

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Факультет соціально-гуманітарний
Кафедра психології та соціальної роботи

ВЕЛЬБОЙ Ніана

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

спеціальність 053 Психологія
освітньо-наукова програма Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконала студентка
групи ПСЗ-41
Вельбой Ніана

підпис

науковий керівник:
к.соц.н., доцент
Біскуп В.С.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
« » _____ 2024 р.
Завідувач кафедри

підпис

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
1.1. Основні підходи до вивчення прокрастинації у науковій літературі.....	7
1.2. Концептуалізація феномену прокрастинації особистості у психології.....	17
1.3. Критерії, показники та індикатори прокрастинації у студентської молоді..	25
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	33
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей прокрастинації у студентської молоді.....	33
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей прокрастинації у студентської молоді	38
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	47
3.1. Характеристика психологічних технологій подолання прокрастинації у студентської молоді та їх експериментальна апробація.....	47
3.2. Рекомендації щодо підвищення ефективності психологічних технологій подолання прокрастинації у студентської молоді.....	58
Висновки до розділу 3	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Провідними характеристиками нинішньої соціокультурної реальності, яка перебуває на інформаційному етапі розвитку, є мінливість, хаотичність та невизначеність її орієнтирів. Описана динамічність функціонування суспільства визначає надмірно швидкий темп життя людини, а інколи, і розмитість її вартостей. Потреба пристосування до нових реалій соціального простору від особистості потребує прояву високого рівня самостійності, дисциплінованості, відповідальності й лабільності.

Варто зауважити, що успішність адаптаційного процесу особистості при трансформаційних змінах визначається не просто широким комплексом її ресурсів, а і готовністю до їх своєчасного застосування у тих ситуаціях, що потребують негайного прийняття рішень й реалізації конкретних дій. Відтак, все частіше науковці зосереджують увагу на проблемах, що пов'язані з нераціональними формами використання особистістю часу, як одного із найважливіших її ресурсів. Закономірним в цьому контексті являється стрімке зростання актуальності та соціальної значущості досліджень, що спрямовані на вивчення феномену прокрастинації. Бо схильність особистості до прояву прокрастинації несе загрозу її психологічному благополуччю, визначаючи стрес, почуття провини й втрати продуктивності, а також гострих емоційних переживань власного неуспіху.

Широкий спектр поглядів на змістове навантаження, механізми й причини виникнення явища прокрастинації представлений у межах психоаналітичної (С. Блатт, Дж. Бурка, П. Квінлен, Л. Юен, В. Міссідлайн, Б. Спок, П. Макінтаєр, Дж. Феррарі, М. Хагбін, М. Оліветте та ін.), когнітивної (В. Кнаус, М. Сільвер, Д. Росблом, А. Елліс, Дж. Сабіні, М. Стейнтон), біхевіоральної (Л. Соломон, Т. Пичил, Н. Мілграм, Дж. Ейнслі, А. Блант, С. Мун) сфер психологічного знання. Базою для опису причин прояву особистістю ірраціонального зволікання вчені вважають також теорію тимчасової мотивації, що була запропонована П. Стілом. Найпоширенішими у контексті окресленої проблематики являються емпіричні дослідження, що спрямовані на визначення особливостей взаємозв'язку

прокрастинації із іншими особистісними властивостями: перфекціонізмом (Р. Бірі, Д. Барнс, Н. Гаранян, М. Ларскіх, С. Єніклопов, Н. Матюхіна, Л. Сакс, А. Холмогорова, Д. Седлер, В. Ясна й ін.), часовою перспективою (Р. Гупта, М. Дворник, Дж. Гаура, Т. Джексон, Дж. Діаз-Моралес, Е. Іпполітова, Л. Дементій, Л. Попе, М. Спектер, О. Сенник, Д. Херші та ін.), саморегуляцією (Р. Баумайстер, Г. Ракс, К. Данн, К. Волтерс, В. ван Ерде, Д. Тайс), мотивацією (В. Вонг, Р. Ризингер, С. Бранлоу, Р. Классен, Г. Шоувенбург), депресією (А. Бек, Дж. О'Каллаган та Й. Стобер), тривожністю (С. Сільверман, Дж. Донован, Н. Мілграм, Дж. Муракамі, В. МакКоун, Е. Розблум, Л. Соломон, Л. Хейкок) та стратегіями поведінки (А. Лингурарь, А. Клімова, Н. Солинін, А. Шиліна й ін.), особливостями сепарації від батьків (Дж. Коплан та Дж. Оліветте) та ін.

Особливу увагу учені акцентують на деструктивних наслідках прояву прокрастинації, серед котрих частіше за все відзначаються психічні проблеми особи (Дж. Феррарі та Т. Тіббетт), соматичні порушення (погіршення загального самопочуття та гіпофункція імунної системи, головний біль тощо) (Ф. Сіруа, К. Клінгшецк та Т. Пичил), труднощі у інтерперсональних стосунках (К. Голдін, Л. Катц та І. Куземко), фінансові втрати (Т. Гамст-Клаузен й Ф. Свартдал). Крім того, учені зосереджують свою увагу на дослідженні специфіки прояву прокрастинації у різних сферах діяльності особистості, зокрема у академічному середовищі студентів (В. Ковилін, М. Дворник, Н. Руднова, К. Маркевіч, П. Стіл й ін.), адже навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) є стресогенним життєвим періодом, так як передбачає інтенсивні повсякденні навчальні навантаження.

Зважаючи на досить чітку регламентованість часових меж виконання багатьох завдань, показники прояву прокрастинації даною категорією осіб є високими та супроводжуються не лиш зниженням академічної успішності, але й взагалі негативно впливають на психологічне благополуччя студента та визначають зниження його самооцінки. Вивчення феномену прокрастинації у цьому контексті викликає особливий інтерес й із огляду на ефективність підготовки майбутніх спеціалістів, бо її прояв негативно впливає на професійний розвиток та професійну компетентність випускників.

Проте, констатуємо суттєвий внесок названих дослідників в розробку проблеми прокрастинації та шляхів її подолання у студентській молоді, зазначимо, що їх доробок зорієнтовано лише на окремі аспекти цього питання. А питання психологічних технологій, спрямованих на подолання прокрастинації у студентській молоді, залишається не до кінця розв'язаним. Саме це обумовило актуальність проблеми та вибір теми бакалаврської роботи: «Психологічні технології подолання прокрастинації у студентській молоді».

Об'єкт дослідження – прокрастинація як характерологічна риса особистості.

Предмет дослідження – особливості подолання прокрастинації у студентській молоді.

Мета дослідження – теоретично й експериментально обґрунтувати психологічні технології подолання прокрастинації у студентській молоді.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні підходи до вивчення прокрастинації у науковій літературі.
2. Концептуалізувати феномен прокрастинації особистості як предмет дослідження психології.
3. Охарактеризувати критерії, показники та індикатори прокрастинації у студентській молоді.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості прокрастинації у студентській молоді.
5. Розробити та апробувати низку психологічних технологій, спрямованих на подолання прокрастинації у студентській молоді.

У процесі дослідницької роботи застосовано комплекс теоретичних й емпіричних **методів дослідження**: *теоретичні*: аналіз та синтез, індукція й дедукція, систематизація та класифікація, узагальнення даних науково-психологічної літератури для визначення теоретичних засад проблеми прокрастинації у студентській молоді, теоретичного осмислення його результатів та формулювання висновків; *емпіричні*: тестування психологічних особливостей прокрастинації у студентській молоді (використано такі

діагностичні методики, як: методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, у адаптації Т. Юдєєвої; методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана, в адаптації Т. Крюкової; опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової та анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник); *статистичні*: кількісно-якісний аналіз та статистична обробка здобутих експериментальних даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному вивченні й обґрунтуванні психологічних технологій подолання прокрастинації у студентської молоді. Зокрема, визначено теоретичні підходи до вивчення й обґрунтування прокрастинації у науковій літературі, концептуалізовано феномен прокрастинації особистості як предмет дослідження сучасної психології, охарактеризовано критерії, показники та індикатори прокрастинації у студентської молоді, запропоновано низку психологічних технологій, спрямованих на подолання прокрастинації у студентської молоді.

Практичне значення результатів дослідження полягає в апробації низки діагностичних методик, спрямованих на вивчення психологічних особливостей прокрастинації у студентської молоді, а також в обґрунтуванні й використанні психологічних технологій, спрямованих на подолання прокрастинації у студентської молоді. Результати проведеного дослідження можуть бути враховані психологами-практиками під час роботи зі студентською молоддю, а також студентами закладів вищої освіти спеціальності «Психологія» під час підготовки до занять з курсів «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Психодіагностика», «Психокорекція», для розробки низки розвивальних і психокорекційних занять та ін.

Структура дослідження. Бакалаврська робота складається із вступу та трьох розділів, висновків, списку використаних джерел й додатків. Повний обсяг роботи становить 90 сторінок, основний текст відображено на 67 сторінках. Список використаної літератури налічує 82 позиції. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Основні підходи до вивчення прокрастинації у науковій літературі

Нинішній етап розвитку психології характеризує становлення підходу до вивчення особистості, як суб'єкта власного життя. Саме активність індивіда являється головним джерелом його розвитку й самореалізації, що займає одне із ключових місць в системі цінностей сучасної людини. Тому особливу соціальну значущість мають дослідження, що зорієнтовані на виявлення й вивчення чинників, що призводить до зменшення продуктивності особистості та концентрації на виконанні завдання, а також рівня її дисциплінованості. Зважаючи на це, закономірним являється стрімке збільшення інтересу науковців до явища прокрастинації.

Не дивлячись на тривалу історію існування описаного явища, воно стало об'єктом систематичних психологічних досліджень лиш у 80-х рр. ХХ ст. [34]. «Прокрастинація» - від латинського *procrastinatio* (лат. *pro* – «уперед, далі», *crastinate* – «завтра») - дослівно тлумачиться як «відкладання на завтра». Стрімке збільшення інтересу до даного концепту супроводжується зростанням кількості розрізнених наукових поглядів на його суть. Відтак, перед вітчизняними та зарубіжними ученими постає проблема теоретичної невизначеності досліджуваного поняття. Ґрунтовний аналіз наукової літератури дає нам підставу виділити низку підходів до вивчення прокрастинації. Частіш за все вказане поняття розглядають в межах психоаналітичного, когнітивно-поведінкового та біхевіорального підходів й теорії тимчасової мотивації.

В межах психоаналізу еволюція теоретичних поглядів стосовно проблематики прокрастинації здійснювалась переважно у руслі ідей «Его-психології». Згідно із основними положеннями описаного вчення, Еґо як структурна одиниця особистості являється результатом еволюційного розвитку, що функціонує для адаптації індивіда до навколишньої дійсності. Його діяльність регулює фундаментальна схильність до пошуку задоволення та уникнення болю (невдачі). Наприклад, З. Фрейд зазначає, що тривога, котра з'являється при усвідомленні потенційної можливості неуспішного завершення

певного завдання, відіграє роль загрози для Его, що спонукає до відкладання або ж уникнення даного завдання [75]. Відтак, пояснення цього концепту частіш за все трапляється під час вивчення механізмів психологічного захисту.

Традицію З. Фрейда тлумачити прокрастинацію як механізм психологічного захисту продовжили С. Блатт та П. Квінлен. Вчені зауважили, що прокрастинатори зорієнтовані, переважно, на сучасність і відчують труднощі у плануванні та прогнозуванні майбутнього. Водночас, респонденти вказаної групи схильні більш часто за пунктуальних осіб в своїх розповідях торкатись теми смерті. Зважаючи на це, вони висунули припущення про те, що хронічні прокрастинатори обирають, часто несвідомо, стратегію зволікання для уникнення страхів, пов'язаних зі смертю та швидким плином часу [62]. Низький рівень спрямованості таких осіб на майбутнє відзначили Л. Дементій та Н. Карловська. Крім цього, науковці вказують на досить високі показники за шкалами «Негативне минуле», «Фаталістичне й гедоністичне теперішнє» [7].

Згідно із положеннями теорії Дж. Бурки і Л. Юен, прокрастинацію розглядають, як механізм захисту нестійкої самооцінки. Важливий вплив на формування самоцінності особистості відіграє рівень продуктивності її діяльності, на думку учених [24]. Науковці зауважили те, що схильність до відкладання діяльності виявляється частіше тоді, якщо запропоноване завдання позиціонується як оцінне, але не як залучення до виконання завдання, що у подальшому не оцінюватиметься експериментаторами [37].

Одне із провідних місць в межах психоаналітичного підходу посідає теорія, відповідно до котрої прокрастинація являється наслідком дитячих травм й проблем в відносинах з батьками. В. Місслдайн вперше здійснив спробу пояснити суть вказаного феномену, акцентуючи на досвіді, що був здобутий особистістю у дитячому віці. Причиною «синдрому хронічної прокрастинації» виступає помилкове розуміння батьками деяких аспектів виховання, зокрема встановлення недосяжних цілей перед дитиною або відсутність безумовного позитивного емоційного контакту. В такому випадку нездатність дитини задовольнити усі очікування й вимоги батьків обумовлює виникнення у неї почуття тривоги та нікчемності. В дорослому житті така особа, потрапляючи у

ситуації, які передбачають подальшу оцінку її здібностей, повертається до дитячих спогадів та переживань, відтворюючи засвоєні раніше стратегії поведінки, а зокрема прокрастинацію [49].

Як наслідок помилково обраних методів взаємодії із дітьми, пропонує розглядати прокрастинацію також і П. Макінтайр. Вчений зазначає, що саме крайнощі в вихованні визначають виникнення вказаної проблеми. Так, надто ліберальний стиль обумовлює появу тривоги та труднощів в індивіда за необхідності виконання завдань в чітко установлені терміни, що загалом впливає на кінцевий результат негативно. Із іншого боку, прояв батьками у стосунках надмірної вимогливості й авторитаризму призводить до формування прокрастинаторів, що схильні систематично підкреслювати власну незалежність від інших, ігноруючи параметри часу [72].

Досліджуючи окреслену тематику, Ф. Семенова й А. Узденова зауважили те, що авторитарний стиль поведінки батьків сприймається дитиною, як посягання на її самоідентичність та свободу вибору. При порушенні меж психологічного простору індивіда та цілковитій забороні прояву своєї ініціативи єдиним можливим шляхом вияву власної волі виступає прихована відмова виконувати завдання, визначені батьками. Не демонструючи відкритий опір, дитина відкладає їх реалізацію, пояснюючи це незалежними від неї обставинами. Застосовуючи подібну стратегію, дитина намагається зберегти цілісність своєї особистості та відчуття автономності. Із іншого ж боку, відсутність жодного спротиву дитини й беззаперечне слідування вказівкам її батьків призводить до формування «атрофії» внутрішньої мотивації, що й спонукає до відкладання справ, котрі не мають директивного характеру [26].

Альтернативне тлумачення сутності прокрастинації запропоновано доктриною біхевіоризму, де передумовою розвитку прокрастинації визнано успішне завершення людиною важливих справ, попри довге відкладання їх виконання, чи відсутність негативних наслідків за таких умов. На думку представників вказаного вчення, індикатором досліджуваної схильності є порушення здатності індивіда до саморегуляції. Схожі труднощі, відповідно до В. МакКоуна, являються результатом природного прагнення людини до

швидкого задоволення своїх власних потреб. Т. Пичил зауважив, що бажання одержати миттєву винагороду спонукає до вибору винятково приємних видів діяльності. Цей тип поведінки є самопідкріплювальним та виявляється у наданні індивідууму переваги проксимальним цілям. Так, Дж. Ейнслі розглядає прокрастинацію, як «базовий імпульс», підкреслюючи те, що серед широкого спектра завдань люди, часто, схильні обирати саме ті із них, котрі передбачають швидке отримання позитивного результату. Із огляду на це, прокрастинатор – це особа з закріпленою звичкою виконувати короткотермінові завдання, що їх реалізація дає змогу відразу відчувати задоволення від виконаної роботи. В той же час, ця звичка стає перешкодою на шляху до досягнення важливих довготривалих життєвих цілей, які передбачають більш значущу, проте відтерміновану у часі винагороду [53].

П.Стіл наголошує на існуванні взаємозв'язку схильності до прокрастинації та імпульсивності особистості. Даний факт, на його думку, підтверджує те, що подібне відкладання справ являється наслідком порушення саморегуляції. Цікавим в цьому контексті є реалізоване ученим крос-культурне дослідження. Так, результати такого опитування, учасниками якого стали понад 16 000 осіб різних національностей, засвідчили те, що найчастіше прокрастинація виявляється у молодих малоосвічених чоловіків, які проживають в країнах, населення яких характеризується низьким рівнем самодисципліни [59].

Великої популярності у межах біхевіоральної парадигми набуло тлумачення прокрастинації, як механізму уникнення неприємного стимулу. Прихильники даної концепції стверджують, що зволікання не являється стійкою особистісною диспозицією, а його потрібно розглядати, як динамічний конструкт, що, насамперед, залежить від суті поставленого перед індивідуумом завдання [14]. Завдання категоризується як неприємне за відсутності особистісного сенсу чи виникнення пов'язаних з ним почуттів нудьги, фрустрації й стресу. Детермінація прокрастинації аверсивним завданням може реалізуватися шляхом впливу на мотиваційний потенціал, настрої або механізм саморегуляції людини.

Цікава також думка Т. Брінтаупта та Ч. Шин, відповідно до якої інколи особа приймає рішення цілеспрямовано відкласти завдання, яке вона оцінює як

недостатньо привабливе, щоби зовнішні обставини зробили його більш складним й цікавим. Таку прокрастинацію потрібно розглядати, як стратегію поведінки, котра спрямована на наповнення особистісним сенсом певної діяльності [28].

Одночасно із зростанням кількості експериментів, що зорієнтовані на підтвердження доцільності тлумачення прокрастинації у межах діади «стимул-реакція», простежено та розширення кола науковців, які висловлюють критичні зауваження щодо даної концепції. Так, наприклад, Н. Ендлер та Д. Мангуссон наголошують на однобокості цього підходу, що виражається у надмірному фокусуванні уваги на поведінкових проявах, із одного боку, й нехтуванні внутрішніми факторами у ролі детермінант діяльності людини – із іншого. За цих умов, положення біхевіоральної парадигми не ефективними у поясненні та прогнозуванні індивідуальних факторів особистості, які впливають на вибір людиною стратегії зволікання у певних аспектах її життя [11].

В межах когнітивно-поведінкового напрямку набуває важливого значення включення до змісту концепту прокрастинації інтернальних особистісних чинників. Дотримуючись таких постулатів, науковці акцентують увагу, насамперед, на схильності до ірраціональних переконань. Як емоційний розлад, який ґрунтується на ірраціональному мисленні, вперше тлумачити прокрастинацію запропонували А. Елліс та В. Кнаус. На думку А. Елліса, вказані переконання потрібно розглядати в якості внутрішньої системи координат особистості, яка включає надзвичайно сильні та догматичні вимоги до її поведінки, представлені у наказовому способі (повинен). Відтак, прокрастинація являється наслідком відсутності умов, що, на думку особистості, потрібні для виконання певної діяльності. Наприклад, академічна прокрастинація досить часто обумовлюється ірраціональною впевненістю студента, що для розв'язання навчального завдання він повинен почувати себе комфортно та мати гарний настрій, бути впевненим в позитивному результаті тощо [6; 14a].

Цікавою є модель, запропонована Р. Лазарусом та С. Фолькманом. На думку учених, а разі оцінки індивідом кількості існуючих ресурсів, як недостатньої для розв'язання проблеми, зростаюча у неї напруга викликає

бажання відкласти завдання, які породжують страх. Тому, відповідно до вказаної концепції, досліджуваний феномен розглянутий, як дисфункціональний стиль подолання негативних емоцій [78].

М. Сільвер й Дж. Сабіні стверджують те, що відкладання справ, що має раціональне підґрунтя, не варто тлумачити саме як прокрастинацію. Згідно із думкою науковців, вказаний конструкт являється винятково ірраціональним і передбачає включення особи в незначиму для неї діяльність за цілковитого усвідомлення гострої необхідності термінового виконання більш важливого завдання. Механізм поведінки людини, що формується на основі таких когніцій, включає: а) рішення відкласти справу; б) обіцянку її виконати пізніше; в) заміщення відкладеного завдання іншою активністю; г) пошук виправдань власної бездіяльності для позбавлення почуття провини [14].

М. Стейнтон, К. Лей і Г. Флетт звернули нашу увагу на наявність тісного взаємозв'язку прокрастинації із румінацією, тобто систематичним автоматичним виникненням негативних думок про власну бездіяльність. Вчений зауважив, що вказаний тип мислення може не просто безпосередньо супроводжувати відкладання особистістю важливих справ (як от «Чому я не почав виконувати завдання раніше?»), але і передувати йому в вигляді широкого спектра переконань, що зорієнтовані на самокритику й знецінення власних здібностей [1].

Відзначено також доцільність трактування подібних ірраціональних припущень в межах теорії реалізації цілей Л. Мартіна й А. Тессера. Індивід частіше за все страждає від дезадаптивних когніцій в випадках, коли не може реалізовувати інструментальну поведінку, яка би наблизила його до досягнення мети. Відтак, румінація виступає своєрідною спробою продовжити визначену суб'єктом поведінку у когнітивній площині. Зважаючи на це, вона має негативний вплив на успішність досягнення цілей, бо, перебуваючи у невизначеній ситуації, прокрастинатор, звичайно, зосереджує свою увагу на причинах невиконання завдань, а не на пошуку оптимальних та ефективних стратегій діяльності [48].

Вивчаючи описану проблематику, слідом за А. Еллісом й В. Кнаутом, вчені виокремлюють різні типи ірраціональних переконань, що характерні для

прокрастинаторів. Так, покладаючись на результати низки власних досліджень, А. Бандура зауважив на тому, що однією із ключових причин подібних порушень поведінки виступають негативні уявлення особистості стосовно власної ефективності. Він пропонує інтерпретувати самоефективність (self-efficacy), як когнітивний конструкт, крізь призму якого особа здійснює оцінку власної спроможності виконувати завдання, впливаючи на ефективність свого функціонування. Одночасно зі зростанням упевненості у спроможності розв'язати проблему посилюється й мотивація до формулювання інтенції та початку активності для її реалізації [74]. Прояв позитивних переконань про власну компетентність супроводжується виникненням почуття контролю над власною поведінкою та оточенням, а сумніви у своїх власних можливостях детермінують бажання уникати зони власної некомпетентності й породжують схильність до прокрастинації.

Уявлення особистості про свою власну самоефективність вчені пов'язують із страхом невдач. П. Грекко визначає страх невдачі, як почуття тривоги, яке супроводжує тенденція до уникнення ситуацій, в яких можливе невдале завершення справ. А. Бек розглядає його, як специфічний когнітивний процес, який полягає в усвідомленні, визнанні й передбаченні індивідом того, що у результаті його дій може відбутись щось небажане. Вчений відзначає, що вказані переконання супроводжуються «паралічем волі», а тому призводять до відкладання завдань, які потребують термінового виконання [22].

Л. Рорер підтверджує той факт, що зволікання у поведінці досить часто детермінуються побоюваннями наслідків свого власного успіху. В цьому разі особистість переконана в тому, що демонстрація більш ефективної діяльності, порівняно із іншими членами її референтної групи, створює загрозу відторгнення соціальним оточенням. Це спонукає людину відкладати виконання завдань, щоби зберегти відчуття приналежності до групи. Крім того, особа може уникати успішного завершення одного завдання, щоби не створити підґрунтя для невдачі у майбутній ситуації (як от «Якщо я надто вдало виконаю це завдання, то учитель запропонує мені більш складну задачу, із якою я не впораюся») [54].

У межах когнітивної теорії страх невдачі часто розглядається у взаємозв'язку з перфекціонізмом [66]. На думку учених, людина зволікає, щоби отримати додатковий час для ідеального завершення завдання. Проте, при надмірно високих вимогах до власної діяльності, імовірність відповідності кінцевого результату таким стандартам є досить низькою. Одне із найбільш поширених ірраціональних переконань, яке виникає у прокрастинаторів, на думку В. Кнауца, відображене в твердженні «Я завжди маю виконувати свою роботу добре». Зважаючи на це, особистість формує принципи оцінки своєї власної активності, що досить часто обумовлює відкладання важливої для неї діяльності через страх припуститись помилки. Тому, зволікаючи прокрастинатор отримує перевагу, яка полягає у можливості пояснити невдачу обмеженим часовим ресурсом, а не своєю некомпетентністю або відсутністю необхідних здібностей [43].

Р. Тейлор зауважив, що когнітивною змінною, котра є фундаментом для розвитку прокрастинації у особистості, є локус контролю. Відповідно до результатів його досліджень, Б. Пауерс стверджує, що для осіб з низьким рівнем прокрастинації властивим є інтернальний локус контролю. Однак, інші учені в своїх роботах констатують відсутність кореляційного зв'язку між вказаним параметром та схильністю людини до зволікання [19].

Попри наявність великої кількості підходів до тлумачення прокрастинації, тривалий період запропоновані концепції характеризувались фрагментарністю, охоплюючи лиш окремі аспекти досліджуваного явища. Тому, на особливу увагу у даному контексті заслуговує теорія тимчасової мотивації (ТТМ) П. Стіла й К. Кйоніга, яка стала першою спробою інтеграції різних наукових поглядів задля глибшого розуміння сутності даного поняття [54]. Згідно із їх поглядами, врахування фактору часу являється необхідною умовою для створення динамічної моделі, що спроможна пояснити причини вибору індивідом певної поведінкової лінії. Вчені зазначають, що особистість перманентно перебуває у стані вибору між діями, що потребують виконання. Надаючи перевагу одному з завдань, вона досить часто демонструє схильність до надмірного знецінення важливості майбутніх подій. Особистість прагне до відкладання діяльності, що

винагорода за неї є цінною для нього, проте віддаленою у часі на користь активності, що в собі передбачає швидке задоволення, але менш значимих потреб. Водночас, наближення подій супроводжується чіткішим розумінням їх цінності, що вказує на наявність гіперболічної залежності у такій поведінці. Усвідомлення людиною втрати можливості досягнення важливої цілі внаслідок нерационального відкладання діяльності породжує у неї деструктивні емоційні стани. Тому одним із основних предикторів схильності до прокрастинації являється імпульсивність та низький рівень самоконтролю [23].

Вагомим внеском в розвиток ТТМ слугувала інтеграція П. Стіла й К. Кйоніга у власну концепцію основних ідей теорії очікувань, що запропонована В. Врумом. Згідно із ключовим положенням, мотивація особистості визначається рівнем впевненості у тому, що зусилля, докладені нею для виконання певного завдання, складатимуть основу для досягнення бажаного результату. Тож науковець виокремив такі три змінні, взаємодія між якими породжує мотивацію, а відтак й активність відповідного рівня:

- очікування стосовно оптимального співвідношення власних зусиль й кінцевих результатів;
- переконаність в тому, що успішне завершення завдання в собі передбачає отримання винагороди;
- валентність, тобто передбачувана міра задоволеності чи незадоволеності особистісною цінністю отриманої винагороди.

В разі негативної оцінки індивідом хоча би одного із вказаних параметрів рівень його мотивації та загальної продуктивності розміститься у діапазоні низьких показників, що визначає розвиток прокрастинації [62].

Істотну роль в межах ТТМ відіграють положення теорії перспектив, що представлені Д. Канеманом й А. Тверскі, які описують особливості прийняття рішень людьми у невизначених ситуаціях, що передбачають наявність ризику. Особливий акцент в межах даної концепції зосереджений на суб'єктивізмі. Так, результати низки реалізованих вченими досліджень становили підґрунтя для спростування ідеї стосовно позиціонування людини, як «раціонально інформованого індивіда», зорієнтованого на вибір кращої оптимальної стратегії

поведінки. В процесі схвалення рішень більшість людей, спираючись лиш на власний досвід та емоції, керується інтуїтивними міркуваннями – «поведінковими евристиками». Відповідно, є суттєва відмінність індивідуальної оцінки корисності рівних значень виграшу та втрати. Тобто людина, зазвичай, чутливіша до втрати, аніж до виграшу еквівалентної величини. Більшість людей відмовляється від привабливої перспективи, бо, у разі невдачі, негативні почуття суттєво перевищуватимуть потенційне задоволення від успішного завершення справи. Відтак, в ситуації ризику люди є більш схильними до збереження досягнутого рівня благополуччя, аніж до його підвищення. Можливість навіть невеликих втрат стримує значно сильніше, аніж мотивує імовірність отримання винагороди [68].

Логічною є думка, згідно з якою причиною прокрастинації являється схильність людини до надання переваги приємним стимулам, що невідкладені на потім в часі, на противагу потенційним значущим майбутнім досягненням. Проте при цьому вказаний підхід не пояснює протилежне явище, а зокрема чому певні особи, обирають навпаки діяльність з низьким рівнем привабливості, в той час як існують альтернативні приємніші варіанти [51].

Отже, прокрастинація являється комплексним феноменом, який, із огляду на описані теоретичні підходи до його вивчення, включає підсвідомий (прокрастинація, як механізм психологічного захисту, що спрямований на редукцію загроз цілісності «Я-структури»), поведінковий (прокрастинація, як механізм уникнення неприємного для особистості стимулу), когнітивний (дисфункційні когніції, що спричиняють неадаптивну поведінку), мотиваційний (стан демотивації) й емоційний (емоційне перевантаження та невротизація, страх невдачі) складові. Вважаємо, що ґрунтовне вивчення сутності даного явища потребує синтезу й уніфікації усіх представлених підходів.

1.2. Концептуалізація феномену прокрастинації особистості у психології

Не дивлячись на стрімкий ріст наукового інтересу до феномену прокрастинації, що визначає появу численних теоретичних й практичних робіт щодо його дослідження, проблема термінологічної невизначеності указанного конструкту залишається і досі актуальною. Інтерпретація прокрастинації у межах різних психологічних шкіл обумовлює систематичне виявлення нових граней такого явища, що спонукає вчених наголошувати на його полісемантичному та багатовимірному характері. Відтак, важливого значення набувають теоретичні розробки у напрямі розвитку типологічного підходу до вивчення прокрастинації.

Одним з перших концептуалізувати прокрастинацію, як багатовимірний конструкт в 1992 р. запропонував Дж. Феррарі. На думку вченого, слід виокремлювати такі три типи цього явища [37]:

1. Активізуючу прокрастинацію (arousal procrastination), яка передбачає свідоме відкладання людиною важливих справ до дедлайну для переживання гострих емоцій, обумовлених максимальною мобілізацією власних енергетичних ресурсів за умов дефіциту часу. Зазвичай, прояв даної поведінки детермінується переконанням особистості у тому, що подібне відчуття «приливу адреналіну» сприяє успішнішому й швидкому виконанню завдання [35].

2. Прокрастинацію уникнення (avoidant procrastination), як механізм відтермінування непривабливих справ. Предиктором є одна із двох різноспрямованих тенденцій. Із одного боку, аверсивність задачі для суб'єкта посилюється в прямій залежності до зростання його переконаності у нестачі власних знань й здібностей для успішного її розв'язання. Отже, уникання неприємного завдання виконує захисну функцію власної самооцінки. Із іншого боку, навпаки, таке відкладання діяльності може зумовлюватись наявністю страху перед наслідками можливого успіху, а зокрема, зростанням відповідальності та очікувань із боку оточення [3].

3. Прокрастинацію прийняття рішення (decisional procrastination), що в собі передбачає нездатність особистості до своєчасного вибору однієї із можливих альтернатив в певній життєвій ситуації. Така нерішучість пояснюється вченими, як спроба індивіда максимально відкласти можливі негативні наслідки у разі

здійснення хибного вибору, що може призвести до внутрішньо- або міжособистісного конфлікту [34].

Помітного поширення набула типологія, що запропонована Н. Мілгредом, Дж. Баторі і Д. Моурером, згідно із якою прокрастинацію варто поділяти на:

1. Академічну (*academic procrastination*) – систематичне відкладання на потім поточних навчальних завдань та максимальне відтермінування підготовки до будь-яких форм перевірки знань (написання наукової роботи або іспит).

2. Щоденну (*life routine procrastination*) – виникнення труднощів із дотриманням розкладу, що в собі передбачає регулярне виконання побутових справ.

3. Невротичну (*neurotic procrastination*) – зволікання життєво важливими рішеннями (вибір професії чи створення сім'ї тощо).

4. Прийняття рішення (*decisional procrastination*) – хронічна нерішучість, яка виявляється у будь-яких ситуаціях (навіть незначимих).

5. Компульсивну прокрастинацію (*compulsive procrastination*), що передбачає одночасне виникнення труднощів у людини як в ситуації вибору певної альтернативи, так й у її реалізації [29].

Згодом, представлену класифікацію удосконалено Н. Мілгредом та Р. Тенне, які об'єднали дані типи прокрастинації в два ширші кластери – зволікання у прийнятті рішень та зволікання в виконанні задач. Підтвердженням доцільності виокремлення саме цих форм прокрастинації виступає положення теорії контролю за дією Ю. Куля, в якому прийняття рішення та безпосередні дії, що спрямовані на його реалізацію, є сутнісно відмінними процесами, які контролюються різними функціональними підсистемами – саморегуляцією й самоконтролем [2].

Труднощі прийняття рішень науковець Ю. Куль пов'язує з дисфункцією саморегуляції. Вказаний процес відповідає за автономне формування людиною цілей, конгруентних відносно інтересів, потреб та цінностей її власної «Я-концепції», а отже, функціонує на засадах «внутрішньої демократії». В той же час, селекція одного із варіантів дій не завжди супроводжується його реалізацією. Практичне ж втілення обраної інтенції можливе лиш за умови

ефективного здійснення індивідом самоконтролю, а особливо за наявності конкуруючих поведінкових тенденцій, які суперечать раніше сформульованій ним меті. Відтак, система самоконтролю базується на принципах «внутрішньої диктатури» – самодисципліни, відсутність котрої визначає формування прокрастинації виконання задач (біхевіоральної прокрастинації) [45].

Уваги у цьому контексті заслуговують вказані Ю. Кулем механізми, які становлять підґрунтя для успішного самоконтролю особистості:

1. Селективна увага – зосередженість винятково на інформації, що відповідає домінуючій інтенції, й ігнорування усіх неузгоджених стимулів.

2. Контроль кодування – першочергова й глибинна когнітивна обробка аспектів вхідної інформації, що сприяють досягненню визначеної мети.

3. Контроль емоцій, який передбачає наявність у індивіда метавольового знання щодо того, які ж саме емоції «допомагають» виконати необхідні дії. Із огляду на це, особистість намагається викликати у себе «детермінуючі почуття», які сприяють утриманню її активності у попередньо визначеному напрямі.

4. Мотиваційний контроль – це підсилення мотивації, що покладено у основу сформульованого наміру, в випадку неочікуваного виникнення перешкод на шляху до його реалізації для підвищення привабливості цілі до того рівня, що створить умови для протистояння конкуруючим деструктивним тенденціям.

5. Контроль навколишнього середовища – це усунення індивідом з поля своєї діяльності та оточення об'єктів, що можуть його спровокувати до небажаних дій, які суперечать прийнятому ним рішенням.

6. Економна переробка інформації, бо надмірна затрата енергетичних (часових) ресурсів суб'єкта на фазі оцінки потенційного досягнення й формування завищених очікувань можуть обумовлювати відтермінування діяльності, зорієнтованої безпосередньо на реалізацію визначеної цілі.

7. Подолання невдач – вміння надмірно не зосереджуватись на власних помилках й поразках, а також здатність відмовитись від мети в випадку усвідомлення її недосяжності [45].

Спираючись на окреслену концепцію, відзначимо, що практична реалізація обраної суб'єктом поведінкової лінії, унаслідок тиску на нього широкого спектра

зовнішніх й внутрішніх чинників, вимагає з його боку докладання значних зусиль. Відтак, закономірним є те, що самоконтроль пов'язаний з такими особистісними рисами, як систематичність та витривалість, сила волі й працьовитість, цілеспрямованість та мотивація. Із свого боку, саморегуляція, що контролюється, насамперед, почуттям значущості цілі й можливістю отримання задоволення від втілення власного задуму, потребує набагато менше зусиль, бо енергія, що необхідна для її реалізації, генерується безпосередньо внаслідок усвідомлення цінності власне самої діяльності. Відтак, ефективність вказаної функціональної підсистеми передбачає в собі наявність у індивіда таких властивостей як інтелект та мудрість, креативність й ініціативність, винахідливість [49].

Цікавою є запропонована Ю. Кулем теорія PSI (Personlichkeits-System-Interaktionen), що відповідно до неї особистісні характеристики, пов'язані з саморегуляцією, є спорідненими із властивостями екстенсивної пам'яті, що дає можливість інтегровано опрацьовувати отриману людиною інформацію, а отже й розглядати різні можливості інтерпретації таких даних. В той же час, зазначені індивідуальні особливості, пов'язані з самоконтролем, в більшій мірі споріднені з системою інтенціональної пам'яті та секвенційного опрацювання даних, сконцентрованих на почуттях обов'язку й контролю [71].

Тема систематичного відкладання прийняття рішення усе частіше опиняється у центрі уваги представників різних наукових галузей. Свій початок концепція цього типу прокрастинації бере з робіт І. Джаніса й Л. Манна, котрі трактували прийняття рішення із позиції напруженого когнітивного процесу, який передбачає наявність дискомфортної невизначеності. Процес вибору між різними альтернативами у конфліктній ситуації супроводжується зростанням стресу, що визначається: 1) страхом перед виникненням значних матеріальних втрат; 2) переживанням щодо імовірних суб'єктивних втрат, які можуть негативно вплинути на власну самооцінку у разі хибного вибору. В випадку оцінки особою усього спектру представлених альтернатив, як незадовільного чи надто ризикованого, прокрастинація є способом уникнення відповідальності. Тож нерішучість є одним з найпростіших можливих механізмів протистояння

реальним чи потенційним загрозам, що можуть призвести до дисконтинуації особистісної ідентичності [26].

Досить довго центральне місце у колі інтересів вчених посідала дезадаптивна нерішучість, як стійка риса індивіда, що набуває генералізованого характеру й передбачає тривалу втрату спроможності приймати рішення в усіх сферах життя. Указана властивість передбачає негативну інтерпретацію та розглядається з позиції деструктивної особистісної характеристики. Однак у сучасних наукових працях трапляється наділене позитивною конотацією поняття тимчасової нерішучості, яке тлумачиться ученими, як адаптивна функціональна реакція особистісного розвитку, завдяки котрій індивід отримує потрібний час для пошуку оптимального виконання життєвих завдань. Відкладання у часі прийняття остаточного рішення в зв'язку із очікуванням сприятливіших обставин є доцільним лиш за умови динамічності ситуації. Деліберація ж в статичних обставинах є необґрунтованою і навіть контрпродуктивною [51].

Попри описане активне дослідження особливостей прокрастинації та прийняття рішень питання стосовно її концептуальної сутності усе ж й надалі залишається дискусійним, бо поширеною серед науковців є думка, згідно із якою вказаний конструкт не варто розглядати відокремлено від загальної прокрастинації. Підтвердженням даної концепції, на переконання її прихильників, виступає високий рівень кореляції між двома описаними параметрами. Так, наприклад, Дж. Безвік наголошує на тому, що прийняття рішення завжди передує його реалізації, тому необхідність розглядати нерішучість й біхевіоральну прокрастинацію, як нероздільні конструкти, є очевидною [78].

В той же час, вважаємо, що уточнення потребує і концептуальний зміст виокремленої Н. Мілгремом й Р. Тенне прокрастинації в виконанні завдань, адже вказаний авторами тип досліджуваного феномену описує генералізовану схильність до демонстрації дилаторної поведінкової тенденції. Водночас, для детальнішого й усебічного розкриття сутності даного концепту, науковці відзначають необхідність вивчення таких двох проявів біхевіаральної прокрастинації, як хронічного та ситуативного [40].

Поряд з терміном хронічної прокрастинації, як еквівалентні за змістом, вченими використовуються і такі поняття, як диспозиційне, компульсивне або стійке зволікання, що пояснюються, як систематичне виникнення у індивіда труднощів із своєчасним виконанням завдань (обов'язків) одразу у кількох сферах свого власного життя. Головна відмінність ситуативної прокрастинації полягає у прояві особистістю схильності до зволікання лиш у межах окремого аспекту існування при одночасному збереженні достатнього рівня дисциплінованості й пунктуальності щодо реалізації інтенцій в усіх інших сферах.

В. Кнаус виділяє сім можливих стилів реалізації соціальної та особистісної прокрастинації, серед яких:

- 1) відкладання важливих, проте не найбільш значимих справ, що не призводить до значних негативних наслідків;
- 2) зволікання, пов'язане із недотриманням обіцянок, даних самому собі;
- 3) труднощі із виконанням конкретних дій, які сприймаються як нецікаві й втомливі, хоча вони і спрямовані на досягнення визначеної ним мети;
- 4) ефект «йо-йо» - прояв дилаторної поведінки згідно з до циклічною схемою «зволікання – активність – зволікання – активність»;
- 5) систематичні запізнення на важливі зустрічі (заходи чи роботу), через виконання попередньо не запланованої діяльності;
- 6) інтенціональне відкладання у часі реалізації певних дій для заподіяння прикрощів конкретним особам, що пов'язані з виникненням перешкод на шляху до успішної реалізації їх задумів;
- 7) загальна навичка зволікання, яка детермінується не однією причиною, а являється результатом інтеракції різних психологічних процесів (властивостей), як от низької самооцінки, прагнення уникнення дискомфорту чи страху перед можливою поразкою [44].

Особливий внесок у концептуалізацію прокрастинації зробили А. Чу й Дж. Чої, які зауважили, що її пасивний тип є прокрастинацією «у традиційному розумінні», що вказує на схильність людини відкладати свої справи до останнього моменту через нездатність прийняти рішення діяти своєчасно. Тож ключовим аспектом такого концепту є відсутність активності, що мінімізує роль

суб'єкта у координації власної життєвої ситуації, а відтак знижує рівень його відповідальності в результаті невдачі. Активна прокрастинація передбачає в собі раціональне рішення про відтермінування дій в зв'язку з очікуванням більш значимих результатів в майбутньому [11].

Теоретичний огляд робіт з окресленої проблематики дає нам змогу визначити низку відмінностей між двома описаними типами прокрастинації у когнітивній, афективно-мотиваційній й біхевіоральній площині. Активні прокрастинатори приймають усвідомлене рішення стосовно тимчасового відкладання завдання для максимізації ресурсів, потрібних для його успішного завершення. Відтак, вони володіють навичками потрібними для планування, контролю і оцінки прогресу власної діяльності. Високий рівень метакогнітивної обізнаності є базою для вибору оптимальних когнітивних стратегій, спрямованих на мобілізацію власних зусиль в умовах дефіциту часу. Водночас очевидна відсутність подібних навичок в пасивних прокрастинаторів. Як наслідок, в умовах наближення до дедлайну, їх робота стає надто напруженою та неефективною.

На особливу увагу заслуговують виокремлені К. Клінгшецк параметри, які дають змогу характеризувати різні стратегії зволікання:

- 1) завдання відкладається свідомо (відкрито) або несвідомо (приховано);
- 2) запланованим є початок й/чи закінчення дії;
- 3) відкладання необхідне чи має особисте значення;
- 4) зволікання добровільне;
- 5) відкладання непотрібне або ірраціональне;
- 6) дія відкладається, не дивлячись на усвідомлення можливих наслідків;
- 7) відтермінування супроводжується суб'єктивним дискомфортом [40].

Отож параметри 1-4 характеризують однаково, як функціональну, так й дисфункціональну форми зволікання. Пункт 5 вказує на дезадаптивний тип, адже він цілковито ірраціональний. Активна ж прокрастинація передбачає в собі наявність переконань у індивіда, згідно із якими ймовірні позитивні наслідки переважають над потенційними негативними, в той час, як пасивна форма

зволікання супроводжується винятково деструктивними результатами (параметр б) і почуттям емоційного дискомфорту (параметр 7) [47].

Як один з диференціюючих факторів, дослідники вказують різницю в сприйнятті прокрастинаторами власної ефективності. Припущення стосовно взаємозв'язку між негативною оцінкою самоефективності індивіда та низьким рівнем його включення в виконання завдання висунув А. Бандура. Важливим аспектом поділу зволікання на два типи вважають й мотиваційний чинник. Пасивні прокрастинатори, котрі систематично відтермінують завдання і в результаті досить часто взагалі відмовляються від їх виконання, характеризуються низьким рівнем як інтринсивної, так й екстринсивної мотивації. Особи же схильні до активного зволікання успішно завершують завдання в умовах наближення дедлайну, при цьому не витрачаючи багато часу, що вказує на керування в своїй активності зовнішньою мотивацією [30].

У ролі індикаторів відмінностей між типами зволікання увагу вчених привертають ще й інші особистісні властивості. Пасивна прокрастинація асоціюється із внутрішнім локусом контролю особистості - суб'єктивним сприйняттям локалізації причин своїх власних невдач лиш у зовнішніх обставинах. Як її характерна особливість відзначається і низький рівень «орієнтації на майбутнє», тобто відсутність вміння структурування й проектування своїх життєвих перспектив. Закономірний зв'язок такого конструкту простежується із негативними емоційними станами. Водночас, активна прокрастинація позитивно корелює із контролем часу, емоційною стабільністю та спроможністю виконувати одночасно багато завдань, що дає підставу її розглядати, як адаптивну психологічну поведінку, на відміну від пасивного зволікання [17].

Отже, аналіз наукової літератури вказує на відсутність єдності у поглядах науковців стосовно параметрів виокремлення видів прокрастинації. Проте запропоновані типології досліджуваного конструкту є комплементарними, оскільки не виключають одна одну, а дають змогу аналізувати досліджуване поняття у різних параметрах й площинах.

1.3. Критерії, показники та індикатори прокрастинації у студентській молоді

Стрімке зростання наукового інтересу до прокрастинації породжує необхідність вироблення неупередженої позиції стосовно вибору понятійного апарату, що має розкривати зміст досліджуваного явища. В цей же час, аналіз вітчизняних та зарубіжних робіт вказує на існування термінологічно-поняттєвої плутанини на нинішньому етапі розвитку описаної проблематики.

На особливу увагу у цьому контексті, на нашу думку, заслуговує факт того, що пропорційно до росту зацікавленості вчених концептом позитивного зволікання зростає і рівень сумнівів стосовно доцільності його виокремлення, як самостійного типу прокрастинації. Погоджуємось з думкою М. Хагбіна, згідно з якою наділення зазначеного терміну позитивною конотацією є прикладом оксиморону та спонукає до непродуктивної семантичної дискусії. Зважаючи на те, що дефініція прокрастинації була введена у науковий обіг для пояснення деструктивної форми відкладання справ на потім, її модифікація прислівником для наділення позитивним значенням втрачає сенс, бо як функціональні, так й дисфункціональні аспекти даного феномену охоплюються концептуально ширшим поняттям – зволікання [81].

В ролі одного із найважливіших індикаторів активної прокрастинації учені називають підвищення ефективності діяльності людини в умовах обмеженого часу виконання завдання. Із іншого боку, вчені критикують описану ідею і наполягають на тому, що її треба розглядати лиш як самообман особистості. Тому що досить часто вказана прокрастинатором причина зволікання не являється істинним мотивом такої поведінки, а лише способом когнітивної раціоналізації, що необхідна для захисту власної самооцінки. З цього погляду, раціоналізація є виправданням та спробою логічного пояснення подібного відтермінування, як необхідної умови для підвищення власної продуктивності.

Цікавими виявилися результати дослідження студентів навчального онлайн-курсу, отримані Б. Такменом. Завдання полягало в оцінюванні частоти використання низки представлених вченим раціоналізацій (наприклад «я не у

настрої»). Емпіричні дані засвідчили те, що частота вживання подібних пояснень свого зволікання особами із високим рівнем прокрастинації виявилась значно вищою, аніж в діагностованих, які не схильні до вказаної поведінкової тенденції. Найпоширенішими серед прокрастинаторів виявились такі два твердження: «Я чекаю кращого часу для реалізації завдання» і «Я знаю, що зможу зробити це у останню хвилину». Із свого боку, С. Парк й Р. Сперлінг зафіксували, що студенти, котрі стверджують, що відкладають певні завдання для адаптивних цілей, отримали високі показники за шкалою PASS, яка зорієнтована на вимірювання дисфункціональної та ірраціональної прокрастинації [50].

Сумніви стосовно можливості прояву даного феномену, як адаптивної стратегії поведінки породжує і факт того, що однією із специфічних характеристик активної прокрастинації, вчені називають задоволеність кінцевими результатами такого зволікання, проте інші дані вказують на виникнення невдоволеності своїми досягненнями у широкому спектрі зафіксованих ситуацій [52].

М. Хагбін пропонує виокремлювати такі чотири дилаторні реакції, Орієнтуючись на наслідки:

1) ірраціональну (тривожна або традиційна прокрастинація), за прояву якої особистість демонструє намір розпочати й закінчити виконання завдання вчасно, але у результаті не діє відповідно до розробленого плану;

2) гедоністичну, яка виявляється у нездатності індивіда сформулювати чітку інтенцію реалізації важливого завдання при відсутності інтересу до нього через виконання приємніших справ;

3) цілеспрямовану, яка визначається власними вподобаннями (наприклад добровільне відкладання завдання для отримання емоційного задоволення від максимального підвищення продуктивності за умов наближення дедлайну);

4) неминучу, що обумовлюється зовнішніми факторами (надзвичайна ситуація чи напружений графік тощо) [39].

Ірраціональна й гедоністична поведінкові тенденції об'єднуються вченим в групу проблемних, які детермінують настання негативних наслідків для особистості, а отже, їх треба визначати, як типи прокрастинації. Водночас,

цілеспрямоване й неминуче відкладання завдань класифікуються ученим, як адаптивні стратегії, які не приводять до деструктивних результатів, а отже, їх доречніше ідентифікувати, як різновиди зволікання. Так, М. Хагбін демонструє згоду із твердженням Т. Пичила, відповідно до якого кожна прокрастинація є зволіканням, проте не кожне зволікання є прокрастинацією.

На особливу увагу заслуговує той факт, що у більшості представлених в науковій літературі визначень ключовим елементом прокрастинації було визначено її ірраціональний характер. Відтак, досліджуваний концепт є поведінковою стратегією, котру пов'язують з такими явищами, як дисфункціональність, пасивність та відсутність самоорганізації тощо. Наявність ірраціонального аспекту у дилаторній поведінці являється підставою для її тлумачення, як прокрастинації. Наявність раціональних причин, на нашу думку, виступає підґрунтям для позначення її терміном «зволікання», що включає і позитивну конотацію.

Спробу висвітлення тематики раціональності для встановлення різниці між прокрастинацією і зволіканням здійснено М. Сільвером і Дж. Сабіні. До типових особливостей поведінки, що пов'язана із відкладанням справ, проте не має ірраціонального характеру, вчені віднесли:

- 1) переконаність індивіда стосовно імовірності реалізації завдання;
- 2) відкладання справи до останнього моменту, зважаючи на усвідомлення того, що її виконання не займе досить багато часу;
- 3) зволікання із реалізацією завдання чи прийняттям рішення, проте цілком обґрунтоване, а не алогічне;
- 4) відкладання на потім виконання певної діяльності, що виникає через відсутність знання про необхідність його реалізації;
- 5) зволікання, як результат ірраціональних переконань або формулювання мети, що призводить до виникнення розбіжностей між наміром й фактичною дією, проте до того моменту, поки така поведінкова тенденція не набуває хронічного характеру;

б) відтермінування, що має багаторазовий характер, проте є наслідком оцінки своєї компетентності й можливостей, як недостатніх в конкретній ситуації [9].

З іншого боку, ірраціональність базується на переконаннях, відповідно до яких зобов'язання може зникнути у разі його ігнорування, чи заснована на думці, згідно із якою таке відкладання сприятиме створенню сприятливіших умов для його виконання. Прокрастинатор спроможний визначити те, які саме дії обов'язково має виконати, проет усе ж не реалізує їх. Отже, «ірраціональність паразитує у них на раціональності» [53].

Варто зауважити, що вченими була відзначена відсутність чітких концептуальних меж між терміном прокрастинації та низкою інших понять. Найчастіше у центрі наукових дискусій опиняється питання співвідношення феномену прокрастинації із явищем ліні. Аналіз теоретичних концепцій в межах досліджуваної проблематики свідчить про розрізненість поглядів на специфіку взаємозв'язку між вказаними конструктами. Так, певні науковці наголошують на семантичній еквівалентності понять «прокрастинація» і «лінь» та необхідності їх використання, як синонімів. Наприклад, Я. Варваричева констатує схожість психологічних механізмів, що створюють підґрунтя для розвитку цих двох феноменів. На окрему увагу заслуговує її спроба адаптувати шкалу загальної прокрастинації К. Лей для діагностики особливостей ліні [30].

Думку про нероздільність цих понять поділяє Є. Ільїн, що пропонує виокремлювати такі два типи прокрастинації:

- напружений, який характеризується високим рівнем тривожності та почуттям провини, невдоволеністю власними досягненнями і невизначеністю цілей;

- розслаблений, опис котрого цілковито відповідає традиційному розумінню сутності ліні й передбачає зосередженість особистості винятково на тих завданнях, що їх виконання сьогодні приносить їй задоволення. Тож вчений трактує лінь не як окремий феномен, а як одну із форм прокрастинації [28].

Поширеною у літературі є таокж ідея про те, що лінь є причиною прокрастинації. На думку Дж. Феррарі, Д. Тайс та К. Волтерс, лінь треба

розглядати як одну із ключових детермінант досліджуваного конструкту поряд із страхом невдачі та аверсивністю завдання. Підтримуючи погляди науковців, Л. Соломон й Е. Розблум констатують те, що, відповідно до отриманих результатів емпіричного дослідження, даний фактор обумовлює прояв дилаторної поведінки респондентами в значній частині зафіксованих випадків [58].

Із іншого боку, обґрунтованою є протилежна позиція учених, відповідно до якої між даними концептами є суттєві відмінності, що свідчать про хибність твердження щодо їх синонімічності. Описана різниця фіксується навіть на етимологічному рівні. В той час, як поняття «лінь» походить від латинського «*indolentia*» - «байдужість», «цілковитий спокій», «розум без болю і проблем» - основу же терміну «прокрастинація» становить латинське слово «*crastinate*» – «завтра». Отож лінь передбачає наявність любові до бездіяльності та відсутності бажання діяти і працювати, тоді, як прокрастинацію трактують не як цілковите уникнення важливих справ, а їх відкладання або заміну менш значимими, а проте приємнішими завданнями.

Вивчаючи феномен ліні, до її ключових аспектів С. Посохова відносить:

- відсутність прагнення до успіху й конкуренції;
- відсутність потреби включатись в будь-яку активність;
- байдужість до того, що відбувається навкруги [62].

Подібні аспекти, як суттєві ознаки ліні, пропонує виокремлювати учена Е. Михайлова, а саме:

- невиконання певних завдань;
- низький рівень чи відсутність мотивації до діяльності;
- виникнення байдужості або позитивних емоцій із приводу невиконаних справ [69].

Тож, попри схожість прояву прокрастинації й ліні на поведінковому рівні (відсутність дій, орієнтованих на реалізацію важливих завдань), відзначимо значні відмінності їх виявлення у мотиваційній й афективній площинах. Як зазначають А. Розенталь і П. Карлбрінг, прокрастинатори, на відміну від лінивих людей, все ж мають інтенції, що пов'язані з завершенням завдань, проте

систематично зазнають труднощів з реалізацією власних намірів. Одна із ключових відмінностей, на думку С. Посохової, полягає в наявності суб'єктивних переживань в разі такого зволікання, а зокрема стресу, почуття провини та утрачених можливостей, невдоволеності своєю власною продуктивністю. В той же час, прокрастинатори не байдужі, а навпаки – виявляють прагнення досягнути позитивних результатів та спрямовані на досягнення успіху. А отже, з погляду Т. Пичила, емоційний дискомфорт вони відчують двічі, вперше – відкладаючи завдання, а вдруге – не отримавши очікуваних результатів [53].

Цікавою є думка Дж. Лорді та Н. Бартон, що прокрастинація найчастіше є наслідком страху прийняття рішення, недостатньо чіткого планування, а також перфекціонізму. Зволікання відіграє роль автоматичної реакції в випадку виникнення у індивіда очікувань стосовно потенційних негативних результатів його діяльності. Із іншого боку, лінь розглянуто, як механізм збереження емоційних і психологічних ресурсів особи, які можуть виснажуватись протягом тривалих періодів важкої праці чи внаслідок інших складних життєвих обставин [13].

В ході теоретичного аналізу зафіксовано і інші терміни, що значно рідше використовують вчені у контексті вивчення прокрастинації. Наприклад, досліджуючи формально-динамічні властивості даного концепту, М. Дворник зауважила на тому, що його можна ототожнити із поняттям аергічності, як показником нерішучості та необов'язковості індивіда, відмови від реалізації складних й відповідальних завдань та низької стійкості перед перешкодами [6].

Дослідниця К. Слученкова, здійснюючи аналіз терміну «прокрастинація», наголошує на важливості його відмежування від проявів астенії. Астенічні стани, що супроводжуються уникненням суб'єктом діяльності, є безпосереднім наслідком виснаження його нервової системи, що передбачає підвищену втомлюваність індивіда, дратівливість, афективну неврівноваженість, зниження розумової і фізичної працездатності. Ці розлади теж часто супроводжуються соціальною дезадаптацією, втратою інтересу до звичних занять й до власного життя загалом, а отже, людина потребує невідкладної психологічної допомоги.

В процесі ж прокрастинації, як зазначає учена, людина залишається досить активною і не втрачає можливості виконувати різні завдання, проте, попри це, систематично відкладає їх реалізацію [15].

Тож, аналіз зарубіжної й вітчизняної наукової літератури вказує на те, що зростання інтересу вчених до описаної тематики сприяє деталізації змісту феномену прокрастинації, проте породжує необхідність вироблення чіткої і неупередженої позиції учених щодо вибору понятійного апарату, що має розкривати суть досліджуваного явища. Активне вивчення змісту таких конструктів, як прокрастинація, зволікання, лінь, аергічність, астения, для виявлення оптимального варіанту співвідношення між ними, із одного боку, вказує на наявність концептуального перетину даних феноменів, що становить підґрунтя для гіпотези про їх синонімічність, а з іншого боку – на наявність відмінних рис й характерологічних якостей, що підтверджує доцільність позиціонування даних понять як взаємопов'язаних, але не тотожних.

Висновки до розділу 1

1. У зарубіжній і вітчизняній психології вивченню сутності конструкту прокрастинації приділено валику увагу, проте узгоджене тлумачення вказаного поняття ще й досі відсутнє. Різні погляди на природу такого феномену відображено у концепціях психоаналітичного, когнітивного та біхевіорального напрямів й інтегративної теорії тимчасової мотивації.

2. Аналіз та узагальнення представлених в науковій літературі уявлень про типологічні аспекти прокрастинації дали змогу об'єднати різні види (активізації, уникання, академічний, щоденний, невротичний, компульсивний, прийняття рішення) у два кластери – зволікання в прийнятті рішень й зволікання в виконанні завдань. Доцільність виокремлення саме таких форм прокрастинації підтверджена теорією контролю за дією, відповідно до якої прийняття рішення, на противагу безпосереднім діям, спрямованим на його реалізацію, є відмінними процесами, що контролюються різними функціональними підсистемами – саморегуляцією й самоконтролем. Виокремлено два полярні типи прокрастинації – пасивний (дисфункціональний) та активний (функціональний).

3. Розрізненість психологічних поглядів на сутність прокрастинації обумовлює труднощі в встановленні особливостей співвідношення цього терміну із іншими конструктами, що вказують на схильність до відтермінування діяльності. Аналіз лексеми «зволікання» свідчить, що даний термін охоплює, як дисфункціональні, так й функціональні аспекти дилаторної поведінки людини, а відтак, порівняно із концептом прокрастинації, є ширшим за своїм змістом, бо визначення прокрастинації введене винятково для пояснення деструктивної форми відкладання справ. Аналіз співвідношення поняття із конструктами лінії, аергічності та акразії, астенії свідчить про неузгодженість поглядів на вказане питання. Більшість вчених констатує наявність концептуального перетину таких феноменів, що становить підґрунтя для припущення щодо їх синонімічності. З іншого боку, наявні відмінності, що підтверджує доцільність позиціонування даних термінів як взаємопов'язаних, але не тотожних.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей прокрастинації у студентської молоді

Ключове теоретичне положення концепції прокрастинації втілюється у уявленнях про даний феномен, як про цілісне відносно стійке особистісне утворення, яке має спектр специфічних проявів. В цей же час, ґрунтуючись на узагальненні представлених в науковій літературі поглядів на природу й сутність цього конструкту, доцільним є визначити комплекси індивідуальних властивостей, які супроводжують становлення і, певною мірою, відіграють роль факторів функціонування кожного із складових концепції прокрастинації.

Дослідження прокрастинації є складним завданням унаслідок її структури та опосередкованості проявів через інші психологічні утворення. Зауважимо, що на цьому етапі розвитку психологічної науки не існує всеохопної процедури вивчення цього феномену як цілісного психологічного утворення. Зазвичай, науковці зосереджуються на одному із аспектів, залишаючи інший поза увагою,

а це призводить до фрагментарності опису проблеми. Відтак, представлені ідеї про інтегральну природу прокрастинації покладено цю основу конструювання дизайну емпіричного дослідження. Це обумовило формулювання певних завдань:

- підібрати валідний і надійний інструментарій для диференціації студентів в залежності від рівня їх схильності до прояву дилаторної поведінки;

- описати на основі емпіричного матеріалу психологічний портрет особистості з високими значеннями загального показника за шкалою прокрастинації;

- виявити психологічні типи особистості прокрастинатора, як різновиди якісно-кількісних поєднань діагностованих параметрів;

- базуючись на здобутих емпіричних даних, розробити рекомендації з організації психологічного супроводу дилаторної поведінки в студентів.

Задля дотримання методичних вимог до процедури емпіричного вивчення прокрастинації, як психічного явища, ключовими критеріями відбору діагностичного інструментарію було визначено:

- високий рівень валідності, як комплексної характеристики придатності методу до практичного застосування;

- діагностичну силу, а саме здатність диференціювати досліджувані об'єкти в залежності від вираженості у них вимірюваного параметра;

- надійність, як відносну стійкість й узгодженість результатів, отриманих в процесі вивчення одних й тих самих респондентів протягом первинного й повторного тестування;

- зручність і легкість приготування стимульного необхідного для діагностичної процедури матеріалу;

- можливість фронтального проведення дослідження, що обумовлено участю у ньому великої кількості респондентів.

Діагностичний інструментарій, що дав нам змогу розширити уявлення про психологічні особливості прокрастинатора, наступний:

1. Діагностична методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), у адаптації Т. Юдєєвої,

2. Діагностична методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) у адаптації Т. Крюкової.

3. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» від М. Кисельової.

4. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Так, методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), у адаптації Т. Юдєєвої, дозволяє нам визначати рівень вираженості прокрастинації у повсякденному житті. Учена К. Лей визначає прокрастинацію, як добровільне та ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на майбутній можливий негативний ефект для особистості. Тобто прокрастинацію розглядають як диспозиційну, стійку риса особистості. Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається із 20 тверджень, які стосуються відкладання справ «на потім» у різних обставинах.

Інструкція для учасників емпіричного дослідження така: «Оцініть, будь ласка, кожне з запропонованих тверджень, обвівши ту цифру, що відповідає мірі Вашої згоди/ незгоди із цим твердженням. Дані твердження пов'язані із тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тож будьте уважними при оцінці кожного». Підрахунок суми балів за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей у адаптації Т. Юдєєвої здійснюється так. Зокрема, максимально можлива кількість балів – 100. 75-100 балів характеризують високу схильність особи до прокрастинації; 45-75 балів характеризують середню схильність особи до прокрастинації; до 45 балів характеризують низьку схильність особи до прокрастинації [21].

Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) у адаптації Т. Крюкової дозволяє нам визначати рівень вираженості прокрастинації у повсякденному житті, а також в прийнятті рішень. Коротка форма методики складається із 16 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою. Інструкція для учасників дослідження: «Будь ласка, уважно прочитайте твердження і оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди із кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо ж Ви повністю не погоджуєтесь із твердженням, обведіть «1», якщо Ви ставитесь нейтрально, або

Вам важко визначитись, обведіть «3», якщо повністю погоджуєтесь, обведіть «5». Будь ласка, відповідайте чесно і щиро».

Обробка та інтерпретація отриманих результатів здійснюється наступним чином. Зокрема, виділяються прямі (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15) та обернені (7, 12, 14, 16) твердження. Максимально можлива кількість балів – 64. 55-64 балів характеризують високу схильність особи до прокрастинації; 48-54 балів характеризують середню схильність особи до прокрастинації; 35-47 балів характеризують низьку схильність особи до прокрастинації [14].

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової дозволяє нам визначити характеристики прокрастинації за такими трьома шкалами, як «Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм» і «Тривожність» та загальний рівень прокрастинації. При цьому, опитувальник складається із 15 тверджень, які оцінюються за 3-бальною шкалою. Інструкція для учасників емпіричного дослідження із використанням опитувальника: «Будь ласка, уважно прочитайте твердження й оцініть ступінь Вашої згоди або незгоди із кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо ж Ви повністю не погоджуєтесь із твердженням, то обведіть «0», якщо Вам важко визначитись, обведіть «1», якщо повністю погоджуєтесь, обведіть «2».

Обробка й інтерпретація отриманих результатів відбувається так. Виділяються шкали «Мотиваційна недостатність» (1, 4, 7, 10, 13) та «Перфекціонізм» (2, 5, 8, 11, 14), «Тривожність» (3, 6, 9, 12, 15) і «Загальна прокрастинація» (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15). Потім визначається рівень вираженості шкал прокрастинації. Так, шкала «Мотиваційна недостатність»: 0-3 бали – це низький рівень, 4-6 балів – це середній рівень, 7-10 балів – це високий рівень. Шкала «Перфекціонізм»: 0-3 бали – це низький рівень, 4-6 балів – це середній рівень, 7-10 балів – це високий рівень. Шкала «Тривожність»: 0-3 бали – це низький рівень, 4-6 балів – це середній рівень, 7-10 балів – це високий рівень. Шкала «Загальна прокрастинація»: 0-5 балів – низький рівень, 6-14 балів – середній рівень та 15-30 балів – високий рівень [69].

Анкета ж «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник створювалась на базі теоретичного аналізу проблеми походження

відтермінування. Вихідним пунктом було припущення щодо того, що час від часу кожен може демонструвати ознаки прокрастинації. Анкету розроблено у межах дисертаційного дослідження «Соціально-психологічні практики відтермінування у конструюванні особистістю свого власного майбутнього» М. Дворник. Вибірку склали 99 студентів.

Остаточний же варіант розробленої анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник містить 41 твердження, котрі нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування: 1) «Недооцінка готовності до виконання завдання»; 2) «Страх відповідальності»; 3) «Знижений рівень зацікавленості»; 4) «Орієнтація на соціальну винагороду»; 5) «Педантичні схильності». Інструкція для учасників дослідження: «Ця анкета допоможе Вам зрозуміти особливості власної поведінки протягом виконання поставлених перед Вами завдань. Позначте на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) з кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні», «радше ні», «можливо, так, можливо, ні», «радше так» і «однозначно так». Але будьте уважні при оберненому оцінюванні тверджень. Оцініть наведені твердження за поданою шкалою: 1 бал – однозначно ні, 2 бали – радше ні, 3 бали – можливо так, можливо ні, 4 бали – радше так, 5 балів – однозначно так [17].

Обробка та інтерпретація отриманих результатів відбувається наступним чином. Результати варто оцінювати за груповими нормами (підрахунок стандартного відхилення та визначення нормального розподілу) і процедурою факторного аналізу. Також можна орієнтуватись на результати дослідження, представлені у монографії, за такими факторами:

1) «Недооцінка готовності до виконання завдання» (3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40): високі показники (максимум 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, які належать до цього фактору, інтерпретують як схильність до відтермінування через оцінку завдань, як складних, тривалих та неважливих; через особистісну нестабільність та необхідність підтримки чи контролю, недооцінку часу й власних ресурсів для виконання справи.

2) «Подолання страху відповідальності» (17, 18, 19, 36, 38, 39): високий рівень (максимум 30) за даним фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих та складних, незнайомих завдань, які супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.

3) «Знижений рівень зацікавленості» (5, 7, 8, 22, 33, 37): високі показники (максимум 30) за даним фактором вказують на загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, що потребують виконання.

4) «Орієнтація на соціальну винагороду» (10, 14, 16, 24, 25, 27, 31): досліджуваним із високими показниками (максимум 35) властиве бажання отримати зиск від виконання завдань та соціальне схвалення.

5) «Схильність до педантизму» (1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41): високі показники (максимум 40) свідчать про те, що досліджувані відкладають власні справи через особистісну нерішучість, неквапливість та схильність до унормованості [17].

Отже, для вивчення психологічних особливостей прокрастинації студентів підібрано такий діагностичний інструментарій: 1) методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), у адаптації Т. Юдєєвої; 2) методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) у адаптації Т. Крюкової; 3) опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової; 4) анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник. Вказані методики дадуть можливість комплексно дослідити психологічні особливості і показники прокрастинації сучасних студентів.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей прокрастинації у студентської молоді

Емпіричне дослідження психологічних особливостей прокрастинації студентів проводилося у 2024 році. У дослідженні взяли участь студенти віком від 18 до 20 років у кількості 50 осіб, котрі навчаються на спеціальності «Психологія» у Західноукраїнському національному університеті. При цьому, після отримання результатів емпіричного дослідження, була проведена їх

математична обробка, наукове обґрунтування й моделювання із використанням пакетів прикладних програм (MS Excel).

Для вивчення психологічних особливостей прокрастинації студентів використано методику «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, в адаптації Т. Юдєєвої, методику «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана, в адаптації Т. Крюкової, опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» авторства М. Кисельової, і анкету М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань». Указані методики дали можливість комплексно дослідити психологічні особливості і рівні прокрастинації студентів.

В емпіричному дослідженні головним завданням було виявлення психологічних особливостей прокрастинації у досліджуваних студентів. Для цього використано методику GPS К. Лей, яка розглядає прокрастинацію, як сукупність намірів, почуттів й поведінки, пов'язаних із відкладанням виконання завдань. Шкала GPS К. Лей оцінює такі аспекти прокрастинації студентів, як: наміри: чи студент має намір розпочати та завершити завдання; почуття: які емоції відчуває студент, коли відкладає завдання; поведінка: які саме поведінкові паттерни демонструє студент, коли відкладає завдання.

Результати використання методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, у адаптації Т. Юдєєвої, показано на рис. 2.1.

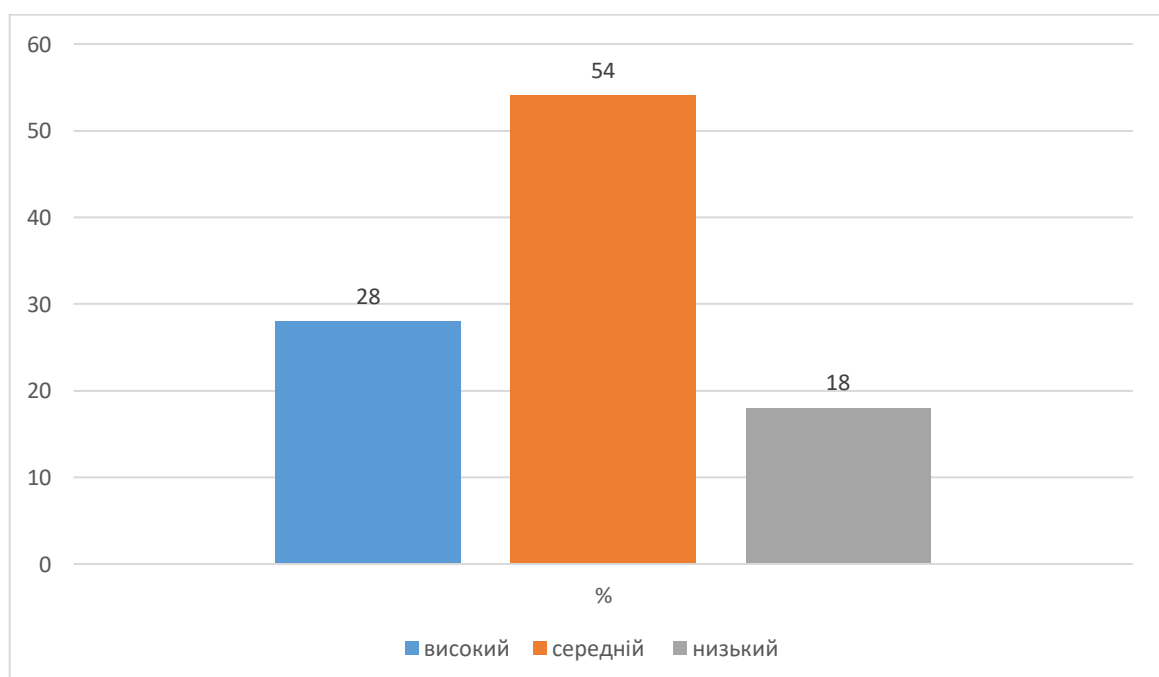


Рис. 2.1. Рівні прокрастинації студентів за результатами методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, у адаптації Т. Юдєєвої

Як видно, за результатами методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, у адаптації Т. Юдєєвої, виявлено 28% студентів з високою схильністю до прокрастинації, 54% студентів з середньою схильністю до прокрастинації, і всього 18% студентів із низькою схильністю до прокрастинації.

Так, студенти з низьким рівнем прокрастинації (18%) досить рідко відкладають завдання. Вони мають сильний намір розпочати й завершити завдання, та зазвичай вони відчують позитивні емоції тоді, коли думають про виконання завдань. Вони, як правило, також починають працювати над завданнями вчасно.

Студенти із середнім рівнем прокрастинації (54%) іноді відкладають завдання, проте це не є серйозною проблемою для них. Вони можуть мати труднощі із початком роботи над завданнями, проте вони, як правило, можуть подолати такі труднощі. Вони можуть також відчувати негативні емоції, коли думають про виконання завдань, проте ці емоції не є надмірно сильними.

Студенти з високим рівнем прокрастинації (28%) досить часто відкладають завдання. Вони можуть мати проблеми із початком роботи над завданнями, й можуть відчувати сильну тривогу чи занепокоєння тоді, коли думають про виконання завдань. Вони, як правило, також відкладають завдання до останнього моменту, що може призводити до стресу й проблем.

Основна різниця між Загальною шкалою прокрастинації К. Лея (GPS) та шкалою Б. В. Такмана полягає у тому, що шкала GPS оцінює прокрастинацію, як єдиний конструкт, а шкала Такмана поділяє прокрастинацію на: нешкідливу, шкідливу й деструктивну.

Результати використання методики «Шкала прокрастинації» Б.В. Такмана, в адаптації Т. Крюкової, показано на рис. 2.2.

Як бачимо, за результатами використання діагностичної методики «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана, в адаптації Т. Крюкової, виявлено 20% студентів

із деструктивною прокрастинацією, 56% досліджуваних студентів із шкідливою прокрастинацією, і всього 24% студентів із нешкідливою прокрастинацією.

Отож низький рівень, або так звана «Нешкідлива прокрастинація», властива 24% студентів, які відкладають виконання певного завдання, але в кінцевому рахунку виконають його вчасно і ефективно. Цей вид прокрастинації пов'язаний з такими чинниками, як: недостатня мотивація, нераціональне планування, недостатня самоорганізація.

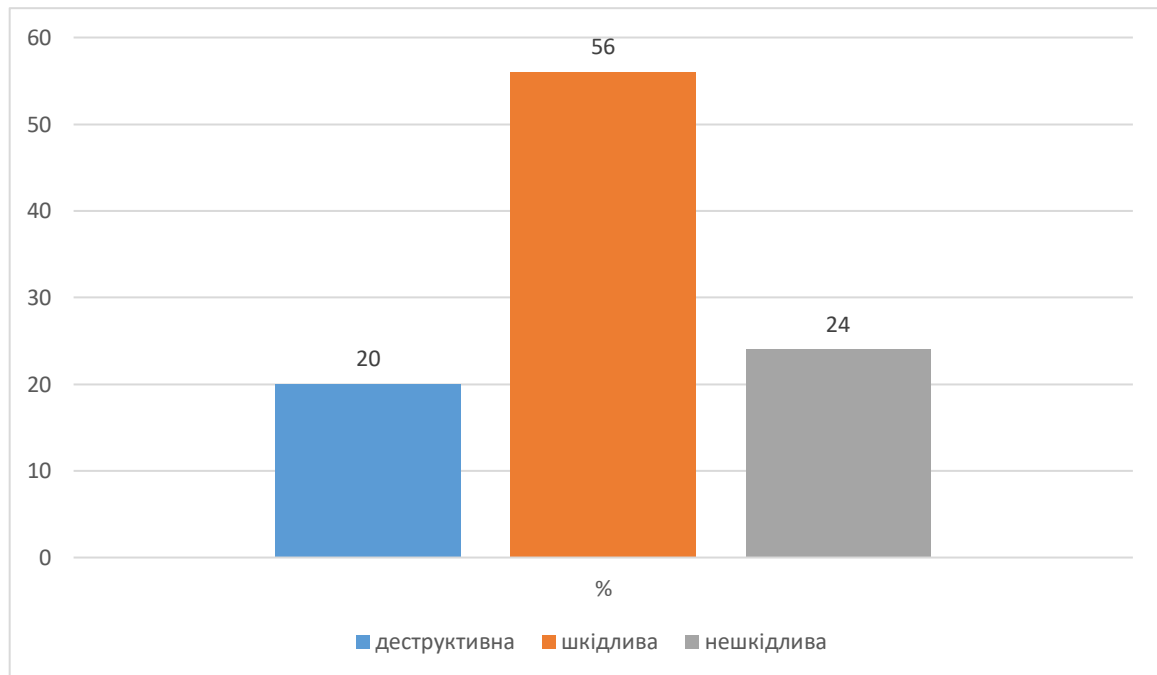


Рис. 2.2. Рівні прокрастинації студентів за результатами методики «Шкала прокрастинації» Б.В. Такмана, в адаптації Т. Крюкової

Середній рівень, або «Шкідлива прокрастинація», властива 56% студентів, які відкладають виконання завдання, але в кінцевому рахунку виконають його, проте із порушенням термінів чи якості. До його наслідків належать: зниження продуктивності, порушення відносин та проблеми у кар'єрі.

Високий рівень, чи «Деструктивна прокрастинація», властива 20% студентів, які відкладають виконання певного завдання до такої міри, що взагалі не можуть його виконати. Це може перейти в фінансові проблеми, а також спричинити психологічні проблеми та фізичні проблеми, такі як головний біль чи безсоння через стрес й тривогу.

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової дав змогу визначити характеристики прокрастинації студентів за трьома шкалами («Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм» та «Тривожність») і загальний рівень прокрастинації.

Результати використання тесту-опитувальника М. Кисельової «Ступінь вираженості прокрастинації» показано на рис. 2.3.

Як бачимо, за результатами використання опитувальника М. Кисельової «Ступінь вираженості прокрастинації», за шкалою «Мотиваційна недостатність» виявлено 20% студентів із низьким рівнем прокрастинації, 48% студентів із середнім рівнем прокрастинації, а також 32% студентів із високим рівнем прокрастинації.

За результатами використання опитувальника М. Кисельової «Ступінь вираженості прокрастинації», за шкалою «Перфекціонізм» виявлено 38% студентів із низьким рівнем прокрастинації, 52% студентів із середнім рівнем прокрастинації, а також 10% студентів із високим рівнем прокрастинації.

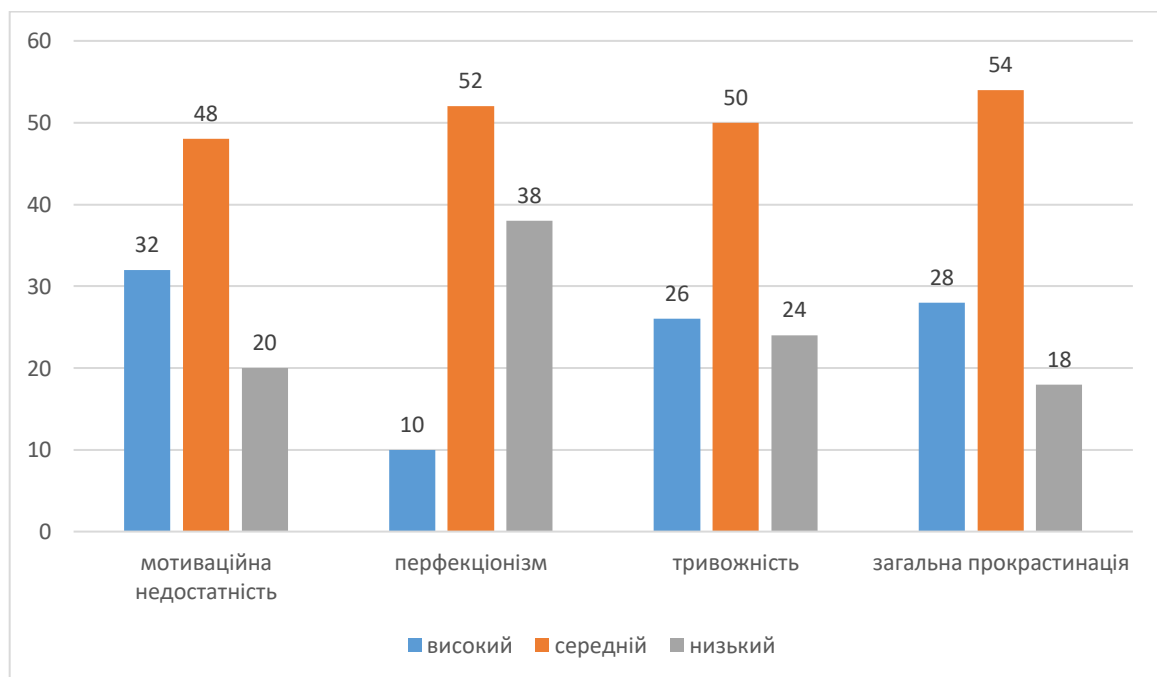


Рис. 2.3. Рівні прокрастинації студентів за результатами опитувальника М. Кисельової «Ступінь вираженості прокрастинації»

За результатами використання опитувальника М. Кисельової «Ступінь вираженості прокрастинації», за шкалою «Тривожність» виявлено 24% студентів

із низьким рівнем прокрастинації, 50% студентів із середнім рівнем прокрастинації, а також 26% студентів із високим рівнем прокрастинації.

За результатами використання опитувальника М. Кисельової «Ступінь вираженості прокрастинації», за шкалою «Загальна прокрастинація» виявлено 18% студентів із низьким рівнем прокрастинації, 54% студентів із середнім рівнем прокрастинації, а також 28% студентів із високим рівнем прокрастинації.

Отож найбільше на виникнення у студентів прокрастинації впливає мотиваційна недостатність. На другому місці на виникнення у студентів прокрастинації впливає тривожність, а на третьому – перфекціонізм.

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник дала нам змогу визначити основні чинники відтермінування: 1) «Недооцінка готовності до виконання завдання»; 2) «Страх відповідальності»; 3) «Знижений рівень зацікавленості»; 4) «Орієнтація на соціальну винагороду»; 5) «Педантичні схильності».

Результати використання анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник показано на рис. 2.4.

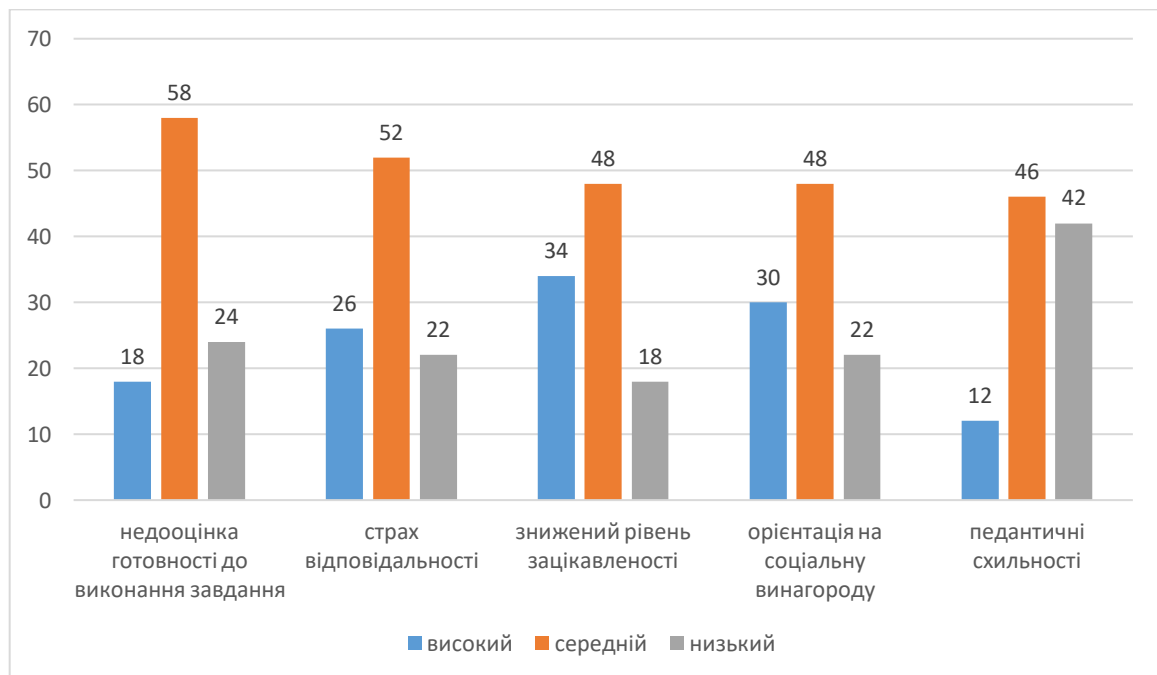


Рис. 2.4. Рівні прокрастинації студентів за результатами анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник

За результатами анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, 24% студентів продемонстрували низький рівень недооцінки готовності до виконання завдання, 58% студентів продемонстрували середній рівень недооцінки готовності до виконання завдання, а 18% студентів продемонстрували високий рівень недооцінки готовності до виконання завдання.

За результатами використання анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, 22% студентів продемонстрували низький рівень страху відповідальності, 52% студентів продемонстрували середній рівень страху відповідальності, а 26% студентів продемонстрували високий рівень страху відповідальності.

За результатами використання анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, 18% студентів продемонстрували низький рівень зниженого рівня зацікавленості, 48% досліджуваних студентів продемонстрували середній рівень зниженого рівня зацікавленості, а 34% студентів продемонстрували високий рівень зниженого рівня зацікавленості.

За результатами використання анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, 22% студентів продемонстрували низький рівень орієнтації на соціальну винагороду, 48% студентів продемонстрували середній рівень орієнтації на соціальну винагороду, а 30% студентів продемонстрували високий рівень орієнтації на соціальну винагороду.

За результатами використання анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, 42% студентів продемонстрували низький рівень педантичних схильностей, 46% студентів продемонстрували середній рівень педантичних схильностей, а 12% студентів продемонстрували високий рівень педантичних схильностей.

Отож найбільше на виникнення у студентів прокрастинації впливає знижений рівень зацікавленості. На другому місці на виникнення у студентів прокрастинації впливає орієнтація на соціальну винагороду, а на третьому – страх відповідальності.

Узагальнення результатів використання студентами усіх діагностичних методик дало змогу визначити рівні прокрастинації (рис. 2.5).

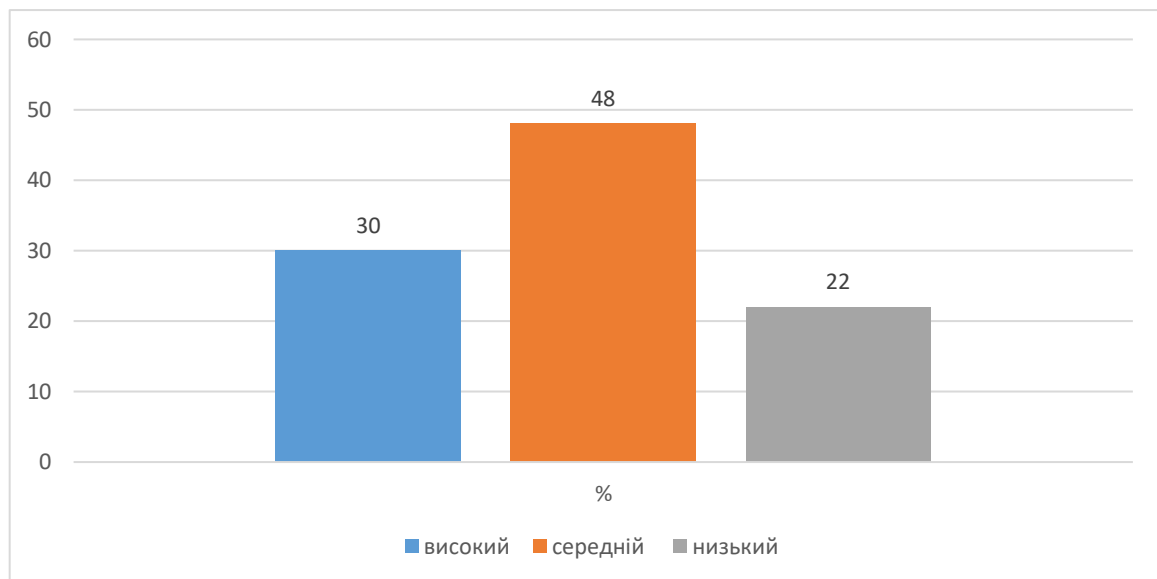


Рис. 2.5. Рівні прокрастинації студентів

Як бачимо, за узагальненням результатів використання усіх діагностичних методик, виявлено 30% студентів із високим рівнем прокрастинації, 48% студентів із середнім рівнем прокрастинації, і 22% студентів із низьким рівнем прокрастинації. Виходячи зі здобутих показників та рівнів аналізованого феномена, можна стверджувати, що феномен прокрастинації присутній у багатьох студентів, що спричинило обґрунтування та практичну розробку психологічних технологій подолання прокрастинації у студентській молоді їх експериментальну апробацію.

Висновки до розділу 2

1. Для вивчення психологічних особливостей прокрастинації студентів підбрано такий діагностичний інструментарій: методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, у адаптації Т. Юдєєвої; методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана, у адаптації Т. Крюкової; 3) опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової та анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

2. Узагальнення результатів використання усіх діагностичних методик дало змогу рівні прокрастинації студентів. Студенти з низьким рівнем прокрастинації (18%) рідко відкладають завдання. Вони мають досить сильний намір розпочати і завершити завдання, й зазвичай відчують позитивні емоції, коли думають про виконання завдань. Студенти із середнім рівнем (54%) іноді відкладають завдання, проте це не являється для них серйозною проблемою. Вони можуть мати труднощі із початком роботи над завданнями, проте вони, як правило, можуть подолати такі труднощі. Студенти із високим рівнем прокрастинації (28%) часто відкладають завдання. Як правило, вони відкладають завдання до останнього моменту, що може призводити до стресу й проблем.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Характеристика психологічних технологій подолання прокрастинації у студентської молоді та їх експериментальна апробація

У рамках проведеного аналізу наукових досліджень, основні концепції розробки й апробації психокорекційних програм прокрастинації вивчали А. Розенталь, Ч. Олдвін, Д. Ердвард, Г. Андерсон, П. Карлбрінг, Д. Віснола, Б. Пакслінг, М. Лібманн та Д. Спрюдюа, С. Норман й ін. В зв'язку із тим, що за останній час вивчення методів корекції прокрастинації набуло досить активного дослідження, можна зауважити на тому, що вплив прокрастинації виступає актуальною проблемою як й у професійній діяльності, так й у побутовому житті.

Детальний аналіз інтернет-дослідження Шведської дослідницької ради підтвердив те, що метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) ефективний для особистостей, що страждають від проблем спричинених прокрастинацією. При додаткового дослідження застосовувалися навчальні модулі, котрі включали: інформаційний блок про психоосвіту, про механізми у основі прокрастинації, контроль стимулів та концепцію виснаження Его, розумової втоми й обґрунтування використання когнітивно-поведінкової терапії, а також блок про запобігання рецидиву. Було визначено, що метод КПТ є ефективним напрямком корекції прокрастинації.

Разом із тим, методи зменшення академічної прокрастинації досліджували Р. Магарані й З. Ефенді [43] – науковці індонезійського університету. Першочерговим впливом стало надання необхідних знань, що можуть покращити когнітивні здібності студентів, щоби могли навчитись іншої якісної поведінки за допомогою рольових ігор. В даній концепції у процесі використання рольових ігор людина розвиває здатність спостерігати,

практикувати і ділитись своїм досвідом. Таким чином, граючи ту або іншу роль, учні можуть виявити власну неадаптивну поведінку й відпрацювати її для покращення своєї ефективності та для вирішення проблеми. Було доведено, що використання інформативного блоку в поєднанні із рольовими іграми покращує когнітивні здібності та формує поведінкові патерни й може навчити контролювати свою поведінку як в повсякденному житті, так й у ситуаціях відкладання завдань [35].

Зупинімось докладніше на науковій роботі Б. Есфандже, присвяченій корекції академічної прокрастинації. Експериментальна група отримувала Моріта-терапію протягом восьми двогодинних сеансів впродовж двох місяців, на основі цього, результати аналізу показали, що методом Моріта-терапії виявила значний вплив на компоненти академічної прокрастинації, яка могла виникнути через розумову чи фізичну втому, а також відсутність чіткого планування [4].

Необхідно розглянути дослідження Стокгольмського університету про досвід проходження когнітивно-поведінкової терапії в рамках інтернет корекції учасників із підвищеним рівнем прокрастинації в форматі ІСВТ, що означає авторську програму з чотирьох модулів. Перед початком лікування учасники описали свої особисті труднощі, із якими вони зіткнулись через прокрастинацію, а саме: проблеми турботи про свою сім'ю та занижена самооцінка, погіршення самопочуття й проблеми на роботі або у навчальній діяльності.

У процесі терапії учасники користувались онлайн-платформою, що мала такі розділи визначення проблем прокрастинації: негативні й позитивні аспекти, відсутність мотивації та підвищена самоефективність. Однак, в період проходження терапії отримали як знання, так й навички щодо зміни власної звичної поведінки. У результаті цього, багато учасників зазначили, що зараз вони можуть застосовувати вже більш адаптивні стратегії поведінки, що дозволить їм в майбутньому бути ефективнішими та припинити робити деякі дії, що призводили до прокрастинації [49].

За останні роки було проведене дослідження на базі корекції стресу студентів за допомогою арттерапії. Базуючися на поглядах Л. Левика, арттерапія сприяє вивільненню емоцій, що мають негативні ефекти за допомогою

самовираження у процесі малювання. Так, проходження арттерапії сприяє зниженню академічного стресу у результаті розслаблюючого ефекту й художнього малювання [30].

Деякі підтвердження зниження стресу і покращення життєдіяльності на основі когнітивно-поведінкової арттерапії є у дослідженні латвійських науковців Д. Спрудюа Д. Вісноли та А. Піє. Першим художнім завданням сесії стало створення «Дерева емоцій», де учасники мали змогу висловити власні емоції й переживання. Другим же етапом учасники розробляли картину «Кольори і звуки тіла» на відчуттях серцебиття й дихання, яке вони мають при напрузі, і наступну картину вже після того, як відчувають розслаблення. Художня робота, колаж «Стресові ситуації й рішення», проводилася для можливості розглянути стресові ситуації з різних боків. Останнім було спонтанне малювання з перенесенням почуттів на папір, під час прослуховування музики. Визначено, що метод КПТ сприяє зменшенню тривожності та підвищує самооцінку й сприяє особистісному розвитку досліджуваного у цілому [55].

Аналогічно, наукова робота С. Ризової підтверджує аналізом даних, що індивідуальна офлайн когнітивно-поведінкова терапія має суттєвий вплив на зменшення рівня прокрастинації, у той час, як онлайн консультування з застосуванням методів КПТ призводить до меншого зменшення показників прокрастинації, так як відбувалася тенденція дострокового уникання учасниками процесу онлайн-терапії, а саме після початкових занять учасники завершували програму корекції, так і не дійшовши до результативного завершення [21].

Так як підвищений рівень прокрастинації залежить від рівня мотивації та наявності заниженої самооцінки, ірраціональних переконань та здатності людини самостійно приймати рішення, то програма корекції прокрастинації має складатись із комплексного підходу структурних елементів при її створенні. Відтак основним напрямом розробки корекційної програми було обрано когнітивно-поведінкову терапію та методи арттерапії. Арттерапевтичні техніки включали такі підходи: маскотерапія, казкотерапія, ізотерапія, техніки роботи із мотивацією і ціннісно-смісловою картиною світу особистості.

Для корекції прокрастинації студентів пропонуємо тренінгову програму, яка розрахована на 6 занять по 90 хв. та заключне заняття тривалістю 120 хв. у форматі соціально-психологічного тренінгу. За характером же спрямованості програма може бути визначена, як направлена на корекцію структурних компонентів прокрастинації, а саме: когнітивно-поведінкові, мотиваційні й особистісні компоненти. Актуальність же корекційної програми полягає у тому, що у сучасному світі людина знаходиться під впливом багатьох стресових чинників, із якими зустрічається щодня: від побутових проблем й до соціальних. Використовуючи неадаптивні стратегії поведінки, особа здатна уникати чи відкладати якісну кількість задач на потім, через що в майбутньому стискаються із ще більш стресовими ситуаціями, що були зумовлені причино-наслідковими зв'язками процесу прокрастинації й уникання справ у цілому [81; 80a].

В зв'язку із тим, що у науковому просторі приділена незначна кількість уваги вивченню корекції прокрастинації студентів, це і обумовило вибір теми розробки корекційної програми.

Мета програми: корекція прокрастинації в студентів.

Завдання програми:

1. Впорядкувати знання студентів щодо поняття «прокрастинація».
2. Продукувати у студентів відповідні вміння й навички: причин виникнення прокрастинації й можливих методів її подолання.
3. Формування у студентів адаптивних стратегій поведінки. При цьому, на основі використання технік корекції когнітивно-поведінкових процесів та розвитку саморефлексії й саморегуляції, технік розвитку ціннісно-орієнтованих життєвих пріоритетів й технік тайм-менеджменту.

Очікувані результати корекційної програми такі:

1. Отримати знання: поняття «прокрастинація» і її причин виникнення; видів і методів корекції прокрастинації; поняття «ефективна поведінка» в структурі особистості і її види (адаптивна, неадаптивна); ефективних технік подолання студентами прокрастинації.
2. Розвинути у студентів уміння: використання методів подолання прокрастинації в різних сферах життя; усвідомлення негативного впливу

відкладання важливих справ на потім; підвищення здатності до саморефлексії на базі арттерапевтичних технік; виділяти ціннісно-орієнтовні пріоритети на базі технік тайм-менеджменту.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Напрямки психокорекційної програми: когнітивно-поведінковий й арт-терапевтичний.

Цільова група: студенти, віком від 17 й до 25 років.

Тривалість програми: 6 занять по 90 хв. і 1 заняття на 120 хв.

Структура занять: заняття складаються з формування самопізнання на базі проходження опитувальників визначення рівня прокрастинації й переважаючих стратегій поведінки та інформаційних повідомлень відповідно корекційної програми, ритуалів вітання й прощання, рефлексивних арт-терапевтичних технік та методик на визначення причин особистісної й побутової прокрастинації, рольових ігор, а також створення казок за техніками казкотерапії, малюнків та вправ направлених на цілепокладання, а також технік тайм-менеджменту.

Структура занять програми корекції прокрастинації студентів така (повний зміст корекційної програми – у додатку А):

Заняття 1

Мета: знайомство учасників один із одним, налагодження відкритої комунікації у групі й комфортної атмосфери.

1. Вправа 1 «Твоє ім'я – сніжинка у руці» [5]

Мета: допомогти учасникам ближче познайомитися один із одним, сформувати відчуття безпеки й приналежності до групи.

2. Вправа 2 «Правила роботи у групі»

Мета: розробити правила групи при проведення тренінгових вправ.

3. Вправа 3 «Хвилина» [8]

Мета: допомогти учасникам дізнатись більше одним про одного та виявити відношення до швидкоплинності часу.

4. Вправа 4 «Веселка» [24]

Мета: сформувати відкриті й довірливі стосунки учасників один із одним.

5. Вправа 5 «Що я хочу дізнатись?» [11]

Мета: виділити пріоритетний бажаний матеріал, що буде потрібний для подальшого якісного досягнення мети програми.

6. Вправа 6 «Тепломір мого настрою» [18]

Мета: рефлексія та аналіз емоційної складової в групі.

Заняття 2

Мета: самопізнання учасників, проінформувати про негативні стратегії поведінки особистості й причини прокрастинації.

1. Вправа 1 «Формула особистості» [5]

Мета: створення ефективної роботи групи, самопізнання та налагодження рапорту.

2. Вправа 2 «Інформаційне повідомлення» [6], [9]

Мета: проінформувати учасників про види й причини прокрастинації, а ще про стратегію «уникання» особистості. Перевірка домашнього завдання.

3. Вправа 3 «Який я би хотів бути та який я є» [18]

Мета: поглиблення самопізнання та усвідомлення своєї поведінки.

4. Вправа 4 «Самоусвідомлення» [16]

Мета: самопізнання своїх якостей, в контексті причин прокрастинації.

5. Вправа 5 «Рефлексія» [16]

Мета: підведення підсумків зустрічі.

Заняття 3

Мета: саморефлексія особистісної поведінки й емоційних станів за допомогою арттерапевтичних практик.

1. Вправа 1 «Клякси, каракулі і їх метаморфози» [18]

Мета: активізація творчої уяви та концентрація на своїх почуттях й вивільнення тривожності.

2. Вправа 2 «Дизайн маски» [2]

Мета: розвиток саморефлексії та усвідомлення своїх позитивних й негативних сторін характеру, сприйняття свого Я у зовнішньому світі.

3. Вправа 3 «Шлях героя до мети» [2]

Мета: саморефлексія та усвідомлення своєї відповідальності і дій в житті при проходженні перешкод на життєвому шляху.

4. Вправа 4 «Ведуче слово» [18]

Мета: рефлексія і підведення підсумків тренінгу.

Заняття 4

Мета: саморегуляція, навчитись усвідомлювати своїх бажання і потяги на основі розпізнавання сторін своєї особистості.

1. Вправа 1 «Дерево мого настрою» [18]

Мета: створення комфортної атмосфери й аналіз емоційного стану учасників перед початком заняття.

2. Вправа 2 «Модифікація» [5]

Мета: самопізнання шляхом асоціацій метафоричного ряду.

3. Вправа 3 «Чорний квадрат» [2]

Мета: відновлення ресурсних станів особистості на базі саморегуляції.

4. Вправа 4 «Коло субособистостей» [18]

Мета: зрозуміти особистісні бажання й почути «внутрішнє Я» для вирішення конфлікту між субособистостями.

5. Вправа 5 «Дерево мого настрою: завершення» [18]

Мета: рефлексія і підведення підсумків роботи заняття.

Заняття 5

Мета: інформувати учасників про вплив перфекціонізму на відкладання важливих справ на потім та самопізнання власних поведінкових патернів у контексті тривожності через ірраціональні установки.

1. Вправа 1 «Завершіть фразу» [16]

Мета: визначити існуючі запитання учасників по темі тренінгу.

2. Вправа 2. Методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» [1]

Мета: визначити рівень перфекціонізму в групі із підвищеним рівнем прокрастинації.

3. Вправа 3 «Інформаційне повідомлення» [23]

Мета: інформаційне повідомлення щодо впливу перфекціонізму на вираженість прокрастинації особистості.

4. Вправа 4 «Мої цінності» [22]

Мета: виявлення своїх цінностей на основі усвідомлення власних бажань.

5. Вправа 5 «Обмежувальні переконання» [11]

Мета: визначити патерни поведінки і переконань.

6. Вправа 6 «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків.

Заняття 6

Мета: усвідомити значущість власних позитивних і негативних якостей, виставити пріоритетність майбутніх досягнень на базі збудованих раніше переконань особистості.

1. Вправа 1 «Кола близькості» [2]

Мета: усвідомлення значущості свого «Я» та пріоритетність оточення.

2. Вправа 2 «Чотири квадранти» [24]

Мета: усвідомлення своїх особистісних якостей із різних сторін, а також підтвердження того, що вони між собою мають міцний зв'язок.

3. Вправа 3 «Вам залишилось жити» [5]

Мета: визначити пріоритетність своїх бажань та переусвідомлення швидкоплинності життєвого часу.

4. Вправа 4 «Три маски» [2]

Мета: проаналізувати екзистенційні переконання особистості.

5. Вправа 5 «Рефлексія»

Мета: підведення підсумків.

Заняття 7

Мета: підведення підсумків корекційної програми та планування ефективної стратегії роботи на майбутнє.

1. Вправа 1 «Остання зустріч» [18]

Мета: саморозкриття для підтримки комфортної зустрічі.

2. Вправа 2 «Перевірка домашнього завдання»

Мета: інформаційне повідомлення поняття «стратегії поведінки» та визначення основних адаптивних стратегій поведінки особистості, а також співвідношення їх з методами подолання прокрастинації.

3. Вправа 3 «Антистрічка» [5]

Мета: пошук причин справ відкладених на потім.

4. Вправа 4 «Поглиначі часу» [5]

Мета: визначення поглиначів часу, що є ефективним методом уникнення стресу й відкладанням справ на потім.

5. Вправа 5 «Енергогенератор» [2]

Мета: співвідношення адаптивної поведінки із можливими ресурсами самопідтримки й мотивації в досягненні цілі.

6. Вправа 6 «П'ять пальців» [22]

Мета: підсумування отриманої інформації за час проходження програми, рефлексія й підведення підсумків.

На основі створеної програми корекції, проведено її апробація. Відповідно до структури програми, кожне із занять було тривалістю 90 хв. або 1 год. 20 хв.

Метою на першому занятті було знайомство учасників й налагодження відкритої комунікації у групі. Ми використовували методи обговорення та дискусій, самостійної роботи, а також налагодження правил групи відбувалось за допомогою онлайн-дошки. Тож, при рефлексії учасниками були виділені пріоритетні побажання цілей курсу занять.

На другому ж занятті ми зробили акцент на самопізнанні учасників, а також нашою задачею було проінформувати стосовно причин виникнення прокрастинації й стратегій поведінки особистості. Відповідно, були використані методи групової та самостійної роботи, методи КПТ. За результатами заняття учасники поглибили знання щодо власної поведінки на основі вправ для самоаналізу.

Під час третього заняття використовували арттерапевтичні практики ля саморефлексії особистісної поведінки й емоційних станів учасників. Відповідно до цього, були використані методи маскотерапії казкотерапії й групової роботи учасників. Рефлексія заняття була проведена в форматі обговорення за допомогою асоціативного ряду слів.

На четвертому ж занятті нашою метою було за допомогою саморегуляції навчити учасників усвідомлювати свої потяги і бажання на основі розпізнавання різних сторін особистості. Було використано методи арттерапевтичних технік, групової й індивідуальної роботи учасників.

На п'ятому занятті головною метою стало інформування учасників програми про вплив перфекціонізму на рівень прокрастинації й самопізнання поведінкових патернів у контексті тривожності через ірраціональні установки студентів. Відповідно до цього, були використані методи дискусій і самостійної роботи у рамках КПТ. Підведені підсумки програми роботи були в форматі рефлексії й колективного обговорення групою.

На шостому занятті головною метою було усвідомлення студентами значущості своїх позитивних та негативних якостей, виставлення пріоритетності майбутніх досягнень на основі збудованих раніше переконань особистості. Використано методи дискусій і самостійної роботи у рамках КПТ.

На сьомому занятті головною метою було підведення студентами підсумків корекційної програми, а також планування ефективної стратегії роботи на майбутнє. Проводилося підсумування отриманої студентами інформації за час проходження програми і рефлексія пройденого матеріалу.

У заняттях корекційної програми взяли участь 15 студентів, котрі за результатами діагностики продемонстрували високий рівень прокрастинації. Після упровадження корекційної програми, було повторно використано ті ж самі діагностичні методики й проведено контрольний зріз.

Узагальнення використання студентами усіх діагностичних методик дало змогу визначити рівні прокрастинації (рис. 3.1).

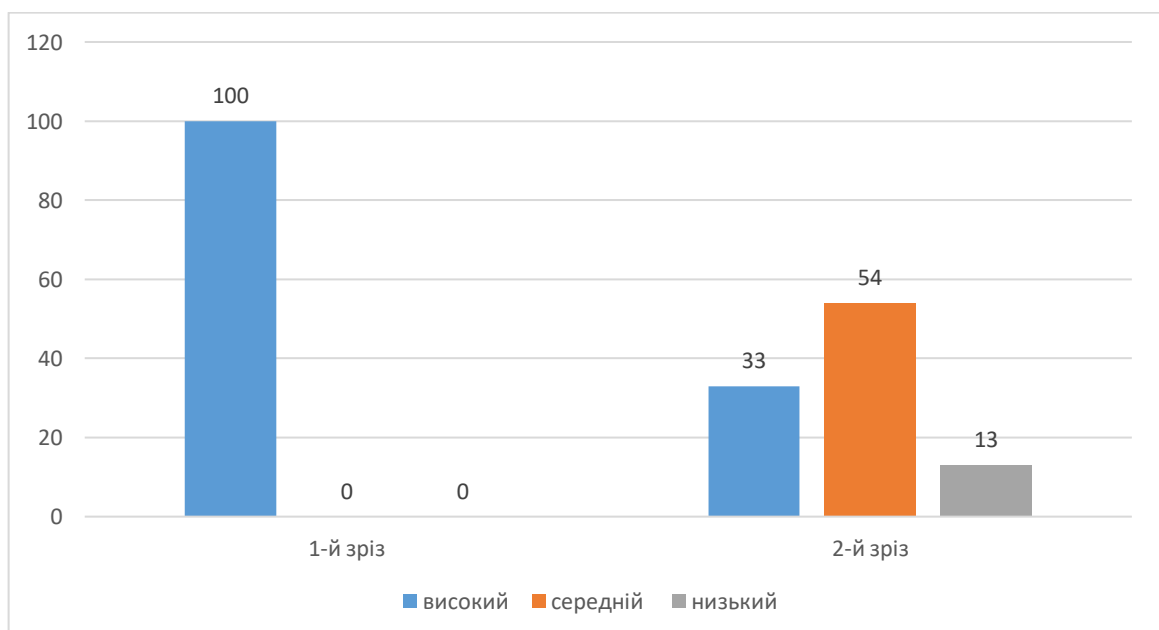


Рис. 3.1. Рівні прокрастинації студентів

Як бачимо, за узагальненням результатів повторного використання усіх діагностичних методик, виявлено 30% студентів із високим рівнем прокрастинації (було – 100%), 54% студентів із середнім рівнем прокрастинації (було – 0%), і 13% студентів із низьким рівнем прокрастинації (було – 0%). Виходячи зі здобутих показників та рівнів аналізованого феномена, можна стверджувати, що корекційна програма дала змогу зменшити прояви прокрастинації у багатьох студентів, що доводить ефективність запропонованих психологічних технологій подолання прокрастинації у студентської молоді.

Упродовж проходження корекційної програми учасники проявляли зацікавленість, активність й креативність. Отримані результати можна оцінити досить високо: теоретично розібрались із основними поняттями «прокрастинації» і причин її виникнення; теоретично закріпили знання щодо поняття «стратегія поведінки» і її видів; дослідили практично ефективність технік застосування адаптивних стратегій поведінки задля подолання прокрастинації. Відповідно, при проходженні програми учасниками було практично розвинуте уміння саморефлексії й використання методів подолання прокрастинації на основі арттерапевтичних технік і технік КПТ.

3.2. Рекомендації щодо підвищення ефективності психологічних технологій подолання прокрастинації у студентської молоді

Академічну прокрастинацію можливо зменшити, аналізуючи ситуацію із точки зору таких факторів: кількість студентів, які схильні до зволікання й причини зволікання. А потім реалізовувати відповідні рішення, які складаються із таких втручань, як: встановлення проміжних термінів, автоматизовані нагадування і самоконтроль й саморегуляція навчання.

Існують такі три типи підходів до боротьби із академічною прокрастинацією:

1. Підхід, що спрямований на самоконтроль, передбачає те, що студенти беруть на себе більшу частину відповідальності за зменшення їх академічної

прокрастинації, практично без сторонніх вказівок. У цьому випадку, зовнішнє керівництво може бути мінімальним, коли викладач згадує проблему прокрастинації і дає студентам покликання на відповідний посібник по цій темі.

Пропонуємо добірку книг, що можуть допомогти розібратись в проблемі і подолати звичку відкладати справи на потім: Е. Д. Скотт, «Новий рік прокрастинатора»; Г. Маккеон, «Есенціалізм»; А. Маккензі та П. Нікерсон, «Пастка часу»; Е. Леві, «Прокрастинація й самосаботаж»; Н. Фьоре, «Легкий спосіб перестати відкладати справи на потім»; М. Бьяуго та Д. Мілн, «Менше, але краще»; П. Людвіг, «Переможи прокрастинацію! Як перестати відкладати справи на завтра», а також Л. Д. Палладіно, «Максимальна концентрація. Як зберегти ефективність у епоху кліпового мислення»; Л. Вандеркам, «Книжка про втрачений час. У вас є більше можливостей, ніж ви вважаєте»; Л. Бакаута, «Немає прокрастинації!»; Д. Ален, «Як привести справи в порядок»; Т. Пічл, «Не відкладай на завтра» та Б. Трейсі, «Тайм менеджмент».

2. Зовнішній підхід, який передбачає, що зацікавлені сторони (викладачі чи адміністратори), використовують низку відповідних методів і прийомів боротьби із прокрастинацією, щоби зменшити прокрастинацію студентів, без безпосереднього обговорення питання прокрастинації із ними. Так, це може включати практику встановлення викладачем ряду проміжних термінів для всіх студентів свого курсу.

3. Спільний підхід, який передбачає використання, як зовнішнього керівництва, так й активної участі студентів в їхніх спробах припинити зволікання. Наприклад, обговорення із студентами відповідних методів боротьби із прокрастинацією і надання їм допомоги в виборі й застосуванні бажаних, найдієвіших саме для них методів.

Жоден із цих підходів не перевершує інші за своєю суттю. Відповідно, оптимальний підхід в тій чи іншій ситуації варто обирати із врахуванням його ефективності й практичності. Важливо враховувати ту кількість студентів, яким намагаєтесь допомогти. Також варто враховувати те, наскільки самостійними є студенти. Чим більшу автономію вони виявляють, тим більше вони мають бути залучені до процесу подолання власної прокрастинації, бо це може підвищити

їхню мотивацію і зробити даний процес ефективнішим. Це надає також студентам відчуття контролю, навіть коли вони не керують процесом. Можна, наприклад, допомогти студентам спланувати цілі їх роботи, а також коли та як вони мають її виконувати. Боротись із прокрастинацією допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) і навички планування часу.

Наведемо сутність деяких стратегій боротьби з прокрастинацією, запропонованих Т. Пічілом, автором книги «Не відкладай на завтра..». Вчений провів велике дослідження прокрастинації й його «дайджест» підсумовує його в доступному для засвоєння форматі.

1. Усвідомлення:

- Зверніть увагу, коли саме ви зволікаєте.
- Зволікання являється добровільною затримкою виконання наміченого завдання. Помічайте, коли в вас є намір й він не реалізовується.
- Зверніть увагу і запишіть ваші думки й почуття щодо цього завдання і виправдання (думки про надання собі дозволу це не робити). Усвідомлення – це перший крок до змін.

2. Визначте свої витрати на прокрастинацію:

- Перерахуйте усі витрати на зволікання – що воно змушує вас робити й чого не робити, як саме це вам шкодить.
- Що ви думаєте й відчуваєте по-відношенню до себе, теперішнього життя та свого майбутнього тощо. Запишіть також переваги своєчасної дії.
- Щоб відбулись зміни – потрібні зусилля. Ясно визначивши «вартість» зволікання й переваги змін ви зможете допомогти собі підтримувати власну мотивацію при внесенні таких змін.

3. Прокрастинація являється формою збою саморегуляції:

- Ми «піддаємось їй, щоб почувати себе добре». Ми відкладаємо виконання завдання, що викликає відчуття відрази. Ми не хочемо виконувати його, щоби уникнути негативних почуттів, пов'язаних із цим завданням.
- Ми обираємо тимчасове полегшення замість вирішення довгострокових проблем. Подумайте: «Навіть якщо я відчуваю негативні емоції стосовно

поставленого завдання – я залишусь й не зупинюсь, не відкладу завдання аби втекти» чи «Відчуй xxx (негативна емоція) xxx й усе одно зроби це».

- Потім можна звернути увагу на те, що саме допоможе вам відчутти мотивацію, на більш *позитивні ресурси*, як от, інтерес, бажання досягти успіху тощо.

4. Визнайте те, що хоча ваш розум і може говорити вам, що ви будете відчувати себе завтра більш мотивованими та більш енергійними, більш позитивними, це не завжди буде так:

- Вам не треба справді так себе відчувати, щоби продовжити виконання завдання.

- Навчіться критичніше ставитись до своїх думок, коли вони передають вам такі повідомлення. Замість того, щоби виправдовувати себе – «Просто почніть».

- Можливо, вам доведеться «просто почати» багато разів на день одне й те саме завдання. Як тільки ви розпочнете, то буде легше продовжувати роботу.

5. Остерігайтесь «добрих намірів»:

- Якщо ви піддаєтесь зволіканню, кажучи собі: «Я зроблю це завтра», то відчуєте полегшення, що не треба виконувати завдання зараз, плюс позитивні відчуття, що супроводжують створення позитивних цілей – ми уявляємо, що завтра ми відчуваємо себе чудово й виконаємо завдання без зусиль.

- Коли ми так думаємо, то картина майбутнього загалом необґрунтована та недеталізована, не враховує реалії ситуації й надмірно оптимістична.

6. Дослідження показують, що ми схильні переоцінювати складність й неприємність завдань:

- Коли ми приступаємо до виконання завдання, то переконуємось у цьому. При цьому ми відчуваємо те, що більше контролюємо себе і мислимо більш оптимістично. Завдання досить рідко видаються такими поганими, як ми про них думаємо. Розпочніть й ви виявите, що це цікавіше, аніж ви думали раніше.

- Прогрес в досягненні наших цілей змушує нас відчувати себе щасливішими й задоволеними життям та собою. Ці позитивні емоції допомагають нам рухатись далі.

7. Визначте свій набір «найпоширеніших» виправдань й самообману. Складіть їх список. Потренуйте їх помічати. Та сформувавши ясний «намір реалізації» (див. п. 8 нижче) щодо ваших виправдань.

8. Використовуйте добре сформовані «наміри щодо реалізації». Реалізація наміру – це саме те, що спонукає «цільовий намір» до дії. Ефективний формат для реалізації наміру – «якщо.... тоді....». Тобто, ми маємо зрозуміти те, що ми будемо робити, коли станеться конкретна ситуація (з'явиться некорисна думка, відволікання тощо). Ми приймаємо «рішення» щодо того, як ми розберемось із можливими проблемами. Наприклад, «Якщо мій розум каже мені: «Мені захочеться зробити це завтра», тоді я зроблю це усе одно». Просто розпочніть виконання певного невеликого аспекту завдання.

9. Думайте про власні цілі дуже конкретно та визначте конкретні способи їх реалізації. Якщо ж ми абстрактно мислимо про наші цілі, то це змушує нас вірити, що вони є не такі нагальні. Більше конкретизуйте свої думки й плани, тоді їх легше вчасно привести до дії. Розбийте свої завдання на більш менші кроки. Складіть список дрібних завдань, що пов'язані із більшим завданням, визначте пріоритетність та виконуйте їх крок за кроком.

10. Обережно! Приємні відчуття, коли ви «тільки починаєте», можуть вас зробити надмірно оптимістичними щодо того, скільки роботи залишилось та як швидко ми зможемо її виконати. Визначте, що ви зробили у порівнянні з завданням у цілому, не очікуйте миттєвої винагороди за те, що ви розпочали.

11. Ми маємо бути готові до змін нашого настрою, що пов'язані із невдачами й розчаруванням. Ми маємо бути готові боротись із відволікаючими факторами, долати перешкоди. Для кожного потенційного відволікання:

- визначте, як ви можете видалити/вимкнути їх. Наприклад, вимкніть телефон та закрийте програму електронної пошти тощо, перш аніж почати роботу;
- сформууйте намір реалізації для відволікання. Як от, якщо друзі просять щоби я зустрівся із ними, тоді я скажу відразу: «Дякую, але ні – я маю закінчити свою роботу»;

- сила волі – обмежений ресурс! Чим більше часу нам уже довелося займатись саморегуляцією, тим важче ми підтримуємо її по відношенню до нового завдання;

- але даний ефект усувається, якщо для виконання завдання ми відчуваємо високу мотивацію (воно має для нас вищий рівень інтересу й тому ми відчуваємо більше енергії);

- успішне досягнення мети залежить від того, як ми впораємось із втомою чи відчуттям «виснаження». Треба вміти виходити за межі відчуття моменту, щоби зосередитись на загальних цілях й цінностях.

Що допомагає відновити нашу силу волі чи саморегуляцію?

- сила волі схожа на м'яз – чим більше тренуємо, тим сильнішим він стає;
- сон та відпочинок допомагають;
- саморегуляція є важчою у той день, коли ми більше втомились;
- посилення позитивних емоцій допомагає підвищити силу волі. Знайдіть речі, які ви можете зробити, щоб поповнити власні сили – не відволікаючись від вашого завдання;

- використовуйте наміри реалізації (Якщо..., тоді), щоби спонукати себе до дій, навіть якщо «не хочеться»;

- мотивація має значний вплив на силу саморегуляції, чітке розуміння цілей та цінностей і пошук способів їх досягнення. Вони можуть допомогти нам не піддаватися спокусам, які відволікають від завдання.

12. Якщо ви неорганізована людина, то свідоме структурування завдання для вас є важливим. Важливо також очистити робочу зону, проте остерігайтесь, щоби ви не використовували «прибирання», як ще одну форму зволікання.

13. Якщо ви людина, котра схильна до занепокоєння, страху невдач та перфекціонізму – важливо кинути виклик своїм занепокоєнням й деструктивним переконанням. Ви можете отримати допомогу у цьому від психолога чи прочитавши відповідну літературу.

14. Якщо ви та людина, чий настрій сильно коливається й те, що ви робите, залежить від того, як ви себе почуваєте, ви можете отримати допомогу стосовно

формування навичок, пов'язаних із регуляцією емоцій й толерантністю до стресу, як від психолога, так й вдавшись до самопомоги (книга).

15. Ще 10 років тому у дослідженні було виявлено, що 47% часу, що його люди проводять в Інтернеті, витрачається на зволікання й зараз даний відсоток часу може бути ще більшим:

- Остерігайтесь «просто» – я «просто» перевірю свій Facebook, я просто перевірю свою електронну пошту (та не кібер-«просто», наприклад, я «просто» піду у кафе випити кави. Остерігайтесь «це займе лише хвилину»).

- Остерігайтесь спокус соціальних мереж (із точки зору втрати часу, коли ви мали намір зробити щось інше).

16. Остерігайтесь міфу про багатозадачність – дослідження показують те, що лиш дуже невеликий відсоток людей може ефективно виконувати велику кількість завдань.

17. Немає «швидких рішень». Прократинація – звичка, що її подолання вимагає наполегливої роботи. Потрібні постійні свідомі зусилля й пильність:

- Оберіть одну-дві речі, над якими треба попрацювати одночасно, а не намагайтесь охопити усе.

- Прийміть те, що спочатку ви можете робити «один крок уперед й два кроки назад».

- Будьте добрими, проте достатньо твердими до себе тоді, коли вас спіткала невдача.

- Пробачте себе й почніть роботу знову.

- Важливо усвідомлювати те, що неприємні відчуття пройдуть й вам не потрібно піддаватись їм постійно зволікаючи.

Вважаємо, що практична реалізація запропонованих психологічних рекомендацій дасть змогу студентам істотно зменшити або й подолати прояви прокрастинації, покращивши якість і оперативність виконання завдань.

1. Для корекції прокрастинації студентів запропоновано тренінгову корекційну програму, яка розрахована на 6 занять по 90 хв. та заключне заняття тривалістю 120 хв. Метою програми є корекція прокрастинації у студентів. Завданням програми є: впорядкувати знання поняття «прокрастинація»; продукувати у студентів відповідні уміння та навички розуміння причин виникнення прокрастинації й можливих методів її подолання; формування в студентів адаптивних стратегій поведінки. Використано техніки корекції когнітивно-поведінкових процесів та розвитку саморефлексії й саморегуляції, розвитку ціннісно-орієнтованих життєвих пріоритетів і тайм-менеджменту.

За узагальненням результатів повторного використання усіх діагностичних методик, виявлено 30% студентів із високим рівнем прокрастинації (було – 100%), 54% студентів із середнім рівнем прокрастинації (було – 0%), і 13% студентів із низьким рівнем прокрастинації (було – 0%). Виходячи зі здобутих показників та рівнів аналізованого феномена, можна стверджувати, що корекційна програма дала змогу зменшити прояви прокрастинації у багатьох студентів, що доводить ефективність запропонованих психологічних технологій подолання прокрастинації у студентської молоді.

2 Академічну прокрастинацію можна зменшити, аналізуючи ситуацію із точки зору таких факторів: кількості студентів, що схильні до зволікання й причин зволікання. А потім реалізовувати відповідні рішення, які складаються із таких втручань, як: встановлення проміжних термінів та автоматизовані нагадування й самоконтроль, а також саморегуляція навчання. Практична реалізація запропонованих психологічних рекомендацій дасть змогу студентам істотно зменшити або й подолати прояви прокрастинації, покращивши якість і оперативність виконання завдань.

ВИСНОВКИ

Теоретичне й експериментальне обґрунтування психологічних технологій подолання прокрастинації у студентської молоді дало змогу сформулювати такі висновки.

1. Визначено основні підходи до вивчення прокрастинації у науковій літературі. Показано, що різні погляди на природу даного феномену відображено у концепціях психоаналітичного, когнітивного та біхевіорального напрямів й інтегративної теорії тимчасової мотивації. Також проведений аналіз наукової літератури засвідчив, що сьогодні не існує спільної думки до розуміння поняття прокрастинації. Поширеними є підходи до тлумачення прокрастинації, як механізму психологічного захисту, що спрямований на редукцію загроз цілісності «Я-структури»; стратегії уникнення авersiveного стимулу; неадаптивної поведінки, зумовленої низкою дисфункційних когнітивних чинників; стану демотивації. Вивчення сутності прокрастинації, дало змогу визначити її, як відносно стійкий особистісний конструкт, який охоплює широкий спектр ірраціональних переконань та негативних афективних патернів й дезадаптивних стратегій саморегуляції, які обумовлюють відкладання індивідом запланованих важливих справ, попри усвідомлення ним ймовірності

виникнення унаслідок зволікання негативних наслідків психологічного, соціального або матеріального характеру.

2. Концептуалізовано феномен прокрастинації особистості як предмет дослідження психології. Визначено, що прокрастинація являється комплексним феноменом, який, із огляду на окреслені теоретичні наукові підходи, в себе включає підсвідомий (прокрастинація як механізм психологічного захисту, що спрямований на редукцію загроз цілісності «Я-структури»), поведінковий (прокрастинація, як механізм уникнення неприємного для особистості стимулу) та когнітивний (дисфункційні когніції, що спричиняють неадаптивну поведінку), мотиваційний (стан демотивації) й емоційний (емоційне перевантаження, невротизація та страх невдачі) складові. Вважаємо, що ґрунтовне вивчення суті даного явища потребує синтезу й уніфікації усіх представлених підходів.

3. Охарактеризовано критерії, показники та індикатори прокрастинації у студентської молоді. Аналіз й узагальнення представлених у науковій літературі уявлень про типологічні аспекти прокрастинації дали змогу об'єднати різні види (активізації, уникання, академічний, щоденний, невротичний, компульсивний, прийняття рішення) у два кластери – зволікання в прийнятті рішень й зволікання в виконанні завдань. Доцільність виокремлення саме даних форм прокрастинації підтверджена теорією контролю за дією, відповідно до якої прийняття рішення, на відміну від безпосередніх дій, спрямованих на його реалізацію, є відмінними процесами, що контролюються різними функціональними підсистемами – саморегуляцією й самоконтролем. Також виокремлено два полярні типи прокрастинації – пасивний (дисфункціональний) та активний (функціональний).

4. Емпірично досліджено психологічні особливості прокрастинації у студентської молоді. Для вивчення психологічних особливостей прокрастинації студентів підібрано такий діагностичний інструментарій: методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, у адаптації Т. Юдеєвої; методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана, в адаптації Т. Крюкової; 3) опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової та анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник. Узагальнення результатів діагностики дало змогу рівні прокрастинації студентів. Студенти з

низьким рівнем (18%) рідко відкладають завдання. Вони мають сильний намір розпочати і завершити завдання, й зазвичай вони відчують позитивні емоції, коли думають про виконання завдань. Також вони, як правило, починають працювати над завданнями вчасно. Студенти з середнім рівнем (54%) іноді відкладають завдання, проте це не являється для них серйозною проблемою. Вони можуть мати труднощі із початком роботи над завданнями, проте вони, як правило, можуть подолати дані труднощі. Вони можуть також відчувати негативні емоції тоді, коли думають про виконання завдань, проте ці емоції не є надмірно сильними. Студенти із високим рівнем (28%) часто відкладають завдання. Вони можуть мати проблеми із початком роботи над завданнями та можуть відчувати сильну тривогу чи занепокоєння, коли думають про виконання завдань. Такі студенти до останнього моменту відкладають завдання, що може призводити до стресу й виникнення істотних психосоціальних проблем.

5. Розроблено й апробовано низку психологічних технологій, спрямованих на подолання прокрастинації у студентської молоді. Для корекції прокрастинації студентів запропоновано тренінгову корекційну програму, яка розрахована на 7 занять. Метою програми є корекція прокрастинації у студентів. Завданням програми є: впорядкувати знання поняття «прокрастинація»; продукувати у студентів відповідні уміння та навички розуміння причин виникнення прокрастинації й можливих методів її подолання; формування в студентів адаптивних стратегій поведінки. Використано техніки корекції когнітивно-поведінкових процесів, розвитку саморефлексії й саморегуляції, розвитку ціннісно-орієнтованих життєвих пріоритетів і тайм-менеджменту.

За узагальненням результатів повторного використання усіх діагностичних методик, виявлено 30% студентів із високим рівнем прокрастинації (було – 100%), 54% студентів із середнім рівнем прокрастинації (було – 0%), і 13% студентів із низьким рівнем прокрастинації (було – 0%). Виходячи зі здобутих показників та рівнів аналізованого феномена, можна стверджувати, що корекційна програма дала змогу зменшити прояви прокрастинації у багатьох студентів, що доводить ефективність запропонованих психологічних технологій подолання прокрастинації в студентської молоді.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів окресленої проблеми. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у обґрунтуванні психологічних технологій подолання прокрастинації в учнівської молоді та в дорослих осіб, в порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акча Ф. Дослідження поведінки студентів, що перешкоджають собі, з точки зору академічної прокрастинації, локуса контролю та академічного успіху. *Психологія*. 2012. № 1. С. 288-297.
2. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті. Психологічні науки*. 2012. №1. С. 13-18.
3. Базика Є. Стан прокрастинації як чинник, що інгібує формування успішної особистості. *Освіта регіону*. 2013. №2. С. 26-33. URL : <https://social-science.uu.edu.ua/contents/21>.
4. Барабанщикова В. В., Марусанова Г. І. Перспективи дослідження феномену прокрастинації у професійній діяльності. *Національний психологічний журнал*. 2014. №4 (20). С. 130-140. URL: <https://cutt.ly/rKpZDqZ> (дата звернення: 05.04.2024).
5. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Київ, 2018. URL : <https://cutt.ly/yY21FNT> (дата звернення: 11.04.2024).
6. Броннікова Л.В. Постнекласична наука: новий тип виробництва знання. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. 2015. №25. С. 30-33.
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

8. Вайда Т.С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. № 2. С. 197-211.
9. Веремейчик В.В., Селюкова Т.В. Особливості саморегуляції та самопрезентації у осіб з різним рівнем самооцінки. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. № 22. С. 82-95.
10. Вірна Ж.П., Кощій В.Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості : постановка проблеми й аспекти дослідження. *Психологічні перспективи*. 2009. № 13. С. 28-34.
11. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Конструктивний перфекціонізм майбутньої медичної сестри: концепція й емпірична верифікація. *Психологічні перспективи*. 2016. №28. С. 10-21.
12. Вознесенська О.Л., Найдюнова Л. А., Скнар О.М. Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності. *Матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції*. Київ, 2020. URL : <https://cutt.ly/TKpZgtt> (дата звернення: 10.05.2024).
13. Галян О.І., Галян І.М. Експериментальна психологія: навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2015. 284 с.
14. Герасіна С.В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 2015. № 10. С. 139-149.
- 14а. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 199-204.
15. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210-218.
16. Грубі Т.В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. №2. С. 24-34.

17. Гуменюк У.І. Ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка.* 2010. №14. С. 120-131.
18. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
19. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. ... канд. психол. наук, 2014. 20 с.
20. Джейн Б. Б., Ленора М. Ю. Прокрастинація. Львів : Вид. Старого Лева, 2018. 400 с.
21. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Психологічні науки.* 2018. Вип. 7 (52). С. 172-179
22. Журавльова О. Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. *Norwegian Journal of development of the International Science.* 2016. № 42 (4). С. 62-65.
23. Журавльова О. Особливості взаємозв'язку прокрастинації і ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2020. № 1(19). С. 26-35.
24. Журавльова О. Сутність феномену прокрастинації : функціональний і дисфункціональний аспект. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2018. № 8. С. 18-21.
25. Журавльова О. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 4. С. 12-15.
26. Журавльова О., Журавльов О. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики «Pure Procrastination Scale». *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. №1(2). С. 50-53.
27. Журавльова О., Журавльов О. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2020. № 9. С. 4-8.

28. Журавльова О., Журавльов О. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ. Психологічні науки*. 2019. № 1(3). С. 42-46.
29. Журавльова О., Журавльов О. Співвідношення поняття «прокрастинація» з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки. *Психологічні перспективи*. 2020. № 34. С. 36-48.
30. Журавльова О., Журавльов О. Типологічний підхід до вивчення конструкту прокрастинації. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №1(6). С. 51-54.
31. Журавльова О., Засєкіна Л., Журавльов О. Академічна прокрастинація в іноземних студентів бакалаврату. *Східноєвропейський журнал психолінгвістики*. 2021. №6 (1). С. 82-93.
32. Журавльова О.В. Дезадаптивний перфекціонізм як предиктор розвитку прокрастинації в особистості. *Вектори психології – 2019* : Матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції. Харків, 2019. С. 28-31.
33. Журавльова О.В. Ключові індикатори прокрастинації. *Педагогіка і психологія сьогодення : теорія та практика : міжнародна науково-практична конференція*. Одеса, 2020. С. 19-21.
34. Журавльова О.В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2017. № 1(42). С. 159-169.
35. Журавльова О.В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. №221. С. 58-60.
36. Журавльова О.В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія «Психологія»*. №10. С. 22-26.
37. Журавльова О.В. Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 47. С. 48-70.

38. Журавльова О.В. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*. 2020. №48. С. 88-111.
39. Журавльова О.В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 284 с.
40. Журавльова О.В., Журавльов О.А. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. №14. С. 73-83.
41. Засєкіна Л.В., Засєкін С.В. Психолінгвістична діагностика : навчальний посібник. Луцьк : Вежа, 2020. 184 с.
42. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. 2016. URL: <https://cutt.ly/WKpZbeV> (дата звернення: 07.04.2024).
43. Каламаж Р.В. Процесуально-змістові аспекти Я-концепції особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2014. № 16. С. 421-431.
44. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
45. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 80 с
46. Кім К.Р., Сео Е. Х. Зв'язок між прокрастинацією та академічною успішністю: мета-аналіз. *Психологія і особистість*. 2015. №82. С. 26-33.
47. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211-218.
48. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. №5. С. 211-218.
49. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430с.

- 50.Кравчук С. Л. Психологічні особливості автономності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2016. № 3. С. 179-187.
- 51.Крейдун Н.П., Невоєнна О.А., Поліванова О.Є. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць*. 2013. № 4. С. 6-13.
- 52.Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 19. Житомир. 2019. URL: <https://cutt.ly/gKpZW75> (дата звернення 11.04.2024).
- 53.Лазорко О. Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 5(1). С. 91-96.
- 54.Меднікова Г.І. Психолого-педагогічний супровід становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2016. №54. С. 164-173.
- 55.Мельничук І.Я., Близнюкова О.М. Психокорекція : навчально-методичний посібник. Кіровоград : Авангард, 2015. 80 с.
- 56.Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 388-396.
- 57.Мотрук Т.О., Стеценко Д.В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292-297.
- 58.Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. №(3). С. 66-70. URL : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>.

- 59.Невідома Я. Г. Комунікативна компетентність як засіб соціальної адаптації студентів. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. №14. С. 145-151.
- 60.Основи методології та організації наукових досліджень : навч. посіб. / за ред. А. Є. Конверського. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 352 с.
- 61.Пасічник І.Д., Каламаж Р.В., Августюк М.М. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки НУ «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». 2014. № 28. С. 3-16.
- 62.Пашнєв Б. К. Психодіагностика обдарованості. Харків : Основа ; Тріада+, 2007. 128 с.
- 63.Петренко Н. С. Вплив емоційної сфери невротичної особистості на рівень прокрастинації у людей з різними професіями. *Молодіжна наукова ліга*. 2023. №23. С. 337-339.
- 64.Проскурня А.С. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 33. С. 448-458.
- 65.Проскурня А.С. Методологічна модель диференціально-типологічної структури перфекціонізму. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. № 1(1). С. 162-166.
- 66.Рудоманенко Ю. В. Потреби та цінності в структурі індивідуальної мотивації проявів прокрастинації. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матер. V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів / ред. кол. : А. М. Яцюк, Н. О. Олейн*. Херсон, 2020. С. 142-151.
- 67.Рудоманенко Ю.В., Казанжи М.Й. Переяслав. Врахування особистісного інтересу у проявах академічної прокрастинації. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць ПХДПУ*. 2021. Вип. 8. С.93-97.
- 68.Рудь Г. В. Дослідження феномена прокрастинації в юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 190-196.

69. Савченко О.В. Рефлексивна компетентність: Методи та процедури діагностики : монографія. Херсон: Вишемирський В. С., 2016. 186 с.
70. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ЗТPI). *Соціальна психологія*. 2012. № 1/2 (51-52). С. 153-168.
71. Словник педагогічних та психологічних термінів / уклад. : Н. А. Несторук, Л. В. Кокоріна. Слов'янськ : Б. І. Маторін, 2019. 131 с.
72. Столярчук О. А., Сергієнкова О.П., Коханова О.П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 127-132.
73. Татенко В.О. Сучасна психологія : теоретично-методологічні проблеми : навчальний посібник. Київ : НАУ-друк, 2009. 288 с.
74. Ткаченко Н.В., Косікова Є.С. Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України*. 2018. № 11(18). С. 305-326.
75. Ткачук О. М., Бондаренко О. М. Вплив прокрастинації на академічну успішність студентів. *Психологічний часопис*. 2019. № 2(1). С. 107-115.
76. Узтемур С., Дінч Е. Академічна прокрастинація з використанням соціальних медіа: перехресне дослідження з учнями середньої школи. *Психологія*. 2022. №4. С. 60-61.
77. Ферлій В.К., Коц С.М., Коц В.П. Прокрастинація як питання зниження працездатності. *Природнича наука й освіта : сучасний стан і перспективи розвитку : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф.* (Харків, 22-23 верес. 2022 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди [та ін.] ; [редкол. : Ю. Д. Бойчук та ін.]. Харків : [б. в.], 2022. С. 78-80.
78. Фоменко К.І. Психологія губристичної мотивації : феноменологія, структура, детермінація. Харків : ХНПУ. 2018. 482 с.
79. Фоменко К.І. Психологія успіху : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2015. 229 с.
80. Фролова О.В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості : матеріали III науково-практичного семінару*. Луцьк : Іванюк В.П., 2016. С. 174-175.

- 80а. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Psychological technology of the interaction between teacher and students under the conditions of innovative module-developmental teaching. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»*. Київ : Гнозис, 2018. Вип. 37 (4). Т. I (23) : Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. С. 123–135.
81. Черненко В. В. Феномен прокрастинації поглядом педагогіки. *Складні питання гуманітарних дисциплін : Програма II Всеукраїнського скайп-семінару студентів та молодих учених (23 травня 2019 року)*. С. 37-46. URL : <http://forlan.org.ua> (дата звернення: 16.03.2024)
82. Черненко В.В. Профілактика прокрастинації у студентів ВНЗ на засадах педагогіки. *Нариси досліджень молодих науковців у галузі гуманітарних наук : зб. наук. праць* : Бахмут : ГПМ, 2019. Т. 2. С. 206-208. URL: <http://forlan.org.ua/> (дата звернення: 15.04.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Зміст тренінгової програми подолання прокрастинації у студентській молоді

Заняття 1

Мета: знайомство учасників один з одним, налагодження відкритої комунікації в групі та комфортної атмосфери.

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1. «Твоє ім'я – сніжинка в руці» [5]

Мета: допомогти учасникам ближче познайомитись один з одним, сформуванню відчуття безпеки та приналежності до групи.

Тривалість: 15-20 хвилин; кожному учаснику надається не більше двох хвилин на розповідь.

Хід виконання: учасники сидячи у колі на своїх місцях один за одним роблять презентацію свого імені. Для того щоб учасникам було легше сформуванню опис, вони можуть користуватися питаннями перерахованими нижче: «Як мені подобається, щоб мене називали інші?»; «Хто з батьків чи родичів обрав мені ім'я»; «Хто з популярних особистостей з таким самим ім'ям спадає вперше тобі на думку?»; «Що означає твоє ім'я в метафоричному плані або на інших мовах?»; «Чи були у житті якісь кумедні випадки, пов'язані з вашим ім'ям?»; «Чи хотів би ти щоб в тебе було інше ім'я?».

Питання для обговорення:

– Які емоції викликала у вас ця вправа?

– Що цікавого вам спало на думку, поки ви слухали розповідь іншого?

– Що можливо ви пригадали, чого про раніше не думали?

Вправа 2. Правила роботи в групі

Мета: розробити правила групи під час проведення тренінгових вправ.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід виконання: методом мозкового штурму виділити основні правила групи, наприклад: «Правило вільної ноги», «Активність», «Ні» соціальним мережам» тощо.

Вправа 3. «Хвилина» [8]

Мета: допомогти учасникам дізнатися більше одним про одного, виявити відношення до швидкоплинності часу.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Хід виконання: учасники сидять у колі, і один порожній стілець ставиться у центр кола. Відповідно одним за одним кожен з учасників виходять у центр, та розповідають про себе впродовж однієї хвилини.

Питання для обговорення:

1. Необхідно з'ясувати серед учасників, для кого ця хвилина тягнулася довго, а для кого пролетіла.

2. На останок учасникам треба відповісти на запитання «Хвилина для вас це багато чи мало?».

Вправа 4. «Веселка» [24]

Мета: сформувати відкриті та довірливі стосунки учасників один з одним.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: фарби або фломастери, ватман паперу, за необхідністю пензлики.

Хід виконання: пропоную уявити що тільки що закінчився дощ і ми побачили яскраву веселку. Пригадайте як ми відчуваємо радість, коли бачимо це чудо природи своїми очима. Учасники мають можливість краще дізнатися один про одного в процесі того як будуть ділитися особистими асоціаціями. Ваша задача: намалювати на ватмані свою веселку, виходячи до ватману у центр. Малюючи одну кольорову полосу веселки ви маєте поділитися своїми асоціаціями та за кожним кольором відповісти на запитання «Що я особисто дуже люблю в своєму житті та в собі, асоціюючи з цим кольором, зображеним на аркуші?». Таким чином, кожен учасник малює свою веселку на цьому ж ватмані, що і малювали інші, та відповідно викладає маленьку розповідь.

Додатково: якщо учасників багато у групі, кожному можна видати по одному кольору для особистої розповіді, або кольори учасники собі виберуть самостійно за бажанням.

Питання для обговорення:

– Що ви відчували, коли пригадували свої асоціації?

– Що ви відчували, коли учасники ділилися своїми розповідями?

Вправа 5. «Що я хочу дізнатися?» [11]

Мета: виділити пріоритетний бажаний матеріал, який буде необхідний для подальшого якісного досягнення мети програми.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Хід виконання: кожному учаснику необхідно треба продовжити декілька незакінчених, вже підготовлених тренером завчасно для групи, речень.

– Я запитую себе, як ...

– Мені було б дуже знати, чи правильним є ...

– Мене найбільше турбує думка, про/що ...

– Я вважаю, що прокрастинація ...

– Я думаю, що найкращий метод запобігання стресу це ...

– Оточення для мене ...

Питання для обговорення:

– Чи важко було швидко знайти відповідь?

– Що було легше, а що складніше?

Вправа 6. «Тепломір мого настрою» [18]

Мета: рефлексія, аналіз емоційної складової у групі.

Тривалість: 15 хвилин, для розповіді учасника видається не більше трьох хвилин.

Матеріали: олівці або фломастери, ватман, можна додати самоклеючі папірці.

Хід виконання: тренер на великому ватмані завчасно зображує два тепломіри. На першому написано «До», а на другому «Після». Кожен учасник виходить до тепломірів та проводить обраним олівцем відповідно обираючи конкретне місце (знизу до гори – холодно/середньо/гаряче). Тема тепломірів

«рівень прокрастинації». Першим є рівень моєї прокрастинації на даний момент, другим – який рівень я хочу отримати по завершенню програми.

Друге коло: який був мій емоційний стан до заняття та який тепер емоційний стан після першої зустрічі (виділяти відповідно на термомірах свій стан). Учасники діляться своїми думками та почуттями.

Домашнє завдання: виписати на окремому аркуші паперу, відповівши на запитання «Яким чином прокрастинація впливає на моє життя?», «На які конкретні сфери життя завдає негативного впливу прокрастинація?».

Заняття 2

Мета: самопізнання учасників, проінформувати про негативні стратегії поведінки особистості та причини прокрастинації.

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1. «Формула особистості» [5]

Мета: створення ефективної роботи групи, самопізнання, налагодження рапорту.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання: кожен учасник має завдання створити особисту формулу, яка характеризує його індивідуальність, базуючись на тому, що існують математичні формули, використовуючи знаки плюс і мінус, помножити та розділити, також можна використовувати ідеї створення хімічних формул тощо.

Приклад: Кирило = лінь + гумор + ініціативність; Євгенія = (0,3 продуктивність + 0,8 прокрастинація) / 0,5 тривожність.

Якщо в учасників переважно домінують мінуси та знаки ділення, це свідчить про те, що група прагне до розвитку. Якщо учасники мають переважну більшість знаків плюсів та множення, це може свідчити що кожний з присутніх може мати дані риси.

Питання для обговорення: кожен з учасників виходить у центр та презентує свою формулу, у форматі доповіді чи іншим зручним варіантом.

Тренеру необхідно звернути увагу на схожі між учасниками особистісні характеристики, або на відмінності між ними.

Вправа 2. «Інформаційне повідомлення» [6], [9]

Мета: проінформувати учасників про види та причини прокрастинації, а також про стратегію поведінки «уникання» особистості.

Перевірка домашнього завдання.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід виконання: учасники слухають повідомлення про різноманітність типів прокрастинації та поведінкових патернів при використанні неадаптивних стратегій поведінки.

Перевіряючи домашнє завдання, поруч з написаними відповідями, прописати які форми прокрастинації учасники використовують під час прокрастинації та ви ділити найбільш домінантні.

Питання для обговорення:

– Що нового ви дізналися?

– Які види прокрастинації є у вашому житті найбільш домінантними?

Вправа 3. «Який я би хотів бути і який я є» [18]

Мета: поглиблення самопізнання, усвідомлення своєї поведінки.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання: вправа програться за допомогою пантоміміки, а саме: кожен з учасників без слів перед групою демонструє який він є та яким би він хотів бути (темою гри є прокрастинація).

Питання для обговорення: учасники повинні визначити негативні форми своєї поведінки та відповісти запитання.

– Які відмінності ви побачили між реальним і бажаним Я?

– Що ви відчували впродовж програвання сценок?

– Що було складніше показувати?

– Чи з'явилися певні інсайти впродовж вправи?

Вправа 4. «Самоусвідомлення» [16]

Мета: самопізнання своїх якостей, у контексті причин прокрастинації.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: учасники ділять аркуш на два стовпчика: в одному визначають яких саме якостей їх не вистачає для більшої ефективності та продуктивності, а в другому – що необхідно зробити, щоб отримати бажані якості.

Питання для обговорення:

– Що першим спало на думку при написанні невивистачаючих якостей?

– Навіщо вам ці якості?

– Чи було складно виконувати вправу?

Вправа 5. «Рефлексія» [16]

Мета: підведення підсумків зустрічі.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід виконання: відповісти на наступні запитання.

– Розкажи що нового ти дізнався про себе?

– Чи є в тебе мотивація покращувати свою ефективність та працювати над особистісною корекцією прокрастинації?

– Який в тебе емоційний стан? Що ти зараз відчуваєш?

– Розкажи про причини свого емоційного стану? Що саме вплинуло на тебе?

Домашнє завдання: пройти тест «Загальний опитувальник на схильність до прокрастинації» та порівняти отримані результати з результатами тренінгу.

Заняття 3

Мета: саморефлексія особистісної поведінки та емоційних станів за допомогою арт-терапевтичних практик.

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1. «Клякси, каракулі та їх метаморфози» [18]

Мета: активізація творчої уяви, концентрація на своїх почуттях та вивільнення тривожності.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби та пензлики.

Хід виконання: першочерговою задачею є малювання каракулей в довільному порядку. Учасник обирає чим він буде малювати, його основна мета – без будь-якого замислу водити по аркушу каракулі, в результаті отримує

певний клубок. Наступним кроком учасник, по завершенню малюнка, має побачити певний образ та розвинути його надалі. Далі учасник має придумати певну розповідь про свій отриманий образ на аркуші паперу. В довільному порядку, учасник може зробити акцент на своїх відчуттях, емоціях та асоціаціях по відношенню до зображеного об'єкта.

Питання для обговорення:

- Який образ ви бачите на малюнку?
- Чому ви обрали саме ці кольори?
- Про що ви думали в процесі малювання?
- Які почуття та емоції у вас викликає даний образ?

Вправа 2. «Дизайн маски» [2]

Мета: розвиток саморефлексії, усвідомлення своїх позитивних та негативних сторін характеру, сприйняття свого Я в зовнішньому світі.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: фарби та пензлики, аркуш паперу, олівці, фломастери, можна додати ножиці та клей.

Хід виконання: учасникам необхідно намалювати зовнішнє «Я» зі своїми позитивними та негативними сторонами індивідуальності яке бачить оточення, зображуючи маску промалювати всі деталі обличчя: ніс, очі, рот тощо. Використовувати всі матеріали та кольори за бажанням.

Питання для обговорення:

- Що маска приховує від оточуючих?
- Чи було вам складно її зображувати? Якщо так, то що саме?
- Що ви відчували під час створення?
- Коли ця маска надягається та де пристосовується?
- Які думки з'явилися під час створення?
- Чи захищає вона Вас? Від чого саме?
- Які емоції ви відчуваєте коли надягаєте її?

Вправа 3. «Шлях героя до мети» [2]

Мета: саморефлексія, усвідомлення своєї відповідальності та дій у житті під час проходження перешкод на життєвому шляху.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: фарби та пензлики, аркуш паперу, олівці або фломастери.

Хід виконання: учасникам необхідно створити особисту казку про героя на основі певних критеріїв. Критерії: назва казки; час та місце події; подія яка відбувається та її противник; головний герой/героїня; перешкоди, які стоять перед головним героєм (їх може бути декілька); хто є помічниками для вирішення перешкод головного героя; фінальна кульмінація ситуації та перемога головного героя (або просто розв'язка події). Після завершення написання казки учасникам необхідно зобразити ілюстрації та основі створеної історії.

Питання для обговорення:

- Розкажіть про шлях вашого героя та його перешкоди?
- Що ви відчували під час створення цієї історії?
- Яка назва вашої казки?
- Що було найлегше в процесі?
- Чому саме ці кольори ви обрали для зображення казки?

- Чи було складно створювати історію?
- Чи ви схожі з головним героєм/героїнею?
- Чи схожа ця казка з вашим життям?
- Які ваші особисті історії прослідковуються у казці?

Вправа 4. «Ведуче слово» [18]

Мета: рефлексія та підведення підсумків тренінгу.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: малі папірці та ручки.

Хід виконання: перший варіант проведення – учасникам пропонується виділити одне основне слово яке відповідно асоціативне приходить у голову до сьогоденного тренінгу та записати його на аркуші за дві хвилини. Другий варіант проведення – в усному форматі кожен називає одне слово та яким чином воно асоціюється з результатами сьогоденної роботи. Можна також створити онлайн-дошку, де учасники залишають одне слово, а потім прокоментують його.

Питання для обговорення:

- Чому саме це слово вам спало на думку?
- Що було найскладніше та найлегше під час тренінгу?
- Які інсайти ви отримали?

Заняття 4

Мета: саморегуляція, навчитися усвідомлювати своїх бажання та потяги на основі розпізнавання сторін своєї особистості.

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1. «Дерево мого настрою» [18]

Мета: створення комфортної атмосфери та аналіз емоційного стану учасників перед початком заняття.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: зображення дерева на аркуші чи на екрані (якщо онлайнтренінг), кольорові стікери червоного та синього кольору у форматі різних фігур.

Хід виконання: учасники обирають колір та формат фігури, ставлять його на зображене дерево, характеризуючи свій емоційний стан перед заняттям. В кінці тренінгу учасники потворять даний цикл дій по результатам роботи.

Вправа 2. «Модифікація» [5]

Мета: самопізнання за допомогою асоціацій метафоричного ряду.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: тренер пропонує учасникам продовжити речення. Один за одним відповідає по колу.

- Якщо б я був музикою, я ...
- Якщо я був би стравою...
- Якщо я би був дитиною...
- Якщо б я був успішним ...
- Якщо б я все робив вчасно ...
- Якщо б я не уникав негативних ситуацій ...

Вправа 3. «Чорний квадрат» [2]

Мета: відновлення ресурсних станів особистості на основі саморегуляції.

Тривалість: 25 хвилин.

Матеріали: олівці або фломастери, аркуш паперу, можна застосовувати пензлики та фарби.

Хід виконання: першочергово учаснику необхідно зробити малюнок чорного квадрату на своєму аркуші паперу (бажано А4). Даний квадрат повинен відображати негативні почуття та моменти життя, які турбують особистість. Наступним кроком на готовому малюнку квадрата учасник повинен додати фарбами все що завгодно, будь-якими кольорами та образами так, що йому подобалось все зображення.

Важливо розуміти, що головною інтерпретацією малюнку є домальовані об'єкти (їх розмір, колір, положення), бо вони є відображенням ресурсних станів людини. Також, важливим є розмір та місцезнаходження на аркуші зображеного чорного квадрату. Зображені додаткові об'єкти на малюнку є можливим шляхом особистісних трансформацій.

Питання для обговорення:

- Що саме ви додали до свого малюнку? Які це об'єкти?
- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на чорний квадрат?
- Опишіть що означають ваші додані символи до квадрату?
- Яким чином додані символи пов'язані з вашим життям?
- Які думки у вас викликають модифікований вами малюнок?

Вправа 4. «Коло субособистостей» [18]

Мета: зрозуміти особистісні бажання та почути «внутрішнє Я» для вирішення конфлікту між субособистостями.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: аркуш паперу, ручка.

Хід виконання:

1. Учасникам необхідно скласти перелік своїх бажань на аркуші паперу, до яких буде включатися і ті речі що вони мають зараз, і ті, які вони хочуть отримати у майбутньому. Бажано записати не менше 20 пунктів.

2. Учасники мають обрати найпріоритетніші п'ять бажань з отриманого списку. Головне, щоб учасники усвідомлювали що це саме їх бажання, а бажання оточення/родичі/друзів тощо.

3. Учасникам треба усвідомити, що за кожним бажання відповідно існує окрема субособистість. Біля кожного бажання записати назву своєї окремої особистості (наприклад, «заробити мільйон» може особистість «кар'єрист»).

4. На окремому аркуші учасники замальовують велике коло на всю сторінку. Наступним кроком їм необхідно замалювати центральне коло не більше ніж діаметром два сантиметри (це буде «Я»). Навколо залишається велике коло, яке необхідно розділити на п'ять секторів (відповідно кількості бажань) і розподілити в них свої визначені раніше субособистості. Таким чином, ці сектори розфарбовуються в різні кольори та дати кожному назву.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Що було складно в цій вправі?
- Чому ви обрали саме ці кольори для ваших окремих особистостей?
- Яким чином прокрастинація впливає на досягнення ваших бажань?

– Що можна виправити в своїй звичній поведінці, щоб досягти обраних бажань?

– Чи є різниця між вашими бажаннями і тим, що ви маєте зараз?

Вправа 5. «Дерево мого настрою: завершення» [18]

Мета: рефлексія та підведення підсумків роботи заняття.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: зображення дерева на аркуші чи на екрані (якщо онлайн-тренінг), кольорові стікери червоного та синього кольору у форматі різних фігур.

Хід виконання: кожен з учасників знову обирає колір та формат фігури, ставлять його на зображене дерево, характеризуючи свій емоційний стан по завершенню заняття. Дивлячись на перше дерево, яке ставилося перед початком заняття, аналізує свій емоційний стан.

Питання для обговорення:

– Що змінилося у вашому емоційному стані, порівнюючи його з початком тренінгу?

– Що саме або яка конкретна вправа на вас вплинула?

– Що нового ви дізналися про себе?

– Над чим би ви ще довше хотіли подумати після завершення заняття?

Заняття 5

Мета: проінформувати учасників про вплив перфекціонізму на відкладання важливих справ на потім, а також самопізнання своїх поведінкових патернів в контексті тривожності через ірраціональні установки.

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1. «Завершіть фразу» [16]

Мета: визначити існуючі питання учасників по темі тренінгу.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: необхідно продовжити фразу у контексті нашої теми перфекціонізму.

– Я хотів би дізнатися, що...

– Мої очікування завжди...

– Очікування оточення є...

– Перфекціонізм мені допомагає...

– Перфекціонізм відіграє в моєму житті роль ...

Вправа 2

Мета: визначити рівень перфекціонізму у групи з підвищеним рівнем прокрастинації.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: проходження методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» [1].

Вправа 3. Інформаційне повідомлення [23]

Мета: інформаційне повідомлення про вплив перфекціонізму на вираженість прокрастинації особистості.

Тривалість: 20 хвилин.

Питання для обговорення:

– Що нового дізналися про психологічні процеси впливу прокрастинації?

– Як ви думаєте, результати пройденої методики співпадають з реальним?

– Наведіть приклад конкретної особистої життєвої ситуації, коли на вас впливало відчуття зробити довершено ту чи іншу справу? Як саме вплинуло?

Вправа 4. «Мої цінності» [22]

Мета: виявлення своїх цінностей на основі усвідомлення своїх бажань.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід виконання:

1. Впродовж приблизно 5-7 хвилин треба продовжити фразу «Для мене є повністю безглуздим...», навести для прикладу до 5 варіантів речень.

2. Наступним кроком складіть і запишіть повністю протилежне значення кожному реченню, не використовуючи частку «Не».

3. Інтерпретація полягає в тому, що новоутворені фрази говорять про актуальність та важливість піднятих тем для особистості.

Питання для обговорення:

– Наскільки вам дана вправа допомогла бути ближче «До себе»?

– Що ви відчуваєте після проходження цієї вправи?

Вправа 5. «Обмежувальні переконання» [11]

Мета: визначити патерни поведінки та переконань.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід виконання:

1. Тренер пропонує учасникам виписати всі свої установлені за життя патерни (тверді переконання) у кожній сфері життя: робота та професійний розвиток, здоров'я, фінансовий розвиток, сім'я та особисті відносини, відносини за батьками.

2. Учасники відділяють чи підкреслюють ті установки, які заважають їхньому розвитку чи у процесі прийняття рішень.

3. Поруч з цими переконаннями зробіть два стовпчика: в одному запишіть яким чином ці установки вам допомагають/допомогли у житті, у другому – в яких конкретних ситуаціях принесли негативних наслідків.

Питання для обговорення:

– Які основні переконання ви визначили для себе найбільш негативними?

– На які сфери життя більш за всього на вас впливають дані переконання?

– Хто з вашого оточення міг вплинути на формування ірраціональних переконань?

Вправа 6. «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: учасники відповідають на питання.

Питання для обговорення:

– Чи збулися ваші очікування заняття?

– Чи отримали відповіді на свої запитання, які мали на початку тренінгу?

– Які питання до себе чи до інших у вас з'явилися?

– Над чим плануєте більше провести рефлексію після заняття?

Заняття 6

Мета: усвідомити значущість своїх позитивних та негативних якостей, виставити пріоритетність майбутніх досягнень на основі збудованих раніше переконань особистості.

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1. «Кола близькості» [2]

Мета: усвідомлення значущості свого Я та пріоритетність оточення.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: листок та ручка.

Хід виконання: учасники малюють одне велике коло. Всередині цих кіл зображують ще 6 кіл (по мірі їх збільшення). По нумерації кола повинні бути: 1, 2, 2б, 3, 4, 5, 6, 7. Задача учасників вписати у кільця за пріоритетністю їх заняття, оточення, родичів чи друзів, домашніх тварин чи хобі у цих кругах. Інтерпретація відбувається відповідно за методикою М. Мюрей.

Питання для обговорення:

– Хто займає перше місце у вашому колі? Чому?

– За результатами методики чи ви відчули дисбаланс у деяких взаємовідносинах?

– Чи користуєтеся соціальною підтримкою під час стресових ситуацій?

– Як люди з кожного кола впливають на ваше життя?

Вправа 2. «Чотири квадранти» [24]

Мета: усвідомлення своїх особистісних якостей з різних сторін, а також підтвердження того що вони між собою мають тісний зв'язок.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: аркуш паперу та ручка.

Хід виконання: аркуш паперу необхідно розділити на чотири квадранти. В першому необхідно записати свої п'ять позитивних якостей одним словом або одним реченням; у третьому (під першим) вказати свої негативні якості.

Наступним кроком, треба з 3-го квадранту (негативних якостей) переформулювати їх на позитивні та записати у другий квадрант (який поруч з першим). Так само, з позитивних якостей зробити їх синонімічні негативні якості (антоніми). По завершенню вправи учасники зрозуміють, що насамперед всі якості схожі між собою.

Питання для обговорення:

– Чи є всі якості різними, як нам здається?

– В яких сферах негативні особистісні якості існують у вашому житті?

Вправа 3. «Вам залишилося жити» [5]

Мета: визначити пріоритетність своїх бажань, переусвідомлення швидкоплинності життєвого часу.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: аркуш паперу та ручка.

Хід виконання:

1. Учасникам необхідно уявити, що їм залишилося жити 20 років, треба записати якомога більше цілей, які треба встигнути виконати за цей час.

2. Наступним чином учасників інформують, що залишилося 15 років життя. Основна задача викреслити цілі та обрати найпріоритетніші.

3. Тепер учасників інформують про те, що залишилося жити 10 років. Що вони оберуть, щоб встигнути виконати?

4. Нарешті, останній крок, учасникам видають задачу, що залишилося жити 5 років. Їм необхідно обрати найголовніші задачі на останні роки, або переписати список з нового аркушу.

Питання для обговорення:

- Що вам заважає виконати дані цілі? Або чого вам не вистачає?
- Хто вам може з цим допомогти?
- Чого дані цілі для вас є головними?

Вправа 4. «Три маски» [2]

Мета: проаналізувати екзистенційні переконання особистості.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: аркуш паперу, фарби та пензлики, фломастери або олівці.

Хід виконання: учасникам необхідно сконцентруватися на своїх бажаннях, потребах та можливостях.

Основне завданням є створення трьох масок:

- Хочу;
- Можу;
- Буду.

Презентація відбувається у форматі вдягання кожної маски, за порядком їх створенням, учасник починає кожну свою розповідь з фраз «я хочу», «я можу», «я буду».

Питання для обговорення:

- Створення якої маски зайняло найбільше часу? Як ви думаєте, з якої причини?
- Що відчували на тілесному рівні під час презентації кожної з масок?
- Розкажіть, чому ви обрали саме дані кольори для створення дизайну вашої маски?
- Яка маска у вас викликає негативні почуття і її хотілося б в першу чергу зняти? Чому?

Вправа 5. «Рефлексія»

Мета: підведення підсумків заняття.

Тривалість: 10 хвилин.

Питання для обговорення:

- Які відчуття на тілесному рівні ви відчували в процесі тренінгового заняття?
- Чи ви прослідковували певні зміни в своїй поведінці?
- Чи впливає на вас наявність дедлайну або думка про швидкоплинність часу? Яким чином?
- Які ви спостерігаєте думки, під час планування свого майбутнього?

Домашнє завдання: проходження методики «Способи стратегії поведінки», за Р. Лазарусом.

Заняття 7

Мета: підведення підсумків корекційної програми, планування ефективної стратегії роботи на майбутнє.

Тривалість: 120 хвилин.

Вправа 1. «Остання зустріч» [18]

Мета: саморозкриття учасників для підтримки комфортної зустрічі.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: вам необхідно уявити, що тренінгове заняття дійшло свого завершення і ви прямуєте додому. Ваша задача, замислитися про те, що ви не встигли сказати своїй групі, але мали на меті обов'язково сказати. Учасники через декілька хвилин відкривають очі та інформують про свої думки.

Вправа 2. Перевірка домашнього завдання

Мета: інформаційне повідомлення про поняття «стратегії поведінки», визначення основних адаптивних стратегій поведінки особистості, а також співвідношення з методами подолання прокрастинації.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання: учасники уважно слухають, можуть занотовувати та задавати питання.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися?
- Які домінуючі стратегії поведінки існують у вашому житті?
- Чи впізнали ви себе на прикладах з наукових досліджень?
- Як неадаптивна стратегія поведінки може впливати на ваше майбутнє?

Вправа 3. «Антистрічка» [5]

Мета: пошук причин відкладених справ на потім.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Хід виконання: вам необхідно відмотати своє життя трохи назад, та пригадати які ви хотіли виконати задачі, спробувати нове, щось вивчити тощо. Ваше завдання записати есе в зворотному порядку своїх дій. Наприклад: «я не вивчила англійську мову, бо не маю часу. Не маю часу, бо витрачаю його на прогулянки з друзями та перегляд тік-току тощо». Прописуючи життя методом «антистрічки», можна знайти прикриті причини ваших дій.

Питання для обговорення:

- Що цікаво ви пригадали зі свого життя?
- Яку причину ви виявили з обраної ситуації?

Вправа 4. «Поглиначі часу» [5]

Мета: визначення поглиначів часу, які є ефективним методом уникнення стресу та відкладанням справ на потім.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання:

1. Ваше завдання виписати всі свої справи, які можна віднести до поглиначів продуктивного часу.
2. Порахуйте у кількості годин, скільки часу у вас забрали на тиждень.
3. Порахуйте, скільки часу за рік ці викрадачі можуть зайняти з вашого життя.
4. Оберіть три найбільш сильних поглиначів. Запишіть, які дії можна зробити, для зменшення їх у вашому житті.

Питання для обговорення:

- Які ваші найбільші поглиначі?
- Які переваги вони вам надають?

– Що ви відчуваєте під час застосування цих поглиначів?

– Які ваші перші дії для зменшення часу проведення за цими «поглиначами»?

Вправа 5. «Енергогенератор» [2]

Мета: співвідношення адаптивної стратегії поведінки студентів із можливими ресурсами самопідтримки та мотивації у досягненні цілі.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: олівці чи фломастери, фарби та пензлики, аркуш паперу.

Хід виконання: учасник обирає одну ціль, яку йому хочеться досягти. Наступним чином необхідно уявити свій енергогенератор та намалювати його на аркуші. Треба наголосити, що учасникам необхідно сконцентруватися на своїх почуттях та думати про досягнення мети. Додатково можна поставити на фоні позитивну, мажорну мелодію.

Питання для обговорення:

– Розкажіть про особливості генератора?

– Що відчували під час зображення вашого генератора? Які емоції супроводжувалися під час його створення?

– Як часто ви користуєтеся цим генератором? Що відчуваєте, коли активізуєте його?

– Чим ви управляєте даний генератор? Який його основний ресурс?

Вправа 6. «П'ять пальців» [22]

Мета: усвідомлення отриманої інформації під час проходження програми, рефлексія та підведення підсумків.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Хід виконання: за кожним пальцем закріплюється один з критеріїв оцінки якості досягнення мети.

Відповідні критерії:

– Великий (В). Відчуття, найбільш енергозатратні вправи.

– Вказівний (В). Взаємодопомога, співпраця з іншими.

– Середній (С). Стан, що пов'язано з позитивними емоціями та актуалізацією високої мотивації.

– Безіменний (Б). Близькість (наближення) до мети.

– Мізинець (М). Мозковий штурм, отримана інформація, основні думки.

Питання для обговорення:

– Що нового ви дізналися?

– Чи дізналися ви нові методи управління своїми життєвими цілями?

– Чи справдилися ваші очікування тренінгової програми?

– Які методи боротьби з прокрастинацією ви плануєте застосовувати надалі?

– Що було для вас найскладніше?

– Чи були техніки, які змінили ваше самопочуття чи світосприйняття?

– Яка методика вам найбільше запам'яталася та була корисною?

– Які основні інсайти ви усвідомили в процесі самопізнання?