

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи

ТЕМА «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»

Виконавець:

студентка 4 курсу 41 групи
факультету ФЕУП

Дорошенко Олександра Леонідівна
/підпис/

Науковий керівник

кандидат психологічних наук
доцент кафедри МППП,

Бабчук Олена Григоріївна
/підпис/

ОДЕСА – 2025

Актуальність роботи. У сьогоденних умовах швидкоплинного інформаційного простору, постійного зростання вимог до особистісної ефективності та високої конкуренції, проблема прокрастинації набуває особливої актуальності. Сучасне суспільство характеризується надзвичайною швидкістю змін, які часто можуть супроводжуватися високим рівнем стресу та емоційного навантаження. У таких умовах прокрастинація виступає не просто як звичай відкладати свої справи, але й як складний психологічний феномен, який також негативно впливає на психологічне здоров'я, проявляючись через тривожність, депресивні стани та зниження самооцінки. Враховуючи зростаючу потребу в оптимізації управління часом і ресурсами, дослідження психологічних особливостей прокрастинації є актуальним і своєчасним, а також сприяє розробці комплексних підходів до покращення якості життя та професійної діяльності суспільства.

Метою нашого дослідження є: виявлення індивідуально-психологічних особливостей осіб, схильних до прокрастинації та аналіз взаємозв'язку прокрастинаційної поведінки з іншими характеристиками особистості.

Об'єкт дослідження: явище прокрастинації як сукупність психологічних процесів, що впливають на ефективність саморегуляції особистості.

Предмет дослідження: зв'язок прокрастинації з індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Завдання.

1. Здійснити літературний огляд для визначення поняття прокрастинації, аналізу існуючих теоретичних підходів і досліджень, що вивчають цей феномен та його вплив на особистість.
2. Провести емпіричне дослідження, з метою оцінки рівня прокрастинації серед осіб та виявлення її індивідуально-психологічних особливостей.
3. Проаналізувати отриманні дані для виявлення закономірностей прояву прокрастинації та її зв'язку з іншими особистісними характеристиками.

Методи дослідження.

1. Аналіз наукової літератури, присвяченої феномену прокрастинації. Це включатиме аналіз наукових статей, монографій, дисертацій та інших джерел, що висвітлюють поняття прокрастинації. Метою літературного огляду є виявлення існуючих концепцій, моделей і методологій, що дозволить сформулювати основу для подальшого аналізу.
2. Проведення концептуального аналізу основних теоретичних моделей (когнітивно-поведінкової, мотиваційної, емоційно-регулятивної) та порівняння їх термінології і методологій.
3. Група емпіричних досліджень: шкала загальної прокрастинації К. Лей (за адаптацією Т. Юдєєвої), Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник, та методику на визначення тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова, 1977).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури. Загальний об'єм роботи – 77 сторінки, об'єм основного тексту – 58 сторінок. Обсяг використаної літератури – 46 джерел. Робота проілюстрована 6 малюнками та 5 таблицями.

Основний зміст роботи

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет; викладено відомості про методи дослідження, висвітлено практичне значення роботи.

У першому розділі **«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ»** здійснено аналіз різних підходів до розуміння поняття «прокрастинація» та описано зміст даного поняття.

Проблема прокрастинації розглядається у вітчизняній і зарубіжній психології в різних теоретичних контекстах.

Аналіз теоретико-методологічних засад дослідження феномену прокрастинації дозволив дійти висновку про важливість і актуальність вивчення цього явища у сучасному світі. Сьогодні проблема прокрастинації набуває особливого значення через високий темп життя, постійне зростання інформаційного навантаження та необхідність оперативного прийняття рішень у різних сферах людської діяльності. Вивчення прокрастинації дозволяє краще зрозуміти не лише причини, які спонукають особистість до відкладання важливих справ, а й розробити ефективні способи профілактики та подолання цього негативного явища.

У першому розділі роботи було проаналізовано різні наукові підходи та теоретичні моделі, які описують і пояснюють феномен прокрастинації. Узагальнення наукових позицій показало, що єдиного підходу до трактування цього поняття наразі не існує. Прокрастинація розглядається психологами з позицій когнітивного, поведінкового, психодинамічного та соціально-культурного підходів, кожен з яких висвітлює окремі аспекти цього явища. Саме така комплексність свідчить про його багатовимірність і підтверджує необхідність інтегрального підходу у подальших дослідженнях.

Огляд сучасних психологічних досліджень прокрастинації засвідчив, що увага до цього феномена у психологічній науці суттєво зросла. Сучасні емпіричні дослідження підтвердили, що прокрастинація тісно пов'язана із саморегуляцією, мотивацією, особливостями когнітивних процесів та емоційних станів людини.

Також наголошується на тісному взаємозв'язку прокрастинації з такими явищами як перфекціонізм, завчена безпорадність, імпульсивність, тривожність та низька самоефективність. У сучасній літературі підкреслюється важливість врахування соціальних та культурних чинників, які формують контекст, в якому виникає і підтримується прокрастинаційна поведінка. Особливу увагу було приділено виявленню індивідуально-психологічних особливостей особистості, яка схильна до прокрастинації. В результаті аналізу встановлено, що для таких осіб характерні труднощі з самоорганізацією та управлінням власним часом, недостатній рівень самомотивації, а також підвищена емоційна нестабільність та тривожність. Важливим аспектом є негативне самосприйняття та схильність до уникнення труднощів, що ускладнює виконання завдань та посилює прокрастинаційну поведінку. Крім того, було розглянуто роль гендерних та вікових особливостей, які також впливають на прояви прокрастинації, вказуючи на необхідність індивідуального підходу у її дослідженні.

Таким чином, теоретичний аналіз, здійснений у першому розділі роботи, підтвердив важливість комплексного підходу до вивчення прокрастинації як психологічного феномена. Результати дослідження свідчать про необхідність подальшого поглибленого вивчення індивідуально-психологічних, соціальних та культурних факторів прокрастинації з метою розробки ефективних методів її корекції та профілактики, що є актуальним як для психологічної науки, так і для практичної діяльності у сучасному світі.

У другому розділі **«ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»** розкрито форми організації та зміст емпіричного дослідження; обґрунтовано вибірку, визначено та описано методичну процедуру дослідження, проведена характеристика методів і психодіагностичних методик, які були використані у даному дослідженні; надано короткий опис методик.

Емпіричне дослідження (психологічних особливостей прокрастинації особистості) проводилось в три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

Було сформовано вибірку дослідження, визначено час і послідовність проведення експерименту.

Щоб перевірити та обґрунтувати припущення про зв'язок прокрастинації з іншими особистісними характеристиками було проведене експериментальне дослідження, у якому взяли участь студенти вищих навчальних закладів, а саме 3 та 4 курс різних спеціальностей, віком 19-23 роки у складі 50 респондентів.

Для здійснення констатуючого дослідження було використано такі методики: Шкала загальної прокрастинації К. Лей (за адаптацією Т. Юдєєвої), багатовимірної шкали перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта, анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник та методика на визначення тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова, 1977).

На початку дослідження також було проведено опитування респондентів щодо особистого очікування щодо власного рівня прояву прокрастинації. За результатами цього опитування 16% респондентів визначили за схильні до проявів прокрастинації, 46% зазначили що лише інколи помічають схильність до такої тенденції та 38% зазначили що взагалі не мають у своїй поведінці проявів цього явища. Після проведення першої методики було здійснено аналіз результатів та порівняння з припущеннями досліджуваних щодо власного рівня проявів прокрастинації – високі результати за даною методикою отримало 30% респондентів, середній рівень прояву виявився у 56% опитуваних та низький рівень лише у 24% респондентів.

Порівняння очікувань респондентів щодо рівня власної прокрастинації з результатами об'єктивного вимірювання, мають суттєві розбіжності. Це свідчить про тенденцію до недооцінювання власної прокрастинаційної поведінки, ймовірно через певний вплив соціальної бажаності або через недостатнє усвідомлення характеру своєї діяльності.

Явище прокрастинації є важливим об'єктом для дослідження, так як вона безпосередньо впливає на ефективність навчальної та професійної діяльності, емоційний стан та загальний рівень життєзадоволеності особистості. Своєчасне виявлення високого рівня схильності до прокрастинації може стати певним

підґрунтям для розробки корекційних та психопрофілактичних програм, спрямованих на підвищення саморегуляції мотивації та відповідальності.

Висновки

У наукових працях явище прокрастинації розглядають як стійку схильність відкладати виконання важливих, потрібних справ без об'єктивної на те потреби. Вона об'єднує у собі мотиваційні, емоційні та когнітивні компоненти особистості, а саме: перфекціонізм, низька самомотивація, перфекціонізм, невпевненість у власних силах і нездатність ефективно планувати час, все це спонукає людину затримувати початок або завершення роботи. Даний феномен часто пояснюють внутрішнім конфліктом особистості між прагненням до досконалості та страхом невдачі. Дослідники також відзначають, що імпульсивність та низька віра людини у власні сили посилюють цю схильність. Таким чином, підсумовуючи у роботі теоретичний аналіз літературних джерел, можна зазначити, що прокрастинація формується у результаті взаємодії підвищеної тривожності, перфекціоністських тенденцій і дефіцитних навичок саморегуляції особистості.

Метою дослідження було виявлення індивідуально-психологічних особливостей прокрастинації особистості та з'ясувати її зв'язок з такими явищами як тривожність та перфекціонізм. Для досягнення мети були поставлені такі завдання як аналіз основних теоретичних підходів до прокрастинації; визначення рівня загальної схильності до прокрастинації у досліджуваній вибірці за допомогою стандартизованої методики; проаналізувати прояви перфекціонізму та тривожності в учасників дослідження; встановити основні причини відтерміновування справ відповідно до анкети М.Дворник; порівняти суб'єктивну самооцінку схильності до прокрастинації опитуваних з їх об'єктивними показниками.

Емпіричне дослідження включало збір даних за допомогою чотирьох методик. Загальну схильність до прокрастинації оцінювали за шкалою загальної прокрастинації (К. Лей). Перфекціонізм вимірювали за шкалою П. Хьюїтта та Г. Флетта, що виокремлює три види перфекціонізму. Рівень загальної тривожності

фіксували за шкалою Тейлора, яка дозволяє оцінити ступінь вираженої загальної тривожності особистості. Для з'ясування причин відкладання справ застосували анкету М.Дворник, що виявляє найпоширеніші мотиви прокрастинації. Відбір учасників продовжився за критерієм добровільної згоди, серед учасників були студенти старших курсів (3-4) віком 19-23 років.

Аналіз емпіричних даних продемонстрував такі основні результати:

- По-перше, встановлено статистично значущу позитивну кореляцію між рівнем прокрастинації та загальним рівнем тривожності: респонденти з високими показниками тривожності за шкалою Тейлора мали також підвищені бали за шкалою Лея, що свідчить про вплив тривоги на відкладання справ. Аналогічно, досліджувані з вираженим перфекціонізмом демонстрували значно вищі показники прокрастинації. Це узгоджується з уявленням про те, що підвищена тривожність і прагнення до досконалості сприяють затримці виконання завдань.

- По-друге, порівняння самооцінки прокрастинації респондентів із результатами за шкалою Лея виявило суттєві невідповідності. Деякі учасники, які очінували себе як «помірно» або «слабо» схильних до відкладання, насправді мали за шкалою Лея високі показники прокрастинації. Та навпаки, деякі хто вважав себе сильними прокрастинаторами, показали лише середній рівень. Це вказує на те, що люди можуть або недооцінювати, або навпаки, перебільшувати власну схильність до відкладання.

- По-третє, при аналізі частот рівнів прокрастинації виявилось, що близько третини опитуваних має високий рівень та більше половини - середній рівень прокрастинації. Такий розподіл підкреслює, що відкладання справ є досить поширеним явищем серед студентської молоді. Це, своєю чергою, вказує на необхідність продовження досліджень у даній сфері та розробки практичних заходів профілактики прокрастинації.

Аналіз особистісних характеристик учасників із підвищеною прокрастинацією дозволив виділити характерні риси, що узгоджуються з

попереднім уявленням про прокрастинаторів. Серед ключових особливостей таких осіб:

- Висока тривожність і невпевненість у собі. Прокрастинатори регулярно відчували посилену тривожність перед початком або під час виконання завдань (наприклад на іспитах чи публічних виступах). Підвищена тривога знижувала їхню здатність до концентрації, тому вони найчастіше відкладали виконання роботи намагаючись уникнути неприємних переживань.

- Перфекціонізм і страх недосконалості. У багатьох учасників, схильних до відкладення, виявлено завищені стандарти і страх помилитися. Самокритика і прагнення зробити все ідеально штовхали їх до затримки: вони чекали «ідеального моменту» або кращих умов для початку роботи, що призводило до відкладення.

- Низька самомотивація та самодисципліна. Такі особи демонстрували недостатню внутрішню мотивацію: їм бракувало енергії та бажання приступати до завдань без зовнішньої підтримки. Без чіткого плану або чітких дедлайнів вони легко відволікалися на менш важливі справи.

- Схильність до самозвинувачення. Відкладання справ супроводжувалося у них сильним почуттям провини і самокритикою. Виникало «порочне коло»: страх помилки гальмував початок роботи, а відкладена справа спричиняли почуття провини за нереалізований потенціал.

Отже особистості з високим рівнем прокрастинації поєднують в собі емоційно-афективні риси (підвищену тривожність, страх невдачі) і когнітивно-мотиваційні дефіцити (низьку віру у власні сили, слабку самомотивацію, незрілість навичок планування). Саме ця сукупність факторів призводить до формування відкладального стилю поведінки.

Практичне значення отриманих результатів полягає в поглибленні наукового розуміння механізмів прокрастинації та створенні наукової основи для психологічної підтримки осіб, схильних до відкладання. Встановлені зв'язки між прокрастинацією, тривожністю й перфекціонізмом підкреслюють необхідність включення в освітні програми тренінгів із розвитку навичок тайм-менеджменту,

методів саморегуляції стресу та зміни дезадаптивних переконань. Отримані дані можуть бути використані при розробці методичних рекомендацій для викладачів і практичних психологів щодо профілактики прокрастинації та підтримка студентів які відзначаються високим відкладальним поведінковими паттерном.