

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Кафедра психології та педагогіки

Курсова робота

на тему:

«ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ІЗ ПРОЯВАМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Виконала студентка 3-го курсу

факультету ФСНСТ

спеціальності «Психологія»

Гадзецька Софія Володимирівна

Науковий керівник: Боднар А. Я.,

кандидат психологічних наук,

доцент

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз індивідуально-психологічних особливостей студентів з проявами прокрастинації.....	5
1.1. Теоретичні підходи до проблеми взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей з проявами прокрастинації у студентів.....	5
1.2. Особливості взаємозв'язку рівнів тривожності та мотивації до навчання з рівнем прокрастинації.....	8
Висновки до першого розділу.....	12
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей з проявами прокрастинації у студентів.....	14
2.1. Організація емпіричного дослідження. Опис використаних методик.....	14
2.2 Результати емпіричного дослідження	16
2.3 Методичні рекомендації для студентів ЗВО щодо зменшення рівня прокрастинації.....	22
Висновки до другого розділу	24
ВИСНОВКИ	26
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	27

ВСТУП

Актуальність дослідження. Часи пандемії, війни та перманентної невизначеності в майбутньому породжують максимально несприятливі умови для навчання студентів. Якщо навіть за мирних часів низька мотивація до навчання та тривожність суттєво відображалися на рівні успішності в університеті, то додаткові стресори сьогодення призводять до ще гіршої початкової активності студентства. Часто ці індивідуально-психологічні особливості індивіда, підсилені негативним впливом війни, змушують відкладати виконання навчальних завдань на крайній термін, а то й повністю порушувати усі дедлайни. Це зводить ефективність навчального процесу до критично низьких показників.

Супутні проблеми, що виникли ще з початку пандемії COVID-19 такі як брак соціалізації, неможливість повноцінної адаптації в університеті, що виливається в порушені соціальні зв'язки досі є проблемою для студентів і потенційною причиною прокрастинації. Крім того, сама суть навчання онлайн з дому ще більше заохочує до зволікання, оскільки студентам потрібно вдаватися до вищого рівня самоконтролю та концентрації, вони також повинні протистояти відволікаючим факторам, опановувати негативні переживання пов'язані з подіями війни та знаходити в собі сили продовжувати навчатися.

Феномен прокрастинації почали активно вивчати у 80-90-х роках ХХ століття такими зарубіжними психологами як Дж. Феррарі, Н. Мілгрем, Ф. Сіруа, Л. Соломон і Е. Ротблум, Дж. Бурка і Л. Юен. Серед українських психологів, що ґрунтовно заглиблювалися у цю тему можна виокремити М. С. Дворник, О. Журавльову, А. Камінську, О. Грабчак, В. Ковиліна, О. Поліщук.

Беручи до уваги деструктивний потенціал явища зволікання, ми спробуємо пролити світло на психологію впливу індивідуально-психологічних особливостей студентів на їхню схильність до прокрастинації та сформулювати висновки, які матимуть важливе значення для розробки рекомендацій щодо подолання негативних наслідків прокрастинації в умовах пандемії та війни.

Звідси випливає актуальність теми дослідження впливу індивідуально-психологічних особливостей таких як рівень тривожності та мотивації до навчання на прояви прокрастинації.

Об'єкт дослідження: прояви прокрастинації у студентів на сучасному етапі.

Предмет дослідження: взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей та проявів прокрастинації у студентів ЗВО.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей з проявами прокрастинації у студентів ЗВО.

Гіпотеза: існує взаємозв'язок між рівнем тривожності і мотивації до навчання та рівнем прокрастинації у студентів

Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено наступні завдання:

1. Визначити та проаналізувати взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей з проявами прокрастинації;
2. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей з проявами прокрастинації;
3. Розробити методичні рекомендації щодо корекції проявів до прокрастинації та більш успішного навчання в ЗВО.

Наукова новизна нашого дослідження полягає у встановленні взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та тривожності серед студентів ЗВО в умовах пандемії та війни.

Практична значущість цієї наукової роботи полягає в розробці методичних рекомендацій для корекції поведінки прокрастинаторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ З ПРОЯВАМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Теоретичні підходи до проблеми взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей з проявами прокрастинації у студентів

Прокрастинація, як явище свідомого або несвідомого відкладання справ на невизначений термін, існувала від початку історії людства. На неї у свій час «страждали» та описували у своїх працях не лише студенти, а й найкращі у свій час представники суспільства такі як Леонардо да Вінчі, Віктор Гюго, Алан По тощо. Є свідчення про роздуми давніх грецьких філософів на цю тему. Так, до прикладу, ще Арістотель писав про феномен прокрастинації, проте називав його дещо іншим терміном – акразія (akrasia – з грецької "безпорадність" або "нестриманість"). За Арістотелем акразія відноситься до стану, коли людина знає, що таке морально правильний спосіб дій, але добровільно не в змозі його дотримуватися. Платон стверджував, що акразія походить від оманливих бажань і емоцій, які плутають початкове, раціонально створене моральне судження. Відповідно до його філософії, щоб уникнути акразії, необхідно було розвивати наші раціональні здібності. [1]

У цій же науковій роботі ми будемо розглядати прокрастинацію у її найзагальнішому визначенні, що було запропоновано у 1984 році Л. Соломоном і Е. Ротблумом і звучить воно як «акт непотрібного затягування важливих завдань аж до моменту відчуття суб'єктивного дискомфорту». [17] Це визначення зручне для використання оскільки підкреслює саму суть явища, а не намагається вказати на його причини, негативні наслідки зволікання, властивості прокрастинаторів чи інші деталі, що можуть скласти задалегідь упереджене ставлення до такого широкого терміну.

Безумовно існує безліч підходів до вивчення прокрастинації та особистісних характеристик властивих людям, що схильні до зволікання. У цьому розділі ми постараємось розібрати деякі основні теоретичні напрацювання на цю тематику.

Прокрастинація властива всім віковим групам. Однак найбільшого поширення вона отримала серед студентів. Н. Мілгрем і Р. Тенне виокремили такий вид зволікання і назвали його академічна прокрастинація. [14] Вона полягає у відкладанні на «потім» виконання навчальних завдань, підготовки до екзаменів, написання письмових робіт тощо. Проте, часто така прокрастинація не обмежується лише науковою сферою, а зазіхає на інші аспекти життя, здійснюючи непоправний негативний вплив на кар'єру, здоров'я, стосунки, фінансову забезпеченість прокрастинатора. Академічна прокрастинація переростає в хронічну у студентів, які помилково обрали спеціальність в якій зовсім не зацікавлені. Тоді навчання несе суто формальну функцію з основною метою – отримання диплома. [25,23,22,21,20,19]

Дуже ілюстративно механізм протікання академічної прокрастинації було показано у відомому TED-talk Тіма Урбана «Усередині мозку майстра прокрастинації». **[Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.]** Доповідач у своїй презентації метафорично зображує мозок прокрастинатора, що складається з раціональної частини, частини яка постійно прагне отримати заряд дофаміну у вигляді розваг, та явища, яке доповідач охрестив «панічним монстром». «Панічний монстр» уособлює переживання, які студент відчуває під час зволікання, що досягають свого пікового стану і роблять подальшу прокрастинацію нестерпною. Коли дедлайн далеко, то «панічного монстра» в полі зору не видно. Проте, чим ближче підсувається термін виконання завдання, тим більшим є вплив «панічного монстра» на психічний стан прокрастинатора. Відчуття тривожності, провини, сумніви у собі, панічний страх перед поразкою та її наслідками змушують відкласти усі незначні справи та врешті взятися за те, що «горить». При цьому, в умовах дефіциту часу, прокрастинатор може переживати короточасну мобілізацію сил, повну концентрацію уваги, підвищення ефективності своєї роботи в рази. Згідно з дослідженнями ЧунЧу і Джин Нам Чоя деякі студенти цілеспрямовано доводять себе до такої кондиції, щоб потім в коротші терміни виконати поставлене завдання. **[Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.]** Їм буцімто

подобається працювати під тиском, що збільшує їх продуктивність та мотивує швидше завершити роботу. Після завершення завдання настає психологічно приємна розрядка, зняття усієї напруги.[21]

Згідно з дослідженнями схильності до прокрастинації, причини, які найчастіше пов'язують з цим явищем полягають у поганих навичках управління часом, переконання у власній ефективності, відчуття дискомфорту щодо завдань, особистісні характеристики (відповідальність, перфекціонізм, схильність до невротизму тощо), ірраціональні думки, складність концентруватися, страх невдач, нездатність орієнтуватися на досягнення успіху, зниження самоповаги, тривога, зовнішній локус контролю, навички вирішення проблем, нереалістичні очікування та робочі звички. [8]

Кіамарсі та Аболгасемі вивчали взаємозв'язок прокрастинації та самоефективності з психологічною вразливістю студентів. Тобто вони схиляються до думки, що прокрастинація не тільки є проблемою невміння керувати часом, але й включає афективні, когнітивні та поведінкові аспекти. Результати виявили значний зв'язок між самоефективністю та психологічною вразливістю. Також результати вказали на негативний зв'язок самоефективності з тривогою, неврозами, тривожними розладами та симптомами депресії, припускаючи, що студенти, які досягли високого балу за шкалою самоефективності, мають позитивні характеристики, такі як логічність мислення, адекватне спілкування, відповідальна поведінка, почуття незалежності, адекватне особистісне спілкування, постійність настрою. Отже, вони позитивно оцінюють свої здібності та можливості щодо виконання певної діяльності та мають низьку психологічну та особистісну вразливість. [10]

В тому ж дослідженні науковці прийшли до висновку, що існує позитивний зв'язок між прокрастинацією та психологічною вразливістю. Таким чином, студенти, які повідомили про високу прокрастинацію, мають тенденцію відкладати щоденні завдання та дії, а також їхнім вираженням

ознакам психологічної та особистісної вразливості бракує відповідної схематизації в повсякденному житті. [10]

Загалом підвищення рівня самоефективності та зменшення прокрастинації зменшує психологічну вразливість студентів і сприяє розвитку психічних, особистісних і академічних функцій. Можна звернути увагу на роль психологічної вразливості студентів, щодо розробки рекомендацій для покращення якості їхнього життя та психічного здоров'я. **[Ошибка! Неизвестный аргумент ключа.]**

Деякі дослідники вивчали стиль батьківства та інші сімейні фактори, які теоретично можуть впливати на рівень прокрастинації у майбутніх студентів. Дослідження індонезійського університету показало, що більшість матерів і більше половини батьків виховують своїх дітей використовуючи авторитарний стиль. Крім того, більше половини учнів мають низький рівень самоконтролю. Було з'ясовано, що порядок народження та ліберальний стиль виховання матері позитивно вплинув на явище академічної прокрастинації. [4]

Вчені німецького університету, дослідивши індивідуальні цінності та навчальну рутину студентів, підсумували, що навчання відбувається в суспільному контексті та відображає цінності відповідної культури, а спланований розпорядок дня може запобігти прокрастинації та сприяти вирішенню навчальних завдань. [5]

Були спроби знайти закономірності у рисах характеру студентів та їхній схильності до прокрастинації. Однак не було жодного суттєвого зв'язку між академічною прокрастинацією та рисами особистості, за винятком лише однієї риси, а саме сумлінності.[9]

1.2. Особливості взаємозв'язку рівнів тривожності та мотивації до навчання з рівнем прокрастинації

Схильність до прокрастинації не є чимось незмінним протягом життя і не підвладним зовнішнім факторам. Існує ряд досліджень, що вказують на

залежність рівня прокрастинації від того який період в житті переживає індивід. Відповідно до теорії про стратегії життя, що прагне пояснити аспекти анатомії та поведінки організмів, посилаючись на те, як відбувалася історія їхнього розвитку, включаючи репродуктивний розвиток, пострепродуктивну поведінку та тривалість життя сформовані природним відбором, можна поділити стратегії на повільну та швидку. Так от, згідно з дослідженнями зволікання позитивно корелювало з орієнтацією на швидку історію життя. Прокрастинація була вищою, коли середовище було непередбачуваним, і ймовірність успіху в майбутньому була низькою. При цьому, уповільнена стратегія історії життя негативно пов'язувалася з непередбачуваністю життя і негативно корелювала з прокрастинацією. Можна зробити висновок, що невизначене середовище ймовірно призводить до прокрастинації через психологічне переміщення ресурсу стратегії розподілу на швидшу, яка більше сприятиме негативним результатам.[12]

Беручи до уваги те, що ми вивчаємо рівень прокрастинації саме у сучасних студентів, то неможливо робити це ізольовано, не зважаючи на реалії сьогодення та умови життя тих хто навчається. Як було описано параграфом вище, навколишнє середовище значно впливає на рівень прокрастинації, особливо якщо фактори впливу у ньому зумовлені такими безпрецедентними деструктивними явищами як пандемія та війна. Згадані події несуть руйнівні наслідки для психічного стану студентів, адже постійно присутня невизначеність за сьогоденних умов проживання призводить до як мінімум вищих рівнів тривожності під час навчання та як максимум абсолютної зміни мотиваційної компоненти цієї діяльності. Тому надалі в цьому розділі ми вважаємо за потрібне детальніше зосередитися на теоретичних засадах тривожності та мотивації до навчання у молоді.

Тривожність, за визначенням Американської психологічної асоціації – це емоція, що характеризується побоюванням і соматичними симптомами напруженості, коли людина очікує небезпеки, катастрофи чи нещастя, що насувається. Тіло часто мобілізується, щоб протистояти передбачуваним

загрози: м'язи напружуються, дихання прискорюється, а серце б'ється швидше. Тривогу можна відрізнити від страху як концептуально, так і фізіологічно, хоча ці два терміни часто використовуються як синоніми. Тривога вважається орієнтованою на майбутнє, тоді як страх є орієнтованим на сьогодення та становить реакцію на чітко визначену конкретну загрозу. [2]

Тривожність є одним із головних прогностичних факторів академічної успішності. Студенти з тривожним розладом демонструють пасивне ставлення до навчання, наприклад, відсутність інтересу до навчання, низьку успішність на іспитах і при виконанні завдань.

Тривога також відіграє вирішальну роль як найсильніший прямий предиктор продуктивності. Студенти з вищою статистичною тривожністю досягали менших результатів на іспиті та показали вищі бали прокрастинації. Тривога була опосередковано пов'язана з витрачанням менше зусиль і часу на навчання. [13]

У комплексній концептуалізації можна розглянути три виміри тривожності під час навчання: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний вимір включає тривожні думки про невдачу або погану роботу на екзамені, емоційний вимір включає хвилювання та напругу, а поведінковий - включає зниження продуктивності людини в ситуації іспиту або підготовки до нього. [16]

Дослідження показують, що страх провалити іспит, який є реакцією на тривогу, спричиняє підвищення рівня цієї тривоги, і, як наслідок, щоб зменшити і відтермінувати хвилювання, людина може зволікати з навчанням. Таким чином утворюючи замкнуте коло. Результати багатьох досліджень показують, що тривога може впливати на прокрастинацію в навчанні. [18]

Вивчаючи взаємозв'язок між тривогою та академічною прокрастинацією серед студентів коледжу соціальних наук, було підтверджено, що люди з вищою тривожністю, як правило, більше відкладають на потім. [15]

Соціальна тривожність теж позитивно пов'язана з прокрастинацією. Результати показали, що люди, які страждають від вищої соціальної

тривожності, більше зволікають. Можливе пояснення полягає в тому, що люди схильні відкладати, щоб уникнути несприятливих умов або неприємних станів, а також коли вони бояться невдачі або поганої оцінки. Люди з вищою соціальною тривожністю бояться критики, недотримання очікувань і несхвалення, тому можуть намагатися відкласти завдання, які передбачають взаємодію з людьми, особливо викладачами.[11]

Мотивація до навчання у вищих навчальних закладах відіграє не меншу роль у багатокомпонентній емоційній складовій, яку охоплює навчання студента. Зазвичай мотивація залежить від безлічі змінних, проте найчастіше джерела мотивації поділяють на внутрішні та зовнішні. До внутрішньої мотивації відносять прагнення до самопізнання та альтруїстичні цінності. Студент, що прагне до самопізнання є дійсно зацікавлений у навчанні та дослідженні ідей заради них самих. Під альтруїстичними цінностями мається на увазі бажання вчитися для власного задоволення і щоб стати корисним для суспільства, допомагати іншим і вирішувати їхні проблеми. [6]

За результатами дослідження було встановлено, що студенти з внутрішньою мотивацією навчаються набагато краще, ніж студенти із зовнішньою мотивацією. Зовнішньо мотивовані студенти можуть добре виконувати завдання або працювати добре, щоб отримати певну винагороду, але це не зберігає їх мотивацію для довгострокової та загальної продуктивності, і вкінці поведінка виявляється непослідовною. Вони можуть дуже успішно завершити перший семестр, щоб досягти певної нагороди чи цілі, а потім наступного семестру покажуть низьку успішність, оскільки винагороди більше не існує. В результаті їх продуктивність не залишається постійною. Студенти, які мають внутрішню мотивацію, беруться за завдання або успішно навчаються для власного інтересу та для власної реалізації. Такі студенти справді зацікавлені в навчанні та досягненні високих цілей. Це свідчить про їх загальну стабільну продуктивність. [6]

Оскільки академічна успішність асоціюється з низьким рівнем прокрастинації, то закономірно, що дослідження на цю тему демонструють

негативну кореляцію між внутрішньою мотивацією та рівнем прокрастинації. Результати також показали, що коли регуляція зусиль зменшується - прокрастинація зростає.[6]

Висновки до першого розділу

Академічна діяльність відноситься до інтенсивної роботи, яка ґрунтується на навчальному плані, що передбачає безліч екзаменів, регулярних домашніх завдань, групових робіт, презентацій, практичних і все це зі значної кількості предметів. Завдання з часом тільки накопичуються, тому, етап життя коли особистість навчається в університеті є чи не найвимогливішим в контексті вольової регуляції та самодисципліни.

Як було доведено багатьма дослідженнями, прокрастинація негативно корелює з академічною успішністю, тобто низька успішність є неминучим наслідком прокрастинації. Це явище призводить до втрати довіри до себе, почуття провини, падіння самооцінки, втрати впевненості у власних силах та до інших деструктивних впливів. Враховуючи, що пандемія та війна внесли суттєві корективи до звичайної навчальної рутини студентів, проблема стала лише гострішою.

Резюмуючи основні причини прокрастинації виділені науковцями, можна назвати наступні пункти:

- низька мотивація, відсутність чітких цілей та інтересу до навчання,
- порушення вольової сфери, ,
- підвищений рівень особистісної тривожності,
- низька самооцінка,
- особливості темпераменту та характеру,
- втома,
- стрес,
- страх перед майбутнім успіхом,
- непередбачуваність та невизначеність навколишнього середовища,
- перфекціонізм.

Окрім цього, на тенденцію до прокрастинації впливає стиль виховання батьків, оточення студента, цінності та культура в якій він/вона зростали і яка вплинула на їхню рутину та підходи до навчання. Дослідники знаходили кореляцію між рівнями зволікання та самоефективністю, психологічною вразливістю та саморегуляцією у студентів. Було досліджено, що академічна та соціальна тривожність детермінує рівень продуктивності, і відповідно має вплив на прокрастинацію.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ З ПРОЯВАМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження. Опис використаних методик

Щоб дослідити індивідуально-психологічні особливості студентів, зокрема рівні тривожності та природу мотивації до навчання у зв'язку із схильністю до прокрастинації, ми провели опитування молоді віком від 17 до 26 років на базі київських (НаУКМА, КНУ, КПІ, НАУ) та львівських (УКУ, НУ «ЛП», ЛНУ) закладів вищої освіти. Для цього було створено Google форму, яку ми поширили серед студентства з можливістю пройти її онлайн. В сумі форма включала методику на визначення прокрастинації, тривожності, мотивації до навчання в університеті та додаткові питання для визначення особистих даних досліджуваних тобто віку, статі, університету, спеціальності тощо.

Основу нашого дослідження становили психодіагностичні методи, метод анкетування, інтерпретаційні методи, кількісний та якісний аналіз даних, а також організаційні порівняльні методи.

Для досягнення завдань емпіричного дослідження було використано наступні методики: опитувальник «Ступеня вираженості прокрастинації» М. Кисельової (адаптація українською Л. М. Карамушки), методику «Мотивація навчання у ВНЗ» (запропонована Т. І. Ільїною) та методику на визначення тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова, 1977).

1. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації»

Опитувальник був розроблений М. Кисельовою дозволяє визначити соціально-психологічні характеристики прокрастинації за трьома шкалами: «Недостатня мотивація», «Перфекціонізм», «Тривожність», та встановити загальний рівень прокрастинації.

Згідно з інструкцією опитувальника, учасники дослідження мають оцінити власний ступінь згоди чи незгоди із 15-ма запропонованими твердженнями за 3-бальною шкалою, де «0» - повна незгода із твердженням,

«1» - важко визначитися, «2» - твердження повністю відповідає суб'єктивній дійсності досліджуваного. Порахувавши суму балів за всі запитання можна отримати низький(0-5б.), середній(6-14б.) або високий(15-30б.) рівень вираженості прокрастинації. Подібним чином визначається ступінь вираженості окремих соціально-психологічних факторів з допомогою підрахунку балів за окремими шкалами [23].

2. Методика «Мотивація навчання у ВНЗ»

Методика «Мотивація навчання у ВНЗ» широко застосовується та є ефективною, через те що при створенні даної методики автор опиралася на ряд інших відомих методик. Вона має три шкали: «придбання знань» (прагнення до придбання знань, допитливість), «оволодіння професією» (прагнення опанувати професійними знаннями і сформувати професійно важливі якості), «отримання диплома» (прагнення придбати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при здачі екзаменів). В опитувальник, для маскування, автор методики включила частину тверджень, які надалі не обробляються.

Кожна шкала методики підраховується окремо. Переважання мотивів по перших двох шкалах свідчить про адекватний вибір студентом професії і рівень задоволеності нею.[24]

3. Методика визначення тривожності

Методика визначення тривожності (Шкала Тейлора, адаптувала М.М. Пейсахова в 1977р.) була опублікована у 1953 році. Опитувальник Тейлора, призначений для вимірювання показників тривоги. Методика містить 50 формулювань, на які кандидати повинні відповісти «так», «ні», «не знаю». Для обробки результатів окремо підраховуються, а потім сумуються ці три варіанти відповідей. Відповідно до отриманих результатів можна диференціювати 5 рівнів тривожності: від низького до високого. [26]

2.2. Результати емпіричного дослідження

Аналіз анкети та методик

У зв'язку з обмеженнями, які наклали умови війни і пандемія, ми проводили дослідження з допомогою засобів доступних вибірці через Інтернет. Хоча цей спосіб забезпечував лише лімітовані засоби контролю проходження учасниками анкети і методик, він допоміг охопити великий діапазон вікових груп та спеціальностей.

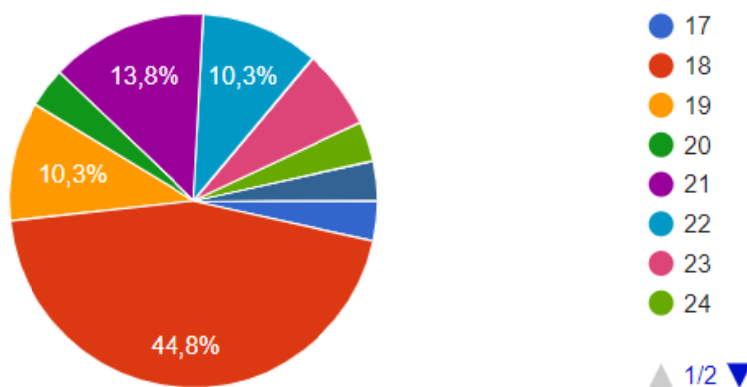
Всього було отримано 29 заповнених анкет з рівною представленістю як жінок так і чоловіків.

Як можна побачити з діаграми 2.2.1 майже половину усіх досліджуваних становлять 18-літні студенти. Загалом вибірка нерівномірна, оскільки більше переважають молодші вікові категорії.

Діаграма 2.2.1.

Вік

29 відповідей

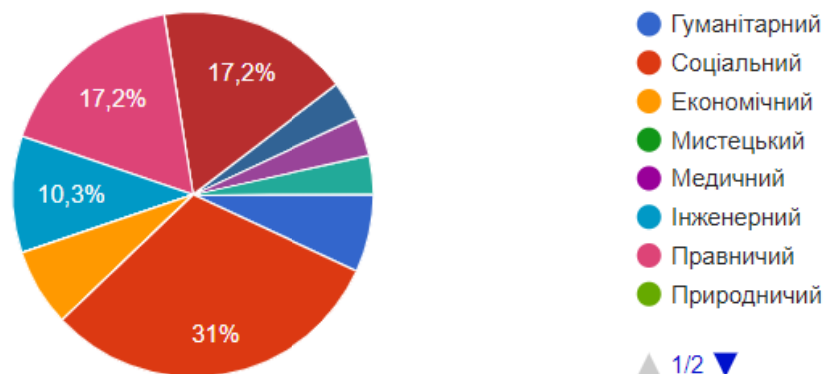


Спеціальності представлені більш рівномірно. Найбільший відсоток досліджуваних становлять студенти соціальних наук Києво-Могилянської академії, також значна частина правників та спеціалістів з інформаційних технологій (діаграма 2.2.2).

Діаграма 2.2.2

Напрям спеціальності

29 відповідей



Згідно з результатами анкети практично 45% опитуваних вважає себе прокрастинаторами, 35% вважають, що не зволікають і 20% не знайомі із цим поняттям.

При цьому, 51,7% студентів за результатами методики продемонстрували високий рівень прокрастинації, 38% - середній, і лише 10,3% - низький рівень.

Якщо розмістити респондентів в таблиці 2.2.1. в порядку зростання рівня прокрастинації, то буде видно, що практично у всіх прокрастинаторів причиною зволікання найбільшою мірою є перфекціонізм та тривожність і значно менший вплив має мотивація до навчання.

Цікаво, що навіть студенти соціальних наук і психології зокрема, які добре знайомі з феноменом прокрастинації та техніками боротьби з нею – все рівно демонструють схильність до зволікання.

Таблиця 2.2.1.

Результати методики «Ступінь вираженості прокрастинації»

№ досліджуваного	Стать	Вік	Прокрастинація	Субшкала: Мотиваційна недостатність	Субшкала: Перфекціонізм	Субшкала: Тривожність
1	Жінка	18	19	5	7	7
2	Жінка	18	18	4	8	6
3	Жінка	18	14	3	6	5

4	Жінка	19	10	0	5	5
5	Жінка	18	16	4	7	5
6	Жінка	18	3	0	3	0
7	Жінка	19	21	6	7	8
8	Жінка	18	14	2	8	4
9	Чоловік	18	12	0	5	7
10	Жінка	18	24	6	8	10
11	Жінка	18	20	2	4	4
12	Жінка	18	20	6	9	5
13	Жінка	18	11	3	4	4
14	Жінка	18	21	4	9	8
15	Жінка	19	20	4	7	9
16	Жінка	18	20	5	7	8
17	Чоловік	21	4	1	2	1
18	Чоловік	21	3	0	2	1
19	Чоловік	22	10	2	6	2
20	Чоловік	23	15	7	2	6
21	Чоловік	21	11	3	5	3
22	Чоловік	23	13	3	5	5
23	Чоловік	24	8	2	4	2
24	Чоловік	17	24	6	8	10
25	Чоловік	22	22	7	7	8
26	Чоловік	22	21	6	7	8
27	Чоловік	26	11	2	8	1
28	Чоловік	21	12	5	4	3
29	Чоловік	20	21	8	9	4

Результати методики з дослідження тривожності відображають наступну ситуацію серед студентства:

20,6% - низький рівень

7% - нижче середнього

17% - середній

24% - вище середнього

31% - високий

Тобто найбільший відсоток опитуваних мали саме високу тривожність. Щодо гендерного розподілу, то як і в попередньому дослідженні жінки демонструють загалом вищі рівні тривожності ніж чоловіки. Серед них також майже втричі більша кількість респондентів з найвищим показником тривожності ніж у студентів чоловічої статі.

Порівнюючи результати субшкали тривожності (за Кисельовою) у дослідженні прокрастинації минулого року та цьому можна побачити, що рівень тривожності як фактора, який впливає на мотивацію суттєво не змінилися (27,5% - низький рівень, 37,9% - середній рівень, 34,6% - високий рівень).

Таблиця 2.2.2.

Результати методики на визначення рівня тривожності

№ досліджуваного	Стать	Вік	Субшкала тривожності (за опитувальником Кисельової)	Тривожність (Шкала Тейлора)
1	Жінка	18	7	30
2	Жінка	18	6	21
3	Жінка	18	5	6
4	Жінка	19	5	17
5	Жінка	18	5	36
6	Жінка	18	0	5
7	Жінка	19	8	29
8	Жінка	18	4	24
9	Чоловік	18	7	26
10	Жінка	18	10	26
11	Жінка	18	4	38
12	Жінка	18	5	25
13	Жінка	18	4	25
14	Жінка	18	8	40
15	Жінка	19	9	29
16	Жінка	18	8	44
17	Чоловік	21	1	10
18	Чоловік	21	1	20
19	Чоловік	22	2	25
20	Чоловік	23	6	23
21	Чоловік	21	3	8
22	Чоловік	23	5	13
23	Чоловік	24	2	27
24	Чоловік	17	10	30
25	Чоловік	22	8	21
26	Чоловік	22	8	22
27	Чоловік	26	1	4
28	Чоловік	21	3	28
29	Чоловік	20	4	21

Таблиця 2.2.3.

Результати методики на визначення мотивації до навчання у ВНЗ

№ досліджуваного	Стать	Вік	Шкала «набуття знань»	Шкала «опанування професією»	Шкала «отримання диплома»
1	Жінка	18	8,2	7	8,5
2	Жінка	18	4	3,5	6
3	Жінка	18	10,8	6	5
4	Жінка	19	11,4	4	6,5
5	Жінка	18	10,6	8	4
6	Жінка	18	10,8	8	10
7	Жінка	19	10	6	7,5
8	Жінка	18	10,8	8	5,5
9	Чоловік	18	8,2	6	10
10	Жінка	18	11,4	8	6
11	Жінка	18	10,6	6	6,5
12	Жінка	18	6,6	5	7,5
13	Жінка	18	8,2	4	6,5
14	Жінка	18	3,5	6	4
15	Жінка	19	7,2	3	7
16	Жінка	18	7,2	4	5
17	Чоловік	21	10,6	8	7,5
18	Чоловік	21	11,4	8	10
19	Чоловік	22	5,4	7	5
20	Чоловік	23	0	2	3
21	Чоловік	21	6	3	4
22	Чоловік	23	10	8	8,5
23	Чоловік	24	4	3	0
24	Чоловік	17	8,2	6	7
25	Чоловік	22	5,4	1	1,5
26	Чоловік	22	5,4	6	4
27	Чоловік	26	2,4	4	6
28	Чоловік	21	5,4	7	5
29	Чоловік	20	9	7	8

Зеленим кольором у таблиці 2.1.3. позначено «правильну» мотивацію до навчання за визначенням авторів методики, оскільки в цих респондентів переважає мотивація «набуття знань». Блакитним ми позначили досліджуваних, які найбільше прагнуть «опанувати професією». Червоний колір відображає тих, кому найголовнішим виявилось «отримання диплома». Але навіть якщо подивитися на незначну кількість «червоних респондентів» в

таблиці, можна виокремити досліджуваних у яких значною мірою виражені і перші дві мотивації. Тобто не можна впевнено стверджувати, що такі студенти неправильно обрали спеціальність чи університет.

Загалом таблиця демонструє, що опитані студенти в переважній більшості є вмотивованими продовжувати навчання. Особливо це стосується спудеїв Києво-Могилянської академії, які в порівнянні з представниками інших університетів проявили найбільше бажання здобувати знання.

Кореляційний аналіз

Щоб визначити чи може рівень тривожності впливати на силу зволікання, ми вирішили застосувати метод кореляції, а саме обчислити коефіцієнт Пірсона – лінійну залежність між двома змінними.

В результаті наших підрахунків, було виведено коефіцієнт Пірсона рівний $r = 0,558165591$, що свідчить про середньої сили позитивну кореляцію між рівнями прокрастинації та тривожності. Графічну репрезентацію результатів можна побачити в таблиці 2.2.4. та на рисунку 2.2.1. нижче.

Таблиця 2.2.4.

Кореляційна матриця рівнів прокрастинації та усвідомленості

Correlations		Прокрастинація	
		я	Тривожність
Прокрастинація	PearsonCorrelation	1	,558**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	29	29
Тривожність	PearsonCorrelation	,558**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	29	29

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

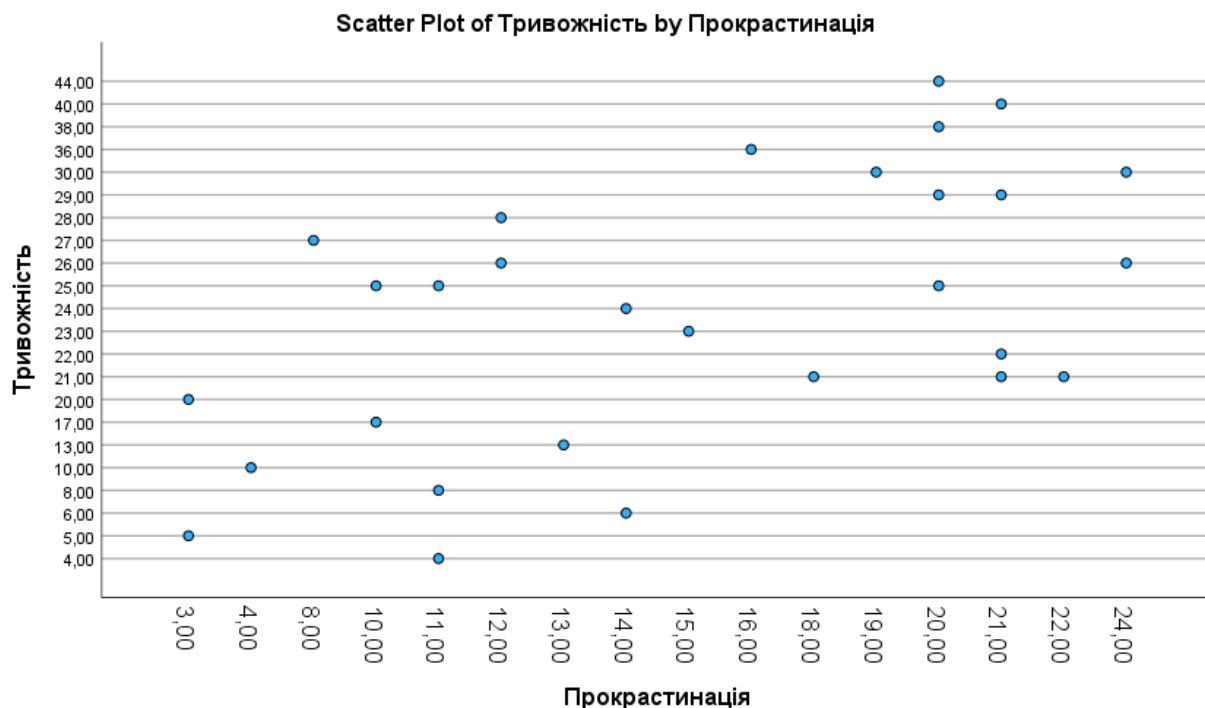


Рис.2.2.1. Графічне відображення кореляції рівнів прокрастинації та тривожності

На графіку можна провести умовну діагональ навколо якої зосереджуються точки від початку осей координат до верхнього правого кута. Це власне і демонструє взаємозалежність між тривожністю і прокрастинацією, що дозволяє припустити, що більш тривожні люди мають більші проблеми зі схильністю до зволікання ніж менш тривожні. Це може означати, що тривожність має безпосередній вплив на здатність людини свідомо долати чи піддаватися спокусі відкласти завдання на потім.

2.3. Методичні рекомендації для студентів ЗВО щодо зменшення рівня прокрастинації

Можливість корекції прокрастинації, зокрема академічної, підтверджується багатьма дослідженнями в галузі існуючої проблеми. Оскільки здобуття знань в університеті - це не одностороння діяльність, а співпраця між студентом, викладачами та адміністрацією ЗВО, ми вирішили розділити рекомендації на дві частини: для навчальних закладів та, власне, для студентів. Ми вважаємо такий підхід більш продуктивним, особливо в

кризових умовах сьогодення, коли більшість факторів впливу знаходиться поза зоною контролю самих студентів.

Також, опираючись на результати дослідження, ми маємо врахувати явище тривожності як таке, що суттєво впливає на зволікання і має бути мінімізовано для успішного подолання проблеми.

Зі сторони навчальних закладів можливі наступні інтервенції, щоб допомогти студентам боротися з прокрастинацією:

- організація безпечного та комфортного навчального простору вільного від різноманітних відволікаючих факторів;
- уважне ставлення викладачів до студентів, врахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання;
- введення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків та взаємодопомоги між студентами;
- впровадження різноманітних методів та технологій навчання, таких як асинхронне навчання, індивідуальний розклад, можливість письмових відпрацювань, гнучкі дедлайни, залучення до групових робіт, щоб зменшити навантаження на одну людину тощо;
- навчіння студентів ефективним технікам планування часу та форматів виконання завдань;
- створення спільноти студентів зі схожими проблемами для психологічної підтримки і мотивації один одного.

Серед ефективних заходів для студентів щодо зниження академічної прокрастинації ми пропонуємо такі:

- турбота про себе: намагатися зберігати звичну рутину дня (хороший сон, їжа, прогулянки тощо), ставити реалістичні цілі, організовувати комфортний простір для навчання без дистракторів та впливу негативних новин;
- фокусування на речах, які знаходяться в зоні контролю студентів, а не на подіях на які вплинути чи змінити неможливо;

- не критикувати і бути емпатійними до самих себе, але при цьому брати відповідальність за помилки та робити висновки з них;
- розставляти пріоритети для завдань за важливістю та терміновістю виконання. Відсіювати завдання, які вимагають ресурсів, але не є ніважливими ні терміновими;
- бути в моменті та робити все усвідомлено, вчитися опановувати емоції. «Ловити» себе на етапі, коли відчуваєш, що концентрація уваги зникла, або фокус перемістився в зовсім інше русло. Для цього може бути корисною медитація, дихальні техніки, розвиток усвідомленості;
- підбір ефективної техніки управління часом (створення списку справ на день, обмеження часу на виконання завдань, поділ великих завдань на менші, визначення власних продуктивних годин, створення системи винагород);
- боротьба з перфекціонізмом, тобто бажанням зробити все бездоганно. Можливо, зниження деяких вимог до своєї навчальної активності та успішності.

Висновки до другого розділу

Щоб дослідити особливості взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей з проявами прокрастинації було проведено емпіричне дослідження. Для цього ми склали і поширили анкету та методики на визначення рівнів прокрастинації, тривожності та виду мотивації до навчання у ВНЗ.

Беручи до уваги кількісний, якісний та кореляційний аналізи результатів двох методик можна сформулювати наступні висновки:

- Більша половина студентів має високий рівень прокрастинації як серед жінок так і серед чоловіків, це збігається з результатами попереднього дослідження;
- Перфекціонізм і тривожність є основними індивідуально-психологічними особливостями, що властиві затытим прокрастинаторам;
- Студенти, які знайомі з поняттям прокрастинації та боротьби з нею все рівно демонструють такі ж рівні зволікання, як і респонденти, що вперше чують цей термін;
- Найбільша частка студентів має високий рівень тривожності. Жінки мають вищу тривожність ніж чоловіки, що знову ж таки підтверджує результати попередньої наукової роботи;
- Незважаючи на несприятливі умови навчання, студенти демонструють хорошу мотивацію здобувати знання. Дуже незначний відсоток опитуваних прагнуло лише отримати диплом;
- За результатами кореляційного аналізу було встановлено середньої сили позитивну кореляцію між рівнями прокрастинації та тривожності, що свідчить про те, що тривожність може бути значним негативним детермінантом зволікання.

Виходячи з аналізу результатів дослідження ми сформувапи рекомендації для навчальних закладів та студентів щодо подолання прокрастинації, які поєднують засоби боротьби з тривожністю та техніки керування власним часом.

ВИСНОВКИ

У цій науковій роботі ми зосередилися на дослідженні зв'язку індивідуально-психологічних особливостей із проявами прокрастинації у студентів ЗВО, а також ретельно дослідили елемент тривожності та мотивації до навчання в рамках цієї теми.

Для досягнення мети дослідження нами було реалізовано наступні завдання:

1. Ми здійснили теоретичний аналіз наукової літератури з теми дослідження та на її основі проаналізували індивідуально-психологічні особливості студентів з проявами прокрастинації;

2. Використовуючи розроблену нами анкету та вже існуючі методики ми емпірично дослідили особливості взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей з проявами прокрастинації, а саме вивчили рівні тривожності студентів у зв'язці з рівнем прокрастинації, та з'ясували переважаючу мотивацію до навчання у ЗВО. Здійснили кореляційний аналіз результати якого підтвердили гіпотезу дослідження;

3. Розробили методичні рекомендації щодо корекції проявів прокрастинації, регуляції тривожності та відповідно більш успішного навчання у ЗВО.

У підсумку, мету дослідження було досягнуто, а гіпотезу про взаємозв'язок прокрастинації та тривожності доведено.

У подальших дослідженнях теми зволікання, ми рекомендуємо збільшити та диверсифікувати вибірку студентів, щоб охопити більше спеціальностей та університетів. Можна дослідити копінг стратегії студентів з різними рівнями прокрастинації та визначити найбільш ефективні стратегії і техніки подолання цієї проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aaltola, E. (2016). The Problem of Akrasia: Moral Cultivation and Socio-Political Resistance. In: Cavalieri, P. (eds) Philosophy and the Politics of Animal Liberation. Political Philosophy and Public Purpose. Palgrave Macmillan, New York. https://doi.org/10.1057/978-1-137-52120-0_5
2. APA Dictionary of Psychology [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://dictionary.apa.org/anxiety>.
3. Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. The Journal of Social Psychology, 145(3), 245–264.
4. Dhea Rahdadella. Academic Procrastination during the COVID-19 Pandemic: The Role of Student’s Self-Control, Parenting Style, and Family Factors / Dhea Rahdadella, Melly Latifah // The 3rd International Seminar on Family and Consumer Issues in Asia Pacific: “Strengthening Family Resilience during the COVID-19” / Dhea Rahdadella, Melly Latifah..
5. Franziska Dietz. Individual values, learning routines and academic procrastination / Franziska Dietz.. doi:10.1348/000709906X169076
6. Glenda C. Rakes. The Impact of Online Graduate Students’ Motivation and Self Regulation on Academic Procrastination / Glenda C. Rakes, Karee E. Dunn.
7. Inside the mind of a master procrastinator [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator.
8. Kağan, M., Çakır, O., İlhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2(2), 2121–2125. doi:10.1016/j.sbspro.2010.03.292

9. Khosla H. (2021). Academic Procrastination and Personality Traits in College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2), 1225-1235. DIP:18.01.129.20210902, DOI:10.25215/0902.129
10. Kiamarsi, A., Abolghasemi, A. (2014). The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 114, 858–862.
11. Ko CA, Chang Y. Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination in a sample of college students. *Psychol Rep.* 2019;122:231–45.
12. Lim AJ and Javadpour S (2021) Into the Unknown: Uncertainty and Procrastination in Students From a Life History Perspective. *Front. Psychol.* 12:717380. doi: 10.3389/fpsyg.2021.717380
13. Macher, D., Paechter, M., Papousek, I. et al. Statistics anxiety, trait anxiety, learning behavior, and academic performance. *Eur J Psychol Educ* 27, 483–498 (2012). <https://doi.org/10.1007/s10212-011-0090-5>
14. Milgram, N. A. (1992). *Procrastination: A malady of modern times*. Unpublished manuscript, Tel-Aviv University, Israel.
15. Rahardjo W, Juneman J, Setiani Y. Computer anxiety, academic stress, and academic procrastination on college students. *J Educ Learning (EduLearn)* 2013;7:147–52.
16. Segool NK, Carlson JS, Goforth AN, von Der Embsem N, Barterianm JA. Heightened test anxiety among young children: Elementary school students' anxious responses to high-stake testing. *Psychol Sch.* 2013;50:489–99.
17. Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
18. Vahedi S. Canonical correlation analysis of procrastination, learning strategies and test anxiety among Iranian female college students. *Procedia Soc Behav Sci.* 2011;30:1620–4.

- 19.Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія/М. С. Дворник; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.
- 20.Журавльова Олена. Академічна прокрастинація в іноземних студентів бакалаврату в умовах лінгвокультурної інтеграції / Журавльова Олена., 2019.
- 21.Ивутина Е. П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / ИВУТИНА Е. П., ШУРАКОВА Е. С.. // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2013. – №4.
- 22.Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії / Камінська А., 2017.
- 23.Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник /Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. – с 68.
- 24.Методика вивчення мотивації навчання у вузі т.і. Ільїної [Електронний ресурс] / - - Режим доступу до ресурсу: <https://psiukrearth.ru/psihologichni-testi-ta-igri/7849-metodika-vivchennja-motivacii-navchannja-u-vuzi-t.html>.
- 25.Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема// Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип.34. С.190-197.
- 26.Шкала прояву тривожності Тейлор [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967.html>.