

Part 2. Advancing education in the digital age: insights and strategies.....	169
2.1. A competent approach to the information security digital skills formation in the educational environment.....	169
<i>Alina Chaikina</i>	
2.2. European strategy «Open Science» as a driver of innovation in the information society.....	182
<i>Vasyl Levkulych, Oksana Petriv, Mykola Yehupov</i>	
2.3. Quality assessment of blended language learning courses: a practical case.	190
<i>Liudmyla Zagoruiko, Yevhen Plotnikov, Iryna Didenko</i>	
2.4. Transformation of the education system in preparation for the «Digital Era».....	200
<i>Viktor Zinchenko, Tetiana Bilan, Nataliia Vynnyk</i>	
2.5. Psychological features of the adaptation of Ukrainian adolescents to learning conditions in a foreign school.....	211
<i>Natalia Afanasieva, Natalya Byelyayeva, Viktoria Shkoda</i>	
2.6. Theoretical justification of soft skills development of youth students.....	224
<i>Zhanna Bogdan</i>	
2.7. Optimization of the process of adaptation of visually impaired persons to life in war conditions: empirical dimension.....	239
<i>Oksana Davydova</i>	
2.8. Psychologist communicative competence as a condition for his efficiency in the realities of the information society.....	252
<i>Marina Zaushnikova, Liubov Dolynska, Yulia Tonkopei</i>	
2.9. Use of software environments of simulation for the information society development.....	265
<i>Olexiy Os'machko, Roman Maiboroda, Eduard Shchokolov</i>	
2.10. Multidisciplinary approach to pharmaceutical management and marketing teaching.....	276
<i>Oleh Samborskyi</i>	
2.11. Application of innovative methods in English language lessons as an educational component of the information society development.....	285
<i>Svitlana Sechka, Maryna Kushnarova</i>	
2.12. Physics simulations as a tool for forming the research competence of students in the process of learning physics.....	294
<i>Yehor Sypchuk</i>	
2.13. Psychological factors of procrastination in students.....	305
<i>Iryna Ushakova, Bohdan Liashenko, Anastasia Mahonina</i>	

2.13. Psychological factors of procrastination in students

Психологічні фактори прокрастинації у студентів

Сучасне суспільство диктує стандарти успішності, які включають у себе виконання великого обсягу робіт в режимі багатозадачності. Людина, яка володіє таким вмінням, має всі шанси стати затребуваною, мати високі доходи та визнання суспільства. Але часто цей суспільний запит стикається з природною, як вважає Назарук (2023), тенденцією до затримки чи відкладання на потім виконання завдань чи прийняття рішень. Це явище широко описане в сучасній психології і отримало назву «прокрастинація».

Прокрастинацію ми розуміємо як схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або заміну виконання важливих завдань менш важливими. Простими словами, прокрастинація – прагнення відкладати побутові, організаційні, академічні, робочі та інші завдання на завтра, на «потім», на останній день чи «іншим разом».

Klingsieck (2013) влучно визначив прокрастинацію як добровільне відкладання передбачуваної та необхідної та/або (особисто) важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання.

Прокрастинація виявляється у тому, що людина, усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ (наприклад, своїх посадових чи учбових обов'язків), ігнорує цю необхідність і відволікає свою увагу на інші, менш важливі справи, побутові дрібниці або розваги. І потім відчуває провину та роздратування стосовно цього відволікання.

При цьому слід відділяти прокрастинацію від ліні та відпочинку, на які вони зовні дуже схожі. У випадку з лінню відмінність полягає у почутті провини за «неробство», якого не відчуває лінива людина і яке переживає

прокрастинатор. Від відпочинку прокрастинацію відрізняє те, що у спокійному стані людина відновлює запаси енергії, а при прокрастинації, навпаки, витрачає.

Тією чи іншою мірою цей стан знайомий більшості людей і до певного рівня може вважатись цілком нормальним явищем. Прокрастинація стає проблемою, коли перетворюється на звичний «робочий» стан, у якому людина проводить більшу частину часу і починає заважати успішному функціонуванню людини.

Така людина відкладає виконання всіх важливих справ, а коли виявляється, що всі дедлайни вже минули, або просто відмовляється від запланованого, або стрімко намагається зробити все відкладене за нереально короткий проміжок часу. В результаті справи або зовсім не виконуються, або виконуються поспіхом і неякісно, невчасно чи не в повному обсязі, що призводить до відповідних негативних ефектів у вигляді неприємностей на роботі чи в навчанні, втрачених можливостей, невдоволення оточуючих через невиконання зобов'язань тощо. Наслідком цього може бути дистрес, втрата продуктивності, почуття провини, особистого неуспіху, розчарування, зниження самооцінки. Комбінація цих почуттів з втратою сил може провокувати подальшу прокрастинацію, замикаючи відповідний підтримуючий цикл проблемної поведінки.

Назарук (2022) пише, що технократичне суспільство з його швидким темпом життя і дедлайнами, підвищує рівень прокрастинації. Сьогодні ж, швидкість соціальних процесів стрімко зростає і це породжує величезну кількість проблем, пов'язаних з розподілом і використанням часу особистістю.

Значущими є навчальні та професійні досягнення, які зміцнюють віру в себе і свою здатність до продуктивної діяльності, і одночасно закладають базу для успішної самореалізації в майбутньому. Успішність студентів залежить багато в чому від вміння організувати свій час для виконання навчальних завдань в певні строки. Тому все більшого значення набувають дослідження, присвячені вивченню факторів, які сприяють, або, навпаки, перешкоджають успішному навчанню студентів і оптимальному розподілу часу при виконанні

учбових завдань. Тому особлива увага приділяється вивченню феномену академічної прокрастинації, притаманної саме здобувачам вищої освіти.

Важливим у сенсі наукового вивчення прокрастинації ми вважаємо питання причин, факторів цього явища. Найважливішими серед них слід вважати:

- Недостатність мотивації. Якщо завдання видається суб'єкту недостатньо важливим чи привабливим, він може відкласти його виконання на потім.

- Страх невдачі. Людина може затримувати виконання завдання тоді, коли вона боїться зробити щось не так або взагалі не справитись з завданням.

- Перевантаженість. Відчуття, що завдань до виконання дуже багато або вони занадто відповідальні приводить до прагнення зменшити стрес і «розтягнути» час відпочинку.

- Утома. Якщо людина відчуває зменшення фізичної чи психологічної енергії, вона може відкладати виконання завдання, щоб відновити сили.

- Порушення у відчутті часу. Іноді суб'єкт дійсно не в змозі об'єктивно оцінити співвідношення кількості необхідної роботи та часу на її виконання, що призводить до прокрастинування.

Steel (2012) визначив особливості завдання (рівень винагороди, строк виконання) та особливості особистості (низьку самооцінку, сумлінність, самоконтроль та мотивацію досягнень, а також високу імпульсивність та схильність до відволікання) як детермінанти прокрастинації.

Той же автор відмічає, що на фундаментальному, психологічному рівні, відкладання своїх обов'язків заради безневинних короткочасних задовольень – це потужний емоційний копінг-механізм вирішення проблем. На його думку, психологи розглядають прокрастинацію як недоречний копінг-механізм, як стратегію копіngu, спрямованого на емоції. Прокрастинатори використовують уникання, щоб впоратися з емоціями, багато з яких не є усвідомленими. І це пов'язано з відсутністю навичок саморегуляції. Таким чином, прокрастинація як варіант копіngu, спрямованого на зменшення емоційної напруги та

підтримання емоційної рівноваги, сама по собі може призводити до стресогенних ситуацій, що замикає відповідне коло дезадаптивної поведінки.

Сучасні українські дослідники з-поміж причин відтермінування називають: недооцінку готовності до виконання, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтацію на соціальну винагороду, схильність особистості до педантизму (Дворник, 2018); лінь (недостатньо сформоване працелюбство), «слабкість» характеру, недостатню готовність до діяльності, затягування через присутність страху, відсутність радості від роботи, постійне перевантаження роботою, втому (Вайда, 2016); такі особистісні якості, як перфекціонізм, страх неуспіху, страх успіху як додаткових обов'язків, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання, тривожність (особистісна і ситуативна), невміння планувати (погана орієнтація у часі, невміння визначати пріоритетність справ) (Мотрук & Стеценко, 2014).

При аналізі можливих чинників прокрастинації Лугова (2018) пише про внутрішні (мотивація, емоційно-вольова сфера, локус контролю, тривожність, перфекціонізм, ціннісні орієнтації) та зовнішні (тривалий термін виконання, нечіткі строки виконання, висока зайнятість іншими справами, відстроченість винагороди, відстроченість наслідків). Нею ж вказуються наслідки прокрастинації: стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення оточення через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо

Колтунович та Поліщук (2017) усі чинники прокрастинації об'єднали у дві великі групи: перманентні (мало піддаються зміні та стабільні в часі) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася). Перманентні та ситуативні чинники можуть бути: мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, зовнішня мотивація), емоційними (особистісна та ситуативна тривожність, професійне вигорання, страх),

поведінковими (відсутність самодисципліни та самоконтролю), психофізіологічними (нейротизм, тип темпераменту), ресурсними (низька компетентність, стан здоров'я) та часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу).

Важливим детермінуючим фактором прокрастинації вважається перфекціонізм (Steel, 2012; Дворник, 2018; Дубашидзе, 2020). Думки психологів-практиків і дослідників з даного питання розходяться. Відповідно до першої точки зору, прокрастинатори-перфекціоністи ставлять перед собою занадто складні завдання, і при цьому необ'єктивно оцінюють власні можливості, що робить досягнення поставленої мети заздалегідь приреченим на невдачу. Однак, результати емпіричних досліджень не дозволяють однозначно стверджувати про наявність стійкого зв'язку між прокрастинацією і перфекціонізмом. Тому друга точка зору заперечує його наявність і акцентує увагу на інших факторах, наприклад, тривожності.

Численні дослідження вивчали прокрастинацію в академічному контексті (Глінченко, 2020; Кузнецов & Жолинська, 2023). Було показано, що прокрастинація характерна для усіх студентів, проте проявляється різною мірою. Щодо причин прокрастинації самі студенти вказують такі: невміння планувати, брак часу, відсутність мотивації, втома, стан здоров'я, забагато завдань, нецікаві завдання, відсутність сили волі, наявність інших, важливіших завдань. Автори зазначають, що і в групі з низьким рівнем прокрастинації, і в групі з високим є студенти, у яких переважає позитивне ставлення до прокрастинації. Вони вбачають користь від відкладання справ, пояснюючи тим, що мають час на відпочинок, на пошуки більш ефективного способу для досягнення бажаного результату, вважаючи тим самим прокрастинацію природним станом зниження активності. Що до психологічних факторів прояву прокрастинації, то найміцніші прямі зв'язки виявлено з підвищеним рівнем стресу, тривоги, депресії та дезадаптивними копінгамі. Обговорюється також наявність негативних зв'язків прокрастинації з добросовісністю, старанністю,

сумлінністю, розвиненими волевими якостями, високими показниками особистісної ідентичності та внутрішнім локусом контролю.

Важливим аспектом аналізу прокрастинації у студентів є проектування ними свого майбутнього. Дворник (2018) виділила у ньому сім типів прокрастинації, у кожному з яких виокремлюються різні суб'єктивні причини:

1) конструктивний (способи відтермінування – спокійний; конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на утилітарність; суб'єктивна причина – недооцінка готовності до виконання завдань та необхідність підтримки або контролю оточення);

2) конвенційний (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний; конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на успіх, компенсацію та комунікацію; суб'єктивна причина – особистісна нерішучість, неквапливість, розміреність);

3) енергозберігальний (способи відтермінування – знесилений; конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на успіх, компенсацію та комунікацію; суб'єктивна причина – недооцінка часу та ресурсів для виконання завдань, нерішучість або знесиленість);

4) спорадичний (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний; конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на комунікацію та ймовірність; суб'єктивна причина – страх відповідальності, незацікавленість, педантизм, занадто важливі, складні, незнайомі завдання);

5) шаблонний (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний; конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на момент та застереження; суб'єктивна причина – неквапливість, страх невдачі або, навпаки, успіху);

6) трендовий (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний; конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на самоствердження; суб'єктивна причина – незнайомі завдання, бажання отримати схвалення оточення);

7) комунікативний (способи відтермінування – енергійний; конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на успіх, компенсацію та комунікацію; суб'єктивна причина – незацікавленість у виконанні завдання, прагнення соціального схвалення).

Отже, аналіз особливостей прокрастинації у студентів показує актуальність цього явища для сучасних здобувачів вищої освіти. Прокрастинація є багатовимірним феноменом і визначається як свідоме відкладання виконання спланованих дій, незважаючи на можливе виникнення проблем. Вона пов'язана із психологічними характеристиками особистості (лінь, тривожність, зниження внутрішньої мотивації, перфекціонізм тощо) та має різні види – в залежності від сфери прояву та причин виникнення. Причини прокрастинації можуть лежати в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах та проявляться через: страх неуспіху чи успіху, навчену беспорядність, негативну адаптацію до винагороди, перфекціонізм, порушення цілепокладання, закріплення позитивного підкріплення, екстернальний локус контролю, імпульсивність, легке переключення уваги, соціальні та сімейні проблеми, страх невідомого, суб'єктивний дискомфорт від виконання певних завдань та рішень, відсутність інтересу до завдання, нездатність зосередитись на виконанні завдання через негативний психоемоційний або фізичний стан, стан втоми, ірраціональне бажання отримати «гострі відчуття» від виконання завдання у над швидкому темпі тощо.

Проведене нами дослідження психологічних чинників прокрастинації мало за мету виявити взаємозв'язок прокрастинації з такими особливостями особистості, як перфекціонізм, тривожність та копінг у студентів.

У дослідженні взяли участь сорок студентів різних курсів трьох ЗВО Харкова (Національного економічного університету імені Семена Кузнеця, Національного технічного університету «ХПІ», Національно аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»). Дослідження проводилось он-лайн.

У відповідності до мети та завдань дослідження були використані чотири методики: шкала студентської прокрастинації Лея (General Procrastination Scale

(GPS)); багатовимірною шкалою перфекціонізму Хьюїтта – Флетта; шкалою тривоги Ч. Спілберґера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) та опитувальником «Способи долаючої поведінки» Лазаруса. Математико-статистична обробка здійснювалась за допомогою пакету статистичних програм SPSS 22.0 з використанням кореляційного аналізу за Спірменом.

Проведене дослідження показало, що серед досліджуваних студентів більше половини (55%) мають середню схильність до прояву прокрастинації, ці студенти час від часу вдаються до поведінки зволікання та відтермінування. Можемо припустити, що це так звана «нормальна» прокрастинація, яка характерна для всіх людей. Ці дані співпадають з нормальним розподілом даних у будь-якій вибірці. 30% мають високу схильність до відтермінування дій і прийняття рішень, що свідчить про те, що для третини студентів прокрастинація є звичним, хронічним явищем, вони систематично вдаються до відкладання всіх своїх важливих справ «на потім». Саме для цих суб'єктів прокрастинація може стати (чи вже стала) проблемою, яка заважає їх особистісному та соціальному зростанню. І лише 15% досліджуваних мають низьку схильність до прокрастинації, тобто прагнуть виконувати справи та завдання вчасно, іноді навіть з випередженням. Отже, ми бачимо, що проблема відкладання є розповсюдженою і, за словами самих досліджуваних, заважає їм бути продуктивними та ефективними в навчанні та інших видах діяльності. Крім того, як вже зазначалось раніше, хронічна прокрастинація є інгібітором особистісного розвитку, що особливо небезпечно в студентському віці. Тому важливо вчасно виявити і усвідомити ці небезпеки, а також розпочати з ними боротьбу.

Серед причин відкладання самі студенти називають наявність ряду суб'єктивних причин: нерішучості, страху невдачі і несхвалення з боку оточення, невпевненості в собі, перфекціонізму (такі причини називають так звані «напружені прокрастинатори»). Проте, є і «розслаблені прокрастинатори», котрі зосереджуються на виконанні таких справ, які приносять задоволення

«тут і зараз», а ті справи, які потрібно виконати, відкладають на потім, тобто, використовують відкладання як своєрідний копінг, захисний механізм.

Для об'єктивації цих тверджень нами було проведено дослідження особистісних показників, які, за даними дослідників, пов'язані з прокрастинацією. Почнемо з показників перфекціонізму. Як свідчать отримані нами дані, за інтегральною шкалою у більшій половині студентів (57,5%) виявлено середній рівень перфекціонізму, що пов'язано з наявністю у них стійкого переконання, що існує «ідеал», який може і повинен бути досягнутий. Цікаво й те, що цей перфекціонізм направлений у більшості випадків на себе («Орієнтований на себе перфекціонізм»), бо доволі багато студентів нашої вибірки (майже третина) мають високі показники за цією шкалою, що характеризується надмірною схильністю особистості до виставлення перед собою жорстких вимог та стандартів, яким необхідно слідувати, а також бути надмірно самокритичним та прагнути досягти ідеалу. При цьому показники перфекціонізму, орієнтованого на інших, значно нижчі, тобто перед іншими наші досліджувані не ставлять високі вимоги, не критикують їх тощо. Також за шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» у великій кількості досліджуваних виявлено високий та середній рівень, тобто вони, швидше за все, вважають що саме суспільство та оточення встановлює «ідеал» та вимагає його дотримання.

Як свідчать дані, показані в Таблиці 1, у студентів нашої вибірки доволі високий рівень перфекціонізму, в основному, за рахунок очікування високих вимог від інших та застосування до себе високих стандартів.

Кореляційний аналіз довів наявність прямого зв'язку між показниками відтермінування та прокрастинації у представників нашої вибірки. Тобто, чим вищий рівень перфекціонізму у студента, тим більша вірогідність розвитку у нього прокрастинації (чи навпаки). Це може бути сформоване завдяки дисфункціональним правилам життя або переконанням, в основі яких лежить когнітивний фільтр зобов'язання та страх невдач і осуду. В цьому випадку прокрастинація проявляється як спосіб зняти напруги та гніву. Але можливі і

інші варіанти причинних обумовлень виникнення прокрастинації. Наприклад, тривожність.

Таблиця 1. Показники перфекціонізму студентів та їх зв'язок з прокрастинацією (n = 40)

Показники перфекціонізму	Середнє значення	Зв'язок змінних	
		$R_{емп}$ ($R_{кр} = 0,313$)	p
Орієнтований на себе	56,47 ± 21,5	0,587	≤ 0,01
Орієнтований на інших	51,45 ± 13,58	0,395	≤ 0,05
Соціально-приписаний	67,9 ± 21,11	0,752	≤ 0,01
Інтегральна шкала перфекціонізму	183,4 ± 59,29	0,559	≤ 0,01

Наше дослідження показало доволі високий рівень як ситуативної (37,5% мають високий та ще 48% середній її рівень), так і особистісної (37,5% та 52,5% відповідно) тривожності. Це означає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить великий діапазон ситуацій як небезпечні, загрозливі, неприємні.

Кореляційний аналіз виявив високо значущі зв'язки між тривожністю та перфекціонізмом (при $R_{кр} = 0,313$ для особистісної тривожності $R_{емп} = 0,768$ ($p \leq 0,01$), а для ситуативної $R_{емп} = 0,751$ з тим же рівнем значущості). Тобто, чим вищий рівень прокрастинації, тим вищий рівень тривоги у студентів і навпаки. Отже, наші дані співпадають з результатами проаналізованих нами раніше досліджень і приводять до висновку про те, що тривожність можна вважати одним з важливих факторів прокрастинації.

Як свідчать дані про частоту використання копінг-стратегій студентами, частіше за все наші досліджувані використовують конфротаційний копінг, самоконтроль та прийняття відповідальності. Це означає, що студенти, які приймали участь у дослідженні, часто активно протистоять труднощам, цілеспрямованого придушують і стримують емоції, мінімізують їх вплив на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, контролюють свою поведінку і можуть навіть звинувачувати себе.

Найрідше студенти нашої вибірки використовують стратегії «Втеча – уникнення», «Планування вирішення проблем» та «Позитивна переоцінка», що означає нечасте їх звернення до відкрито пасивних, очікувальних стратегій у поведінці в критичних ситуаціях.

Кореляційний аналіз показав наявність як позитивних, так і негативних зв'язків різних копінгів з прокрастинацією. Наприклад, дистанціювання, прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми пов'язані з відкладанням справ позитивно, а от самоконтроль і позитивна переоцінка – негативно. Та майже всі ці зв'язки є слабкими, незначущими, такими, що не досягають критичного рівня. Єдиний показник, який є достовірним на рівні $p \leq 0,05$ – зв'язок між прокрастинацією та стратегією позитивної переоцінки ($R_{emp} = -0,347$ при $R_{кр} = 0,313$). Цей копінг передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення їх у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком. Тому можемо констатувати, що у наших досліджуваних з високим та середнім рівнем прокрастинації дуже рідко проявляється використання цієї копінг-стратегії, а осмислене ставлення до ситуації і використання її як підґрунтя для особистісного зростання є фактором недопущення прояву прокрастинації.

Отже, провівши дослідження рівня прокрастинації у студентів, стало зрозуміло, що більше 85% схильні до відкладання справ на потім (постійно, часто або іноді). Тож ми розробили рекомендації щодо допомоги студентам: як нарешті приступити до роботи, виробити та набути навички організації, управління часом та способами вирішення задач.

Психологи називають прокрастинаторів маніпуляторами часом. Усіх прокрастинаторів об'єднує подібне сприйняття часу: з одного боку, їм часу завжди не вистачає, але вони самі часто створюють дефіцит часу, відкладаючи виконання завдання, а з іншого боку, час на приємні та легкі справи у них

завжди є. Отже, вони дійсно використовують час за власним бажанням. Тому для уникнення чи зменшення негативних наслідків прокрастинації слід навчити людину керувати часом раціонально. Що ж слід робити?

По-перше необхідно чітко розуміти, що саме необхідно зробити. На цьому етапі можуть виникнути труднощі, бо якщо не буде цього чіткого розуміння, то розпочати буде важко: задача може бути досить великою і складатись з декількох завдань, тож не буде зрозуміло з чого саме необхідно буде розпочати, або задача невелика, але без чіткого розуміння вона буде здаватись об'ємною. Розуміння того, що необхідно буде зробити – це перший крок для досягнення своєї цілі.

По-друге, необхідно навчитись розставляти пріоритети, тобто створити список справ та завдань, над якими необхідно буде працювати (це може бути список надень, тиждень, місяць і більше – в залежності від кінцевої цілі, також може бути декілька списків – довгостроковий на місяць та короткостроковий на день). В залежності від ситуації в списку може бути багато завдань, або одна велика, яка постійно відкладається. Після складання списку його необхідно оцінити, наскільки реально буде досягти цих цілей за відведений час. Якщо це мало ймовірно, то необхідно переглянути завдання, та відкласти ті завдання, які зараз не критичні на інший проміжок часу. Завдання, які не можливо перенести потрібно розставити за пріоритетом. Таким чином буде зрозуміло з чого саме потрібно розпочати, виходячи не з того що подобається, а що є найбільш невідкладним та важливим.

По-третє, потрібно зробити оцінку завдань. Під оцінкою розуміється необхідність розбити задачу на маленькі етапи, які пов'язані з її виконанням. Цей спосіб робить завдання менш трудомістким. Після оцінки необхідно буде визначити про перший крок та наступній послідовності до повного виконання завдання.

Люди, у яких присутня прокрастинація, часто мають проблеми з розумінням часу. Вони можуть недооцінювати час, який займе певний вид діяльності, і, отже, не виділити його достатньо. Також можна переоцінити час і

уявити завдання більш серйозним, ніж воно є насправді – це також буде сприяти розвитку прокрастинації. Аби з цим впоратись необхідно вести облік завдань, з котрим на регулярній основі виникають проблеми, це може виникати через недооцінювання або переоцінку цих завдань. Записи допоможуть зрозуміти скільки часу потребує та чи інша задача.

Цікаві та ефективні поради щодо подолання першкод прокрастинації наведено Буркою та Юєном (2018), які крім глибокого аналізу проблеми наводять різні способи самодопомоги та допомоги тим, хто хронічно відкладає справи та прийняття рішень.

Безумовно, існує багато різних варіантів боротьби з власною прокрастинацією. Головне – усвідомити проблему та необхідність роботи з нею.

Отже, проведене теоретичне і практичне дослідження психологічних факторів прокрастинації у студентів показало актуальність цього дослідження для нинішніх здобувачів вищої освіти, адже більшість із них має тенденцію відкладати вирішення важливих питань. Це явище може бути обумовлене різними факторами, чільне місце серед яких займають психологічні (поведінкові) характеристики людтгт.

Ми практично показали наявність позитивного зв'язку між відтермінуванням справ досліджуваними та їх перфекціонізмом і тривожністю, а також негативний – з копінг-стратегією позитивного переосмислення. Ці результати можуть бути використані для попередження та корекції негативних проявів прокрастинації у студентів.

Необхідно зазначити, що переважна частка досліджуваних була жіночої статі, тому отримані результати, ймовірно, є більш достовірними для дівчат. Перспективою подальших досліджень у цьому напрямку є аналіз індивідуально-психологічних чинників прокрастинації з урахуванням статі та вікових особливостей студентів.

Література:

Бурка, Дж. Б., Юен, Л. М. (2018). *Прокрастинація*. Львів: Видавництво Старого Лева.

Вайда, Т. С. (2016). Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. (2), 197-211.

Гліченко, О. О. (2020) Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. (2 (333) (1)), 78-83.

Дворник, М. С. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія*. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf.

Дубашидзе, Н. (2020) *Прокрастинація*. Київ: ДІА.

Колтунович, Т. А., Поліщук, О. М. (2017). Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. (5 (45)), 211-218.

Кузнєцов, М. А., Жолинська, О. О. (2023). Предиктори академічної прокрастинації студентів. *Харківський осінній марафон психотехнологій*. URL: <https://zenodo.org/records/10160480>.

Лугова, В. М. (2018). Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, вип. 4 (36), ч. 2, 59-65. URL: <https://tinyurl.com/ffa6k98e>.

Мотрук, Т. О., Стеценко, Д. В. (2014). Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* (Суми, 15 травня 2014 р.), 45-46.

Назарук, Н. В. (2022). Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 66-70. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>.

Назарук, Н. В. (2023). Феноменологічне поле прокрастинації особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 61-65. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.12>.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. (18 (1)), 24-34.

Steel, P. (2012) *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Publisher: Harper Perennial.