

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ Сумський
державний університет**

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувачка кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на здобуття освітнього ступеня бакалавр зі
спеціальності 053 Психологія, Освітньо-
професійної програми Психологія**

**на тему: «Особливості особистісної схильності до відтермінування завдань у
студентів із різною мотивацією досягнення успіху та уникнення невдач»**

Здобувачки групи ПЛ-01
Костенко Наталії Ігорівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(підпис)

Наталія КОСТЕНКО
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник:

ст. викладач, кандидат психологічних наук, Наталія КОЛЯДА
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБИСТІСТОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ У СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ МОТИВАЦІЄЮ ДО ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ТА УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ.....	7
1.1. Теоретичні засади особистої схильності до відтемінування завдань у студентів.....	7
1.2. Теоретичні засади психологічних особливостей мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач у студентів	15
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ У СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ МОТИВАЦІЄЮ ДО ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ТА УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ.....	20
2.1. Методичне забезпечення дослідження особистої схильності до відтемінування завдань у студентів з різною мотивацією до досягнення успіху та уникнення невдач.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей особистої схильності до відтемінування завдань у студентів з різною мотивацією до досягнення успіху та уникнення невдач.....	23
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ У СТУДЕНТІВ.....	36

3.1 Особливості корекції відтермінування завдань студентів з різним рівнем домагань методами когнітивно-поведінкової терапії та арттерапії.....	36
3.2. Програма корекції особистісної схильності до відтермінування завдань у студентів	41
3.3. Апробація програми корекції особистісної схильності до відтермінування завдань у студентів.....	45
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

АНОТАЦІЯ

Дипломна робота присвячена вивченню питання відтермінування завдань у студентів. Ми вивчаємо це питання у контексті стратегії поведінки на яку безпосередній вплив має мотивація до досягнення успіху та уникнення невдач студентів. У нас час проблема відтермінування завдань є дуже поширеним явищем, у зв'язку з тим, що більшість студентів працюють в умовах дистанційного навчання, що ставить певні виклики перед студентами та викладачами, адже у такому форматі студентам необхідно більше самодисципліни та мотивації для того, щоб навчатись. Також варто зазначити, що різні технічні фактори, які можуть заважати студентам навчатись викликають стрес, що впливає на психологічний стан, впливає на академічні результати і, тим самим, підсилює тенденцію до відтермінування. Тому основною метою нашої роботи було дослідити особливості відкладання завдань студентами та їх причини. В рамках нашого дослідження були залучені студенти, які пройшли методики, спрямовані на визначення їх мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач, а також причини відтермінування завдань. Для проведення емпіричного дослідження було використано методики, які визначають рівень мотивації до досягнення успіху та до уникнення невдач, а також причини особистої схильності до відтермінування завдань у студентів. Анкетування включало стандартизовані опитувальники та шкали, розроблені для оцінки відповідних психологічних характеристик. Отримані дані були оброблені з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу, для встановлення зв'язків між мотиваційними складовими та поведінкою відтермінування. Виявлені закономірності дозволяють краще зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі відтермінування, та розробити рекомендації щодо підвищення мотивації та ефективності навчання студентів.

Ключові слова: *відтермінування завдань, академічна прокрастинація, мотиваційні орієнтації студентів, освітні стратегії.*

ANNOTATION

The thesis is dedicated to the study of the issue of task procrastination among students. We explore this issue in the context of behavioral strategies directly influenced by students' motivation to achieve success and avoid failure. Nowadays, the problem of task procrastination is very common, especially as most students work in a distance learning environment, posing certain challenges for both students and educators. In this format, students require more self-discipline and motivation to study effectively. Additionally, various technical factors that can hinder students' learning cause stress, impacting their psychological state, academic performance, and consequently increasing the tendency to procrastinate. Therefore, the primary goal of our work was to investigate the features of task procrastination among students and their causes. Our research involved students who completed methodologies aimed at determining their motivation for success, motivation to avoid failure, and reasons for task procrastination. For conducting the empirical research, methodologies were used to determine the level of motivation to achieve success and avoid failure, as well as the personal propensity for task procrastination among students. The survey included standardized questionnaires and scales designed to assess relevant psychological characteristics. The obtained data were processed using descriptive statistics methods and correlation analysis to establish links between motivational components and procrastination behavior. The identified patterns allow for a better understanding of the psychological mechanisms underlying procrastination and developing recommendations for enhancing student motivation and learning efficiency.

Keywords: *procrastination, academic procrastination, student motivational orientations, educational strategies*

ВСТУП

Актуальність дослідження: Актуальність нашого дослідження зумовлена тим, що відкладання виконання завдань, або прокрастинація, є поширеною поведінковою проблемою серед студентів, яка може негативно впливати на їхні академічні досягнення та загальне та професійне благополуччя. Окремим пунктом у цьому відіграє роль сучасні реалії України, де студенти здебільшого мають навчатися на дистанційній формі, що може підсилювати цю тенденцію [33]. Вивчення особистісної схильності до відтермінування завдань, на нашу думку, є особливо доречним у контексті студентів, які мають різну мотивацію досягнення успіху та уникнення невдач. Адже ці аспекти навчання значно впливають на поведінкові стратегії студентів отримання бажаного та уникнення, а тим самим детермінують їх схильність до відкладання виконання завдань. За дослідженнями сучасних українських вчених, ми можемо прослідкувати тенденцію до того, що студенти самі оцінюють рівень своєї академічної прокрастинації вище, ніж він є насправді [17].

Мотивація досягнення успіху зазвичай стимулює активність і прагнення до виконання завдань, знижуючи ймовірність відтермінування завдань студентами. З іншого боку, мотивація уникнення невдач може викликати тривогу та уникнення діяльності, що сприяє прокрастинації. Вивчення цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми, які впливають на академічну продуктивність студентів, і розробити ефективні стратегії для подолання прокрастинації.

Наразі проблема відтермінування завдань є дуже актуальною і активно поширюється, вчені вивчають різні аспекти цього феномену задля кращого розуміння, як працювати з такими людьми і як їх допомогти. Дослідження спрямоване на те, щоб дізнатись характер прокрастинації студентів, його

причини, та особливості переживання її студентами. Над дослідженнями окремих аспектів зазначеної теми працювали такі українські вчені, як:

Алексінцева, Г. М., Алексінцева, Т. В., Бази́ка, Є. Л., Дворник, М. С., Дуб, В., Кухарська, В. Б., Максименко, С. Д. Столярчук, О. А., Сергеєнкова, О. П., Коханова, О. П. та інші.

Закордоном цю тематику пропрацювали: Rozental, A., et al., Schouwenburg, H. C., Solomon, L. J., & Rothblum, E. D., Steel, P., Tuckman, B. W., Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y., Lay, Clarry H., Hocker A., Engberding M., Rist F., Ferrari, J. R., & Tice, D. M., Elliot, A. J., & McGregor, H. A.

Метою дослідження є дослідити особливості особистісної схильності до відтермінування завдань у студентів з різною мотивацією досягнення успіху та уникнення невдач, розробити та частково апробувати програму корекції схильності студентів до відтермінування завдань

Об'єктом дослідження: тенденція відтермінування завдань у студентів.

Предмет дослідження: відтермінування завдань у студентів з різною мотивацією до успіху та уникнення невдач

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні засади вивчення відтермінування завдань та мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у студентів
2. Емпірично дослідити особливості відтермінування завдань у студентів з різною мотивацією досягнення успіху
3. Обґрунтувати використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії у корекції відтермінування завдань у студентів
4. Розробити та частково апробувати програму корекції відтермінування завдань у студентів

Гіпотези дослідження:

1. Студенти з високим рівнем мотивації до уникнення невдач будуть мати високі показники по шкалі —Подолання страху відповідальності

2. Студенти з високим рівнем мотивації до успіху будуть мати високі показники по шкалі —Орієнтація на соціальну винагороду

2. Використання методів КПТ та арт-терапії будуть сприяти зниженню схильності студентів до відтермінування завдань

Методи дослідження:

- 1) Теоретичні методи: аналітичний огляд науково-методичної, психологопедагогічної літератури з проблеми дослідження; аналіз програм, навчальних посібників та методичних матеріалів.
- 2) Практичні методи: методи когнітивно-поведінкової терапії.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що розроблено теоретичні та практичні засади корекції відтермінування завдань у студентів з різним рівнем домагань.

Обґрунтовано використання методів когнітивної та арт-терапії.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих знань для складання програми з корекції схильності відтермінування завдань, застосуванні її на практиці, отримати нові методи, методики та інструменти корекції, а разом з тим підвищувати академічну успішність студентів.

Структура роботи: дипломна робота складається з вступу, першого розділу, у якому два підрозділи, другого розділу, у якого два підрозділи і третього розділу у якого три підрозділи, висновків та списку джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНОЮ МОТИВАЦІЄЮ ДО ДОСЯГЕННЯ УСПІХУ І УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ

1.1. Теоретичні засади відтермінування завдань у студентів

У нашій роботі ми розглядаємо відтермінування завдань, як стратегія прокрастинатора. У глобальному сенсі між цими поняттями є різниця. Відтермінування завдань використовується здебільшого для зовнішніх факторів і причин, такі як об'єктивне горе, недостача ресурсу, в той час як прокрастинація обумовлена виключно внутрішніми чинниками, такими як страх невдачі, перфекціонізм та низька самодисципліна. В даній роботі ми будемо розглядати відтермінування завдань як частину прокрастинації людини, тобто ці поняття розглядатимуться як суміжні за взаємозамінні [26].

Насамперед, якщо говорити про визначення, то можна звернутися до праці Кухарської В., яка зазначає, що прокрастинація визначається як схильність відкладати виконання важливих завдань, часто до останнього моменту. Це явище широко розповсюджене серед людей різного віку та професій, і може мати значний вплив на особисте та професійне життя. Прокрастинація може включати відкладання робочих завдань, навчальних завдань, домашніх обов'язків та навіть важливих життєвих рішень. Студент замість того, щоб писати курсову роботу, вирішує навести порядок у кімнаті, переглядати соціальні мережі або переглядати відео. Він відкладає виконання важливого завдання до останнього моменту, створюючи додатковий стрес і можливість не встигнути вчасно. Важливо зазначити, що прокрастинація не є простим небажанням працювати або лінню. Прокрастинатори часто витрачають час на інші, менш важливі справи, щоб уникнути виконання основного завдання. Наприклад, вони можуть займатися прибиранням,

організацією простору або іншими менш пріоритетними завданнями, замість того, щоб зосередитися на виконанні основної роботи. Також варто зазначити, що це явище відрізняється від ліні, адже прокрастинатор зазвичай зайнятий іншими, менш важливими справами. Адже лінь – це відсутність мотивації робити що-небудь, що зазвичай пов'язано з небажанням докладати зусиль взагалі. Ледача людина часто уникає будь-якої діяльності і прагне до максимального відпочинку та зручності. На відміну від цього, прокрастинатор може бути дуже активним у виконанні інших, менш важливих справ, щоб уникнути конкретного завдання, яке він або вона вважає складним, неприємним або стресовим. Прокрастинатор може витратити багато часу на виконання другорядних завдань, які не мають високого пріоритету, але дозволяють уникнути основного завдання [12].

Наразі є багато теорій та припущень як подолати прокрастинацію, або відтермінування завдань, але вченими проведено багато досліджень і виявлено, що у кожної людини прокрастинація має часто різні причини, десь схожі, але тригер все одно може бути різним, тому наразі психологи працюють у різних напрямках досліджуючи прокрастинацію та можливі шляхи її подолання, а саме:

1. Ситуацію прокрастинатора, де він знаходиться і що допомагає, або може заважати йому прокрастинувати.
2. Особистісні характеристики самих прокрастинаторів
3. Наслідки відкладання;
4. Міжкультурні відмінності у підходах до прокрастинації [13].

Розглядаючи видатних вчених психологів, які досліджували даний феномен неможливо оминати П. Стіла який на сьогодні є найвідомішим психологом який вивчав феномен прокрастинації, який є синонімом до терміну відтермінування завдань. Поєднуючи набуті теоретичні знання, які були напрацьовані вченими протягом багатьох століть, він зазначив, що відтермінування завдань є волею людини, яка уособлює собою те, що людина

за власним бажанням та розумінням відмовляється від виконання поставлених перед нею задач. Також варто зазначити, Також він підкреслює те, що вчені-психологи які вивчали цю тему розглядали прокрастинацію як затримку, яка не обґрунтованою, бо реальних причин відкладання справи немає. Важливим зазначенням також ми вважаємо, що особа, яка відтерміновує свої завдання може відтягувати не з усією справою, а навіть почати її і на певному етапі відкласти на довгий термін, навіть маючи ресурси на доопрацювання, а також люди прокрастинують цілком свідомо і повністю дають звіт своїм діям і продовжують відкладати навіть знаючи, що відтермінування понесе за собою негативні наслідки [38].

Негативні наслідки у своєму дослідженні описує вчена Є. Базика. Аналізуючи її праці ми можемо виділити для нас цікавих два типи наслідків, а саме академічні та психологічні. Академічні наслідки несуть за собою зниження продуктивності та успішності людини за рахунок відкладання справ. Під психологічними наслідками вчена описує почуття провини, яке виникає через відтермінування, на цьому фоні у людині розвивається тривожність, яка несе за собою інші розлади та шкодить здоров'ю і наостанок авторка наголошує на тому, що у купі це все дає зниження самооцінки, а тим самим погіршує загальну якість життя [2]. Також вчена дослідила окремий аспект навчання студентів у формі дистанційного навчання і зробила висновки, що така форма безпосередньо має вплив процес навчання, адже в таких умовах студент представлений сам собі, що потребує високого рівня самоорганізації та самоконтролю, що для багатьох юнаків виявляється дуже складною задачею. Також аспект технічних труднощів, які виникають в умовах війни теж підвищують рівень стресу студентів і можуть сприяти відкладанню завдань.

Певна проблема відтермінування завдань, яка потребує особливої корекції це те, що студенти-прокрастинатори часто використовують різні раціоналізації для виправдання своєї поведінки. Вони можуть стверджувати, що краще працюють під тиском часу або що завдання недостатньо важливе,

щоб починати його негайно. Вчений Тукман Б. ідентифікує кілька типових виправдань, які студенти використовують для відкладання виконання

завдань. Ось основні з них:-

- **"Я краще працюю під тиском"** – студенти часто виправдовують відкладання тим, що вони нібито краще працюють у стресових умовах, ближче до дедлайну. Це може бути помилковим переконанням, що додатковий стрес допомагає сконцентруватися і підвищує продуктивність.
- **"У мене ще є багато часу"** – студенти можуть переоцінювати кількість часу, що залишається до дедлайну, і відкладати завдання, вважаючи, що зможуть виконати його пізніше. Це викривлення часу часто призводить до того, що завдання відкладаються до останнього моменту.
- **"Завдання не таке вже й важливе"** – виправдання полягає у знеціненні важливості завдання. Студенти можуть вважати, що завдання не є пріоритетним і можуть зайнятися іншими справами, які здаються більш важливими або привабливими на даний момент.
- **"Я не в настрої для цього завдання зараз"** – виправдання може полягати в тому, що студент чекає "правильного" настрою або натхнення для виконання завдання. Вони можуть думати, що в майбутньому вони будуть більш мотивовані і готові до роботи.
- **"Це завдання занадто складне"** – студенти можуть уникати завдання, вважаючи його надто складним або незрозумілим. Вони можуть відкладати початок роботи, сподіваючись, що пізніше завдання здасться простішим або вони отримають більше інформації для його виконання.
- **"Я зайнятий іншими справами"** – виправданням може бути переконання, що існують інші, більш термінові або важливі завдання, які потрібно виконати спочатку. Це часто призводить до того, що важливі, але не термінові завдання постійно відкладаються [39].

За дослідженнями Соломона і Ротомблума (1984), прокрастинація визначається як схильність до затримки початку чи завершення завдань, особливо тих, що є важливими або мають встановлені терміни виконання.

Серед основних причин прокрастинації можна виділити:

- **Страх невдачі:** Студенти можуть відтермінувати завдання через страх перед можливими помилками або невдачами
- **Перфекціонізм:** Занадто високі вимоги до себе можуть спонукати студентів відкладати завдання, оскільки вони бояться, що їх робота не відповідатиме власним стандартам
- **Низька саморегуляція:** Недостатні навички планування та управління часом можуть призводити до прокрастинації

Також розглядаючи причини прокрастинації ми звернулися до праці Максименко С. Д., який висунув тезу про те, що одною з причин прокрастинації може бути когнітивні викривлення, а саме такі як переоцінка часу, який залишається для виконання завдань, та недооцінка зусиль, необхідних для їх виконання. Ці викривлення виникають через те, що люди мають тенденцію сприймати час суб'єктивно, часто вважаючи, що у них ще є достатньо часу для виконання завдання. Наприклад, студент може думати, що у нього ще є багато днів до дедлайну, тому він відкладає початок роботи на певний термін. Цей феномен називають "оптимістичним плануванням"[34], який являє собою те, що коли люди мають важливе завдання, вони недооцінюють час, який потрібен для його виконання. Інше когнітивне викривлення стосується недооцінки прикладених зусиль, необхідних для виконання завдань. Люди можуть помилково припускати, що певні завдання можна виконати швидко і легко, не усвідомлюючи всієї складності роботи. Це призводить до того, що вони відкладають завдання, думаючи, що зможуть виконати його швидко в майбутньому. Наприклад, при підготовці до іспиту студент може відкласти підготовку, бо думає, що зможе швидко все вивчити

за день до іспиту. Такі когнітивні викривлення часто є результатом відсутності досвіду або неправильної оцінки своїх можливостей.

Вони можуть створювати ілюзію контролю над ситуацією, яка насправді є нестабільною. Коли людина нарешті усвідомлює справжню складність завдання або брак часу, вона може відчувати стрес і тривогу, що лише підсилює прокрастинацію [15].

Алексінцева Г. М. та Алексінцева Т. Г. провівши свої дослідження виділили серед студентів два типи прокрастинаторів, які схильні до відтермінування завдань а саме:

- **«Активні»** – студенти- прокрастинатори, які відкладають поставлені завдання до останнього, але починають поспіхом їх робити у останній момент, що характеризується тим, що студент не розуміє відповідальності за поставлену їм задачу і не усвідомлює або не боїться наслідків не виконання, а також не можуть планувати і бачити результат на перспективу, тобто здебільшого орієнтовані на короткострокові результати і отримання бажаного в найкоротші строки, що унеможливорює здатність таких студентів виконувати заздалегідь поставлені завдання.
- **«Пасивні»** – такі студенти відчують відторгнення та страх перед поставленими завданнями і будь-яким способом намагаються уникнути його виконання, або повністю або роблять лише частково. Це може бути як травма, так і особистісна характеристика людини сформована соціумом або самим студентом [1].

Також варто зазначити, що у контексті навчання будь-то студенти або учні можуть формувати свою прокрастинацію та тенденцію до відтермінування завдань залежно від ставлення та взаєморозуміння з викладачами, які ставлять перед ними ці завдання і структури завдань, які повинні бути зрозумілими для студента, відсутність підтримки викладача лишає сильний відбиток на бажанні студента контактувати з викладачем і тим

самим формує тенденцію до того, щоб відтермінувати, а іноді і зовсім саботувати поставлене завдання [14].

З дослідження Дуб В. ми можемо виокремити, що відкладання справ може бути двох видів: нормативне та ненормативне. Різниця між цими поняттями у тому, що явище нормативної прокрастинації є цілком нормальним і виникає час від часу в житті кожної людини в залежності від зовнішніх та внутрішніх тимчасових обставин в житті, натомість ненормативна прокрастинація є небезпечною для людини, так як представляє собою вже сталий патерн поведінки який хронічно повторюється від одного завдання до іншого і повністю формує стратегію навчання студента, небезпека її полягає у тому, що студент у якого вже на постійній основі проявляється тенденція до відтермінування має постійне почуття провини, підвищений стрес, зниження академічної продуктивності, ризику соматичних розладів, погіршення контактів робочих та особистих через не спроможність виконати завдання і роздратованість через необхідність їх виконувати [6].

Вчені провівши власне дослідження наголошують, що прокрастинація має серйозні наслідки для студентів, а саме:

- **Зниження академічної успішності:** Відтермінування завдань часто призводить до виконання роботи в останній момент, що може знизити її якість. [7].
- **Погіршення здоров'я:** Постійний стрес через невиконані завдання може викликати проблеми зі сном, підвищений рівень тривожності та інші проблеми зі здоров'ям [36].
- **Соціальні наслідки:** Прокрастинація може призводити до конфліктів з викладачами та одногрупниками через невиконання обов'язків [9].

Проаналізувавши всю знайдену нами літературу, ми можемо виокремити основні риси студента, який має схильність до відтермінування завдань, вік та стать за проаналізованими дослідженнями не мають домінуючого впливу на формування прокрастинації у студентів Вони можуть

бути як першокурсниками, так і студентами старших курсів, але частіше це студенти, які мають певний рівень самостійності у навчанні та управлінні своїм часом, а також мають такі характерні риси:

- **Недостатня самодисципліна** - студенти-прокрастинатори часто мають проблеми з самодисципліною та організацією часу. Вони можуть відкладати важливі завдання до останнього моменту, вважаючи, що зможуть швидко і ефективно виконати їх у майбутньому [37].
- **Когнітивні викривлення** – вони схильні до когнітивних викривлень, таких як переоцінка часу, який залишається до дедлайну, та недооцінка зусиль, необхідних для виконання завдання. Це призводить до постійного відкладання важливих справ на пізніше [15].
- **Страх невдачі та перфекціонізм** – багато студентів прокрастинаторів бояться невдачі або не виправдати очікувань, що підвищує рівень тривоги і призводить до відкладання завдань. Перфекціонізм може змушувати їх уникати роботи через страх зробити щось неідеально [38].
- **Низька самооцінка** – Ці студенти часто мають низьку самооцінку та невпевненість у власних силах, що також сприяє прокрастинації. Вони можуть сумніватися у своїх можливостях впоратися з завданням [34].

З приводу теоретичного дослідження літератури з питання подолання прокрастинації нам була цікава думка вчених чи взагалі корегується прокрастинація і яким чином це можна зробити. Елліс і Кнаус роблять висновок, що прокрастинація може бути подолана через свідомі зусилля та зміни в поведінці. Використання психологічних методів та інструментів управління часом є ефективними способами боротьби з прокрастинацією. А також методи, які вони пропонують для корекції прокрастинації:

- **Раціонально-емоційна терапія (РЕТ)** – вчені пропонують використовувати РЕТ для зміни деструктивних мисленневих патернів, що ведуть до прокрастинації. Це включає ідентифікацію і оскарження ірраціональних переконань. Важливість РЕТ підкреслюється як одного

з найефективніших методів для боротьби з ірраціональними переконаннями, що лежать в основі прокрастинації. Перемога над прокрастинацією можливе через зміну мислення та підходу до виконання завдань [31].

- **Постановка реалістичних цілей** – важливо ставити конкретні, досяжні цілі і розбивати великі завдання на менші, які легше виконуються.
- **Управління часом** – автори радять створювати розклад і використовувати методи управління часом для забезпечення регулярного виконання завдань.

Розвиток самодисципліни є ключовим фактором у подоланні прокрастинації. Це включає встановлення і дотримання особистих дедлайнів та відстеження прогресу у виконанні завдань [24].

Але варто пам'ятати, що на противагу теоріям про поведінку і внутрішні переконання людини є біологічні теорії, так от як вчений Міліграм досліджував прокрастинацію у розрізі генів та порівнював студентів з батьками і дійсно постановив, що між прокрастинацією батьків та прокрастинацією дітей є кореляційний зв'язок і вчений стверджує, що окрім середовищних факторів на формування прокрастинації також впливають і генетичні [30].

На противагу цьому, наші вчені твердо притримуються думки, що прокрастинація формується в абсолютній більшості за невмінням та небажанням нічого робити самої людини, чому можуть сприяти її певні характеристики особистості [18].

1.2. Теоретичні засади психологічних особливостей мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач у студентів

Мотивація студентів до досягнення успіху та уникнення невдач є однією з центральних тем у психології освіти. Вона визначає, як студенти підходять

до навчальних завдань, їхню наполегливість та кінцеві результати. Розуміння мотиваційних процесів допомагає викладачам розробляти ефективні стратегії навчання та підтримки студентів. Мотивація до досягнення успіху у студентів є важливим аспектом їхнього навчального процесу та майбутнього професійного становлення. Вона впливає на їхню активність, наполегливість та готовність долати труднощі.

У нашому дослідженні ми розглянемо кілька теорій мотивації і приміряємо їх на студентів, щоб зрозуміти їх мотивацію краще, перша теорія яку ми розглянемо «Теорія очікувань та цінностей» Ця теорія, розроблена Джоном Еткінсоном, стверджує, що мотивація студента залежить від двох основних факторів: очікування успіху та цінності цього успіху. Очікування успіху – це переконання студента у своїй здатності виконати завдання. Цінність успіху – це ступінь, в якому студент вважає завдання важливим і корисним.

Еткінсон стверджував, що мотивація до досягнення успіху складається з трьох основних компонентів:

- **Мотиви** – це відносно стабільні риси особистості, які спонукають людину до прагнення успішно вирішувати завдання та відчувати гордість за свої досягнення. Мотиви є вивченими, а не вродженими, і кожна людина розвиває свої мотиви в залежності від особистого досвіду.
- **Очікування** – Це сприйняття ймовірності досягнення мети. Очікування визначаються як попередні знання про наслідки, які можуть бути отримані від певної діяльності. Вони залежать від попереднього досвіду та віри в свої здібності.
- **Цінність** – Це цінність, яку людина надає досягненню мети. Вона може бути як позитивною, так і негативною, та залежить від складності завдання і важливості його виконання для індивіда [22].

Також важливо розуміти, що мотивація є не одна, вчений Райан,

виділяє два типи мотивації: внутрішня (самотивація, криза, невідповідність бажаного реальному) та зовнішня (обставини, ситуації, стимулюче оточення) [32].

Наприклад, студент, який готується до екзамену, може мати високу мотивацію, якщо він вважає, що успішно скласти екзамен є важливим (висока цінність) і має високу ймовірність успіху завдяки ретельній підготовці (високі очікування). З іншого боку, якщо студент вважає екзамен важливим, але не вірить у свої здібності його скласти, його мотивація буде низькою. Ця теорія застосовується в освітній сфері для аналізу, як студенти приймають рішення щодо своїх навчальних зусиль та стратегій. Висока мотивація до успіху пов'язана з кращими академічними результатами, тоді як низька мотивація може призвести до уникнення складних завдань і, як наслідок, гірших результатів.

Теорія самовизначення, розроблена Едвардом Десі та Річардом Раяном, пропонує розуміння мотивації студентів, акцентуючи на внутрішній та зовнішній мотивації та основних психологічних потребах. Внутрішня мотивація: виникає з внутрішніх задоволень, таких як інтерес до предмета або задоволення від виконання завдання. Зовнішня мотивація: базується на зовнішніх винагородах, таких як оцінки, схвалення від інших, гроші або уникнення покарання. У контексті студентів теорія пояснює, як важливо створювати умови для підтримки внутрішньої мотивації, задовольняючи їх потреби в автономії: відчуття контролю над власним життям і вибором дій; компетентності: відчуття ефективності та майстерності у виконанні завдань; та соціальної залученості: відчуття зв'язку та приналежності до інших людей. Наприклад, студенти, які мають можливість вибирати курси відповідно до своїх інтересів (автономія), отримують позитивний зворотний зв'язок і досягають успіхів у навчанні (компетентність) та мають хороші стосунки з однокурсниками та викладачами (соціальна залученість), показують вищий рівень мотивації та академічної успішності. Підтримка автономії,

компетентності та соціальної залученості сприяє розвитку внутрішньої мотивації студентів, що призводить до більшого задоволення від навчання та кращих академічних результатів [21].

Теорія досягнень, розроблена психологом Carol Dweck, розглядає два основних типи цілей:

- **Цілі, орієнтовані на майстерність:** Прагнення до вдосконалення та саморозвитку. Студенти з орієнтацією на майстерність фокусуються на власному прогресі та навчанні.
- **Цілі, орієнтовані на результат:** Прагнення до успіху відносно інших. Студенти, орієнтовані на результат, прагнуть перевершити інших та отримати визнання.

Студенти, орієнтовані на майстерність, демонструють вищу стійкість і позитивне ставлення до навчання, тоді як орієнтація на результат може призводити до страху невдачі та зниження мотивації у випадку невдач [23].

Мотивація до уникнення невдач є важливим аспектом академічної успішності студентів. Цей тип мотивації може бути як позитивним, так і негативним фактором у навчальному процесі. Студенти, які бояться невдач, можуть докладати більше зусиль для досягнення успіху, але водночас ризикують страждати від тривоги та стресу.

Одним із ключових досліджень, яке аналізує цей аспект, є робота Еліотта і Макгрегора (2001), яка розглядає мотивацію уникнення невдач у контексті теорії цілей досягнення. Вони визначають мотивацію уникнення невдач як спрямованість на запобігання негативним результатам і порівнюють її з мотивацією досягнення успіху, яка зосереджується на досягненні позитивних результатів. Цілі уникнення невдач спрямовані на запобігання негативним результатам. Наприклад, студенти можуть прагнути уникнути поганих оцінок або негативної оцінки з боку інших. Ці цілі можуть призводити до високих рівнів тривоги і стресу, але водночас стимулювати високі рівні зусиль [25].

Висновки до розділу 1

1. По-перше, дослідивши літературу з теми відкладання завдань, або прокрастинація, так як ми розглядаємо відкладання завдань саме як стратегію прокрастинації. Ми можемо окреслити риси, які будуть властиві прокрастинатору, а саме: абсолютна свідомість рішень, розуміння власних дій і можливість наслідків, втеча від великих та складних завдань, орієнтованість на кінцевий результат, потяг до миттєвого задоволення. Також було розглянуто різні підходи до вивчення прокрастинації, як з біологічної так і з поведінкової точки зору і таким чином визначено основні пункти, по яким можна віднайти прокрастинатора, а саме порушення вольової сфери, недостатні знання в області таймменеджменту та самодисципліни, втрата власних цінностей та цілей.
2. По-друге, була переглянута література, яка досліджувала саме студентів прокрастинаторів і тут додається пункт про те, що оточення на соціум може безпосередньо впливати на прокрастинатора, відносини з групою та викладачами впливають на мотивацію студента ходити на навчання та вчасно виконувати завдання.
3. По-третє, мотивація до успіху та мотивація до невдач є вирішальними аспектам у професійному житті, вони визначають академічні та професійні бажання та прагнення людини, а також впливають на стратегію отримання бажаного. Студенти, які будуть мати високу мотивацію до успіху будуть демонструвати кращі результати та готовність виконувати вчасно завдання будь-якої складності. Мотивація до успіху сприяє розвитку ініціативності, бажанню навчатися новому та підвищенню рівня самореалізації студентів. Водночас, надмірна орієнтація на успіх може призвести до надмірного стресу та вигорання.
4. По-четверте, мотивація до уникнення невдач спрямована на те, щоб допомогти студентам уникнути неприємностей і мінімізувати ризики власної невдачі. Студенти з високими показниками по уникненням невдач,

що відбивається на їх стратегіях, не брати завдання складніше, або не піти туди, де може бути потенційно невдача, що позбавляє їх надто багато можливостей і обмежує у виборі лише безпечних для студента речах. Мотивація до уникнення невдач, у свою чергу, допомагає знизити рівень тривожності та стресу, проте може обмежувати особистісний та професійний розвиток. Таким чином, для ефективного навчання та розвитку студентів необхідно забезпечити баланс між цими двома типами мотивації. Для ефективної роботи викладачі та освітні установи мають створювати умови, що підтримують позитивну мотивацію до успіху, а саме тренінги, консультаційні години, спілкування викладачів та учнів в тренінговій обстановці, для того, щоб мінімізувати страх студентів задля їх кращого розкриття в університеті.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ У СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ МОТИВАЦІЄЮ ДО ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ТА УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ

2.1. Методичне забезпечення дослідження особистої схильності до відтермінування завдань у студентів з різною мотивацією до досягнення успіху та уникнення невдач

Проблема відтермінування завдань, яка є спорідненою з терміном прокрастинація все більше набуває популярності у сучасному світі, але її активно вивчали і раніше.

Для нашого дослідження ми обрали методику-анкету розроблену вченою М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань». Ця методика допоможе нам детально розібратися у особливостях причин відтермінування поставлених перед студентами завдань. Методика розроблена для оцінки різних аспектів, що впливають на схильність особистості відкладати виконання завдань. Ця анкета дозволяє виявити основні причини прокрастинації і зрозуміти, які саме фактори стають вирішальними для індивіда. Методика містить у собі 41 твердження про особливості процесу, підготовки та емоційного стану людини під час виконання завдань, на ці твердження респондент має надати відповідь «Так» або «Ні». За результатами методики ми можемо поррахувати на подивитися типологію запропоновану авторкою методики, а саме:

- **Недооцінка готовності до виконання завдання** – завищені показники з цієї шкали свідчать про те, що студенти відтермінують завдання через те, що ідентифікують їх для себе як складні або неважливі, потребують зовнішнього контролю та підтримку у тому, щоб виконувати поставлені задачі через власну нестабільність або невміння правильно використовувати свої ресурси та планувати свій час.

- **Подолання страху відповідальності** – високі показники за цією шкалою свідчать про те, що у студента може бути виражений тривожний розлад або просто підвищена тривожність, через що він думає, що завдання надто складне і тому уникає його і будь-яких інших, які для нього є незнайомими, тож таким чином студент шукає спеціальний ресурсний стан для того, щоб виконати поставлені перед ним задачі.
- **Знижений рівень зацікавленості** – високі показники за цією шкалою показують те, що студент не має інтересу у тій спеціальності за якою він навчається, тому відтермінує завдання, через абсолютну незацікавленість у даній справі.
- **Орієнтація на соціальну винагороду** – високі показники за цією шкалою свідчать про орієнтацію на соціальне схвалення та отримання похвал та вигоди від соціуму.
- **Схильність до педантизму** – високі показники за цією шкалою свідчать про те, що студенти будуть відтерміновувати свої завдання через те, що повільно їх виконують або нерішучі у тому щоб попросити допомоги [5].

Для дослідження мотивацію до успіху студентів «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса» Методика включає серію питань або тверджень, на які респондент повинен відповісти або оцінити за певною шкалою (наприклад, від "повністю не згоден" до "повністю згоден"). Питання спрямовані на виявлення різних аспектів мотивації до успіху. Результати методики дозволяють виявити:

- **Високий рівень мотивації до успіху** – респондент демонструє високий рівень цілеспрямованості, наполегливості, впевненості у власних силах та сильний внутрішній інтерес до діяльності.
- **Помірковано високий рівень мотивації до успіху** – респондент має потенціал для досягнення успіху, але його мотивація може бути нестабільною або залежати від зовнішніх обставин. Такі особи можуть

досягати добрих результатів, якщо отримають додаткову підтримку або стимулювання.

- **Середній рівень мотивації до успіху** – респондент має певний рівень цілеспрямованості та наполегливості, проте може відчувати коливання у впевненості або залежність від зовнішніх факторів.
- **Низький рівень мотивації до успіху** – респондент виявляє слабку цілеспрямованість, недостатню наполегливість, низьку впевненість у собі або відсутність інтересу до діяльності.

Дана методика є ефективною методикою для оцінки та розвитку мотивації до успіху, що сприяє досягненню високих результатів у різних видах діяльності.

Для дослідження рівня уникнення невдач ми також використали методiku Елерса, яка призначена для оцінки рівня мотивації індивіда до уникнення невдач у різних сферах діяльності. Ця методика дозволяє визначити, наскільки сильно людина схильна до уникнення ситуацій, які можуть призвести до невдачі, і які фактори впливають на цю схильність. Методика складається з серії питань або тверджень, на які респондент відповідає, оцінюючи ступінь згоди або незгоди з кожним з них за певною шкалою (наприклад, від "повністю не згоден" до "повністю згоден"). Питання спрямовані на виявлення різних аспектів мотивації уникнення невдач.

Результати методики дозволяють виявити:

- **Високий рівень уникнення невдач** – респондент демонструє високий рівень страху перед невдачами, високий рівень тривожності, схильність уникати ризикових ситуацій, низьку впевненість у своїх здібностях та сильний вплив соціальних очікувань.
- **Середній рівень уникнення невдач** – респондент має певний рівень страху перед невдачами та тривожності, але в деяких ситуаціях може ризикувати. Впевненість у власних здібностях є коливною, а вплив соціальних очікувань помірним.

- **Низький рівень уникнення невдач** – респондент має низький рівень страху перед невдачами, низький рівень тривожності, готовність ризикувати, високу впевненість у своїх здібностях та незначний вплив соціальних очікувань.

Методика Елерса є ефективним методом для оцінки та вибудовування стратегії до подолання мотивації уникнення невдач, що сприяє підвищенню ефективності діяльності студентів та їх особистісного зростання.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей особистої схильності до відтермінування завдань у студентів з різною мотивацією до досягнення успіху та уникнення невдач

Для емпіричного дослідження рівня мотивації студентів нами було використано методику «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань». Вибірку склали 60 осіб: 35 жінки та 25 чоловіків віком від 17 до 25 років.

Після опитування та інтерпретації отриманих даних з проведеної нами методики «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник ми можемо бачити такі результати, які представлені на гістограмі (Рис. 2.1.) А саме, результати відображають, що здебільшого вираженість причин відтермінування у студентів знаходиться на середніх рівнях. Що дає нам підстави припускати, що причини мають між собою зв'язок і впливати на них потрібно комплексно. Для підтвердження даного припущення результати кореляційного зв'язку між причинами відтермінування завдань ми розглянемо детальніше далі.

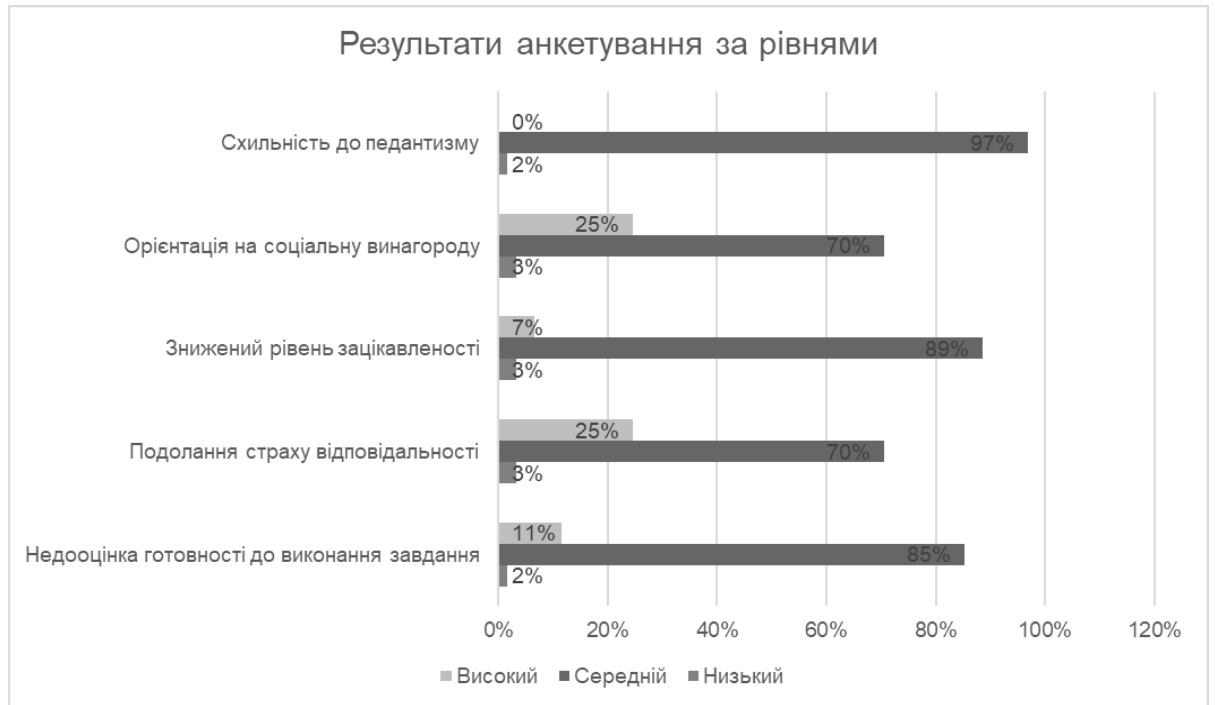


Рис. 2.1. Загальні результати анкетування особливостей відтермінування завдань у студентів у %.

Найбільше високих рівнів по шкалам «Орієнтація на соціальну винагороду» (25%) та «Подолання страху відповідальності» (25%), мені показники має шкала «Недооцінка готовності до виконання завдання» (11%), ще менший показник має шкала «Знижений рівень зацікавленості» (7%), зовсім не виражений високий рівень по шкалі «Схильність до педантизму» (0%). Всі показники у своїй більшості мають середній рівень, що може свідчити або про неяскраву вираженість прокрастинаторських поведінок серед нашої вибірки, або поєднання деяких патернів поведінки неяскрової вираженості. Тобто відтермінування завдань у студентів має неоднозначні причини, а поєднує у собі кілька особливостей з різних сфер, що може посилювати таку тенденцію і ускладнювати корекцію схильності у таких студентів, адже впливати потрібно на кілька різних сфер.

Нижче (Рис. 2.2.) приведені результати у відсотках співвідношення причин відтермінування завдань і кількості студентів які їх мають, які знаходяться на виражених високих рівнях. Більше всього серед студентів поширені причини «Орієнтація на соціальну винагороду» (37%), що свідчить

про орієнтованість студентів на соціальні блага від проробленої ними роботи та «Подолання страху відповідальності» (36%), що свідчить про тривогу, пов'язану з виконанням завдань, страх перед незнайомими задачами та очікування спеціального стану для виконання. Середню кількість студентів мають шкали «Недооцінка готовності до виконання завдання» (17%), що свідчить, що певна кількість студентів схильні до відтермінування через те, що не можуть правильно підрахувати час на виконання завдань, бо оцінюють їх як надто складні, особисту нестабільність, потребу у контролі над виконанням, або у підтримці та брак і недооцінка власних ресурсів. Також шкала «Знижений рівень зацікавленості» (10%), що свідчить, що малий відсоток студентів не виконують завдання через те, що вважають його абсолютно для себе не цікавим. І відсутність результатів та студентів, що мають високі показники по шкалі «Схильність до педантизму» свідчить про те, що студенти, які потрапили до нашої вибірки не відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до норм та порядків.

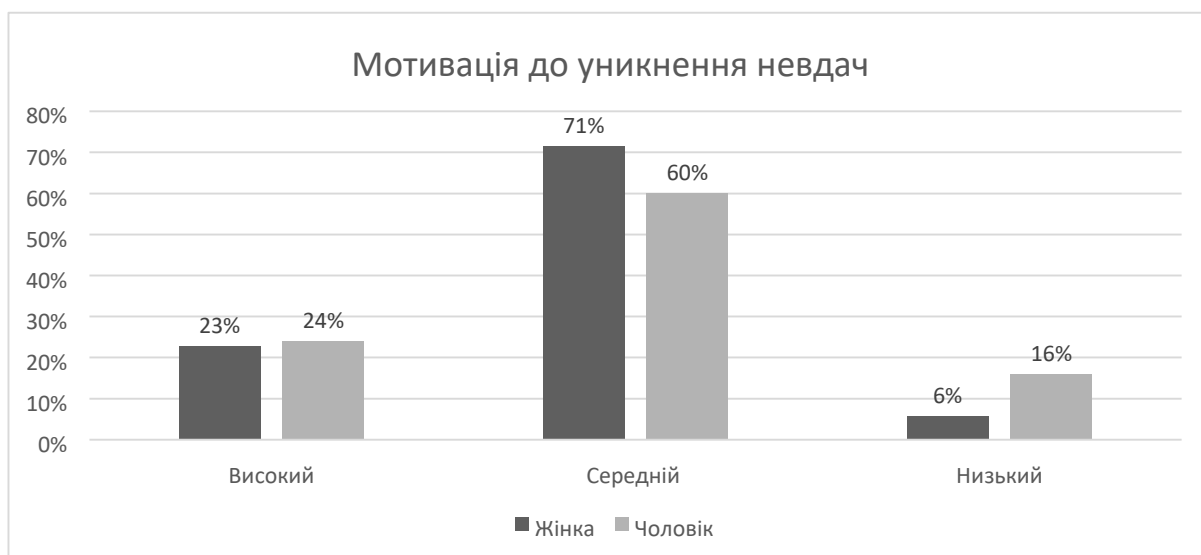


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнями і статтю по шкалі мотивація до уникнення невдач у %

У контексті уникнення невдач ми маємо дуже спільні показники між жінками та чоловіками, які є доволі незначущі. Обидві групи мають приблизно однаковий відсоток високого рівня мотивації. Абсолютна більшість жінок і

чоловіків мають середні показники мотивації до уникнення невдач, тобто студенти з нашої вибірки в цілому мають певну тенденцію до уникнення небажаних для них ситуацій та негативних наслідків. Низький рівень мотивації більше представлений серед чоловіків, ніж серед жінок, хоча за вибіркою їх кількість менша, що може свідчити про те, що чоловіки менше уникають негативних ситуацій та наслідків. У дослідженні Лекса Борганса, Барта Голстейна, Джеймса Гекмана та Хуба Мейерса було доведено, що чоловіки є більш ризиковими та демонструють набагато менше обереженості, навідрізку від жінок. Вчені припускають, що такі особистісні характеристики, як впевненість в своїх силах, а також мужність і завзятість сприяють цьому явищу [20].

У контексті міжнародних відмінностей досліджувалась і тема прокрастинації, але наявних відмінностей та акультурації особистості вченими не було виявлено [19].



Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнями і статтю по шкалі «Мотивація до успіху» у %

За отриманими даними чоловіки за шкалою мотивація до успіху мають вищі показники на високому рівні (8%) і при цьому не мають низького рівня, при тому що у вибірці їх менше. Щодо поміркованого рівня, тут між жінками

(31%) і чоловіками (32%) рівність. А також середній рівень також більше превалює у чоловіків (60%) ніж у жінок (51%). Загалом вищий рівень по цим шкалам мають чоловіки, що може зумовлюватись соціальними очікуваннями, власними характеристиками особистості. Дослідження гендерних стереотипів вченими Вільямсом та Бестом, які збирали дані з більше ніж 30 країн, щоб отримати відповідь на те, як різні культури відносяться до гендерних стереотипів, показало, що в багатьох культурах вже віками усталені гендерні стереотипи, які формують нові покоління та поведінку чоловіків та жінок, також вони підмітили, що такі стереотипи напряду впливають на бажання чоловіка та жінки досягати успіхів, бо в багатьох культурах чоловік вважається більш амбітним та більш заохоченим до досягнень [40].

Таблиця 2.1. – **Описова статистика показників особливостей відтермінування завдань у студентів**

Показники	Стать	НГВЗ	ПСВ	ЗРЗ	ОСВ	СП
μ	Загальне	46,48±0,64	20,28±0,39	19,13±0,38	22,95±0,41	23,88±0,34
	Жінки	46,03±0,72	19,8±0,47	19,23±0,46	23±0,54	24,89±0,43
	Чоловіки	47,12±1,20	20,96±0,6	19±0,7	22,88±0,6	23,32±0,5
Mo	Загальне	48	19	20	24	24
	Жінки	48	19	21	24	22
	Чоловіки	53	19	20	20	24
Me	Загальне	47	20	20	23	24
	Жінки	47	20	20	23	24
	Чоловіки	48	21	20	22	24
σ	Загальне	5,03	3,00	2,96	3,16	2,60
	Жінки	4,26	2,81	2,78	3,20	24
	Чоловіки	5,99	3,19	3,25	3,17	2,61
CV	Загальне	11%	15%	15%	14%	11%
	Жінки	9%	14%	14%	14%	14%
	Чоловіки	13%	15%	17%	14%	11%

Примітки:

НГВЗ – Недооцінка готовності до виконання завдання

ПСВ – Подолання страху відповідальності

ЗРЗ – Знижений рівень зацікавленості

ОСВ – Орієнтація на соціальну винагороду

СП – Схильність до педантизму М

– середнє значення.

Мо – мода. Ме

– медіана.

σ - стандартне відхилення.

CV – коефіцієнт варіації.

Загалом по описовій статистиці значущих відмінностей у особливостях відтермінування завдань не прослідковується. Загалом, якщо урахувати дрібні показники ми можемо сказати що по шкалі «Недооцінка готовності до виконання завдання» чоловіки мають зовсім трохи вищий середній рівень від жінок. Асиметрія по цій же шкалі для чоловіків (-1.39) і жінок (-0.16) показує, що розподіл значень є негативно асиметричним, тобто значення розподілені нерівномірно. Показники коефіцієнту варіації по цій шкалі для жінок (9%) менший, ніж для чоловіків (13%), що каже про те, що жінки є трохи стабільнішими у цьому показнику і для жінок і чоловіків розподіл є нормальним, адже обидва показника <33%. Показники за шкалою «Подолання страху відповідальності» теж не має значущих відмінностей чоловіки мають теж зовсім трохи вищий середній рівень, що може свідчити про більший страх відповідальності серед чоловіків. Асиметрія для цього показника у для чоловіків (-0.84) і жінок (-0.08) також йде вправо і є негативною, що теж свідчить про нерівномірність розподілу. Коефіцієнт варіації по цій шкалі має дуже близькі показники, для жінок (14%) і чоловіків (15%), що свідчить про схожу варіативність між цими двома показниками. Далі іде показник «Знижений рівень зацікавленості». Між середніми рівнями даного показника взагалі незначна відмінність. Асиметрія і для цього показника є негативною,

відповідно для чоловіків (-1.10) і жінок (-0.36), що говорить про те, що і за цією шкалою розподіл є нерівномірним. для Коефіцієнти варіацій для цієї шкали у жінок (14%) менший, ніж для чоловіків (17%), що говорить нам про те, що жінки можуть довше втримувати свою зацікавленість. Наступна особливість відтермінування «Орієнтація на соціальну винагороду». За даним показником жінки мають незначно вищий середній рівень, але відмінності є зовсім незначними. Асиметрія для жінок (0.31) є негативною, що вказує на нерівномірним розподіл, тоді як для на противагу у чоловіків за даним показником асиметрія (0.26) позитивна. Коефіцієнт варіацій по цій шкалі не має різниці у чоловіків та жінок (14%), що може свідчити про те, що між статями немає особливого розкиду з приводу соціальних винагород. І остання шкала за цією методикою «Схильність до педантизму» жінки мають трохи вищий середній рівень, що вказує на трохи більш виражену схильність до педантизму серед жінок. Асиметрія для чоловіків (-0.60) і жінок (-0.03) негативна. Коефіцієнт варіативності для цієї шкали теж буде більш варіативним для жінок (14%), ніж для чоловіків (11%). По всім показникам коефіцієнтів варіативності не було виявлено ненормального розподілу, адже всі значення були <33%.

Таблиця 2.2. –Описова статистика показників особливостей відтермінування завдань

у студентів

Показники	Стать	Мотивація до уникнення невдач	Мотивація до успіху
μ	Загальне	14,2±0,45	15,6±0,46
	Жінки	14,54±0,55	14,80±0,58
	Чоловіки	13,72	16,72±0,71
Mo	Загальне	14±0,76	15
	Жінки	14	17
	Чоловіки	12	15
Me	Загальне	14	15
	Жінки	14	15
	Чоловіки	13	16
σ	Загальне	3,49	3,57
	Жінки	3,26	3,40
	Чоловіки	3,80	3,57
CV	Загальне	25%	23%
	Жінки	22%	23%
	Чоловіки	28%	21%
Асиметрія	Загальне	0,39	0,79
	Жінки	0,68	0,14
	Чоловіки	0,25	1,76

Примітки:

M – середнє значення.

Mo – мода. Me

Me – медіана.

σ - стандартне відхилення.

CV – коефіцієнт варіації.

Проаналізувавши отримані дані ми можемо стверджувати, що значущої різниці між чоловіками та жінками ми прослідкувати не можемо, але можемо виділити деякі основні моменти. По шкалі мотивація до уникнення невдач ми

маємо коефіцієнт варіації 25% що вказує на відносно високу варіативність мотивації, що є нормальним, оскільки показник $25\% < 33\%$. Стандартне відхилення 3.49 вказує на те, що розкид між показниками невеликий, що свідчить про відносну однорідність вибірки. Показник асиметрії 0.39 – розподіл мотивації є трохи асиметричним, з довгим правим хвостом, що свідчить про позитивну асиметрію, так як $0.39 < 0$, що означає, що більшість значень знаходяться нижче середнього, але є деякі дуже високі значення, які підтягують середнє вгору. Щодо шкали мотивації до успіху коефіцієнт варіації 23% відносно стандартне відхилення вказує на трохи меншу варіативність мотивації до успіху порівняно з мотивацією до уникнення невдач, але теж знаходиться в межах норми. Асиметрія 0.79 – розподіл мотивації до успіху має трохи більший показник асиметричності, з довгим правим хвостом, що теж свідчить про позитивну асиметрію.

Щодо певних відмінностей між чоловіками та жінками, глобально ми цього не прослідковуємо, але можемо підмітити моменти. Жінки мають трохи вищий середній рівень мотивації до уникнення невдач. Натомість чоловіки мають вищий середній рівень мотивації до успіху. Розподіл по обом шкалах мотивації демонструє асиметричні показники, з нахилом вправо.

Таблиця 2.3. – Кореляційні відношення особливостей відтермінування завдань, мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач у студентів

Показники	МУН	МУ	НГВЗ	ПСВ	ЗРЗ	ОСВ
МУН	1					
МУ	-0,266	1				
НГВЗ	0,094	-0,334*	1			
ПСВ	-0,017	-0,323*	0,431*	1		
ЗРЗ	0,058	-0,200	0,531*	0,318*	1	
ОСВ	-0,216	-0,160	0,376*	0,243	0,149	1
СП	0,202	-0,105	-0,265	-0,169	-0,317*	-0,252

Примітка: * $r \geq 0,3$, $p < 0,05$.

НГВЗ – Недооцінка готовності до виконання завдання

ПСВ – Подолання страху відповідальності

ЗРЗ – Знижений рівень зацікавленості

ОСВ – Орієнтація на соціальну винагороду

СП – Схильність до педантизму

МУН – Мотивація до уникнення невдач

МУ – Мотивація до успіху

Між показниками відтермінування завдань МУ і НГВЗ прослідковується негативний кореляційний зв'язок ($r = -0.334$), що означає помірну негативну кореляцію. Що цілком логічно показує те, що мотивація до успіху може знижувати недооцінку готовності до виконання завдання, тобто чим більше студент націлений на успіх, тим реалістичніше він оцінює свої сили та ресурси. Також з помірних зв'язків ми можемо виділити його між показниками МУ і ПСВ ($r = -0.323$), що свідчить про помірну негативну кореляцію. Що показує те, підвищена мотивація до успіху обернено пов'язана зі зниженням подолання страху відповідальності, що теж є цілком логічним, адже націлений на успіх студент, не боїться взяти на себе відповідальність та не уникає складних завдань. Між показниками НГВЗ і ПСВ ми можемо побачити позитивну помірну кореляцію ($r = 0.431$). Що показує те, що студенти які бояться брати на себе відповідальність страждають від недооцінки власних сил, що теж цілком закономірно. Найбільший показник позитивної кореляції прослідковується між показниками відтермінування НГВЗ і ЗРЗ ($r = 0.531$). Що говорить нам про те, що чим більше студенти не зацікавлені у тій сфері якою вони займаються, тим більше у них виникає труднощів з оцінкою власних сил і ресурсів на виконання поставлених задач. Далі можна прослідкувати помірний позитивний зв'язок між НГВЗ і ОСВ ($r = 0.376$). Що вказує на те, що орієнтовані на винагороду студенти теж мають проблему з недооцінкою

власних сил, що може бути пов'язане з страхами перед тим, щоб осоромитися прилюдно або можливо деякі студенти роблять це навмисно, щоб знайти схвалення у соціуму, а також можливо це просто маніпулювання очікуваннями, тобто людина створює негативну картинку, щоб потім продемонструвати свої істинні навички. Остання помірна позитивна кореляція прослідковується між показниками ПСВ і ЗРЗ: Кореляція ($r=0.318$). Тобто у студентів з вираженістю незацікавленості у справі разом з тим виражається подолання страху відповідальності, що може свідчити, що студенти могли емоційно вигоріти, адже постійний стрес від відповідальності призводить до цього розладу, а коли студент вже вигорає, то його зацікавленість у навчання спадає, також страх перед відповідальністю може впливати на самооцінку людини, що може негативно впливати на те, що студент зневіриться у доцільності свого навчання, знизить свій рівень домагань та втратить інтерес до навчання, також це може бути пов'язано з тим, що оскільки людина обирає собі найменш складні, бо боїться відповідальності в якийсь момент вони їй стають нецікаві і вона втрачає інтерес до навчання. І остання помірна кореляція є між показниками ЗРЗ і СП ($r=-0.317$), що являє собою обернену кореляцію. Тобто тут ми можемо казати про те, що знижений рівень зацікавленості знижує рівень педантизму студентів. Це може бути пов'язано з іншою пріоритетністю у часі, тобто людина намагається швидше позбутися завдання, щоб приділити час чомусь більш важливому, також це може бути пов'язано з тим, що студент просто має дуже низьку зацікавленість у виконанні завдання, або взагалі темі яку він вивчає, тому приділяти увагу деталям він не вважає за потрібним, також це може бути ситуативно виражено, наприклад, при емоційному вигоранні. Окремо розглянемо два кореляційні показники, на яких будувались теорії нашого дослідження, звучали вони так: «Студенти з високим рівнем мотивації до уникнення невдач будуть мати високі показники по шкалі —Подолання страху відповідальності»: коефіцієнт між цими показниками ($r=-0.017$), що говорить нам про те, що кореляція відсутня. А

також можна зробити висновок, що мотивація до уникнення невдач ніяк не пов'язана з страхом відповідальності, що спростовує нашу теорію. Друга гіпотеза «Студенти з високим рівнем мотивації до успіху будуть мати високі показники по шкалі —Орієнтація на соціальну винагороду» коефіцієнт по цим показникам ($r=-0.160$), що може казати нам про надто слабку негативну кореляцію, що теж абсолютно повністю спростовує нашу гіпотезу.

Висновки до розділу 2

1. По-перше, на основі отриманих нами даних по причинах відтермінування завдань ми можемо стверджувати, що більшість респондентів знаходяться на середніх рівнях причин відтермінування, що говорить про деяку їх вираженість. Найбільш виражена причина відтермінування завдань «Подолання страху відповідальності»(36%), що говорить про те, що студенти з нашої вибірки не вміють брати на себе відповідальність за поставлені перед ними задачі та «Орієнтація на соціальну винагороду», що говорить про те, що студенти активніше будуть виконувати завдання, якщо будуть отримувати від цього соціальні зиски. Також можна відмітити, що зовсім немає студентів з вираженою педантичністю.
2. По-друге, проаналізувавши результати методики уникнення до невдач та мотивації до успіху ми можемо зробити висновок, що чоловіки в цілому мають більшу мотивацію до успіху та меншу мотивацію до уникнення невдач, ніж жінки.
3. По-третє, проаналізувавши кореляційну таблицю, ми можемо стверджувати, що мотивація до успіху може знижувати недооцінку готовності до виконання завдання, підвищена мотивація до успіху обернено пов'язана зі зниженням подолання страху відповідальності, студенти які бояться брати на себе відповідальність страждають від недооцінки власних сил, чим більше студенти не зацікавлені у тій сфері якою вони займаються, тим більше у них виникає труднощів з оцінкою власних сил і ресурсів на виконання поставлених задач.

4. По-четверте, ми перевірили гіпотези, які були висунуті нами на початку нашого дослідження і можемо сказати, що гіпотеза «Студенти з високим рівнем мотивації до уникнення невдач будуть мати високі показники по шкалі —Подолання страху відповідальності»: коефіцієнт між цими показниками ($r=-0.017$), що говорить нам про те, що кореляція відсутня. А також можна зробити висновок, що мотивація до уникнення невдач ніяк не пов'язана з страхом відповідальності, що спростовує нашу теорію. Друга гіпотеза «Студенти з високим рівнем мотивації до успіху будуть мати високі показники по шкалі —Орієнтація на соціальну винагороду»: коефіцієнт по цим показникам ($r=-0.160$), що може казати нам про надто слабку негативну кореляцію, що теж абсолютно повністю спростовує нашу гіпотезу. Отже обидві наші емпіричні гіпотези спростовані.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ У СТУДЕНТІВ

3.1. Особливості корекції прокрастинації студентів з різним рівнем домагань методами когнітивно-поведінкової терапії та арттерапії

Ми припускаємо, що корекція відтермінування завдань у студентів може бути ефективно здійснена за допомогою різних терапевтичних методів, а саме, на нашу думку будуть найефективнішими методи когнітивноповедінкової терапії (КПТ) та арт-терапії. Ці підходи мають свої унікальні методики, вправи та засади, які допомагають скоригувати відтермінування завдань у студентів, та зменшити їх прояви прокрастинації. Перш за все розберемось що являє собою методик когнітивної терапії.

КПТ є ефективним методом корекції відтермінування завдань завдяки своїй структурованій та орієнтованій на проблему природі. Основні принципи КПТ для подолання прокрастинаці можуть включати у себе детермінацію і аналіз негативних підсвідомих думок, що призводять до прокрастинації, таких як "Я не впораюся з цим завданням" або "Це завдання занадто складне". Також когнітивно-поведінкова терапія може допомогти змінити негативні думки на більш позитивні та конструктивні. Наприклад, замість поняття "Я не впораюся з цим завданням" інтегрувати в життя "Я можу впоратися з цим завданням, якщо розділю його на менші частини".

Спочатку треба розібратися у тому, що собою представляє ця терапія. У цьому нам може допомогти праця Склярєнко О. Вчена визначила що у когнітивно-поведінкова терапія це сукупність навичок та здобутків людини, які інтерпретувалися нею протягом всього життя і трансформувалися в усталені форми поведінки. Дані навички та установки активуються тоді, коли людина активує певний тригер і вже тоді мозок починає диктувати, що так було у минулому і нав'язувати людині ту стратегію, яка була колись. Когніції можуть бути як позитивними так і негативними, позитивні когніції

закріплюють здорові патерни поведінки для людини і сприяють її ефективному реагуванню на подразники [16].

За дослідженням вчених Н. П. Крейдун, О. А. Невоєнної, О. Є. Поліванової, Л. М. Яворовської, С. Г. Яновської ми можемо зробити висновок, що відтермінування завдань не завжди пов'язане з академічними досягненнями студента, так як у дослідженні вчені зазначили, що навіть ті, хто не мають заборгованості по навчанню, мають різний рівень прокрастинації, що може бути або зовнішніми факторами, або ситуативними [11].

Вчені Hocker A., Engberding M., Rist F з Німеччини, які активно досліджували тему відтермінування у розрізі когнітивно-поведінкової терапії винайшли формулу поетапно, як можна корегувати прокрастинацію. У цій програмі активно перепрацьовуються установки людини. Дана програма може використовуватися практичними психологами, спеціалістами та навіть викладачами, задля допомоги студентам, у яких виникли проблеми з відтермінуванням завдань для ефективної роботи з ними. Розглянемо детальніше пункти, які запропонували вчені психологи:

1. Визначити готовність людини до змін, тобто студент, який відтерміновує завдань повинен сам зрозуміти свою проблеми і виявити готовність та бажання змінювати свою поведінку

2. Чітка детермінація проблеми для студента, її конкретні аспекти та причини, задля розуміння що і чому потрібно корегувати і чому студент повинен від цього відмовитись.

3. Самоспостереження та моніторинг стану студента, сприйняття рефлексії студента задля виявлення внутрішніх чинників які спричиняють відтермінування завдань.

4. Візуалізувати і виокремити проблему відтермінування завдань в окрему картинку від студента, щоб він мав змогу подивитись на неї зі сторони.

5. Визначити завдання та способи реалізації корекції відтермінування завдань, конкретно поставити перед собою задачу, визначити дії і чітко встановити межі їх виконання.

6. Тайм-менеджмент – ознайомити студента з техніками таймменеджменту, визначити як саме йому буде комфортно та ефективно управляти своїм часом.

7. Рефлексія та вловлювання своїх думок, які викликають відтермінування завдань, розуміння пояснення мозком чому я зараз не можу виконати це завдання і корекція їх на більш раціональні, що підвищить вірогідність того, що студент почне виконувати завдання вчасно.

8. Робота над власним матеріальним та психічним ресурсом, щоб студент мав ресурси та мотивацію на те, щоб виконувати поставлені задачі та студент опинявся в такій ситуації, в якій бажання прокрастинувати буде зводитись до мінімуму.

9. Виробити в собі критичне мислення і реалістичні погляди, задля того, щоб мати можливість реально оцінювати можливість виконання даної дії, оцінка ресурсу, який потрібно затратити для виконання та розрахування достатньої кількості часу, для повного виконання поставлених перед студентом задач.

10. Після створення плану, потрібно ввести і дотриматись певних передумов виконання визначеного плану, щоб студенту було легше реалізовувати всі поставлені етапи та завдання, при необхідності залучити до підтримки оточення.

11. Огляд отриманих результатів, рефлексія самого студента з приводу ефекту проведеної програми, аналіз поглядів студента на виконання поставлених завдань до їх виконання і після отримання ефекту. При отриманні незадовільного для студента результату, можна повторити всі кроки спираючись уже на моменти, які не запрацювали вперше. При отриманні

задовільного результату, наостанок можна скласти підтримуючу матрицю, задля закріплення ефекту від проведеної терапії [27].

Ця програма являє собою короткочасну терапію, яку можна провести за два-три сеанси з кваліфікованим психологом. Однак, студенти, які відтермінують свої завдання, часто відчувають провину з цього приводу, що ускладнює їм визнання проблеми як перед іншими, так і перед собою. Викладачі можуть допомогти студентам подолати ці труднощі, використовуючи подібні методи підтримки та мотивації, щоб спонукати до професійної допомоги. Таку допомогу можна організувати через встановлення чітких дедлайнів для завдань та розбиття їх на менші кроки. Це зробить перспективу отримання оцінки більш досяжною, що згідно з теорією короткочасної мотивації, стимулюватиме студентів швидше виконувати курсові, дипломні та інші завдання. Постійний контакт з викладачем, презентація та обговорення вже існуючих результатів допоможуть студенту відчувати підтримку, розповідати про труднощі, з якими він стикається, та знизити тривогу щодо виконання завдання.

Також на допомогу у діагностиці прокрастинації у когнітивноповедінковому методі можна використовувати анкетування. Одним з найвідоміших вчених, який розробив перше анкетування з теми прокрастинацій став К. Лей, він проводив дослідження і на основі нього також винайшов анкету для діагностики прокрастинації. Спочатку він використовував данні студентів для створення загальної шкали, на другий раз методом спостереження він підмітив, що люди, які не схильні до прокрастинації дають більш позитивні відповіді і на третьому етапі він спостерігав за прокрастинаторами і виявив, що вони роблять завдання повільніше ніж всі інші [29].

Вивчивши розроблену програму вчених для подолання прокрастинації, ми можемо стверджувати, що відтермінування завдань не є лінощами або порушенням розвитку, або його уповільненням. Провідною причиною є

порушення у вольовій сфері, що притупляє здатність студента, керувати власними ресурсами, часом та робити свідомі вольові дії, а також знижена здатність до самодисципліни, що ускладнює студенту виконання поставлених завдань. Проте, вивчивши засади когнітивно-поведінкової терапії, ми можемо зазначити, що програма створена вченими може допомогти студентам виправляти, шляхом рефлексії та заміщення, свої думки, установки та звички, які створюють тенденцію до відтермінування завдань. При систематичному підході та активному виконанні та бажання виправити проблему, студенти можуть коригувати свою схильність до відтермінування. Особливо важливою, для багатьох студентів, у цьому питанні будуть підтримка з боку викладачів, інших студентів та спеціаліста.

Арт-терапія може бути ефективним методом корекції відтермінування завдань. Адже вона також працює з несвідомим людини і може бути ефективною у тандемі з когнітивно-поведінковою терапією [4]. У матеріалах конференції за авторством Вознесенської О.Л., Найдьоновой Л. А., Скар О.М. йдеться про різні арт-терапевтичні підходи, які можуть бути застосовані для роботи з прокрастинацією. Розглянемо ці методи детальніше:

- **Творчий процес як фокус на "тут і тепер"** – Творчий процес в арттерапії допомагає сфокусуватися на теперішньому моменті, що є важливим для подолання прокрастинації. Такий принцип дозволяє утримувати контроль над своїми станами та збалансувати між травмою та ресурсам
- **Символічний аналіз та метафори** – арт-терапія використовує асоціативний аналіз метафоричних образів для визначення та розуміння внутрішніх психологічних станів. Це допомагає студентам усвідомлювати свої страхи та відчуття, які можуть бути причиною відтермінування завдань, і працювати з ними на глибшому рівні [3].
- **Групові методики та підтримка** – використання групових арттерапевтичних методик, таких як створення спільних арт-об'єктів,

сприяє пошуку взаєморозуміння та підтримки серед учасників. Це може допомогти студентам відчувати себе частиною спільноти таких же студентів, які схильні до відтермінування, що може бути додатковим стимулом для подолання відкладання завдань [10].

- **Розвиток саморефлексії та емпатії** – арт-терапія налаштовує студентів на роботу з внутрішніми почуттями, що сприяє розвитку саморефлексії та емпатії, які є важливими навичками для розуміння власних бар'єрів і мотивацій. Це дозволяє студентам краще розуміти причини відтермінування завдань і знаходити способи подолання цього явища [8].

Дані засади методу арт-терапії можуть бути впроваджені до використання у індивідуальній або в груповій формі, або можна використовувати змішаний варіант, за необхідністю, це дозволить підійти до вирішення проблеми відтермінування завдань з підтримкою всіх студентів і з урахуванням індивідуальних особливостей кожного [3].

Отже, підсумовуючи проаналізовану нами літературу, ми можемо стверджувати, що працювати з відтермінуванням завдань у студентів ми можемо ефективно використовуючи методи когнітивно-поведінкової та арттерапії. Кожен з цих методів має унікальні засади, які можуть посприяти зменшенню тенденції до відтермінування. Когнітивно-поведінкова терапія пропрацьовує внутрішні глибинні упередження та думки студентів, які можуть заважати їм ефективно та вчасно виконувати завдання. У свою чергу арт-терапія допоможе студентам поринути глибоко у себе, зрозуміти свої емоції та почуття, побачити та відчувати те, що з першого погляду не здається їм очевидним, що допоможе краще шукати причини власної прокрастинації і як наслідок дасть можливість ефективно їх коригувати.

3.2. Програма корекції прокрастинації студентів з різним рівнем домагань

Для корекції відтермінування завдань у студентів ми розробили програму використання якої на нашу думку буде зменшувати тенденцію відтермінувати завдання у студентів. Провівши дослідження вже існуючої індивідуальної програми корекції ми спробуємо запропонувати розширену тренінгову групову програму, яка конкретними вправами та техніками допоможе студентам мінімізувати схильність до відтермінування завдань.

Коротко розглянемо схему даної програми.

Мета програми — коригувати прокрастинацію студентів з різним рівнем домагань.

Для реалізації мети програми висунуто наступні **завдання**:

1. Провести ознайомчу лекцію з феномену прокрастинації у студентів і впливу її на життя та ефективність розвитку, спираючись на їх власний рівень домагань
2. Протестувати учасників на власний рівень прокрастинації та рівень домагань. Допомогти індивідуально інтерпретувати результати та визначити основні аспекти.
3. Провести вправи на формування власної ієрархії цінностей та тайм-менеджменту, що дозволить краще розуміти студентам власний рівень домагань, уточнить його при його відсутності та тим самим зменшить прокрастинацію.
4. Проаналізувати отримані результати внаслідок зустрічей і сформулювати практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації.

Критерії залучення до участі у програмі/добору в групу:

До участі у програмі можуть бути залучені студенти різних курсів, які навчаються у закладах вищої освіти.

Етапи програми:

- 1). Знайомство та діагностика (1-2 заняття);
- 2). Введення у тему та початкові вправи (2 заняття);
- 3). Динамічне виконання вправ (3-4 заняття);
- 4). Підбиття підсумки проведених занять (5 заняття).

Організація занять: програма розрахована на 5 занять, тривалістю дві години кожне.

Структура занять:

Перше заняття

Мета: спрямування учасників та навчання ефективним стратегіям управління часом та підвищення особистої продуктивності.

Завдання:

1. Познайомитись з учасниками.
2. Сформувати думки та образи пов'язані з темою. («**Робота з картками СОРЕ**»)
3. Конкретизувати питання та надати інформацію про відтермінування завдань.
4. Переглянути відео та обговорити з учасниками проблему та визначити їх ставлення до неї.

Друге заняття

Мета: розвиток прийняття пріоритетів в умовах змінного графіку

Завдання:

1. Надати учасникам групове завдання для підвищення ефективної взаємодії у групі.

Вітання: учасники поділяються на пари, дізнаються інформацію один про одного і презентують її групі

2. Надати учасникам можливість уявити себе в незвичних ситуаціях для розвитку планування у незвичних умовах. Для цього була використана вправа «**Як вижити в незнайомому місті?**»

Після планування запропонувати учасникам екскурс у власне «Я» для поєднання знань про себе і отриманої проаналізованої інформації. (**Вправа «Дерево мого "Я"»**)

Третє заняття

Мета: сформувати у учасників бачення ситуацій та проблем під різними кутами, розвиток критичного мислення [28].

Завдання:

1. Налаштувати учасників на позитив, використавши **вправу «Фіксація позитивних спогадів»**. Згадати та поділитися з групою приємними подіями, які відбулись нещодавно
2. Надати учасникам можливість подивитися на буденні речі з різної сторони, для цього була використана **вправа «Добре – погано»** Ведучий починає твердження і кожен наступний надає цьому твердженню протипагу.
3. Створити для учасників ситуацію, де вони можуть подискутувати на тему відтемінування завдань та побути на місці відтерміновника та постраждалого від цього, що сформує ставлення до проблеми з іншого боку, для цього був використаний **прийом «Суд»**
4. Зафіксувати у учасників спрямованість на професійне успішне майбутнє, для цього була використана вправа **«Лист ювеліару»**.

Четверте заняття

Мета: провести арт-терапевтичне заняття на краще розуміння своєї особистості для ефективного планування та збереження власної продуктивності.

Завдання:

1. Ще більше зблизити учасників між собою за допомогою **вправи «Намалюй стан співбесідника»**

2. Надати учасникам можливість порефлексувати та визначити свої способи та стратегії вирішення задач, для цього була використана **вправа «Я в дикому лісі»**.

3. Подивитись з учасниками на різні грані їх особистості і визначити які грані і в чому можуть їм допомагати, для цього була використана **вправа «Персонажі моєї особистості»**

П'яте заняття

Мета: сформувати у учасників індивідуальну та групову впевненість у власних цілях та можливостях задля подолання тенденції до відтермінування завдань

Завдання:

1. Показати учасникам можливість підтримки один одного у групі у разі виникнення проблем, для цього використовується вправа **«Країна мрії»**

2. Налаштувати учасників на групову взаємодію за допомогою вправи **«Казковий пиріг»**

3. Допомогти учасникам визначити власні можливі шляхи, які будуть бажані для них і зарядитись мотивацією. Для цього була використана вправа **«Я на перехресті доріг»**

3.2. Апробація програми корекції особистісної схильності до відтермінування завдань у студентів

Тренінгова програма, апробована на студентах-психологах першого курсу Сумського державного університету, спрямована на розвиток особистісних та комунікативних навичок, а також кращого пізнання себе. Основною метою тренінгу було створення сприятливих умов для самопізнання, саморозвитку та покращення взаємодії з одногрупниками.

Перше заняття тренінгу з корекції відтермінування завдань було спрямоване на ознайомлення учасників з основними проблемами

відтермінування, виявлення особистих причин цього явища та сформування власного бачення цієї проблематики. Метою заняття було мотивувати учасників до змін та надати їм початкові інструменти для підвищення особистої продуктивності, обговорення та дискусія між учасниками для сформування спільної мети та проблеми, різність думок формувала в учасниках нові розуміння та надавало нові інсайти з приводу відтермінування завдань і особливостей переживання цього феномену учасниками. Студенти представилися, розповіли про свої очікування від тренінгу та основні проблеми, з якими вони стикаються у контексті відтермінування завдань та обговорювали, як ці принципи можуть допомогти їм у подоланні відтермінування.

Друге заняття тренінгу було присвячене розвитку навичок будування пріоритетів в умовах змінного графіку та незвичайних обставин, задля ефективного планування свого часу та кращого розуміння власних пріоритетів. Метою заняття було навчити студентів визначати найважливіші для них завдання та ефективно адаптувати свій розклад відповідно до динімічних обставин. Представлення студентам матриці Ейзенхауера як інструменту для визначення пріоритетів та рекомендація щодо її використання. Центральною вправою тренінгу стало тренування використання цієї матриці вправа "Матриця Ейзенхауера": Учасники розподіляли свої завдання за чотирма категоріями матриці (термінові та важливі, не термінові, але важливі, термінові, але не важливі, не термінові і не важливі). Студенти практикували адаптацію своїх розкладів, враховуючи можливі зміни невідомих для них обставин. Вони створювали альтернативні плани для досягнення своїх цілей. Все це вони робили за допомогою вправи «Як вижити в незнайомому місті?», що по відгукам розширило їх світогляд на погляди на планування завдяки своїм планам та тому, що вони мали змогу почути думки своїх одногрупників. На завершальній рефлексії студенти ділилися своїми враженнями від заняття та висновками, які вони зробили.

Третє заняття тренінгу було спрямоване на формування у студентів бачення ситуацій та проблем під різними кутами, щоб прийняти свою тенденцію до відтермінування, подивитись на неї як з негативного, так і з позитивного боку, а також на розвиток критичного мислення. Метою заняття було допомогти студентам розвинути навички аналізу та оцінки ситуацій, що сприятиме ефективнішому прийняттю рішень і зменшенню відтермінування завдань, а також буде регулювати емоції і змінювати установки когнітивними методами. Студенти обговорювали, чому критичне мислення важливе для ефективного управління часом та подолання відтермінування завдань. За допомогою прийому «Суд» ми з студентами пропрацювали дві сторони прокрастинації, розбираючи по командам кейс типової поведінки студента з відкладанням завдань, одна команда захищала людину, яка відтерміновує завдання, інша команда висувала обвинувачення. Студенти працювали в групах, використовуючи критичне мислення для підбору аргументів за і проти прокрастинації, а потім методом мозкового штурму команди були змінені, та сторона, яка захищала стала обвинувачувати, а та яка обвинувачувала захищати, таким чином обидві команди навели аргументи для обох сторін і подивились на проблему прокрастинації з різних кутів. Далі кожна група презентувала свої рішення та аргументи, у захист та обвинувачення, по результатам рефлексії після цієї вправи учасники обох команд сказали, що захищати було легше і приємніше, що дає нам підтвердження того, що мета нашого заняття була досягнена і студенти подивились на свою прокрастинацію з іншого боку. На рефлексії учасники поділились своїми інсайтами з іншими учасниками, своїми думками з приводу власного переосмислення відтермінування завдань, що дало можливість об'єднатися групі разом проти спільної проблеми і можливість шукати підтримку серед своїх одногрупників.

Четверте заняття тренінгу було проведене за допомогою методу арт-терапії для кращого розуміння своєї особистості студентами, задля розвитку навички ефективного планування та збереженню власної продуктивності і

кращого розуміння себе. Метою заняття було допомогти учасникам виявити внутрішні ресурси та бар'єри через творчі техніки, що дозволить їм краще управляти часом і знизить тенденцію до відтермінування завдань Традиційно на кожному занятті на початку учасникам пропонується вправа на зближення між учасниками і створення дружньої та відвертої атмосфери, задля ефективної роботи в колективі і комфорт у пропрацюванні індивідуальних особливостей відтермінування завдань у кожного студента. Далі студентам були запропоновані вправи на краще розуміння себе і різних сторін і якостей своєї особистості, також наголосили на тому, що всі їх варто приймати, для того щоб розуміти, що підходить конкретній особистості. Студенти радо ділились своїми малюнками і внутрішніми особливостями з групою, що створювало доброзичливу довірливу атмосферу між учасниками. Тренер надав зворотний зв'язок кожному учаснику, підкреслюючи їхні сильні сторони та області для розвитку. На рефлексивному колі учасники поділились своїми враженнями, оцінили метод арт-терапії, як підходящий для розуміння себе краще, а також підмітили важливу динаміку і тенденцію, що кожний тренінг починався з короткої вправи, далі йшла велика основна і на останок була вправа, яка підкреслювала дві попередні, учасники оцінили таку динаміку як ефективну та збалансовану, яка не дає засумувати та втомитись.

П'яте заняття тренінгу, а саме заключне було підсумуванням проробленої на протязі чотирьох занять роботи і спрямоване на формування у учасників індивідуальної та групової впевненості у власних цілях та можливостях у майбутньому. Метою заняття було допомогти учасникам подолати тенденцію до відтермінування завдань через зміцнення їхньої впевненості в своїх силах та в груповій підтримці. студенти працювали в групах, де вони ділилися своїми цілями та планами, а інші члени групи надавали підтримку та у відповідь розповідали про себе, по черзі представляли свої цілі та обговорювали можливі перешкоди і шляхи їх подолання, таким чином вони будували власну країну, де кожен міг знайти собі заняття, яким він

хоче займатись і яке буде йому підходити згідно його особистісних характеристик, навичок та ресурсу. Також учасники склали власну історію своєї групи, де презентували її у найкращому світлі і могли ще дужче закріпити впевненість у собі та один у одному на шляху подолання відтермінування завдань. На заключному шерінгу студенти висловили подяку тренеру, один одному та всі побажали один одному наснаги і запевнили у взаємній підтримці.

Отже, по мірі проведення п'яти завдань можна зробити висновок, що п'ять тренінгових занять, проведених з метою корекції відтермінування завдань у студентів, продемонстрували високу ефективність у розвитку навичок тайм-менеджменту, шляхом когнітивних заміщень, самопізнання, шляхом арт-терапевтичних методів, та підвищення впевненості у власних силах та у групі, яка зможе надати підтримку у подоланні виникаючих проблем. Кожне заняття мало конкретну мету та ціль, яка кожен раз відрізнялась і торкалась різних аспектів відтермінування завдань, які потребують можливої корекції, що дозволило учасникам поступово освоювати нові методи, вправи та інструменти для подолання схильності до відтермінування завдань. Студенти навчилися краще розуміти себе, завдяки малюнкам своєї особистості, взаємодії з групою спираючись на свої найкращі сторони, також студенти навчилися аналізувати та пріоритезувати завдання, які потребують швидшого виконання у цьому їм у подальшому допоможе запропонований на тренінгу інструмент "Матриця Ейзенхауера". Також студенти були ознайомлені з тим, як використовувати творчі методи для саморозвитку та кращому пізнанню себе, своїх реакцій, проєкцій, виникаючих образів та можливих негативних аспектів своєї схильності та особистісного ставлення до цієї схильності. Проведенні вправи та інші види активності, такі як: міні-лекції, сесії обговорення, дискусії у формі прийомів, тренінгові вправи, мозкові штурми дозволили студентам значно покращити свою продуктивність, підсилити або віднайти впевненість у власних силах та своєму оточенні, здобути розуміння того, що ця проблема є поширеною і вони в цьому

не одні і в групі є люди, які можуть підтримати у скрутні часи та зменшити свою особисту тенденцію до відтермінування завдань.

Висновки до розділу 3

1. По-перше, програма корекції схильності до відтермінування завдань сприяє розвитку впевненості учасників у своїх силах, розвитку критичного мислення та розширення світогляду, задля того, щоб сформувати у студентів бачення власної схильності до відтермінування завдань і розглянути її з різних боків, щоб не відноситись до цього категорично, знизити прояви стресу через неї та приборкування почуття провини, через невиконання завдань. Після цього наша програма пропонує учасникам зануритись вглиб себе, віднайти свої найкращі сторони, презентувати їх, що зміцнює впевненість у своїх силах, а також частина програми має окремий блок, який впроваджений на кожному занятті і спрямований на групову взаємодію учасників, що допомагає учасникам розкритись один перед одним, позбутися почуття сорому за свою схильність до відтермінування, зрозуміти, що ти не один та віднайти підтримку у групі у разі коли сам студент не справляється з собою та не може себе самодисциплінувати.

2. По-друге, програма базується на когнітивно-поведінковому та арт-терапевтичних методах. Складається з 5 занять тривалістю одну годину двадцять п'ять хвилин. У програмі представлені такі види робіт: мозковий штурм, перегляд відео, групові дискусії, тренінгові вправи спрямовані як на одну особистість так і командна робота, рефлексивні кола, просвітницькі міні-лекції та робота з додатковими матеріалами, а саме картками COPE.

3. По-третє, після проходження програми студенти матимуть змогу краще пізнати себе, свої ресурси, свої переваги, продемонструють їх перед іншими, навчаться ефективно планувати свій час, вибудовувати ієрархію пріоритетів, допоможе студентам ефективно детермінувати власні причини

схильності до відтермінування, рефлексувати через творчість, а також зможуть краще пізнати свій колектив (дану програму ефективніше буде проводити в межах колективу який разом працює\навчається) і знайти серед них підтримку та однодумців, які допоможуть виявляти сильні сторони, допоможуть з слабкими та підтримають у разі того, коли схильність до відтермінування завдань буде сильніша, ніж сам студент і його вольова сфера.

ВИСНОВКИ

1. По-перше, дослідивши літературу з теми відкладання завдань, або про-крастинація, так як ми розглядаємо відкладання завдань саме як стратегію прокрастинації. Ми можемо окреслити риси, які будуть властиві прокрастинатору, а саме: абсолютна свідомість рішень, розуміння власних дій і можливість наслідків, втека від великих та складних завдань, орієнтованість на кінцевий результат, потяг до миттєвого задоволення. Також було розглянуто різні підходи до вивчення прокрастинації, як з біологічної так і з поведінкової точки зору і таким чином визначено основні пункти, по яким можна віднайти прокрастинатора, а саме порушення вольової сфери, недостатні знання в області тайм-менеджменту та самодисципліни, втрата власних цінностей та цілей.

3. По-друге, мотивація до успіху та мотивація до невдач є вирішальними аспектам у професійному житті, вони визначають академічні та професійні бажання та прагнення людини, а також впливають на стратегію отримання бажаного. Студенти, які будуть мати високу мотивацію до успіху будуть демонструвати кращі результати та готовність виконувати вчасно завдання будь-якої складності. Мотивація до успіху сприяє розвитку ініціативності, інноваційності та підвищенню рівня самореалізації студентів. Водночас, надмірна орієнтація на успіх може призвести до надмірного стресу та вигорання.

4. По-третє, на основі отриманих нами даних по причинах відтермінування завдань ми можемо стверджувати, що більшість респондентів знаходяться на середніх рівнях причин відтермінування, що говорить про деяку їх вираженість. Найбільш виражена причина відтермінування завдань «Подолання страху відповідальності»(36%), що говорить про те, що студенти з нашої вибірки не вміють брати на себе відповідальність за поставлені перед ними задачі та «Орієнтація на соціальну винагороду», що говорить про те, що студенти активніше будуть виконувати

завдання, якщо будуть отримувати від цього соціальні зиски. Також можна відмітити, що зовсім немає студентів з вираженою педантичністю.

5. По-четверте, проаналізувавши кореляційну таблицю, ми можемо стверджувати, що мотивація до успіху може знижувати недооцінку готовності до виконання завдання, підвищена мотивація до успіху обернено пов'язана зі зниженням подолання страху відповідальності, студенти які бояться брати на себе відповідальність страждають від недооцінки власних сил, чим більше студенти не зацікавлені у тій сфері якою вони займаються, тим більше у них виникає труднощів з оцінкою власних сил і ресурсів на виконання поставлених задач.

6. По-п'яте, ми перевірили гіпотези, які були висунуті нами на початку нашого дослідження і можемо сказати, що гіпотеза «Студенти з високим рівнем мотивації до уникнення невдач будуть мати високі показники по шкалі —Подолання страху відповідальності»: коефіцієнт між цими показниками ($r=-0.017$), що говорить нам про те, що кореляція відсутня. А також можна зробити висновок, що мотивація до уникнення невдач ніяк не пов'язана з страхом відповідальності, що спростовує нашу теорію. Друга гіпотеза «Студенти з високим рівнем мотивації до успіху будуть мати високі показники по шкалі —Орієнтація на соціальну винагороду»: коефіцієнт по цим показникам ($r=-0.160$), що може казати нам про надто слабку негативну кореляцію, що теж абсолютно повністю спростовує нашу гіпотезу. Отже обидві наші емпіричні гіпотези спростовані.

7. По-шосте, програма корекції схильності до відтермінування завдань сприяє розвитку впевненості учасників у своїх силах, розвитку критичного мислення та розширення світогляду, задля того, щоб сформувати у студентів бачення власної схильності до відтермінування завдань і розглянути її з різних боків, щоб не відноситись до цього категорично, знизити прояви стресу через неї та приборкування почуття провини, через невиконання завдань. Після цього наша програма пропонує учасникам

зануритись вглиб себе, віднайти свої найкращі сторони, презентувати їх, що зміцнює впевненість у своїх силах, а також частина програми має окремий блок, який впроваджений на кожному занятті і спрямований на групову взаємодію учасників, що допомагає учасникам розкритись один перед одним, позбутися почуття сорому за свою схильність до відтермінування, зрозуміти, що ти не один та віднайти підтримку у групі у разі коли сам студент не справляється з собою та не може себе самодисциплінувати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексінцева, Г. М., Алексінцева, Т. В. (2021). Роль викладача у вирішенні проблеми прокрастинації студентів. Наука технології інновації: світові тенденції та регіональний аспект. С. 11.
2. Базика, Є. Л. (2014). Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. Практична психологія та соціальна робота, (5), 23-30.
3. Вознесенська О. Л. (2020) Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. – 2015. – № 3 (29). – С. 40-47.
4. Головатюк І. Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». – 2017. – Вип. 2 (41). – С. 64-65.
5. Дворник, М. С. (2018). Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Національна академія педагогічних наук України Інститут соціальної та політичної психології. 107-111 с.
6. Дуб, В. (2020). Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, (47), 57-58. DOI: 10.24919/23128437.47.229345.
7. Дубініна, К. В. (2017). Стратегії подолання прокрастинації у студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 7(87), 101-107.
8. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості // Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. – 2018. – № 10. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi10.93.
9. Кабанцева, А. В., Омельченко, Т. Г. (2019). Феномен прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів. Психологія: реалії та перспективи.

Донецький інститут ПАТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом», № 6, Т. 2, с. 65. DOI: 10.32840/2663-6026.2019.6-2.12.

10. Карапетрова О. В. (2020) Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. – 2020. – № 2 (20). – С. 36-37. DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-4.
11. Крейдун, Н. П., Невоєнна, О. А., Поліванова, О. Є., Яворовська, Л. М., Яновська, С. Г. (2013). Особливості особистості студентів, схильних до лінії та прокрастинації. Проблеми сучасної освіти, (4), 7-8. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.
12. Кухарська, В. Б. (2015). Прокрастинація: визначення, види, способи подолання. Наукові праці, (4), 15-25.
13. Куріцина, А. В., Оверчук, В. А. (2019). Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Актуальні проблеми психології, УДК 159.923. Випуск 19. Житомир.
14. Левченко, М. П. (2020). Вплив прокрастинації на навчальні досягнення учнів. Психологія освіти, (3), 45-52.
15. Максименко, С. Д. (1981). Психолого-педагогічні аспекти формування особистості в навчально-виховному процесі. К.: Наукова думка. 280 с.
16. Склярєнко, О. М. (2012). Впровадження когнітивно поведінкового підходу у психотерапії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки, (37), 161-163.
17. Столярчук, О. А., Сергеєнкова, О. П., Коханова, О. П. (2021). Особливості психологічного розвитку особистості у сучасних соціальних умовах. Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка, (26), 23. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.26.23.

- 18.Ткаченко, Н. В., Косікова, Є. С. (2020). Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології*, 11(18), 305.
- 19.Фролова, О., Засєкіна, Л., Журавльов, О. (2019). Академічна прокрастинація в іноземних студентів бакалаврату в умовах лінгвокультурної інтеграції. *East European Journal of Psycholinguistics*, 6(1), 82-93. DOI: 10.29038/eejpl.2019.6.1.zhu.
- 20.Borghans, L., Golsteyn, B., Heckman, J., & Meijers, H. (2009). Gender Differences in Risk Aversion and Ambiguity Aversion. *Journal of the European Economic Association*, 7(2-3), 649-658.
- 21.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- 22.Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x.
- 23.Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- 24.Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- 25.Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519. DOI: 10.1037/0022-3514.80.3.501.
- 26.Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83.
- 27.Hocker A., Engberding M., Rist F. (2017). Heute fange ich wirklich an!:Prokrastination und Auschieben überwinden – ein Ratgeber. P. 104.

28. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
29. Lay, Clarry H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
30. Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1994). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 17(2), 173-184.
31. Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (1999). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 17(2), 83-86.
32. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67
33. Rozental, A., et al. (2017). The role of procrastination and internet addiction in online course participation: A pilot study. *Computers & Education*, 107, 83-88.
34. Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. Lay, T. Pychyl, & J. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-17). American Psychological Association.
35. Seligman, M. E. P. (2002). "Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy". In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). Oxford University Press.
36. Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of selfcompassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.
- 37.18. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.

- 38.19. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
39. Tuckman, B. W. (2002). Academic procrastinators: Their rationalizations and web-course performance. *Psychological Reports*, 90(3), 772-776.
40. Williams, J. E., & Best, D. L. (1990). *Measuring Sex Stereotypes: A Multination Study*. SAGE Publications Inc.