність і цілеспрямовано діяти для їх досягнення. За шкалою «Планомірність» середній рівень опитаних свідчить про те, що вони схильні складати чіткі плани і відповідно до них досягати поставлених цілей. Низький рівень за цією шкалою свідчить про те, що людині важко планувати свою діяльність та слідувати заздалегідь визначеному плану. Високі показники свідчать про наявність навичок тактичного планування та досягнення систематичних, чітких і послідовних цілей. Середній рівень за шкалою цілеспрямованості свідчить про те, що респонденти досить добре розуміють свої цілі та шляхи їх досягнення, але не вся діяльність спрямована на досягнення цих цілей. Низький рівень характеризується не завжди чітким баченням цілей і небажанням ставити конкретні цілі. З іншого боку, учасники високого рівня характеризуються сильною орієнтацією на цілі, усвідомленням своїх прагнень і чітким досягненням поставлених цілей.

За шкалою наполегливості, учасники середнього рівня демонструють достатню організованість, структурованість і здатність до добровільних зусиль, але вони можуть кидати розпочаті справи і переходити до більш важливих завдань. Учасникам низького рівня важко докладати спонтанних зусиль для логічного завершення завдань і вони часто відволікаються на інші справи. Учасники з високим рівнем зазвичай організовані та вольові, здатні структурувати власну діяльність та виконувати розпочаті завдання за допомогою сили волі. За шкалою «фіксація» середні бали свідчать про

гнучкість у плануванні діяльності та готовність виконувати зобов'язання. Учасники з вищими балами, як правило, менш гнучкі у плануванні та переключенні між завданнями. Низькі рівні характеризуються гнучкістю та легкістю переходу до нових видів діяльності, але в деяких випадках вони можуть сприйматися як такі, що не мають достатньої послідовності та відповідальності.

За шкалою «самоорганізація» середній рівень вказує на те, що людина здатна покладатися на власну природну організацію та зовнішню допомогу у плануванні особистого та робочого часу. Високий рівень характеризується самоорганізацією та використанням зовнішніх засобів для планування діяльності та особистого часу. Низький рівень свідчить про те, що зовнішні допоміжні засоби не використовуються для планування часу та діяльності, що негативно впливає на самоорганізацію. За шкалою «орієнтація на теперішнє» середній рівень респондентів свідчить про те, власне, що вони здатні оцінювати та бачити своє психологічне майбутнє та минуле разом із теперішнім. Високий рівень свідчить про те, що люди схильні зосереджуватися на тому, що відбувається саме з ними зараз, і не вважають минуле чи майбутнє особливо важливими. Низький рівень характеризується тенденцією зосереджуватися на психологічному минулому і майбутньому, а не на тому, що відбувається в сьогоденні.

Таким чином, згідно з результатами, більшість учасників вказують на те, що середній рівень за кожною шкалою є домінуючим і що вони поєднують тенденцію до планової, послідовної та структурованої організації свого часу зі спонтанністю та гнучкістю, використовуючи природну організацію та зовнішні допоміжні засоби. Однак слід зазначити, що значна кількість студентів має низький рівень терпіння, що проявляється в труднощах у спонтанних зусиллях, спрямованих на логічне завершення завдань.

За результатами отриманими після обробки даних за методикою саме «Шкала академічної мотивації» авторів Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова та Є.Н.

Осіна нами було визначено середнє значення за кожною шкалою навчальної мотивації для студентів, які брали участь у дослідженні (див. табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

### Рівні академічної мотивації студентів

Показники у %	Високий	Середній	Низький
Пізнавальна мотивація	32	52	16
Мотивація досягнень	14	74	12
Мотивація саморозвитку	26	66	8
Мотивація самоповаги	10	72	18
Інтроєктована мотивація	16	70	14
Екстернальна мотивація	15	68	17
Амотивація	6	60	34

Як бачимо з даної таблиці найбільше представлені такі види мотивації як пізнавальна (32%) та мотивація саморозвитку, а найменше амотивація у студентів відповідно 34%.

Для кращої наочності та результативності обрахуємо середнє значення по кожній з шкал академічної мотивації та представимо результати на рисунку 2.3.

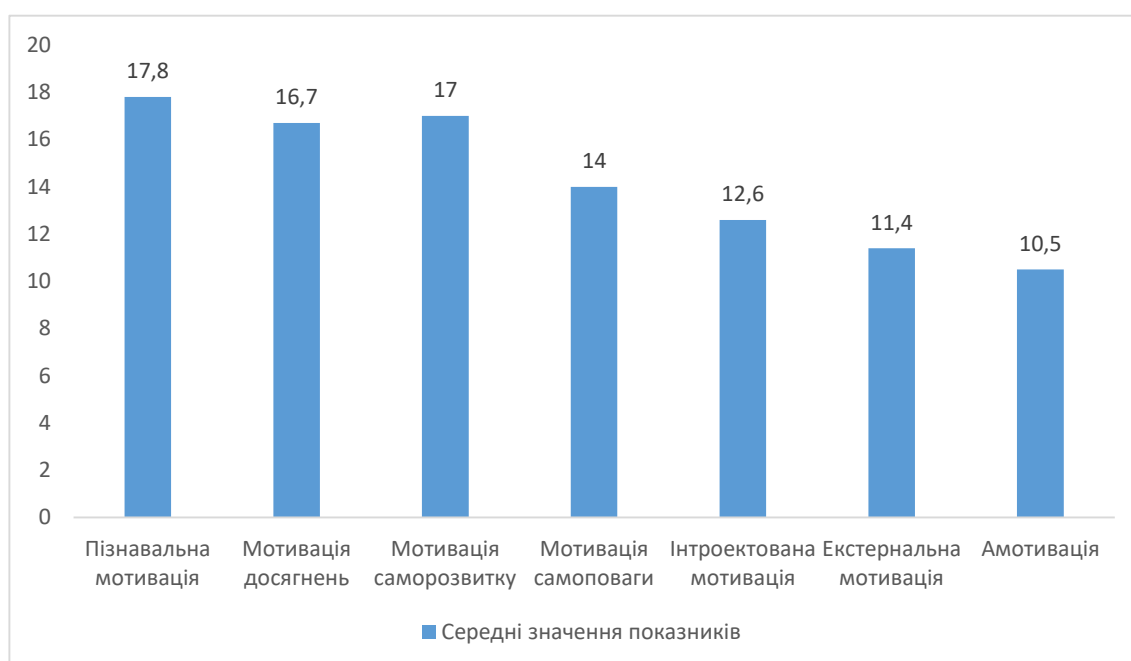


Рис. 2.3. Середнє значення академічної мотивації студентів у %



Згідно з результатами, наведеними на рисунку 2.3., у мотиваційних профілях учасників домінують пізнавальні мотиви та мотиви особистісного розвитку, тоді як мотиви досягнення та мотивація самоповаги є менш вираженими. Не дуже помітними є внутрішні (інтроєктована) та зовнішні (екстернальна) мотивація. Найнижчі бали були отримані за шкалою «Амотивація». Це свідчить про те, що студентам найкраще властива внутрішня мотивація. Ця мотивація пов'язана з бажанням студента пізнавати нове і розуміти предмет, відчувати інтерес і задоволення від процесу навчання, розвивати свої здібності в рамках навчальної діяльності та досягати компетентності і кваліфікації. Актуальними для досліджуваних студентів є також мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу виконання складних завдань та прагненням підвищити самооцінку і почуття власної значущості через результати навчальної діяльності. Менш важливими є внутрішні мотиви, пов'язані зі сприйняттям студентами навчання як обов'язку, та зовнішні мотиви, пов'язані з відчуттям зовнішнього тиску з боку близьких людей та викладачів. Низький рівень обізнаності та інтересу до навчання є найменш помітними мотивами серед учасників.

Для встановлення власне взаємозв'язку між рівнем саме прокрастинації та академічною мотивацією нами було зроблено кореляційний аналіз між даними показниками.

Отже, за результатами проведеного кореляційного аналізу було виявлено зв'язок між наступними показниками.

- Зворотний кореляційний зв'язок виявлено між ступенем прокрастинації та показником планування на рівні значущості 0,01 тобто ( $p \leq 0,01$ );

- Зворотний кореляційний зв'язок був виявлений між ступенем прокрастинації та показником цілеспрямованості на рівні значущості 0,01 тобто ( $p \leq 0,01$ );

- Зворотний кореляційний зв'язок між власне прокрастинацією та саме мотивацією досягнення на рівні значущості 0,05 тобто ( $p \leq 0,05$ );

- Виявлено обернений також кореляційний зв'язок саме між прокрастинацією та мотивацією особистісного розвитку (саморозвитку) на рівні значущості 0,05 тобто ( $p \leq 0,05$ );

Таким чином, наявність сильних зворотних кореляційних зв'язків між «прокрастинацією» та «систематичністю», а також між «прокрастинацією» та «цілеспрямованістю» відповідно (за методикою самоорганізації діяльності автора Є.Ю. Мандрикова) говорить про те, що саме чим вищий показник власне прокрастинації, тим менш вираженими є систематичність та цілеспрямованість у процесі навчальної діяльності учасників.

Слабкі зворотні кореляційні зв'язки між власне прокрастинацією та саме мотивацією досягнення і між прокрастинацією та мотивацією особистісного зростання свідчать про те, що чим більше власне виражена прокрастинація, тим нижча мотивація особистісного зростання та досягнення. А це свідчить, що у студентів, які прокрастинують, домінує зовнішня мотивація до навчальної діяльності на відмінно від внутрішньої мотивації до особистісного розвитку з метою набуття професійної компетентності.

## **Висновок до розділу II**

В даному розділі відповідно до гіпотези нашого дослідження про існування взаємозв'язку між схильністю до прокрастинації студентів та академічною мотивацією в умовах війни та метою нашого дослідження ми визначили вибірку наших досліджуваних. В нашому дослідженні взяли участь 34 студенти спеціальності психологія та менеджмент 3-4 курсу Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя.

Мета нашого дослідження полягає в становленні можливого взаємозв'язку між явищем прокрастинації студентів вищих навчальних закладів в умовах війни з їх академічною мотивацією до навчання. Для перевірки саме нашої гіпотези ми провели власне емпіричне дослідження, в якому на кожному

етапі розв'язували певні завдання. Так ми можемо розглядати наше дослідження через призму трьох етапів.

Також було встановлено, що у студентів, які прокрастинують, домінує зовнішня мотивація до навчальної діяльності на відмінно від внутрішньої мотивації до особистісного розвитку з метою набуття професійної компетентності.

## **РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТУДЕНТАМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ЯВИЩА ПРОКРАСТИНАЦІЇ**

### **3.1. Загальні рекомендації щодо подолання прокрастинації**

Отримані результати дозволяють розробити практичні рекомендації щодо запобігання виникненню прокрастинації у студентів.

Необхідно навчитися навичкам об'єктивної самооцінки, щоб мати можливість точно оцінювати власні здібності та сильні сторони. Так студенти зможуть краще зрозуміти себе та уникнути перевантаження і розчарування, викликаних неможливістю довести до досконалості свої завдання.

Потрібно використовувати техніки тайм-менеджменту, щоб раціонально розподіляти час і робоче навантаження. Ця практика дозволить вам ефективніше використовувати свій час, зменшити прокрастинацію та вчасно виконувати важливі завдання.

Розвивайте толерантність до невдач і помилок, щоб уникнути регресу. Це прискорить процес досягнення бажаних цілей, допоможе вам вчитися на своїх помилках, збагатить ваш життєвий досвід, дасть змогу набути успішних моделей поведінки та навичок конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Ставте реально досяжні цілі та створюйте ситуації успіху для підтримання рівня самооцінки.

Щоб підвищити ймовірність виконання важливих завдань вчасно, варто усвідомлювати важливість і цінність завдання. Така практика допомагає краще зрозуміти себе та свої потреби, уникнути виконання непотрібних завдань, поглибити свої знання, навички та вміння тощо.

Розвивайте в собі розуміння та усунення своїх «слабких місць», щоб зменшити вплив подразників на психіку. Це сприятиме вашому зростанню і допомагатиме зміцнити вас для вирішення нових життєвих завдань.

Медитація та релаксація рекомендуються для зменшення або запобігання стресу. Ці техніки допоможуть відстежувати зміни в диханні та реакції організму на стресові ситуації.

Щоб розвинути толерантність до невдач, виробіть звичку прощати себе і хвалити за успіхи. Це допоможе вам зосередитися на позитивних моментах і вчитися на своїх помилках, а не заціклюватися на моменті невдачі.

Щоб підвищити свою продуктивність, почніть із задоволення базових фізіологічних потреб. Здоровий, повноцінний нічний сон, збалансоване харчування та безпечне робоче місце підвищать рівень вашої мотивації для досягнення поставлених цілей.

Щоб підвищити продуктивність праці, чітко уявляйте собі кінцеву мету, яку потрібно досягти, та ресурси, які потрібно використати. Це допоможе вам зрозуміти, скільки зусиль і часу вам потрібно витратити, і раціонально розподілити свій час для виконання завдань і досягнення бажаної мети.

Бажано приділяти увагу родині та друзям і бути відкритим для нових знайомств, щоб налагодити соціальні контакти. В результаті ви отримаєте підтримку і зможете в майбутньому звернутися за допомогою у складних ситуаціях.

Для збереження психічного здоров'я необхідно вчасно звертатися за професійною допомогою. Якщо ви відчуваєте, що власне не можете впоратися самостійно або не знаєте, як вийти з проблемної ситуації, психолог, психотерапевт може допомогти вам розібратися і спрямувати вас до вирішення ситуації.

Щоб зменшити стрес і знизити високі вимоги до себе, знайдіть роботу, яка приносить вам задоволення, без прагнення досягти ідеалів чи часових обмежень. Це допоможе вам зосередитися на процесі, насолоджуватися ним, зменшити внутрішню напругу тощо.

Ведіть щоденник, щоб краще розуміти себе, свої думки та почуття. Ця практика дозволяє виявити дисфункціональні думки, пов'язані з перфекціонізмом, патерни емоційних реакцій на себе, свою діяльність, інших тощо. Це дасть змогу проаналізувати та попрацювати над цими патернами.

Робіть перерви для зниження стресу. Це збереже ваші внутрішні ресурси та мотивацію на високому рівні, дозволяючи організму відновлюватися та підтримувати належний рівень продуктивності.

Зверніться по допомогу, щоб зменшити робоче навантаження. Це допоможе вам зменшити внутрішнє напруження, зосередитися на конкретних завданнях і знизити рівень контролю та тривоги за виконання поставленого завдання.

Чітко обмежте сферу своїх робочих обов'язків, щоб зменшити робоче навантаження. Це запобігає перевантаженню та забезпечує чітке розуміння ваших завдань і результатів, яких ви маєте досягти.

Навчіться розставляти пріоритети для ефективного управління своїм часом. Ця практика допомагає ефективно спрямовувати ресурси на досягнення бажаних цілей.

Ставте короткострокові цілі, щоб підтримувати високу мотивацію до успіху. Це підвищує ймовірність успіху та зменшує витрати внутрішніх ресурсів.

Встановлюйте чіткі дедлайни для виконання завдань, щоб підвищити ймовірність їх виконання. Це зменшує увагу до деталей і забезпечує виділення часу на виконання завдання без надмірного навантаження.

### **3.2. Методичні рекомендації щодо організації академічного середовища для зменшення проявів прокрастинації у студентів**

Прокрастинація має досить деструктивний вплив на особистість студента, тому особливо важливим є пошук ефективних способів її зниження. Своєчасна

профілактика та реалізація стратегій, спрямованих на усунення реакції прокрастинації, може запобігти низькій академічній успішності та розвитку багатьох психосоматичних розладів і сприяти інтенсивному розвитку майбутніх фахівців.

Враховуючи результати теоретичних та емпіричних досліджень феномену прокрастинації, ми вважаємо, що оптимальним вирішенням цієї проблеми є ефективна організація психолого-педагогічного супроводу в навчальних закладах для студентів, схильних до виникнення цієї дезадаптивної форми поведінки.

Психолого-педагогічний супровід в освітньому середовищі навчальних закладів, на думку Меднікової, розглядається як система засобів, спрямованих на створення сприятливих умов для прийняття суб'єктом розвитку оптимальних рішень у ситуаціях життєвого вибору, досягнення успіху в професійному та особистісному становленні та реалізації цілісності особистісних якостей студента. Розвиток суб'єктності прийнято визначати через активізацію процесів самосвідомості (самопізнання, самооцінки, самоаналізу, самовизначення і саморозвитку) [15].

Ми погоджуємося з думкою В. Милацької [26]. На її думку, ефективна організація психолого-педагогічного супроводу вимагає участі в реалізації завдань як викладачів вищих навчальних закладів, так і студентів. Тому для обох учасників освітнього процесу розроблено рекомендації, спрямовані на подолання академічної прокрастинації.

На думку І. Штаймільера, організація психолого-педагогічного супроводу груп студентів з різними особистісними характеристиками повинна здійснюватися з урахуванням їх відмінностей [35]. Тому при взаємодії викладачів зі студентами з метою зниження їх схильності до прокрастинації доречно виокремлювати методи та підходи відповідно до кожного виявленого типу прокрастинаційної особистості, враховуючи результати проведеного та описаного раніше кластерного аналізу.

Як показують отримані емпіричні дані, однією з найважливіших особливостей ірраціонально-безпорадних прокрастинаторів є те, що їм притаманні різні дезадаптивні когніції. Зокрема, помітними є такі установки, як надмірна вимогливість до себе, деструктивна поведінка та нетерпимість до фрустрації. Тобто, з одного боку, вони намагаються виконати завдання якнайкраще, а з іншого – навіть незначні труднощі супроводжуються перебільшеннями щодо можливих негативних наслідків і розчарувань, що має пригнічуючий вплив на особистість і змушує її відчувати себе безпорадною.

Тому важливо підтримувати студентів у пошуку оптимальних рішень проблемних завдань, надаючи їм можливості для регулярного контакту з викладачами та асистентами (особисті зустрічі, використання електронних засобів комунікації), що може призвести до зниження когнітивного стресу та належного рівня цілеспрямованої активності.

Досліджуючи когнітивні сфери прокрастинаторів, варто зазначити, що у них спостерігаються проблеми з самооцінкою, самокритичністю, роботою над власними помилками та сумнівами у власній поведінці. Водночас, особи зі схильністю до прокрастинації вважають, що успіх діяльності є відображенням їхніх власних цінностей. Тому природно, що тривога щодо власної здатності успішно виконати завдання часто визначає уникнення або прокрастинацію.

Тому в роботі з учнями цієї категорії важливо уникати жорсткої критики (особливо неконструктивної) і заохочувати навчальну діяльність, акцентуючи увагу на вже досягнутих результатах і заохочуючи їх. Недоцільно порівнювати успіхи чи невдачі учня з результатами навчальної діяльності інших учасників освітнього процесу. Натомість важливіше зосередитися на прогресі порівняно з попередніми семестрами.

Важливо, що у таких прокрастинаторів чітко простежуються негативні емоційні патерни. Зокрема, ми вважаємо, що схильність прокрастинаторів домашніх завдань викликати тривогу, яка зумовлює низьку продуктивність, особливо заслуговує на увагу при наданні психолого-педагогічної підтримки таким студентам.



Тому слід розробити стратегію взаємодії викладача і студента, спрямовану на зниження рівня невротизації. Створення довірливого та відкритого емоційного контакту має вирішальне значення. Ефективним для таких осіб може бути застосування технік релаксації та зниження стресу. Наприклад, студентам із сильним страхом перед іспитами можна читати лекції, які включають елементи автономного тренінгу, спрямованого на зниження симпатичного напруження. Слід зазначити, що наведені вище рекомендації, спрямовані на зменшення негативного впливу дезадаптивних переконань, стосуються і прокрастинаторів мотиваційно-іраціонального типу, яким, як і попередній групі студентів, притаманна дисфункціональна когніція. Однак домінуючою рисою в структурі їхньої особистості є деструктивний характер мотиваційної сфери. На основі отриманих емпіричних даних можна стверджувати, що, з одного боку, учасники, схильні до прокрастинативної поведінки, часто виявляють орієнтацію на уникнення невдач, що затримує виконання важливих завдань і слугує психологічним захисним механізмом. Зрештою, можливість невдачі у виконанні завдання породжує страх бути засудженим і негативно оціненим іншими. Тому прокрастинатори чутливі до зауважень щодо якості їхньої роботи та вказівки на їхні недоліки, а отже, їм потрібно одночасно зосереджуватися на позитивних аспектах своєї роботи. Не менш важливо мотивувати студентів до успіху, зменшуючи таким чином їхню тривожність і страх невдачі.

З іншого боку, слід зазначити, що цей тип прокрастинації характеризується відсутністю сильних мотиваційних намірів займатися цілеспрямованою діяльністю. Тому ми вважаємо, що одним із способів психологічної та освітньої підтримки таких студентів може бути створення системи заохочень, більш ефективних, ніж суто академічне оцінювання (наприклад, можливість участі в міжнародних програмах обміну студентами за умови досягнення певного балу за результатами оцінювання).

Прокрастинатори дезадаптивно-агресивного типу характеризуються відсутністю здатності до конструктивних дій у проблемних ситуаціях, низьким

почуттям відповідальності за власні вчинки, залежністю від думки інших, високим рівнем агресивності та ворожості по відношенню до соціального оточення. Як зазначалося раніше, серед ірраціональних переконань, притаманних прокрастинаторам, є віра в те, що «кожен сам собі винен», тобто, що коли виникає проблема, інші зобов'язані допомогти її вирішити. Водночас, як показали дослідження, у них занижене почуття обов'язку перед іншими, що часто змушує їх порушувати свої обіцянки та нехтувати інтересами тих, хто їх оточує. Також варто зазначити, що вони менше замислюються над спілкуванням та взаємодією з іншими. Ці характеристики можуть деструктивно впливати на налагодження стосунків з членами академічної групи. Тому необхідно проводити моніторинг системи взаємовідносин студентів у групі та, за необхідності, впроваджувати систему заходів (наприклад, тренінгів), спрямованих на створення сприятливого емоційного клімату.

Емпіричні дані показують, що однією з особливостей когнітивно-рефлексивної сфери прокрастинаторів є схильність до соціально приписаного перфекціонізму – деструктивного узагальненого переконання, що інші схильні оцінювати їх критично і вимагати абсолютної досконалості. Тому вони уникають будь-якої діяльності, побоюючись не досягти соціально просунутих ідеалів і отримати негативну оцінку своєї роботи.

З огляду на цю модель, зрозуміло, що на студентів не слід чинити надмірного «тиску». Це власне пов'язано з тим, що такий авторитаризм може призвести до посилення прокрастинації як способу протистояння соціально нав'язаним цілям, ролям і моделям поведінки. Водночас слід приділяти увагу розвитку в студентів моральних цінностей, самоповаги, гідності, поваги до інших, позитивних способів життя та впевненості в собі в різних ситуаціях. З цією метою можна використовувати тематичні діалоги, школи лідерства, моделювання ситуацій, сократівські бесіди тощо, які активізують вміння учнів працювати в команді, налагоджувати гуманні та толерантні стосунки між учасниками, а також активізувати власний досвід вирішення конкретних проблем [35].

Важливо інтегрувати в навчальний процес цікаві та прийнятні для цієї вікової групи види діяльності (наприклад, участь у квестах, екскурсіях, волонтерській роботі), які можуть сприяти зниженню рівня агресії та ефективній комунікації з оточуючими.

Особливо важливим у психолого-педагогічній підтримці дезадаптивно-агресивних прокрастинаторів є орієнтація виключно на перспективу теперішнього часу. На думку В. Чудновського, у таких студентів необхідно ставити мотиваційні цілі та планувати послідовність дій, необхідних для їх реалізації. Вважається за необхідне стимулювати формування майбутньої часової орієнтації, що відображає здібності особистості [24]. Отже, спільний вплив психології та педагогіки має посилити потребу в аналізі власної діяльності та виробленні особистих технік тайм-менеджменту з урахуванням перебування індивіда в певному психологічному стані академічного середовища, а також забезпечення особистісного розвитку та самореалізації в освітньому процесі у вищих навчальних закладах.

Низька мотивація та схильність до негативних емоційних патернів спостерігається також у студентів з невмотивовано-неузгодженим типом прокрастинації, що доповнюється агресивним та маніпулятивним характером особистості. На нашу думку, особливу увагу слід приділити подоланню тривожності та депресивних реакцій в особистості студента, що потребує розвитку вміння регулювати власний емоційний стан, навчання технікам саморелаксації, зниження емоційного напруження в стресових ситуаціях та вироблення емоційних моделей поведінки і реагування. Для цього слід організувати лекції, групові та індивідуальні бесіди, психологічні та релаксаційні вправи. Головною тезою має бути те, що ефективність зменшення прокрастинації залежить від активного бажання студента до саморозвитку, активної роботи над собою та покращення комунікації в цілому. На нашу думку, корисно і ефективно в будь-якій навчальній діяльності давати студентам якомога більше простору для самостійності, творчості та ініціативи.

Незалежно від типу прокрастинації, ми вважаємо важливим враховувати закономірності, виявлені під час дослідження психосоматичної складової, з метою організації заходів щодо зниження схильності до прокрастинації.

Очевидно, що прокрастинаційна поведінка частішає в міру погіршення стану здоров'я студентів. Тому важливо стежити за станом здоров'я студентів та ефективно втручатися в разі його погіршення (наприклад, скеровувати їх на своєчасні медичні огляди, створювати умови для достатньої фізичної активності тощо), оскільки прокрастинація у них триває значно довше, ніж у людей без прокрастинації [26].

На нашу думку, особливої уваги в контексті регулювання психолого-педагогічного супроводу для зменшення прокрастинаційної поведінки потребують іноземні студенти. Результати досліджень засвідчують зв'язок між схильністю особистості до прокрастинативної поведінки та труднощами в аккультурації та мовній інтеграції.

Тому, поряд з наведеними вище рекомендаціями щодо подолання деструктивної прокрастинації, ми вважаємо важливим створення сприятливих умов для успішної адаптації цієї категорії студентів до нових соціокультурних ситуацій.

Оскільки важливі організаційно-адміністративні функції в системі супроводу навчання за кордоном виконують працівники міжнародних відділів та соціально-психологічних центрів вищих навчальних закладів, робота цих підрозділів має ґрунтуватися на довірі та відкритих відносинах зі студентами.

Рівень психолого-педагогічної підготовки викладачів ВНЗ до нових видів професійної діяльності є особливо важливим для їх успішної адаптації. Тому ми вважаємо за необхідне розробити методичні рекомендації для викладачів щодо особливостей взаємодії зі студентами з урахуванням психолого-педагогічних, культурологічних та правових аспектів.

Крім того, за нашими даними, іноземці, що відраховуються, схильні до прояву аккультураційної фобії та фобії дискримінації, що свідчить про вороже ставлення до нового середовища. Тому виникає природне бажання мінімізувати

спілкування з членами нової соціальної спільноти, що, очевидно, призводить до затримок у виконанні академічних та інших важливих завдань.

Тому однією з основних функцій психологів та викладачів (зокрема кураторів академічних груп) є проведення інформативних бесід та надання їм інформації, необхідної для ознайомлення з особливостями країни перебування, нормами навчання та поведінки у вищих навчальних закладах, місцевою інфраструктурою (аптеками, магазинами, бібліотеками тощо). Важливо залучати іноземців до культурно-розважальних заходів (екскурсії, відвідування музеїв, театрів тощо), де вони будуть активно взаємодіяти з представниками студентської спільноти.

Ми вважаємо, що ефективне подолання прокрастинації потребує не лише активної психолого-педагогічної підтримки, але й залучення та зацікавленості самих студентів у подоланні цієї тенденції. Тому ми вважаємо, що ключові зміни в поведінці прокрастинаторів мають бути спрямовані на:

- підвищення рівня автоматизації виробничої діяльності шляхом створення несприятливих умов для виникнення деструктивної прокрастинаційної поведінки

- розвиток навичок оптимізації тайм-менеджменту та цілепокладання [12].

Нагадаємо, що прокрастинатори характеризуються поєднанням гедоністичної орієнтації на теперішнє та низьким рівнем саморегуляції. Ця особливість сприяє розвитку імпульсивності, що проявляється у виборі завдань, які при виконанні забезпечують негайне задоволення від поточної діяльності. Водночас, така закономірність часто виключає з уваги більш важливі цілі, які, в разі їх досягнення, принесли б значну користь. Тому важливо зменшити кількість непродуктивних варіантів, які можуть змістити фокус уваги індивіда на неважливі види діяльності, оскільки активний вибір між конкурентними видами діяльності відбувається ще до прокрастинації [25].

Важливим завданням для студентів на цьому етапі є контроль кількості стимулів, які негативно впливають на початок і завершення встановленого

навчального плану [22]. Варто зазначити, що результати контент-аналізу показують, що увага відволікається від виконання важливих завдань і більшість часу студенти витрачають на серфінг в Інтернеті, спілкування з друзями, виконання домашніх справ, перегляд фільмів, читання, сон та комп'ютерні ігри. Отримана інформація вказує на фактори, які є важливими та потребують уваги для оптимізації робочого процесу. Наприклад, відволікаючих реакцій можна уникнути, тимчасово обмеживши доступ до соціальних мереж, ЗМІ та інтернет-ресурсів, які не пов'язані з важливою роботою.

З іншого боку, ми вважаємо, що чітко визначений робочий простір може слугувати звичним стимулом, який підвищує автоматизм конструктивної поведінки і може спонукати прокрастинаторів до продуктивної роботи.

Зниження самоконтролю призводить до відкладання важливих завдань на останню хвилину, що зумовлює низьку якість роботи та втому, оскільки вимагає надмірно напруженої діяльності без перерв. Для усунення прокрастинації корисно встановити і дотримуватися чіткого розпорядку дня, наприклад, відмовившись від циклу «день/ніч» і оптимізувавши ритм життя. Перевтоми також можна уникнути, чітко визначивши час, необхідний для відпочинку та активної участі в соціальному житті.

У цьому випадку студентам важливо оптимізувати процес цілепокладання. Адже якщо цілі поставлені неправильно, то відсутня достатня мотивація, яка б спонукала людей до їх активного досягнення [26]. Ми погоджуємося з Д. Норкроссом, що «нечіткі цілі призводять до нечітких зусиль» [15].

Водночас зазначимо, що емпіричні дані свідчать про те, що прокрастинаторам важко використовувати стратегії планування, проектування та моделювання. Тому важливим заходом боротьби з прокрастинацією є формування у студентів навичок ставити досяжні та зрозумілі цілі. Зокрема, необхідно розбивати великі довгострокові цілі на кілька короткострокових. Ця концепція має вирішальне значення з огляду на те, що прокрастинатори, як правило, мотивовані толерантністю до фрустрації та уникненням невдач.

Іншими словами, якщо мета сприймається як надто складна, це змусить їх відкласти її реалізацію. Визначення конкретних кроків, необхідних для виконання завдання, може зменшити емоційний стрес, оскільки завдання сприймається як реалістичне.

Згідно з результатами цього дослідження, прокрастинатори схильні до використання копінг-стратегій уникнення. Тому можна погодитися з думкою С. Ризової, Дж. Юен, що використання методології градієнтного підходу в системі заходів з подолання схильності до прокрастинації є ефективним, оскільки прокрастинатори часто зосереджуються не на виконанні наступного кроку, а на тому, наскільки «далеко» знаходиться момент завершення завдання, і в результаті не можуть почати діяльність. У дослідженні зазначається, що в системі заходів з подолання прокрастинації ефективним є поступовий підхід. Це свідчить про те, що ефективно визначитися з мінімальним зусиллям, яке можна докласти для припинення прокрастинації, наприклад, попрацювати над завданням 15 хвилин і лише потім прийняти рішення про продовження або відкладення виконання завдання [19].

Крім того, J. Burka та L. Ewen виявили, що оскільки прокрастинатори схильні намагатися отримати задоволення від своєї діяльності якомога швидше, ефективно виконувати завдання в короткі проміжки часу і щоразу отримувати невелику винагороду [24]. Цей принцип описаний Р. Айзенбергером як стимульована старанність і передбачає систематичне підкріплення невеликими винагородами в проміжках між роботою над завданням, а також віддаленим кінцевим успішним результатом [34].

Ефективність подальшого зменшення звички до прокрастинації залежить від того, наскільки добре розроблені рекомендації впроваджуються в реальну поведінку студента. Впровадженню адаптивних установок сприяють техніки цілеспрямованого повторення. Багаторазове застосування позитивних інструкцій може підвищити самоефективність. З нейробіологічної точки зору, формування нових нейронних ланцюгів, відповідальних за підкріплення умовних рефлексів (формування нових звичок) і придушення існуючих

неадаптивних поведінкових стратегій, відбувається тоді, коли зв'язки між нейронними структурами підтримуються завдяки тривалому повторенню і їх періодичній активації.

Таким чином, прокрастинація не є незворотнім особистісним конструктом, але піддається корекції. Розроблені нами рекомендації можуть бути використані для створення індивідуальних та групових програм, спрямованих на подолання деструктивної прокрастинаційної поведінки у студентів.

### **Висновок до розділу III**

Необхідно навчитися навичкам об'єктивної самооцінки, щоб мати можливість точно оцінювати власні здібності та сильні сторони. Так студенти зможуть краще зрозуміти себе та уникнути перевантаження і розчарування, викликаних неможливістю довести до досконалості свої завдання.

Потрібно використовувати техніки тайм-менеджменту, щоб раціонально розподіляти час і робоче навантаження. Ця практика дозволить вам ефективніше використовувати свій час, зменшити прокрастинацію та вчасно виконувати важливі завдання.

Ми вважаємо, що ефективне подолання прокрастинації потребує не лише активної психолого-педагогічної підтримки, але й залучення та зацікавленості самих студентів у подоланні цієї тенденції. Таким чином, ключові зміни в поведінці прокрастинаторів мають бути спрямовані на:

- підвищення рівня автоматизації виробничої діяльності шляхом створення несприятливих умов для виникнення деструктивної прокрастинаційної поведінки
- розвиток навичок оптимізації тайм-менеджменту та цілепокладання.



## РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

### 4.1. Безпека життєдіяльності - важливий чинник сталого людського розвитку

Головним питанням теорії і практики безпеки життєдіяльності є питання підвищення рівня безпеки, що вимагає проведення ідентифікації (виявлення) та оцінювання наслідків негативного впливу небезпек на життєдіяльність.

**Небезпеки** – це явища, об'єкти, процеси, що за певних умов і в певний час здатні завдавати шкоди здоров'ю і життю людини або суспільству в цілому.

Потенційними джерелами небезпек є всі об'єкти, системи, предмети, які мають енергію, хімічні та біологічні активні компоненти або властивості, які не відповідають умовам життєдіяльності людини. За своєю природою небезпеки бувають: *потенційні* (приховані), *перманентні* (постійні, безперервні), *тотальні* (загальні, всеохоплюючі). Отже, у світі немає місця і часу, де і коли б людині не загрожували небезпеки. Раніше джерелами небезпек були явища природи, тваринний світ тощо. З часом з'явилися небезпеки, створені самою людиною (антропогенного походження).

Небезпека може завдати шкоду людині лише в тому разі, коли вона *проявляється* (наприклад, наїзд автомобіля на людину). Проявлення небезпеки спричиняє дію окремих факторів, що можуть завдати шкоди.

**Фактор** (лат. *factor* – діючий) – причина, рушійна сила, властивості будь-якого процесу, що визначають його характер чи окремі його риси.

За рівнем негативних наслідків розрізняють шкідливі, небезпечні, уражуючі фактори.

*Шкідливі* фактори можуть викликати захворювання чи зниження працездатності людини як у неприхованій, так і в прихованій формі.

*Небезпечні* фактори викликають за певних умов травми чи раптове погіршення здоров'я (головний біль, погіршення чи втрату зору, слуху, зміну психологічного і фізичного стану і т. ін.).

*Уражуючі* фактори здатні викликати не тільки травми, але й спричинити загибель людини.

Такий розподіл факторів досить умовний, залежно від обставин один і той же фактор може спричинити захворювання, травму чи загибель людини.

Негативні наслідки у разі проявлення небезпеки можливі за таких умов:

- небезпека реально існує;
- людина перебуває в зоні дії окремих факторів;
- людина не має достатньо ефективних засобів захисту або діє неадекватно ситуації.

Прояв небезпек відбувається з певних причин. *Причина* – це збіг обставин, унаслідок яких проявляється небезпека та виникають ті чи інші негативні наслідки: нервові потрясіння, травми, хвороби, що спричиняють інвалідність, а іноді й смерть людини. Таким чином утворюється ланцюг «*небезпека – причина – наслідки*». Розірвавши ланцюг (тобто ліквідувавши причину), можна уникнути проявлення небезпеки і, відповідно, наслідків.

Саме в цьому полягає забезпечення БЖД – недопущення проявлення небезпек з негативними наслідками.

Отже, **БЖД** – такі умови, норми життя та праці людей, параметри навколишнього середовища, за яких з відповідною ймовірністю виключається проявлення небезпек з негативними наслідками.

З метою визначення і спрямування заходів щодо попередження прояву небезпек і зниження розміру негативних наслідків складають таксономію та номенклатуру небезпек.

**Таксономія небезпек** – класифікація та систематизування небезпек за окремими ознаками, наприклад за походженням (природні, антропогенні), за сферою проявлення (техногенні, соціальні, екологічні, побутові, виробничі), за характером дії на людину (механічні, енергетичні, хімічні, біологічні,

психологічні, активні, пасивні), за наслідками дії на людину (захворювання, травми, загибель), за структурою факторів (прості, складні, похідні), за часом проявлення (імпульсивні, кумулятивні).

**Номенклатура небезпек** – перелік назв, термінів, систематизованих за окремими ознаками, наприклад в алфавітному порядку, за ймовірністю проявлення з негативними наслідками та ін. В окремих випадках складається номенклатура небезпек для конкретних об'єктів (підприємств, цехів, професій, місць праці і т. ін.).

Слід підкреслити велике значення людського фактора у виникненні небезпек та їх проявленні у процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Цю взаємодію прийнято визначати формулою (системою) «людина –техніка – середовище» (ЛТС).

Втручаючись у природне середовище та застосовуючи технічні засоби, не завжди враховують негативні наслідки цього: забруднення середовища понад допустимі норми, порушення технологічного процесу, нераціональне використання енергоресурсів тощо.

Уже тепер природа не в змозі нейтралізувати результати антропогенного впливу, що призводить до втрати потрібних компонентів природного середовища або використання деяких з них із невідповідними параметрами, що призводить до зниження рівня безпеки ЖД. Чим вищий рівень безпеки ЖД у суспільстві, тим більше людського ресурсу включається до сфери діяльності, більше залучено засобів виробництва, вищий морально-психологічний стан у суспільстві, і, відповідно, більший національний прибуток, вищий рівень життя людей. Отже, заходи забезпечення БЖД у сучасних умовах становлять один із важливих напрямів діяльності окремої людини і суспільства в цілому в підтриманні сталого розвитку людства.

Людський фактор також виявляється у соціальній сфері. Джерелом окремих небезпек у суспільстві є певні групи людей: наркомани, носії небезпечних хвороб, алкоголіки та ін. Економічна, політична, військова та інші

види діяльності людей призводять чи можуть призвести до воєн, голоду, геноциду та інших негативних наслідків.

На частку діяльності людини припадає від 40 до 80 % причин виникнення небезпек (аварій, катастроф, епідемій тощо). Це ще раз підтверджує аксіому БЖД: будь-яка діяльність людини потенційно небезпечна.

#### **4.2. Соціально-економічне значення охорони праці**

Соціальне значення охорони праці полягає у сприянні зростанню ефективності суспільного виробництва шляхом безперервного вдосконалення та покращення умов праці, підвищення його безпеки, зниження виробничого травматизму і захворюваності. Нормалізація умов праці, виключення або зведення до мінімуму рівня професійних захворювань і травматизму дозволяють знизити втрату працездатності й тим самим підвищити продуктивність праці, а також зменшити економічні втрати підприємства, викликані соціальними виплатами на компенсацію втраченого здоров'я працюючих[3; 8].

Таким чином, соціальне значення охорони праці проявляється у впливі на зміну трьох основних показників, що характеризують рівень розвитку суспільного виробництва:

##### **1. Зростання продуктивності праці за рахунок:**

- скорочення внутрішньозмінних простоїв шляхом попередження передчасного стомлення, а також зниження числа або ліквідації мікротравм, обумовлених несприятливими умовами праці. Попередження передчасного стомлення за допомогою раціоналізації умов праці, введення оптимальних режимів праці та відпочинку й інших заходів на підприємствах сприяє збільшенню ефективного використання робочого часу. Цьому сприяє і ліквідація мікротравм, тому що кожна з них супроводжується втратою до 2-х годин робочого часу;

- скорочення цілодобових втрат робочого часу в результаті зниження рівня або ліквідації тимчасової непрацездатності через виробничий травматизм, професійну й загальну захворюваність. Цей показник має важливе значення для промислового виробництва, де кожна травма сьогодні, за даними статистики, супроводжується втратою працездатності в середньому більш ніж на 26 днів.

2. Збереження трудових ресурсів і підвищення професійної активності працюючих за рахунок:

- поліпшення стану здоров'я працюючих і збільшення середньої тривалості їхнього життя шляхом поліпшення умов праці, що також супроводжується збільшенням виробничого стажу працюючих при підтриманні їхньої високої трудової активності;

- підвищення професійного рівня внаслідок зростання кваліфікації і майстерності у зв'язку зі збільшенням виробничого стажу;

- можливості використання залишкової трудової активності, великого практичного досвіду й професійних знань пенсіонерів по старості й інвалідів на доступних для них видах робіт і забезпеченні відповідних їх фізичним можливостям умов праці.

3. Збільшення сукупного національного продукту за рахунок поліпшення зазначених вище показників [4; 135-136].

Економічне значення охорони праці визначається ефективністю заходів щодо поліпшення умов і підвищення безпеки праці і є економічним вираженням соціальної значущості охорони праці. У зв'язку з цим економічне значення охорони праці оцінюється зміною соціальних показників за рахунок впровадження заходів щодо поліпшення умов праці. Зокрема, результати охорони праці ведуть до збільшення продуктивності праці, фонду робочого часу, зменшення плинності кадрів, зниження непродуктивних витрат часу й праці, зменшення витрат на пільги та компенсації за несприятливі умови праці, скорочення видатків, пов'язаних з виробничим травматизмом та захворюваністю працівників тощо[1; 6].

1. Підвищення продуктивності праці має досягатися за рахунок:

-збільшення працездатності. Наприклад, на підприємствах одним з основних шкідливих виробничих факторів є надлишки теплоти. Цей фактор, що визначає мікрокліматичні умови праці у робочій зоні, істотно впливає на працездатність й продуктивність праці. При температурі повітря на робочих місцях 26 – 30 °С працездатність людини становить усього 20 - 50% її рівня при температурі 18°С. Для багатьох підприємств також характерні низькі рівні освітленості на робочих місцях через наявність в них однобічного бічного природного освітлення, захаращеності цехів великогабаритним устаткуванням й недостатнім доглядом за освітлювальними пристроями. При незадовільному освітленні (в 2 - 4 рази нижче норми) продуктивність праці знижується на 4 - 8 %, та завдається велика шкода органам зору;

- попередження стомлення. Усяке відхилення умов праці на робочих місцях від санітарно-гігієнічних нормативів змушує організм людини додатково витратити енергію для протидії несприятливому впливу шкідливих виробничих факторів. Так, наприклад, при інтенсивності шуму на робочому місці 90 дБА робітник у середньому витрачає на 20 % більше фізичних зусиль і нервово-психологічного навантаження для того, щоб зберегти рівень виробітку, який він забезпечує при інтенсивності шуму 70дБА, значна шкода завдається органам слуху;

- підвищення ефективності використання устаткування й фонду робочого часу за рахунок зниження внутрішньозмінних простоїв через погіршення самопочуття від умов праці й мікротравм. При комплексному впливі на робітника одночасно декількох шкідливих виробничих факторів. Ці простой можуть становити 20-40% цілодобових втрат, обумовлених виробничим травматизмом і захворюваністю;

- підвищення злагоженості в роботі при нормалізації психологічного клімату внаслідок поліпшення умов праці.

2. Зниження непродуктивних витрат часу й праці. Ці витрати складаються через несприятливі умови праці, обумовлені організацією робочих місць без урахування вимог ергономіки. Звичайно непродуктивні витрати часу й праці, що

збільшують трудомісткість робіт, пов'язані з необхідністю виконання зайвих рухів, фізичних зусиль, нервово-психологічних навантажень, з прийняттям незручних поз внаслідок невдалого розташування органів керування устаткуванням, конструктивного оформлення робочих місць й одержання зайвої інформації.

3. Збільшення фонду робочого часу. Воно має бути отримане за рахунок скорочення цілодобових втрат через неявку на роботу в результаті виробничої травми або захворювання. Умови праці істотно впливають не тільки на професійну захворюваність, але й на виникнення та тривалість загальних захворювань. 25 - 30% загальних захворювань на виробництві пов'язано з несприятливими умовами праці. Результати досліджень свідчать, що перевищення припустимої температури повітря в робочій зоні виробничих приміщень на 1 °С супроводжується збільшенням втрат робочого часу через серцево-судинні захворювання в середньому на 4,1 дні в розрахунку на 100 робітників, а перевищення припустимого рівня шуму на робочому місці на 10-20 дБА збільшує тривалість тимчасової непрацездатності з тієї ж причини в середньому на 2-7 днів на 100 працюючих.

4. Економія витрат на пільги й компенсації за роботу в несприятливих умовах праці. Такі пільги й компенсації, як скорочений робочий день й додаткова відпустка, пов'язані зі значними трудовими втратами й супроводжуються виплатами великих грошових сум за фактично не відпрацьований час. Інші різновиди пільг і компенсацій (підвищені тарифні ставки, пільгові пенсії, лікувально-профілактичне харчування, безкоштовна видача молока) також супроводжуються витратою значних коштів. Створення умов праці, що відповідають вимогам охорони праці, дозволяє повністю або частково скасувати ці пільги й компенсації, що дає значну економію витрат.

5. Зниження витрат через плинність кадрів за умовами праці. Із загального числа осіб, які звільнилися за власним бажанням, близько 21% становлять особи, не задоволені умовами праці. На деяких підприємствах особливо висока плинність кадрів серед зайнятих важкою фізичною працею.

Плинність робочої сили завдає істотної шкоди підприємствам, тому що особи, які звільняються, деякий період часу працюють зі зниженою продуктивністю, а прийняті замість них нові робітники вимагають виробничого навчання. Процес звільнення і наймання також супроводжується витратами коштів. У цілому по народному господарству плинність кадрів завдає значні економічні втрати, тому що кожен, хто звільнився, займаючись працевлаштуванням на нове місце, при переході з одного підприємства на інше в середньому не працює близько одного місяця [6].



## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що явище прокрастинації найбільш поширене серед людей у студентські роки. Також було виявлено, що досі не існує узгодженого тлумачення поняття прокрастинації. Існують різні визначення прокрастинації, такі як механізми психологічного захисту, як результат дитячої травми або проблем у процесі виховання власне (психодинамічний підхід), як механізм саме уникнення неприємних для індивіда стимулів (поведінковий підхід), нездатність приймати самостійні рішення, ірраціональне мислення, низька самооцінка (когнітивний підхід), передбачення того, що діяльність вимагатиме певної кількості часу і, зрештою, вибір тієї діяльності, яка принесе найбільшу користь для себе (темпоральна теорія). При дослідженні причин виникнення цього явища у студентів було виявлено, що найбільш поширеними детермінантами власне є перфекціонізм, страх невдачі, також страх успіху, погана саморегуляція, опір зовнішньому контролю, цілепокладання, погана перцептивно-смилова організація часу та певний дискомфорт від виконання конкретних завдань. Тому ця кваліфікаційна робота розкриває особливості та наслідки цього явища, яке проявляється у студентів на емоційному, також когнітивному та поведінковому рівнях, негативно впливає на їх особистість та психологічне благополуччя, негативно позначається на успішності їх навчальної діяльності та саме ефективності професійної підготовки.

Для проведення власне емпіричного дослідження впливу прокрастинації саме на навчальну діяльність студентів університету було обрано діагностичний інструментарій. А саме: тест «Шкала загальної прокрастинації» запропонована (К. Лей, адаптований Т. Юдеєвою) – для визначення ступеня прокрастинації, опитувальник «Самоорганізація» (адаптований Ю. Мандриковою) – для визначення рівня власне самоорганізації, опитувальник «Шкала навчальної мотивації» (адаптований Т. Гордєєвою, О. Сичовим, Є. Осіним) – для діагностування вираженості типів навчальної мотивації.

Результати емпіричного дослідження були проаналізовані та інтерпретовані, згідно з якими більшість учасників характеризуються середнім рівнем прокрастинації та епізодичною прокрастинацією і прокрастинаційною поведінкою. Водночас багато студентів схильні поєднувати сплановане, послідовне та структуроване використання часу зі спонтанністю та гнучкістю, але значна частина має низьку наполегливість, що свідчить про те, що їм важко докладати спонтанних зусиль для логічного завершення завдань. Водночас студенти здебільшого керуються внутрішньою мотивацією до розуміння предмета у зв'язку з досвідом, який їх цікавить.

Математична обробка даних виявила сильні зворотні кореляційні зв'язки саме між прокрастинацією та систематичністю, прокрастинацією та цілеспрямованістю, а також між прокрастинацією та власне мотивацією досягнення і прокрастинацією та мотивацією до особистісного зростання. Згідно з результатами, ступінь прокрастинації власне має сильний зв'язок саме з показниками, що характеризують власне індивідуальні особливості навчальної діяльності.

Надано практичні рекомендації студентам університету щодо подолання прокрастинації. Представлено низку ефективних рекомендацій, спрямованих на розвиток навичок самоорганізації, раціональний розподіл часу та особистих ресурсів, постановку реалістичних цілей з чітким власне розумінням кінцевої мети та саме зниження рівня прокрастинації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип.34. С. 190-197. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvprdu\\_2014\\_34\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvprdu_2014_34_26) (дата звернення 17.05.2023).
2. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. Практична психологія та соціальна робота. №5. 2014. С. 23-30.
3. Бовуар С. де. Друга стаття. Київ: Основи, 1995. С. 5-15. 392 с.
4. Богачевська-Хом'як М. Націоналізм та фемінізм – одна монета спільного вжитку. Гендерні студії: спец. випуск Незалежного культурологічного часопису «І». Львів, 2000. № 17. С. 5–13.
5. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. Київ: Беркут, 2000. С. 63-67.
6. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 400 с.
7. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. Юридичний бюлетень. 2016. Вип. 2. С. 197-211. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub\\_2016\\_2\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22) (дата звернення 23.05.2023)
8. Васютинський В. Психологічні виміри спільноти: монографія. Київ: Золоті ворота, 2010. 120 с.
9. Вейнінгер О. Стаття і характер. Принципове дослідження. Харків: Фоліо, 2016. С. 3-13. 480 с.
10. Вілкова О. Ю. Конструктивні та деструктивні вияви гендерних стереотипів Український соціум. 2004. № 3. С. 28–33.

11. Гапон Н. Гендер. Ідентичність. Суб'єктивність: філософські дискусії другої половини ХХ сторіччя. Монографія. Львів: Видавн. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. 378 с.
12. Гапон Н. П., С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська. Фемінність, маскуліність як метафори психотерапевтичних дискурсів. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2015. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2015. с. 122-142.
13. Гапон Н. П. Гендерні аспекти ліотарівської наративної програми: сучасна жінка у розповідях. Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки. 2017. Вип. 19. с. 56-62.
14. Гапон Н.П. Мовлення та комунікація у руслі постструктуралістських досліджень гендеру. Вісник Львівського університету. Серія: Психологія. 2018. Вип. 2. с. 3-9.
15. Гендерні ресурси українських мас-медіа: ціна і якість. Київ: К.І.С., 2004. 76 с.
16. Глосарій основних гендерних понять [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://cpk.org.ua/files/gender\\_glosariy\\_ponnat.pdf](http://cpk.org.ua/files/gender_glosariy_ponnat.pdf)
17. Говорун Т.В., Кікінежді М. Гендерна психологія: навч. Посібник. Київ: Вид. центр «Академія», 2004. 308 с.
18. Гендерний паритет в умовах розбудови сучасного українського суспільства. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2002.
19. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 200 с.
20. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 7(52). С. 172-180.
21. Дяченко В.А, Мунасіпова-Мотяш І.А, Дубініна Д.Е. Наукова стаття : Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді, 2019; С. 120-129.

22. Естес К. П. Жінки, що біжать з вовками. Жіночий архетип у міфах та легендах Київ : Yakaboo Publishing, 2019. С. 104-113.
23. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. Дис..доктора психол. наук. 19.00.07. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020. 465 с.
24. Засекіна Л. В. Структурно-функціональна організація інтелекту. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2005. 370 с.
25. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези Х науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. С. 24-26.
26. Кауфман М., Кіммель М. Чоловіки про фемінізм. Київ : Книголав, 2019. С. 208-212.
27. Кімвел М. Гендероване суспільство. Київ: Сфера, 2003. С. 150-162.
28. Колесов О.С., Вацьківська А.В. Таим-менеджмент – управління часом. Збірник наукових праць ВНАУ. Серія: Економічні науки. 2011. № 2(53), том 3. С. 61–70.
29. Колтунович Т. А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений. 2017. № 5(45). С. 211-218.
30. Кон І. Чоловіки, які змінюються у мінливому світі [Електронний 44 ресурс] Незалежний культурологічний часопис «Ї». Маскулінність та фемінність. 2003. Режим доступу : <http://www.ji.lviv.ua/n27texts/kon.htm> (дата звернення 10.05.2023).
31. Кравець В.П. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та гендерні особливості: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2008. 394 с.
32. Лавриненко Н.В. Гендерні стереотипи масової свідомості. Українське суспільство. Інформаційно-аналітичні матеріали. Київ: І-нт соціології НАН України, 2000. С. 82-85.
33. Лавриненко Н.В. Жінка: самореалізація в сім'ї і соціумі Київ: ВИПОЛ, 2000. 378 с.

34. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
35. Москаленко В.В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.
36. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали І всеукр. наук.-практ. конф., м. Суми, 15 трав. 2014 р. Суми, 2014. 388 с.
37. Основи теорії гендеру: юридичні, політологічні, філософські, педагогічні, лінгвістичні та культурологічні засади: монографія. Київ : «Хай-Тек Прес», 2018. 348-350 с.
38. Руднова, Н. А., Игнатова, Е. С., Дериш Ф. В. Прокрастинация как посредник взаимосвязи личностных особенностей и показателей здоровья.
39. Рызова, С. В. Особенности временной перспективы у учащейся молодежи с различным уровнем выраженности прокрастинации и социальнопсихологической адаптации. Вестник психиатрии, неврологии и нейрохирургии. 2018. №3. С. 38–43.
40. Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2018. №1(2). С. 690–697.
41. Тарнавський Є.В. Психологія сексуальності. Харків: Фоліо, 2018. 151с.
42. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2015. № 3 (46). С. 299-304.
43. Татенко В. Соціальна психологія впливу: монографія. Київ: Міленіум, 2008. 216 с.
44. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості у гендерному контексті. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Т. V. Ч. 6. Київ, 2003. С. 276–281.

45. Ткалич М.Г. Гендерна психологія: навчальний посібник. Київ : Академія, 2016. С. 5- 50; 90-130; 200-240. 256 с. 43
46. Тронь, Т.М. Феномен прокрастинації: причини виникнення. Психологія. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. №2А. С. 88–95.
47. Україна-Євросоюз у деталях. Гендерна рівність і права дітей. ТОВ «КММ». 2010 с.151.
48. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
49. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище URL:: <http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialnopsikhologichne-yavishche> (дата звернення 30.05.2023).
50. Фуко М. Історія сексуальності. Жага пізнання. Харків : ОКО, 2010. 235 с.
51. Черничко Н.О. Прокрастинація як питання психології. Інженерні та освітні технології. 2017. № 4 (20). С.148-153.
52. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник Шапар. Харків, Прапор, 2004. 640 с.
53. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов. Психология и право. 2013. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>(дата звернення 30.05.2023).
54. Шкала загальної прокартинації К.Лей (адаптація Т. Юдєєвої). В кн.: Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
55. Щотка О. П. Гендерна психологія: навчальний посібник. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2019. С. 18-38.
56. Юдеева Т. Ю., Гаранян Н. Г., Жукова Д. Н. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Лау. Психологическая диагностика, 2011. №2. С. 84–94

57. Юнг К.-Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2018. 608 с.

58. Яценко Т. С. Проблема психічного вигорання у контексті вирішення завдань практичної психології (за результатами IV Всеукраїнського навчально-методичного семінару «Теоретичні та методичні засади практичної психології» (2-4 травня 2007 р. м. Ялта) / Т. С. Яценко (та ін.). – С. 7–15.