МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Завідувач кафедри
д. психол. н., Ю. О. Асєєва
_____
/підпис/

«____»_____2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
Зі спеціальності_____053 Психологія_____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою___«Психологія»_____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»**

Виконавець:
студентка 4 курсу 4зф12 групи
факультету ЦЗФН
_____Дорошенко Олександра Леонідівна
/підпис/

Науковий керівник
канд. психол. наук,
доцент кафедри МППП
_____Бабчук Олена Григоріївна
/підпис/

Одеса - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....7

1.1. Підходи до вивчення проблеми прокрастинації.....7

1.2. Огляд сучасних психологічних досліджень феномена прокрастинація.....13

1.3. Індивідуально-психологічні особливості особистості, схильної до прокрастинації.....21

Висновки до першого розділу.....27

РОЗДІЛ ІІ. Емпіричне дослідження психологічних особливостей прокрастинації особистості.....29

2.1. Організація та процедура проведення дослідження.....29

2.2. Аналіз результатів дослідження індивідуально-психологічних особливостей прокрастинації.....36

2.3. Взаємозв'язок прокрастинації з іншими характеристиками особистості.....51

Висновки до другого розділу.....57

ВИСНОВКИ.....58

Список використаних джерел.....61

ВСТУП

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

Завдання дослідження:

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.

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

Мета дослідження – індивідуально-психологічні характеристики осіб, схильних до прокрастинації, а також взаємозв’язок цього феномену з іншими характеристиками особистості.

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 сформувати 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).

Вибірку склали студенти вищих навчальних закладів, а саме 3 та 4 курс різних спеціальностей, віком 19-23 роки у складі 50 респондентів.

Аналіз досліджень та публікцій. Поняття прокрастинації вже у кінці ХХ століття активно вивчалося такими зарубіжними психологами як Н. Мілгрем, Л. Юен та Дж. Бурка, Л. Соломон та Е. Ротблум та ін. Також є багато українських психологів, які зробили вагомий внесок у дослідження цієї теми, наприклад Л.І. Котляр, О.В. Журавльова, М.С. Дворник, О.М. Поліщук, В.С. Ковилін, Т.С. Вайда, Т.О. Мотрук, А.О. Камінська, Рудоманенко Ю.В та ін.

Структура 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.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Підходи до вивчення проблеми прокрастинації

Сучасна наука розглядає прокрастинацію як розповсюджене психологічне явище, яке проявляється у свідомому відкладанні запланованих завдань та призводить до негативних наслідків у різних сферах життя. Ще античні мислителі фіксували цю проблему: так, Арістотель описував подібну поведінку терміном «акразія» (akrasia – з грец. "безпорадність" або "нестриманість") – дія всупереч раціональному рішенню, коли людина знає правильний курс дій, але не здатна його дотримуватися. Втім, як сам термін «прокрастинація», так і науковий інтерес до нього виникли значно пізніше. У англомовній літературі слово procrastination («відкладання на завтра») увійшло в обіг у 70-х роках XX ст.: вважається, що першим його запровадив у 1977 році психолог Пол Рінгенбах у роботі «Прокрастинація в житті людини». Відтоді перенесення справ на потім стало об’єктом пильних міждисциплінарних досліджень, а у тлумачних словниках закріпилося визначення прокрастинації як схильності до систематичного перенесення важливих, але неприємних або складних завдань на майбутнє. За даними емпіричних досліджень, хронічна прокрастинація притаманна приблизно 15–25% дорослих людей у різних країнах [1]. Причому це явище не зникає з віком: як зазначає Дж. Феррарі, відсоток осіб, схильних відкладати справи, у старшому віці не менше, ніж у молоді, просто з роками прокрастинація набуває інших форм свого прояву [2]. Якщо для студентів це зазвичай епізодичні ситуації (переважно пов’язані з академічними завданнями), то у дорослих прокрастинація часто стає хронічною і поширюється на всі сфери життя.

Попри загальну обізнаність з феноменом прокрастинації, у науковій літературі досі відсутнє єдине універсальньне його визначення. Різні автори акцентують різні аспекти цього явища. Одне з найуживаніших робочих визначень запропонували Л. Соломон і Е. Ротблум (1984): прокрастинація – це «акт непотрібного затягування важливих завдань аж до появи суб'єктивного дискомфорту» [3]. Таке трактування зосереджується на основній сутності прокрастинації – невиправданому відтерміновуванні справ – і підкреслює неминучість пов'язаних із цим негативних переживань (почуття тривоги, провини, сорому тощо). Інші автори додають до визначення додаткові критерії. Зокрема, канадський дослідник Пірс Стіл називає прокрастинацію добровільним зволіканням зі здійсненням запланованого, яке відбувається всупереч усвідомленню всих можливих негативних наслідків [4]. У своєму метааналізі Стіл прагнув узагальнити різні підходи до розуміння цього феномену і виокремив спільні риси: по-перше, прокрастинація завжди передбачає фактичне невиконання дії у запланований час; по-друге, відкладання стосується справ із визначеним дедлайном (що дозволяє відрізняти «справжніх» прокрастинаторів від тих, хто відкладає рідко і без серйозних наслідків). По-третє, відтермінування завдань при прокрастинації має відверто дисфункціональний характер – тягне негативні наслідки для діяльності і самопочуття людини. О. О. Гліченко систематизує різні визначення феномену прокрастинації, запропоновані вітчизняними та зарубіжними науковцями, та доводить, що прокрастинацію можна визначати як поведінкову схильність до відкладання завдань на потім, добровільне та свідоме відкладання важливих справ, незважаючи на можливі наслідки, а також як порушення саморегуляції, розлад вольових процесів, самоорганізованості, захисну реакцію на психологічне напруження чи конфлікт між важливими та приємними заняттями [14, с.78]. Л. І. Котляр трактує прокрастинацію як добровільне зволікання з виконанням певних важливих завдань через нерозвинутість вольових якостей особистості, а також

розглядає цей феномен як вияв емоційної реакції на виконання планів або обов'язкових справ [15, с.59]. Власне, дослідники сходяться на тому, що прокрастинація – це не банальна лінь або відпочинок, а поведінка уникнення, яка лише тимчасово знімає стрес, але зрештою погіршує стан особистості.

У 2005 році А. Х. К. Чу та Дж. М. Чой провели дослідження, в якому спробували знайти позитивні аспекти прокрастинації. Вони запропонували розділити прокрастинаторів на дві категорії: пасивних і активних. Пасивні прокрастинатори відкладають виконання завдань через негативні переживання, такі як тривога, нерішучість або перфекціонізм. Активні прокрастинатори, навпаки, свідомо відкладають завдання, оскільки їм комфортно працювати під тиском строків і відповідальності за результат. Однак пізніше було виявлено, що стратегія поведінки активних прокрастинаторів не можна вважати справжньою прокрастинацією, оскільки вони використовують час інакше, мають вищу само-ефективність, застосовують інші копінг-стратегії і досягають інших результатів у своїй діяльності [17, с.215]

Процес прокрастинації наочно продемонстрований у виступі Тіма Урбана «Що відбувається в голові у прокрастинатора» на конференції TED.

Урбан пропонує метафоричну модель мозку прокрастинатора, де співіснують три ключові персонажі:

1. Раціональний Рішалець (Rational Decision-Maker): ця частина мозку відповідає за прийняття обдуманих рішень та довгострокове планування.

2. Мавпа Миттєвого Задоволення (Instant Gratification Monkey): вона прагне негайних задоволень і відволікає від важливих завдань на більш приємні, але менш корисні заняття.

3. Панічний Монстр (Panic Monster): прокидається, коли наближається дедлайн або виникає ризик публічного осуду, змушуючи Мавпу відступити та дозволяючи Раціональному Рішальцю взяти контроль.

У цій моделі раціональна частина мозку відповідає за обдумані рішення та планування, тоді як частина, що прагне негайного задоволення, постійно шукає швидких розваг, відволікаючи від важливих завдань. «Панічний монстр» уособлює тривожність і стрес, які виникають у прокрастинатора, коли дедлайн наближається, роблячи подальше зволікання нестерпним. Коли термін виконання завдання ще далекий, «панічний монстр» залишається непомітним. Однак, із наближенням дедлайну його вплив на психічний стан прокрастинатора зростає. Відчуття тривоги, провини, сумнівів у собі та страху перед можливим провалом змушують відкласти незначні справи та зосередитися на терміновому завданні. У таких умовах, незважаючи на обмежений час, прокрастинатор може мобілізувати сили, повністю сконцентрувати увагу та значно підвищити ефективність роботи. Ця метафорична модель допомагає зрозуміти внутрішні механізми прокрастинації та підкреслює важливість усвідомлення цього процесу для подолання схильності до відкладання справ [5].

В останні десятиліття проблема прокрастинації вивчається особливо активно, що зумовило появу численних підходів до її пояснення. Зростання інтересу до феномену прокрастинації відображається і в розширенні спектра досліджень: якщо раніше робилися спроби насамперед описати та класифікувати це поняття, то нині науковці більше зосереджені на з’ясуванні його причин і взаємозв’язків з різними індивідуально-психологічними та ситуативними чинниками. Прокрастинація розглядається комплексно – як результат поєднання особистісних особливостей і умов середовища. З одного боку, велика кількість досліджень підтверджує зв’язок прокрастинації з певними рисами особистості та психологічними станами. Зокрема, серед індивідуальних предикторів хронічного відкладання найчастіше називають низьку самодисципліну та невміння керувати часом, низьке почуття відповідальності, слабкі навички саморегуляції, перфекціонізм, схильність до тривожності й невротизму, занижену самооцінку, а також дефіцит мотивації

до досягнень [6]. Прокрастинатори часто мають ірраціональні переконання щодо виконання завдань (наприклад, завищені вимоги до результату або страх зробити помилку), схильні відволікатися, відчувають страх невдачі та надмірний стрес перед важливими справами. Одночасно прокрастинація пов'язана з емоційними особливостями – підвищеною тривожністю, схильністю до депресивних переживань – та з зовнішніми обставинами, такими як стиль виховання і соціальне оточення. Наприклад, встановлено, що студенти з низькою самоефективністю і високою психологічною вразливістю значно частіше відкладають навчальні справи; натомість впевненість у власних здібностях і навички ефективного планування часу знижують імовірність прокрастинації [7]. Виходячи з цього, один із провідних напрямів досліджень трактує прокрастинацію як своєрідний збій саморегуляції, неспроможність особистості мобілізувати внутрішні ресурси для виконання необхідної діяльності. Такий підхід перегукується з когнітивно-поведінковими моделями, що пояснюють хронічне відкладання накопиченням неефективних когніцій (негативних думок про завдання, уникнення відповідальності, самокритичних установок тощо) і невмілого реагування на стрес. Відповідно, корекція прокрастинації в цьому руслі фокусується на розвитку навичок тайм-менеджменту та подоланні деструктивних мисленнєвих шаблонів. Зокрема, А. Камінська наголошує на ефективності застосування методів когнітивно-поведінкової терапії для подолання прокрастинації, розглядаючи її як поведінковий патерн, що піддається цілеспрямованому перенавчанню [8]. З іншого боку, низка дослідників акцентує ситуаційні та соціокультурні аспекти прокрастинації. Н. Мілгрем назвав це явище «хворобою сучасності», вказуючи, що у традиційних суспільствах проблема відкладання справ не мала такого масштабного характеру та виникла внаслідок стрімкого індустріального розвитку суспільства. Якщо в менш розвинених країнах ця проблема не має істотного поширення, то у високотехнологічних суспільствах її загостренню сприяє

емоційне й інтелектуальне перевантаження людей, значна регламентованість та кількісна оцінка повсякденного життя, а також залежність від інших, що потребує здатності координувати власні дії відповідно до певних заданих соціальних ритмів [9]. Дж. Феррарі зі співавторами, досліджуючи історичну динаміку також зауважували, що до початку індустріальної ери відкладання важливих рішень сприймалося нейтрально, а справжньою проблемою стало лише з XVIII століття, коли зросли темпи життя і цінність часу [10].

Окремий напрям досліджень присвячений класифікації різновидів прокрастинації. Найбільш відома класифікація належить вже згаданому Н. Мілгрему. Він виокремив п’ять основних типів:

- щоденна прокрастинація (побутове відкладання повсякденних справ, труднощі дотримання розпорядку дня);
- прокрастинація у прийнятті рішень (хронічна нерішучість у будь-яких ситуаціях);
- невротична прокрастинація (уникнення виконання життєво важливих кроків – вибору професії, одруження тощо через надмірні страхи);
- компульсивна прокрастинація (поєднання поведінкового відкладання та нерішучості, фактично крайня форма прокрастинації);
- академічна прокрастинація (відкладання навчальної діяльності – підготовки до іспитів, написання робіт – до останнього моменту) [11].

З часом Мілгрем і Тенне (Milgram, Tenne, 2000) об'єднали всі зазначені види прокрастинації у дві основні категорії: відкладання прийняття рішень тавідкладання виконання завдань.

За Дж. Феррарі, прокрастинацію можна класифікувати на три типи [2]:

- активізувальна прокрастинація, вона характеризується свідомим відкладанням особистістю важливих справ з метою пережити сильні емоції, що виникають через максимальну мобілізацію внутрішніх ресурсів в умовах обмеженого часу. Як правило, така поведінка зумовлена переконанням

особистості, що стан емоційного напруження («прилив адреналіну») сприятиме більш ефективному та швидкому виконанню певних завдань [12].

- Прокрастинація уникнення, вона полягає у відкладанні особистістю неприємних чи небажаних завдань. Така поведінка зазвичай слугує захистом самооцінки особистості, так як дозволяє уникнути певних негативних емоцій, пов'язаних із виконанням завдання. Крім того, причиною такого відкладання може бути страх перед можливими наслідками успіху або невдачі, а також побоювання щодо зростання відповідальності та очікувань з боку інших людей [12].

- Прокрастинація прийняття рішення, вона характеризується нездатністю людини своєчасно зробити вибір серед кількох можливих альтернатив у конкретній життєвій ситуації [13].

Також Дж.Феррарі та один із провідних канадських фахівців у сфері вивчення прокрастинації, запропонули класифікувати її прояви залежно від індивідуально-психологічних особливостей людини та стратегій, які вона використовує у своїй поведінці. Відповідно до запропонованого підходу, було виділено три основні категорії осіб:

1. «Нерішучі» – люди, які відкладають справи через страх зробити неправильний вибір під впливом високої відповідальності. Вони керуються логікою, що уникнення рішення автоматично усуває ризик помилки, а отже, дозволяє уникнути негативних наслідків. Серед представників цієї групи часто трапляються особи з вираженим перфекціонізмом [12].

2. «Уникаючі» – особи, для яких основною причиною відкладання завдань є прагнення уникнути виконання неприємних для них справ або уникнути критики та негативних оцінок з боку інших людей [12].

3. «Шукачі гострих відчуттів» – люди, які свідомо відкладають ухвалення важливих рішень, щоб пережити емоційне піднесення, спричинене необхідністю мобілізувати всі свої сили у стресових умовах дефіциту часу, виконуючи завдання в останній момент [12].

Н. О. Черничко виділяє три основні підходи до розуміння суті прокрастинації:

1. Психодинамічний підхід, який вважає, що відтермінування справ є наслідком дії певних психологічних захисних механізмів, коли людина відкладає виконання завдань, що можуть викликати негативні емоції, спогади або загрозу самооцінці.

2. Поведінковий підхід, який пояснює прокрастинацію як результат позитивного підкріплення відтермінування діяльності, тобто коли зволікання призводить до певної вигоди або комфорту.

3. Когнітивний підхід, який вважає, що прокрастинація виникає через наявність негативних уявлень про власну здатність виконувати завдання, ухвалювати рішення та долати труднощі, тобто людина вважає себе нездатною ефективно виконати поставлене завдання [16, с. 34]

Отже, прокрастинація є складним психологічним феноменом, що включає в себе поведінкові, емоційні, когнітивні, мотиваційні та несвідомі компоненти. Аналіз теоретичних поглядів різних дослідників свідчить, що на сьогодні в психологічній науці відсутня єдина позиція щодо трактування цього явища, його природи, а також чітких критеріїв для класифікації окремих видів прокрастинації. Незважаючи на велику кількість досліджень, феномен прокрастинації продовжує бути предметом наукових дискусій та потребує подальшого вивчення й уточнення.

1.2. Огляд сучасних психологічних досліджень феномена прокрастинація

Сучасний світ переживає швидкі зміни, що призводять до появи нових проблем, які раніше не були достатньо вивчені, однією з таких проблем є прокрастинація. Цей феномен набуває все більшого значення при оцінюванні

особистості в сучасному світі. Дослідження показують, що прокрастинація є поширеним явищем: до 25% дорослих і до 95% учнів та студентів мають схильність до прокрастинації. Враховуючи значне поширення цього явища та його негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я особистості, дослідження прокрастинації стає все більш актуальним.

Д. Євдокимова та В. Качарова визначають прокрастинацію як психологічне явище, яке полягає в схильності людини відкладати виконання неприємних завдань на пізніше, одночасно віддаючи перевагу справам, які приносять більше задоволення або швидший результат. Ця схильність часто переростає у хронічну форму, що може призвести до розвитку психологічних проблем, таких як стрес та тривожність. [18, с.22]

С. А. Наход розглядає прокрастинацію як особистісну особливість, яка впливає на діяльність і поведінку людини, і характеризується тенденцією відкладати важливі справи. Вона встановила, що прокрастинація тісно пов'язана з окремими рисами особистості, мотиваційними факторами і має певні закономірності розвитку, що залежать від віку [19, с. 70 – 71]

Дедалі більше вивчаючи думку сучасних дослідників щодо проблеми прокрастинації, спостерігається цікавий психологічний феномен. В наш час, де життя проходить у швидкому ритмі, де всі постійно поспішають закрити всі невирішенні питання, будь то навчання, робота або особисте життя, люди іноді хочуть трохи уповільнитися, відчути спокій та стабільність. Саме явище прокрастинації може бути механізмом психологічного захисту, який допомагає людям досягти такого стану. Тому не можна розглядати феномен прокрастинації як цілісно негативне явище, це поняття доцільніше розглядати як механізм психологічного захисту, свого роду природну інстинктивну реакцію. Як відомо, рептильний мозок людини має три базові інстинктивні реакції: бий, біжи або замри. Таким чином, прокрастинацію можна трактувати як повернення до примітивних структур мозку, коли людина підсвідомо обирає реакцію «замри».

Переживання щодо свого майбутнього, побоювання невдачі або навіть страх перед успіхом можуть спонукати людину до прокрастинації – постійного відкладання завдань, які можна виконати вже сьогодні, на невизначене «завтра». Бажання уникнути неприємного переживання страху стає причиною прокрастинації, проте такий захисний механізм ефективний лише короткий час, так як наближенням часу певного дедлайну, він буде лише посилюватися. Насправді це явище є спробою тіла і психіки «обманути» власний мозок, що дає людині короткочасні позитивні відчуття – задоволення, ейфорію, тощо. Однак ці приємні переживання є лише тимчасовими і змінюються розчаруванням, неспокоєм та пригніченістю після того, як людина усвідомлює наслідки відкладання справ.

Явище прокрастинації часто пов’язують з синдромом відкладеного життя, коли людина звикла відкладати свої плани і мрії на майбутнє, сподіваючись, що колись настане «той самий» ідеальний момент, щоб почати жити так, як вона хоче. Ця звичка "жити завтра" часто характеризується думкою, що потрібно потерпіти і дочекатися ідеального моменту, щоб почати реалізовувати свої плани. Це явище часто спостерігається у перфекціоністів, які мають тенденцію відкладати свою роботу до останнього моменту, бо вони усвідомлюють, що зараз не можуть зробити її ідеально. Через страх не дотягнути до певного ідеалу, вони відкладають виконання завдань, сподіваючись, що колись зможуть зробити все досконало. Це може призвести до того, що людина ніколи не починає нічого робити, бо завжди чекає на ідеальний момент, який ніколи не настане. С. А. Наход підкреслює важливість урахування типу перфекціонізму при розгляді його впливу на прокрастинацію. Зокрема, вона стверджує, що нормальний перфекціонізм може насправді знижувати імовірність відкладання справ, тоді як патологічний перфекціонізм підвищує її. Крім того, вона вказує, що здатність людини раціонально оцінювати свої можливості і ставити перед собою високі, але реалістичні стандарти, може суттєво знижувати імовірність прокрастинації у дорослому

віці. Іншими словами, коли людина має реалістичне розуміння своїх можливостей і ставить собі досяжні цілі, вона менш схильна до прокрастинації і більш здатна ефективно виконувати свої завдання [19, с. 69-70].

Також прокрастинацію можна пов'язати з синдромом завченої безпорадності, який являє собою стан, коли людина не робить жодних спроб для поліпшення свого стану, хоча має можливість це зробити. Цей синдром характеризується відсутністю мотивації та активності у людини, яка вважає, що її дії не зможуть змінити ситуацію.

У цьому контексті прокрастинацію можна розглядати як один з проявів синдрому завченої безпорадності, який включає в себе ряд компонентів, таких як відсутність контролю над своїми діями, низька самооцінка, відсутність мотивації тощо. Прокрастинація у цьому випадку є симптомом більш глибокої проблеми, яка полягає в відчутті безпорадності та відсутності контролю над своїм життям. Людина, яка переживає синдром завченої безпорадності, може відкладати важливі завдання чи рішення, оскільки вважає, що її дії не матимуть жодного впливу на результат.

Відсутність чіткої мети і мотивації в житті особистості може бути однією з причин, чому вона схильна до прокрастинації. Коли людина не має ясної картини своїх цілей і не має мотивації для досягнення їх, вона може почати відкладати важливі завдання і рішення, що може привести до стану тривоги і депресії. Крім того, відсутність режиму дня і чіткої організації часу і простору також може сприяти прокрастинації. Коли людина не має структурованого графіку дня і не знає, як ефективно використовувати свій час, вона може почати відкладати завдання і займатися непродуктивними заняттями, що може привести до відчуття безпорадності і відсутності контролю над своїм життям. Таким чином, відсутність мети, мотивації, режиму дня і організації часу і простору можуть бути основними чинниками, які сприяють прокрастинації і можуть привести до негативних наслідків для психічного здоров'я людини.

Іншою причиною прокрастинації можна вважати гіперопіку з боку батьків, яка може завадити дитині розвивати важливі навички і якості, такі як самостійність, відповідальність і ризикова поведінка. Гіперопіка може обмежити дитину у вивченні оточуючого світу, спілкуванні з іншими людьми і прийнятті самостійних рішень, що може привести до страху брати на себе відповідальність. Цей страх відповідальності може стати однією з основних причин прокрастинації, оскільки людина може відчувати себе нездатною справитися з відповідальністю і тому відкладає важливі завдання і рішення. З іншого боку, прокрастинація також може породжувати страх відповідальності, створюючи замкнуте коло, яке важко перервати [18].

К. В. Дубініна виокремлює два основні типи прокрастинації: «розслаблену» (тимчасову) та «напружену» (хронічну). Перший тип характеризується тим, що людина надає перевагу іншим видам діяльності, які приносять їй позитивні емоції та задоволення, а не виконанню завдань, які є важливими, але суб'єктивно сприймаються як неприємні або нецікаві. Цей тип прокрастинації часто супроводжується тривожністю, занепокоєнням, почуттям провини, викликаним загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволенням власними досягненнями, неясними життєвими цілями та невпевненістю у собі. Люди з таким типом прокрастинації часто відчувають труднощі з концентрацією уваги на одному завданні, оскільки їхні інтереси та увага розсіюються на різні речі, які приносять їм задоволення. Це може привести до того, що вони витрачають час на інші, менш важливі заняття, а не на виконання завдань, які є важливими для їхнього особистого та професійного розвитку. Натомість, другий тип прокрастинації - «напружена» - характеризується виснаженням, невірою у власні сили та здатність ефективно виконувати завдання. Цей тип прокрастинації викликає значну нервово-психічну напругу, яка виникає навіть під час думки про виконання завдання. Люди з таким типом прокрастинації часто відчувають сильний стрес,

тривожність та невпевненість у собі, що може привести до зниження їхньої продуктивності та ефективності.

Відмінність між цими двома типами прокрастинації полягає в тому, що «розслаблена» прокрастинація характеризується відсутністю мотивації та інтересу до виконання завдань, а «напружена» прокрастинація - навпаки, характеризується надмірною мотивацією та напруженням, яке може призвести до зниження продуктивності та ефективності. Люди з «розслабленою» прокрастинацією віддають перевагу виконанню лише тих справ, які приносять їм задоволення у певний момент часу, і витрачають час на інші, менш важливі заняття, а люди з «напруженою» прокрастинацією часто відчувають труднощі з виконанням завдань через надмірну напругу та стрес [16, с. 34; 15, с. 59]

М. Б. Колесниченко та О. Ю. Паршакова визначають кілька типів особистостей залежно від їхньої схильності до прокрастинації:

- Перший тип - це не-прокрастинатор, який характеризується високою продуктивністю та здатністю виконувати належні дії або ухвалювати рішення без відкладання на більш пізній термін. Цей тип особистості демонструє ефективне управління часом та ресурсами, що дозволяє їм досягати своїх цілей без затримок.

- Другий тип - це продуктивний прокрастинатор, який відкладає виконання належних дій на більш пізній термін, але без негативних наслідків. Цей тип особистості здатний ефективно керувати своїм часом та ресурсами, навіть якщо вони відкладають виконання завдань на пізніше. Вони здатні планувати та організовувати свій час так, щоб уникнути негативних наслідків від прокрастинації.

- Третій тип - це непродуктивний прокрастинатор, який характеризується відкладанням дій та ухваленням рішень із можливими негативними наслідками. Цей тип особистості часто демонструє низьку продуктивність та ефективність у використанні часу та ресурсів. Вони можуть відчувати труднощі з плануванням та організацією свого часу, що може

призвести до негативних наслідків, таких як пропущені терміни, втрачені можливості та зниження якості роботи [15, с. 34 – 35].

Д. Євдокимова та В. Качарова виділяють кілька причин, які можуть призвести до прокрастинації. Серед них:

1. Страх помилки та перфекціонізм, який може призвести до того, що людина буде відкладати виконання завдань через страх зробити щось неправильно;

2. Чіткі часові рамки, які можуть створити відчуття обмеження та тиску, що може привести до прокрастинації;

3. Низька мотивація або її повна відсутність, що робить людину не зацікавленою у виконанні завдань;

4. Робота, яка викликає негативні емоції, неприязнь або тиск, що робить людину не бажаючою займатися цією діяльністю;

5. Відсутність навички планування часу, яка робить людину не здатною ефективно організувати свій час та ресурси, що може призвести до прокрастинації.

6. Небажання брати на себе відповідальність, яке може бути пов'язане з страхом невдачі або страхом відповідальності;

О. О. Гліченко виділяє кілька груп причин, які можуть призвести до прокрастинації, включаючи психофізіологічні причини, пов'язані з темпераментом та нейротизмом особи, емоційні причини, такі як тривожність, емоційне вигорання та страх, мотиваційні причини, пов'язані з відсутністю мотивації або ситуативною мотивацією, поведінкові причини, які включають відсутність самодисципліни, ресурсні причини, такі як низька компетентність та стан здоров'я, а також часові причини, включаючи розмиті терміни виконання та дефіцит часу [14, с. 81].

К. В. Дубініна виділяє чотири групи причин прокрастинації, які включають психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні фактори. Психологічні причини прокрастинації включають

брак мотивації, порушення вольової сфери, стрес, переживання, перфекціонізм, невміння організовувати себе та свій час, лінощі, безпорадність, нехтування власними інтересами, підвищений рівень особистісної тривожності, слабкість характеру та недостатня готовність до виконання справи. Соціально-психологічні причини прокрастинації включають недостатність безпосередньої комунікації з оточенням, надлишок віртуальної комунікації, зовнішні відволікаючі фактори, опір зовнішньому контролю або особистий спротив, авторитарність батьків, соціальні та сімейні проблеми. Педагогічні причини прокрастинації включають недостатність керівництва та консультацій із боку викладачів. Психофізіологічні причини прокрастинації включають стан здоров'я, хвороби, втома, темперамент, нейротизм, імпульсивність та низький життєвий тонус. Ці причини можуть бути взаємопов'язані та впливати одна на одну, створюючи складну картину прокрастинації [16, с. 34].

Т. Колтунович та О. Поліщук вважають, що основною причиною прокрастинації є бажання людини задовольнити свої поточні потреби та уникнути потенційного дискомфорту. Вони поділяють причини прокрастинації на дві категорії: стабільні та ситуативні. Стабільні причини є постійними та мало піддаються змінам, тоді як ситуативні причини виникають випадково та розвиваються під впливом конкретної ситуації. Причини прокрастинації можуть бути пов'язані з індивідуальними характеристиками людини, такими як темперамент, нейротизм та інші психофізіологічні особливості. Також вони можуть бути обумовлені емоційними факторами, такими як тривожність, емоційне вигорання, страх та інші емоції, які можуть впливати на поведінку людини. Крім того, причини прокрастинації можуть бути мотиваційними, пов'язаними з відсутністю мотивації, ситуативною мотивацією та іншими факторами, які впливають на бажання людини виконувати завдання. Поведінкові фактори, такі як відсутність самодисципліни, також можуть відігравати роль у прокрастинації. Іншими

причинами прокрастинації можуть бути ресурсні обмеження, такі як низька компетентність, стан здоров'я та інші обмеження ресурсів. Часові обмеження, такі як розмиті терміни виконання, дефіцит часу та інші обмеження часу, також можуть бути факторами, які сприяють прокрастинації. Усі ці причини можуть взаємодіяти між собою, створюючи складну картину прокрастинації.

Сучасний стан дослідження прокрастинації характеризується зростаючим інтересом у світовому психологічному співтоваристві. Дослідження цього феномену розширюється, переходячи від вивчення структури прокрастинації до аналізу її взаємозв'язку з зовнішніми факторами та особливостями самих людей, які схильні до прокрастинації. Хоча більшість експертів вважають, що прокрастинація може призвести до певних життєвих труднощів і дискомфорту, деякі дослідники звертають увагу на те, що повільність і прокрастинація можуть бути пов'язані з позитивними особистісними якостями, такими як розсудливість, врівноваженість і розстановка пріоритетів. Цей підхід дозволяє побачити прокрастинацію не тільки як проблему, але і як одну з можливих стратегій поведінки, яка може бути корисною в певних ситуаціях. Таким чином, дослідження прокрастинації набуває більш нюансового характеру, включаючи не тільки негативні, але і позитивні аспекти цього явища. Це дозволяє краще зрозуміти причини і наслідки прокрастинації, а також розробляти більш ефективні стратегії її подолання.

1.3. Індивідуально-психологічні особливості особистості, схильної до прокрастинації

Прокрастинація являє собою складне і широкоаспектне явище, яке формується під впливом взаємодії різних особистісних чинників. Ця багатовимірність прокрастинації підкреслює необхідність урахування всього спектра особистісних особливостей, які можуть впливати на її розвиток і

прояв. Тому, для ефективного подолання цього феномену, необхідно глибоко зрозуміти індивідуально-психологічні особливості осіб, схильних до прокрастинації. Розглянувши ці особливості, можна розкрити ключові механізми, які лежать в основі прокрастинації, і розробити персоналізовані підходи до її подолання.

Вчені дійшли згоди, що сумлінність, як одна з ключових характеристик особистості «Великої п’ятірки» має обернено пропорційний зв’язок із явищем прокрастинації. Особи з високим рівнем сумлінності зазвичай володіють кращою організацією та саморегуляцією, що зменшує їхню тенденцію до відкладання завдань. Дослідження, проведене Стілом, свідчить про те, що сумлінність може виступати як фактор, який захищає від прокрастинації, тобто особи з високим рівнем сумлінності менш схильні до цього явища (Steel, P., 2007)[24].

Вимір емоційної стабільності також грає важливу роль у вивченні прокрастинації. Особи, які характеризуються низьким рівнем емоційної стабільності, тобто високим рівнем невротизму, часто схильні до відчуттів тривожності та стресу. Це може призвести до того, що вони будуть використовувати прокрастинацію як механізм уникнення стресових ситуацій, оскільки відкладання завдань може тимчасово зменшити їхній дискомфорт та тривожність. За визначенням Американської психологічної асоціації, тривожність являє собою емоційний стан, характеризований відчуттям побоювання та фізичними симптомами напруженості, коли людина очікує потенційної небезпеки або якоїсь катастрофи. Під час відчуття тривожності організм людини часто переходить у стан підвищеної готовності, який проявляється у напруженні м'язів, прискоренні дихання та підвищенні частоти серцебиття. Хоча тривожність та страх часто використовуються як синоніми, вони мають певні відмінності. Тривожність орієнтована на майбутнє та пов'язана з очікуванням невизначеної загрози, тоді як страх є реакцією на конкретну та чітко визначену загрозу, що існує у сьогоденні [25].

Крім інших чинників, екстраверсія також може мати певний вплив на схильність до прокрастинації. Особи, які мають екстравертовані риси особистості та цінують соціальні взаємодії, можуть мати тенденцію відкладати завдання, які вимагають ізольованої роботи. Однак, цей зв'язок виявляється досить слабким. Наприклад, метааналіз, проведений П. Стілом, виявив кореляцію між екстраверсією та прокрастинацією на рівні r = -0,12. Це свідчить про те, що люди з більш вираженою екстраверсією можуть бути дещо менш схильні до відкладання завдань, хоча цей ефект є відносно незначним [26].

Розглядаючи вплив окремих рис особистості за моделлю "Великої п'ятірки" на схильність до прокрастинації, можна зробити висновок, що відкритість до досвіду також має відносно незначний вплив на цю тенденцію. Особи з високим рівнем відкритості до досвіду характеризуються любов'ю до нових вражень та гнучкістю в мисленні, що може як позитивно, так і негативно впливати на їхню схильність до прокрастинації. За даними дослідження П. Стіла, кореляція між прокрастинацією та відкритістю до досвіду виявляється дуже слабкою (r = 0,03). З одного боку, захоплення новими ідеями може відволікати осіб від поточних завдань, але з іншого боку, їхня творчість і гнучкість у мисленні можуть допомогти їм швидше знаходити рішення і завершувати роботу, тим самим зменшуючи схильність до прокрастинації (Kaufman, 2014) [27].

Сумлінність є рисою особистості, яка має найбільш сильний негативний кореляційний зв'язок з прокрастинацією. Особи, які володіють високим рівнем сумлінності, зазвичай характеризуються планомірністю та своєчасністю виконання обов'язків. Вони менш схильні до відкладання завдань, оскільки їхня висока сумлінність сприяє розвитку самодисципліни та відчуття відповідальності за результати своєї діяльності. Це означає, що сумлінні люди мають більшу здатність організовувати свій час та діяльність, а також краще контролювати свої імпульси та бажання відкладати завдання (Steel, 2007) [24].

Прокрастинація не обмежується лише відкладанням завдань на пізніше, а також включає в себе виконання інших дій, які не мають прямого стосунку до відкладених обов'язків. Наприклад, особи, які схильні до прокрастинації, часто займаються діяльністю, яка здається їм невідкладною, але насправді не є терміновою, для того, щоб уникнути виконання важливих завдань. Це створює парадоксальну ситуацію, в якій людина здається активною і зайнятою, але насправді не досягає своїх основних цілей і не є продуктивною в контексті своїх справжніх пріоритетів [28]. Ця поведінка може маскувати справжню причину прокрастинації, роблячи її важче визначити і подолати.

Мотивація є важливим чинником у процесах саморегуляції та подоланні прокрастинації. Існує два основних типи мотивації: внутрішня та зовнішня. Внутрішня мотивація передбачає зайняття діяльністю через особисте зацікавлення або задоволення, яке ця діяльність приносить. Особи, які мотивовані внутрішньо, менш схильні до прокрастинації, оскільки вони отримують емоційне задоволення від самого процесу виконання завдання та не потребують зовнішніх стимулів для початку дії. Зовнішня мотивація, передбачає вплив зовнішніх факторів, таких як винагороди або покарання, на поведінку особи. Люди, які мотивовані зовнішньо, можуть бути більш схильні до прокрастинації, особливо коли винагороди відсутні або недостатні для стимулювання виконання завдань.

Дослідження показують, що студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації менш схильні до прокрастинації. Наприклад, дослідження Ф. Омара виявило, що студенти з сильною внутрішньою мотивацією мали низьку тенденцію до прокрастинації [29]. Аналогічні результати були отримані в дослідженні К. Сенекала, яке показало, що студенти з внутрішньо обґрунтованими причинами продовжувати навчання мали нижчий рівень прокрастинації [30].

Це можна пояснити тим, що студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації навчаються через наявність інтересу або заради задоволення, яке

вони отримують у процесі навчання, а не сприймають це як необхідність. Це також свідчить про те, що студенти, які щиро зацікавлені в матеріалі курсу, менш схильні відкладати задачі та мають більшу мотивацію до виконання завдань.

Самоконтроль та самоорганізація є важливими компонентами у подоланні прокрастинації. Ці навички дозволяють людям ефективно керувати своїми імпульсами, емоціями та поведінкою, спрямовуючи їх на досягнення довгострокових цілей. Здатність контролювати себе та свої дії є вирішальною для підвищення продуктивності та ефективності. Дослідження показують, що високий рівень самоконтролю пов'язаний із зниженням прокрастинації. Люди з високим самоконтролем можуть стримувати своє бажання відкласти завдання на потім, замість цього зосереджуючись на їх виконанні. Це дозволяє їм досягати своїх цілей більш ефективно. Ефективна самоорганізація, включаючи планування та управління часом, також може значно знизити тенденцію до прокрастинації. Створення структурованого плану дій з чітко визначеними кроками та термінами може допомогти людям переходити від задуму до виконання. Це дозволяє їм розбивати великі завдання на менші, більш керові частини, і виконувати їх крок за кроком.

Перфекціонізм і страх перед невдачею є ключовими когнітивними чинниками, що можуть суттєво впливати на схильність до прокрастинації. Перфекціонізм може відігравати як мотиваційну, так і гальмівну роль у виконанні певних завдань. У разі адаптивного перфекціонізму він сприяє підвищенню продуктивності, тоді як маладаптивна його форма, що супроводжується нереалістичними стандартами та страхом осуду, часто веде до зволікань.

Канадські дослідники, М. Ентоні та Р. Свінсон у своїй праці «Коли ідеальність не є достатньою: стратегії подолання перфекціонізму» висловлюють таку думку, що оскільки абсолютна досконаліть недосяжна, перфекціоністи нерідко уникають виконання певних завдань, якщо

сумніваються у можливості досягнення бажаного результату [31]. Подібної позиції дотримується і Дж. Перрі, автор книги «Мистецтво прокрастинації», який вважає, що перфекціонізм є однією з причин прокрастинації. Однак він зазначає, що перфекціонізм більше належить до сфери уяви, ніж до реального світу, адже перфекціоністи часто витрачають час на фантазії про ідеальний результат, замість того, щоб робити реальні дії [32].

Більшість науковців погоджуються, що принципом прокрастинатора-перфекціоніста є твердження «Якщо не можеш зробити щось ідеально, краще не робити цього зовсім». Такий прокрастинатор часто ставить перед собою занадто складне завдання, не об'єктивно оцінюючи власні можливості, що робить досягнення поставленої мети заздалегідь приреченою на невдачу. Це може привести до того, що людина буде відкладати виконання завдань, боячись не досягти ідеальних результатів.

Страх невдачі також часто грає значну роль у відкладанні завдань, оскільки особи можуть ухилятися від завдань, які вважають ризикованими або потенційно провальними. Цей страх може бути підкріплений низькою самооцінкою та побоюванням засудження, що призводить до уникнення завдань, які можуть підтвердити їхні негативні очікування щодо себе. Страх невдачі часто пов'язаний з відсутністю впевненості у своїх здібностях, таланті чи удачі, а також із побоюванням показати свою неспроможність та некомпетентність. Ця тривога може бути настільки сильною, що особи починають ухилятися від багатьох форм діяльності, особливо якщо вони розуміють, що відмовитися від завдання означає прийняти поразку без бою. Однак, програти без бою здається менш болісним, ніж зазнати поразки після справжнього зусилля. Ця самокритична позиція може привести до того, що люди будуть повторювати фразу "я просто не встигаю це зробити", як спосіб виправдання уникнення завдання. Насправді, це часто означає, що вони бояться невдачі та не хочуть ризикувати, щоб уникнути можливого розчарування та критики. [33].

Соціальні очікування можуть мати великий вплив на поведінку осіб, особливо коли культура або соціальне оточення очікує від них швидкого та ефективного вирішення задач [34]. У цьому випадку, тиск може створювати, свого роду, антимотивацію, коли людина буде відчувати перевантаження та стрес через очікування інших. Це може призвести до зволікання, як форми пасивного супротиву, коли особи ухиляються від завдань, щоб уникнути відчуття невдачі або критики. Крім того, соціальні очікування можуть також створювати відчуття обов'язку та відповідальності, яке може бути надто великим для деяких осіб. Коли людина почуває, що вона повинна виконувати завдання швидко та ефективно, вона може почувати себе під тиском та стресом, що може привести до розчарування та демотивації. У результаті, вона може ухилятися від завдань або виконувати їх поверхнево, щоб уникнути відчуття невдачі. Соціальні очікування можуть також впливати на самооцінку осіб, коли вони почувають, що вони не відповідають очікуванням інших. Це може привести до зниження самооцінки та мотивації, а також до збільшення рівня стресу та тривожності. У деяких випадках, особи можуть почувати себе змушеними виконувати завдання лише для того, щоб задовольнити очікування інших, а не через власну мотивацію та інтерес.

Культурні особливості впливають на сприйняття та прояви феномену прокрастинації, що підтверджують порівняльні дослідження. У різних суспільствах це явище трактується неоднозначно. Наприклад, у культурах, де важливе уникнення невизначеності, прокрастинація може виконувати роль механізму, що дозволяє мінімізувати ризики [35]. Цікаво, що ставлення до зволікання змінювалося не лише залежно від культурного середовища, а й упродовж історичних періодів. Як зазначає B. Knaus у своїй праці «A Historical View of Procrastination», для американського суспільства прокрастинація є негативним фактором, який перешкоджає реалізації «американської мрії», що ґрунтується на працьовитості та досягненні успіху. Водночас у Франції, де історично домінувала аристократія, а фізична праця сприймалася як ознака

нижчого соціального статусу, прокрастинацію не вважають такою критичною проблемою [35]. Французький дослідник David d'Equainville розглядає прокрастинацію як «мистецтво, яке ставить під сумнів загальноприйняті стандарти ефективності» [36]

Формування схильності до прокрастинації значною мірою залежить ще від сімейного виховання та соціального середовища. Перші взаємодії з батьками або опікунами відіграють ключову роль у розвитку здатності до саморегуляції та контролю над відкладанням завдань. Виховні методи, що характеризуються надмірно контролюючою поведінкою або, навпаки, надмірною поблажливістю, можуть призводити до труднощів у формуванні навичок саморегуляції, що, своєю чергою, сприяє прокрастинації в майбутньому.

У цьому аспекті важливу роль відіграє теорія Міссалдіна, яка вперше пояснює феномен хронічної прокрастинації, акцентуючи увагу на значущості дитячого досвіду у його формуванні. Науковець зазначав, що батьки, встановлюючи перед дитиною недосяжні стандарти або не забезпечуючи їй достатнього емоційного контакту та підтримки, можуть спричинити розвиток у неї відчуття тривоги та власної меншовартості. В дорослому віці така особистість, стикаючись із ситуаціями оцінки своїх здібностей, може несвідомо повертатися до дитячих переживань і використовувати прокрастинацію як стратегію подолання стресу.

Подібного погляду дотримується й П. МакІнтраєр, який пов'язує розвиток прокрастинації з неефективними виховними практиками. Науковець зазначає, що крайнощі у вихованні відіграють вирішальну роль у виникненні цієї проблеми. Зокрема, надто ліберальний стиль формує у дитини відчуття тривоги та труднощі з виконанням завдань у суворо визначені строки, що негативно впливає на її продуктивність. З іншого боку, надмірна вимогливість і авторитарний підхід з боку батьків сприяють формуванню прокрастинаторів,

які, намагаючись підкреслити власну незалежність, ігнорують часові обмеження та дедлайни [37].

Отже, розгляд цих концепцій дає підстави стверджувати, що труднощі у процесі відокремлення від батьків, що є ключовим аспектом становлення особистісної автономності, можуть відігравати значну роль у розвитку схильності до прокрастинації. Це підтверджується й результатами емпіричного дослідження Хагбіна, який встановив, що підвищений рівень прокрастинації пов'язаний із надмірною потребою у материнському схваленні та емоційній підтримці, а також із почуттям провини, недовіри та внутрішнього конфлікту у стосунках із батьком [38].

Дослідження свідчать, що схильність до прокрастинації може змінюватися залежно від віку та гендерних особливостей людини. Зокрема, підлітковий період і рання дорослість часто асоціюються з підвищеною схильністю до зволікання, що може пояснюватися недостатньо розвиненими навичками саморегуляції у цих вікових групах. McCrae та його колеги зазначають, що сумлінність, яка має сильний негативний кореляційний зв'язок із прокрастинацією, з віком підвищується [39]. Відповідно до концепції особистісної зрілості, сумлінність відіграє важливу роль у виконанні дорослих обов'язків, зокрема в професійній діяльності та сімейному житті. Цікаво, що учасники досліджень, які перебувають у процесі навчання або професійної підготовки, частіше демонструють прокрастинацію порівняно з їхніми однолітками, що працюють. Цей висновок є значущим, оскільки більшість досліджень у цій сфері базувалися саме на вибірці студентів. Високий рівень прокрастинації серед безробітних може свідчити про те, що наявність робочого графіка сприяє чіткій організації часу та завдань, що зменшує простір для зволікання. Водночас навчальні програми, що потребують самостійного планування, можуть сприяти прокрастинації через недостатню структурованість. Ще одним поясненням цих результатів є те, що дорослі люди схильні використовувати більш ефективні та стратегічні підходи до

вирішення завдань, тоді як молодші часто застосовують менш продуктивні методи, наприклад, уникаючий стиль прийняття рішень [40]. Крім того, уявлення про час змінюється протягом життя, що впливає на взаємозв'язок між віком і прокрастинацією. Відповідно до теорії соціально-емоційної селективності, дорослі люди сприймають час як обмежений ресурс, що стимулює їх до більшої продуктивності, тоді як молодь, маючи перед собою більше варіантів і можливостей, частіше відкладає виконання завдань на майбутнє [41].

Щодо зв'язку гендерної особливості та прокрастинації, було проведенно дослідження у в Рурському університеті Бохума. Наукове дослідження підтверджує, що будова мозку відіграє значну роль у схильності до прокрастинації. Відкладання важливих справ може бути пов'язане зі структурними особливостями та взаємозв'язками між певними ділянками мозку. Кароліне Шлетер (Caroline Schlüter) та її дослідницька група з Рурського університету вирішили перевірити, чи можуть інші фактори також впливати на цей феномен. Для цього вони провели аналіз генетичних даних 278 учасників дослідження, як чоловіків, так і жінок. Особливу увагу приділили гену тирозингідроксилази, оскільки його експресія визначає рівень вироблення допаміну – нейромедіатора, що впливає на відчуття задоволення та мотивацію. Додатково за допомогою спеціальних анкет дослідники оцінювали рівень самоконтролю учасників, щоб визначити ступінь їх схильності до прокрастинації. Результати дослідження показали, що у жінок із низьким рівнем самоконтролю спостерігався підвищений рівень допаміну, обумовлений генетично. Виявилося, що висока концентрація цього нейромедіатора пов'язана з кращою когнітивною гнучкістю. Таким чином, жінки, які схильні до прокрастинації, можуть легше відволікатися на сторонні стимули, що ускладнює виконання завдань. Цікаво, що у чоловіків такого взаємозв'язку не було зафіксовано. Науковці також звертають увагу на те, що у попередніх дослідженнях були зафіксовані гендерні відмінності у взаємодії

гена тирозингідроксилази з поведінковими особливостями. Це може бути пов’язано з впливом естрогену – гормону, який опосередковано регулює рівень допаміну в мозку, а також збільшує кількість нервових клітин, чутливих до його сигналів. За словами біопсихологів, саме через цю особливість жінки можуть бути більш чутливими до змін у концентрації допаміну, що своєю чергою впливає на їхню поведінку. Таким чином, результати дослідження підтвердили, що прокрастинація є багатофакторним явищем, на яке впливають не лише анатомічні особливості мозку, а й генетичні та функціональні чинники. Причому ці три аспекти діють незалежно один від одного, що підкреслює складність та багатовимірність цього феномена [42].

У ході аналізу наукової літератури та досліджень у цьому розділі було встановлено, що прокрастинація є складним і багатовимірним явищем, яке формується під впливом різних індивідуально-психологічних характеристик особистості. Вона не є простою звичкою чи поведінковою моделлю, а тісно пов’язана з когнітивними, емоційними та мотиваційними особливостями людини. Зокрема, одним із ключових факторів, що визначають схильність до прокрастинації, є рівень саморегуляції та самоконтролю. Особи, які мають труднощі з управлінням власним часом, схильні до низької організованості та неефективного планування, значно частіше відкладають виконання завдань. Це підтверджує важливість розвитку навичок тайм-менеджменту, а також формування стратегій ефективного самоконтролю для подолання прокрастинаційної поведінки. Крім того, дослідження показали, що мотиваційні фактори також відіграють суттєву роль у формуванні прокрастинації. Встановлено, що слабка внутрішня мотивація та переважання зовнішніх стимулів сприяють відкладанню справ. Люди, які виконують завдання лише через соціальний тиск чи зовнішню необхідність, частіше схильні до прокрастинації, ніж ті, хто знаходить внутрішнє задоволення у процесі роботи. Не менш важливими є когнітивні та емоційні аспекти. Прокрастинація нерідко супроводжується підвищеною тривожністю, страхом

невдачі або, навпаки, прагненням досягти ідеального результату, що може ускладнювати початок діяльності. У деяких випадках перфекціонізм призводить до того, що особа відкладає виконання завдання через побоювання не відповідати власним або соціальним очікуванням. Водночас, низький рівень самомотивації та почуття компетентності сприяє зниженню ефективності діяльності та ще більшому відкладанню завдань. Окрему увагу було приділено соціальним та культурним аспектам прокрастинації. Соціальні очікування, норми поведінки та рівень підтримки з боку оточення можуть або зменшувати, або підсилювати схильність людини до відкладання справ. Наприклад, у культурах, де існує високий рівень вимогливості до особистих досягнень, люди можуть бути більш схильними до прокрастинації через страх невдачі. Водночас, у суспільствах, де індивідуальні темпи роботи сприймаються більш гнучко, прокрастинація може мати інші механізми прояву. Також було розглянуто гендерні та вікові відмінності у схильності до прокрастинації. Дослідження підтверджують, що в різні періоди життя люди можуть мати різний рівень схильності до відкладання завдань. Молодь частіше прокрастинує через недостатній досвід управління часом, тоді як у дорослому віці причинами можуть бути високий рівень відповідальності, стрес чи професійне вигорання. Гендерні дослідження також демонструють певні відмінності: у жінок прокрастинація частіше пов’язана з емоційними факторами (наприклад, тривожністю або перфекціонізмом), а у чоловіків – з мотиваційними аспектами та самоорганізацією. Таким чином, підсумовуючи результати аналізу, можна стверджувати, що прокрастинація є результатом комплексної взаємодії особистісних рис, когнітивних процесів, емоційних станів, соціальних впливів та мотиваційних установок. Вона не є виключно негативним явищем, оскільки в певних випадках може бути адаптивною стратегією уникнення перевантаження або формою творчого мислення. Проте в довгостроковій перспективі прокрастинація найчастіше призводить до негативних наслідків, таких як стрес, низька продуктивність та зниження

життєвого задоволення. Отримані теоретичні висновки підтверджують необхідність подальших досліджень цього явища, а також пошуку ефективних підходів до його корекції. Особливо важливим є розробка методів підвищення саморегуляції, розвитку внутрішньої мотивації та формування адаптивних стратегій подолання прокрастинації.

Висновки до першого розділу

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.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та процедура проведення дослідження

Після проведення теоретичного огляду наукових праць, які були присвячені вивченню явища прокрастинації та її взаємозв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками особистості, було проведено емпіричне дослідження з метою практичного підтвердження отриманих висновків. З цією метою було проведено онлайн-опитування у форматі Google-форми, яка поширювалася серед студентської молоді (3 та 4 курс) для проходження. Нижче представлено опис застосованих методик та процедур для дослідження.

1. Опитування. У ході емпіричного дослідження використовувалися структуровані анкети, які містили питання про частоту та інтенсивність проявів прокрастинації в навчальній діяльності, ставлення студентів до відкладання справ, а також питання, що спрямовані на виявлення емоційних, когнітивних та поведінкових проявів прокрастинації, таких як відчуття тривожності, провини, втрати мотивації, труднощів із самоорганізацією тощо.

2. Спостереження. Важливу роль у дослідженні відігравало також спостереження за поведінкою студентів як під час навчального процесу, так і за його межами. Особлива увага приділялася ситуаціям, у яких студенти виявляли тенденції до прокрастинації не лише в академічному середовищі (під час занять, підготовки до іспитів або виконання завдань), але й у повсякденному житті. Це дозволило глибше проаналізувати особливості прояву прокрастинації як комплексного явища, яке охоплює різні сфери особистісного та соціального функціонування молодої людини.

3. Психологічне тестування. Для оцінки рівня прокрастинації, а також пов'язаних з нею особистісних характеристик було застосовано

спеціалізовані психологічні тести та методики. Зокрема використовувалася «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей, адаптація 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).

4. Аналіз літератури. З метою глибшого теоретичного обґрунтування феномену прокрастинації особистості було здійснено детальний аналіз наукової літератури, включаючи статті, монографії, навчальні посібники та інші джерела, що розкривають ключові теоретичні положення, індивідуально-психологічні характеристики осіб, схильних до прокрастинації, а також результати актуальних емпіричних досліджень у цій галузі.

Застосовані методики та процедура дослідження були спрямовані на аналіз психологічних особливостей прояву прокрастинації серед осіб молодого віку. Отримані результати дали змогу глибше зрозуміти індивідуально-психологічні чинники, що зумовлюють схильність до відкладання важливих справ, а також виявити взаємозв’язки між рівнем прокрастинації та окремими особистісними характеристиками. Результати дослідження створюють підґрунтя для подальшого формування психопрофілактичних підходів, спрямованих на розвиток саморегуляції та зниження деструктивних проявів прокрастинації серед молоді.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, приблизно 96% населення планети хоча б раз у житті стикалися з проявами прокрастинації, тоді як для 52% людей це явище становить серйозну проблему, яка впливає на їхнє повсякденне життя [43, с.56]. А. Шийчук зазначає, що прокрастинація часто виступає своєрідною "ширмою" для прихованих емоційних переживань. За відкладанням справ можуть стояти різні емоції, які залежать від багатьох факторів: страх перед результатом або наслідками виконання завдання, незавершені емоційні стани з минулого, які заважають рухатися вперед,

внутрішнє невдоволення чи відторгнення самої діяльності, а також сумніви у доцільності її виконання. У деяких випадках прокрастинація пов'язана з уникненням успіху або реалізації бажань через побоювання втратити джерело натхнення. Водночас емоції, такі як сором і провина, не є першопричинами прокрастинації, проте часто виступають її наслідками, які підтримують відкладання в майбутньому та закріплюють замкнене коло цієї поведінки [44]. Також результати дослідження Запорожченко А.О показали, що існує позитивний зв'язок між загальним рівнем перфекціонізму та схильністю до прокрастинації, що дає підстави стверджувати: зі зростанням рівня перфекціоністських установок у особистості підвищується схильність до відкладання виконання завдань [45].

Для виконання поставлених цілей дослідження було використано такі методики:

1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей (за адаптацією Т. Юдєєвої)
2. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта
3. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник
4. Методика на визначення тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова, 1977).

1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей (за адаптацією Т. Юдєєвої).

Методика «Шкала загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale), розроблена К. Леєм, призначена для оцінки ступеня вираженості прокрастинаційної поведінки у повсякденному житті. Даний психодіагностичний інструмент включає 20 тверджень, які відображають схильність особи до відкладання виконання певних завдань у різноманітних життєвих ситуаціях. У своєму підході К. Лей трактує явище прокрастинації як свідоме, хоча й ірраціональне, перенесення запланованих дій на пізніший час,

навіть якщо це може спричинити негативні наслідки для особистості. Таким чином, прокрастинація розглядається не лише як ситуативна реакція, а як диспозиційна, тобто відносно стабільна риса особистості, яка має стійкий характер і проявляється у різноманітних аспектах повсякденного функціонування індивіда.

Респондентам пропонується ось така інструкція: надайте оцінку кожному з наведених тверджень, позначивши цифру, яка найбільш точно відображає рівень Вашої згоди або незгоди з наведеним твердженням (1 бал - "Абсолютно не згоден", 5 балів "Абсолютно згоден"). Усі твердження стосуються Вашого сприйняття різних життєвих ситуацій. Зверніть увагу, що жодне з них не повторюється, тому уважно поставтеся до кожної відповіді.

Обробка отриманих результатів здійснюється шляхом індивідуального підрахунку балів за кожною анкетою за певним алгоритмом. Номери тверджень 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19 – це прямі твердження та вони оцінюються так: варіант відповіді «Абсолютно не згоден» - 1 бал; «Не згоден» - 2 бали; «Важко визначитися» - 3 бали; «Згоден» - 4 бали: «Абсолютно згоден» - 5 балів. А твердження під номером 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20 – це обернені твердження, які оцінюються навпаки: «Абсолютно не згоден» - 5 балів; «Не згоден» - 4 бали; «Важко визначитися» - 3 бали; «Згоден» - 2 бали: «Абсолютно згоден» - 1 бал. Потім робиться підрахунок балів окремо за кожною анкетою та визначається схильність до прокрастинації:

Максимальна кількість балів – 100.

- 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
- до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

2. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта

Методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму» у 1991 році розробили канадські дослідники П. Хьюїтт та Г. Флетт. Ця методика була

призначена для оцінки структури перфекціонізму як складного, багатовімірного феномену. Науковці розглядають явище перфекціонізму як прагнення до повної бездоганності в усіх напрямах діяльності, що зазначає рівень стандартів особистості, незалежно від справжніх можливостей їх досягнення.

Даний опитувальник містить 45 питать та три шкали (одна шкала містить 15 тверджень). Кожна зі шкал призначена для вимірювання окремої складової перфекціонізму та дозволяє оцінити ступінь вираженості кожної з складових у особистості. Загальний ріень перфекціонізму можна визначити за загальною сумою балів за трьома шкалами. Три шкали опитувальника відповідають концепції П. Хьюїтта та Г. Флетта, яка інтерпретує перфекціонізм у контексті соціальної зумовленості та основується на об'єктивній спрямованості цього явища:

- Перфекціонізм, орієнтований на себе;
- Перфекцонізм, орієнтований на інших;
- Соціально-приписаний перфекціонізм.

Респондентам була запропонована ось така інструкція: оцініть кожне з представлених нижче тверджень, використовуючи дану шкалу відповідей – 1 бал – повністю не згоден; 2 бали – не згоден, але бувають винятки; 3 – скоріше не згоден; 4 бали – важко визначитися; 5 балів – скоріше згоден; 6 балів – згоден, але бувають винятки; 7 балів – повністю згоден. Обробка отриманих результатів здійснюється шляхом індивідуального підрахунку балів за кожною анкетою за певним алгоритмом. Номери тверджень 1, 6, 14, 15, 17, 20, 23,

28, 32, 40, 42 за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе»; 7, 16, 22, 26, 27, 29 за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших» та 5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41 за шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» – це прямі твердження та вони оцінюються так: «Повністю не згоден» - 1 бал; «Не згоден, але бувають винятки» - 2 бали; «Скоріше не згоден» - 3 бали;

«Важко визначитися» - 4 бали; «Скоріше згоден» - 5 балів; «Згоден, але бувають винятки» - 6 балів; «Повністю згоден» - 7 балів. А твердження під номером 8, 12, 34, 36 за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе»; 2, 3, 4, 10, 19, 24,

38, 43, 45 за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших» та твердження 9, 21, 30, 37, 44 «Соціально приписаний перфекціонізм» це обернені твердження, які оцінюються навпаки: «Повністю не згоден» - 7 бал; «Не згоден, але бувають винятки» - 6 бали; «Скоріше не згоден» - 5 бали; «Важко визначитися» - 4 бали; «Скоріше згоден» - 3 балів; «Згоден, але бувають винятки» - 2 балів; «Повністю згоден» - 1 балів. Потім визначається сума балів за трьома шкалами яка і відображає загальний рівень перфекціонізму.

За шкалою «Перфекціонізм орієнтований на себе» сума балів менше 56 свідчить про низький показник перфекціонізму; 57-77 балів – середній рівень та більше 78 балів це високий рівень перфекціонізму. За шкалою «Перфекціонізм орієнтований на інших» сума балів менше 53 – низький показник; 54-59 – середній показник та сума балів більше 60 – це високий показник. За шкалою «Соціально приписаний перфекціонізм» сума балів менше 54 – низький показник перфекціонізму; 55-60 середній показник та більше 61 це високий показник. Загальний перфекціонізм – менше 159 балів – низький показник; 160 – 203 балів це середній показник та якщо респондент отримав більше 204 балів – це свідчить про високий рівень загального перфекціонізму.завдання

3. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань».

Дана анкета була розроблена М. С. Дворник у рамках дисертаційної роботи «Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього». Опитувальник розроблювався на базі

теоретичного аналізу проблеми походження феномену прокрастинації. Вихідною концептуальною позицією виступала думка, що кожна людина може час від часу проявляти ознаки прокрастинаційної поведінки. Розроблений опитувальник містить 41 висловлювання, які по різному розподілені між основними чинниками відтерміновування виконання завдань:

- «Недооцінка готовності до виконання завдання»;
- «Страх відповідальності»;
- «Знижений рівень зацікавленості»;
- «Орієнтація на соціальну винагороду»;
- «Педантичні схильності».

Респондентам була запропонована ось така інструкція: надайте будь-ласка оцінку кожному з наведених тверджень, позначивши цифру, яка найбільш точно відображає рівень Вашої згоди або незгоди з наведеним твердженням (1 бал – «Однозначно ні», 2 бали – «Радше ні», 3 бали – «Можливо так, можливо ні», 4 бали – «Радше так», 5 балів – «Однозначно так»).

Оцінювання результатів анкетування здійснюється за груповими нормами, зокрема шляхом підрахунку стандартного відхилення та визначення нормального розподілу, а також із використанням методики факторного аналізу.

1. Недооцінка готовності до виконання завдання (питання 3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40).

Показники досліджуваних, що досягли високого рівня (максимально 70) у відповідях на питання, які пов'язані з цим фактором, свідчать про тенденцію до відтермінування, яка спричинена сприйняттям завдань як надміру складних, тривалих або не дуже важливих, а також особистісними особливостями, наприклад нестабільність, потреба в підтримці чи контролі, недооцінка часу або власних можливостей для виконання завдань.

2. Подолання страху відповідальності (питання 17, 18, 19, 36, 38, 39).

Опитувані, які виявляють високий рівень (до 30) за цим фактором, характеризуються тривожною поведінкою уникнення певних завдань, завдань які вважаються важливими, важкими або незнайомими, при цьому вони часто шукають конкретних умов чи стану, щоб виконати ці завдання.

3. Знижений рівень зацікавленості (питання 5, 7, 8, 22, 33, 37).

Опитуванні, які показали високі результати (максимально 30) за цим фактором, відзначаються пасивністю та незацікавленістю до завдань, які треба виконати.

4. Орієнтація на соціальну винагороду (питання 10, 14, 16, 24, 25, 27, 31).

Опитуваним, які показали високі результати (максимально 35) за даним фактором, властиве бажання отримати певну вигоду та соціальне визнання від виконання поставленого завдання.

5. Схильність до педантизму (питання 1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41).

Високі результати (максимально 40) опитуваного за цим фактором, мають тенденцію відкладати справи через особисту нерішучість, намір до структурованості, неквапливість.

4. Методика на визначення тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова, 1977).

Опитувальник, створений Ж. Тейлором був опублікований у 1953 році та розроблений для оцінювання рівня тривожності як сталої характеристики особистості. Структура методики побудована таким чином, щоб учасник мав можливість оцінити ступінь тривожності, яку викликають у нього різні типи ситуацій, та виявити сфери життєдіяльності, що виступають головними джерелами внутрішньої тривоги. У межах опитувальника розглядаються ситуації трьох типів:

А) пов’язані з навчальним середовищем і взаємодією зі співробітниками університету (викладачами);

Б) ситуації, що стосуються особистого самосприйняття та внутрішнього образу «Я»;

В) обставини, пов’язані з міжособистісною взаємодією.

Відповідно до цих ситуацій виділяють і три основні типи тривожності: навчальну, самооцінну та соціальну. Такий підхід дозволяє встановити, які саме аспекти життєдіяльності є для особистості найбільш вразливими у контексті емоційного реагування, і яким чином ці чинники впливають на його загальне суб’єктивне відчуття психологічного комфорту або, навпаки, неблагополуччя. Результати дозволяють не лише діагностувати рівень тривожності, але й ранжувати домінантні чинники, що впливають на психоемоційний стан молодої людини.

Респондентам була запропонована ось така інстуркція: Вам потрібно відповісти на всі твердження, що перелічені в опитувальнику. Якщо ви погоджуєтесь із твердженням або вважаєте, що воно відповідає вашому уявленню про себе, позначте «Так», якщо не погоджуєтесь – оберіть «Ні», а у випадку, коли важко визначитися з відповіддю, позначте варіант «Не знаю». Бажано відповідати швидко, без пропусків запитань та довгих розмірковувань.

Обробка результатів здійснюється таким чином: у пункті з 1 по 37 підраховується загальна кількість позитивних відповідей, у пунктах з 38 по 50 підраховується кількість негативних відповідей, та кількість нейтральних відповідей підраховується з усіх пунктів та ділиться на 2. Остаточний показник рівня тривожності визначається сумою усіх трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

Створена дослідницька програма дає змогу виконати одне з основних завдань, визначених на початковому етапі роботи, а саме – виявити закономірності прояву прокрастинації та її зв'язок з іншими особистісними характеристиками.

2.2. Аналіз результатів дослідження індивідуально-психологічних особливостей прокрастинації

Для виконання поставлених завдань дослідження було опитувано 50 респондентів, студентів 3-4 курсів ВНЗ віком 19-23 років, серед яких було 28 жінок та 22 чоловіка.

Як можна побачити з Рис. 1.1., аналіз розподілу даних щодо напряму діяльності опитуваних засвідчив, що найбільший відсоток становлять респонденти саме з соціальної сфери навчання.

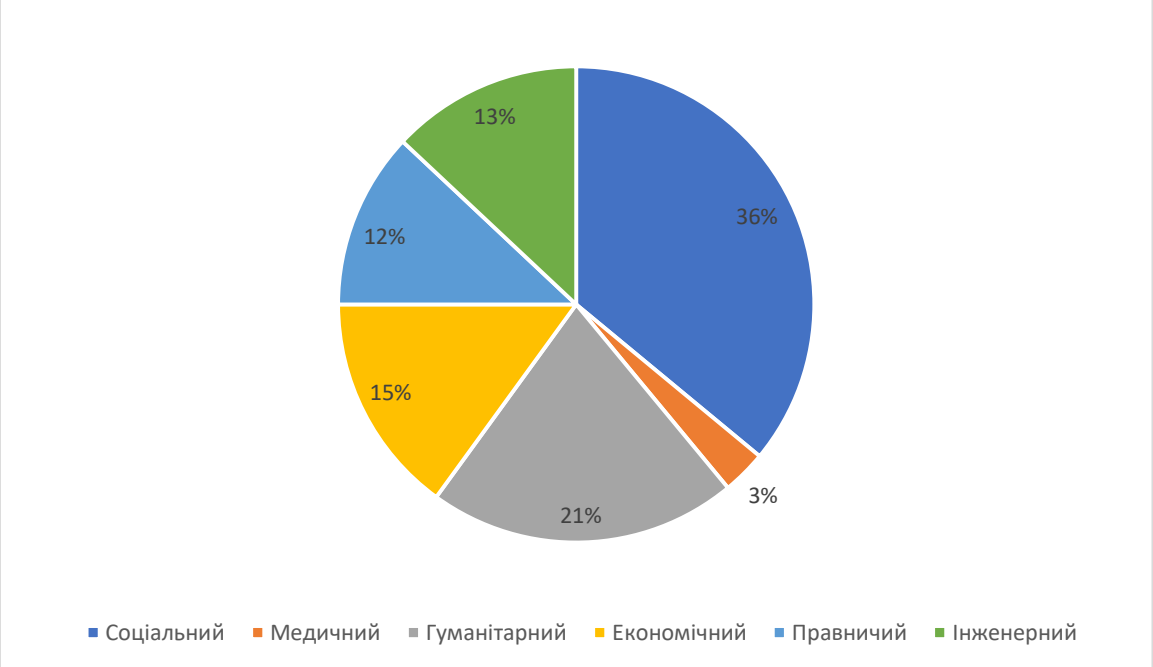


Рис. 2.1. Результати опитування напряму діяльності серед респонденів

На підставі отриманих даних опитування 16% респондентів самостійно визначили себе як осіб, схильних до прокрастинації, 46% роспондентів лише іноді помічають за собою схильність до відтерміновування поставлених завдань та 38% вважають, що не мають взагалі тенденцій до цього явища.

Таблиця 2.1.

Результати методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

Респондент	Стать	Вік респондента	Загальна кількість балів
1	Жінка	19	43
2	Жінка	22	58
3	Чоловік	19	72
4	Жінка	23	32
5	Жінка	22	86
6	Жінка	19	93
7	Чоловік	22	56
8	Чоловік	22	60
9	Жінка	23	72
10	Чоловік	23	96
11	Чоловік	23	85
12	Чоловік	20	97
13	Чоловік	19	48
14	Жінка	22	56
15	Жінка	19	42
16	Чоловік	20	40
17	Жінка	22	51
18	Чоловік	23	80

19	Жінка	20	79
20	Чоловік	22	43
21	Чоловік	20	66
22	Жінка	19	73
23	Жінка	20	61
24	Жінка	22	72
25	Чоловік	23	58
26	Чоловік	20	64
27	Жінка	20	57
28	Чоловік	21	90
29	Чоловік	21	61
30	Жінка	20	62
31	Жінка	21	94
32	Жінка	23	59
33	Жінка	22	41
34	Чоловік	22	67
35	Чоловік	21	79
36	Жінка	22	65
37	Жінка	20	80
38	Жінка	21	88
39	Жінка	23	59
40	Чоловік	22	73
41	Жінка	20	68
42	Чоловік	23	59
43	Жінка	22	38
44	Жінка	22	82
45	Жінка	23	75
46	Чоловік	21	61

47	Чоловік	22	45
48	Чоловік	19	56
49	Жінка	19	93
50	Жінка	23	87

У зображеній таблиці 2.1 представлено результати дослідження, спрямованого на визначення рівня прокрастинації. Проводячи аналіз отриманих даних, можна помітити, що насправді майже третина (30%) респондентів мають високий рівень прокрастинації, тобто респонденти демонструють схильність до відкладання виконання щоденних завдань, туднощів у становленні пріорітетних цілей, ухиляння від прийняття рішень та недостатньої ефективності у розподілі навантаження. Однак жоден з респондентів не продемонстрував крайніх показників, що свідчить про вираженість прокрастинаційних проявів у межах нормативних значень.

Окрім того, більше ніж у половини опитуваних (56%) за результатами цієї методики зафіксовано середню вираженість прокрастинаційних тенденцій, що показує суттєву поширеність прокрастинаційних проявів серед експеременталної групи.

Та лише за результатами 14% опитуваних було зафіксовано низький рівень прояву прокрастинації, що свічить про здатність послідовно діяти відповідно поставленого плану, раціонально розподіляти навантаження та ефективно організовувати власну діяльність.

Наступною методикою була «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта.

Таблиця 2.2.

Результати методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта

Респондент	Перфекціонізм орієнтований на себе	Перфекціонізм орієнтований на інших	Соціально–приписаний перфекціонізм	Перфекціонізм
1	54	44	57	155
2	62	56	54	172
3	83	63	62	208
4	39	45	48	132
5	74	61	55	190
6	91	85	88	264
7	56	53	54	163
8	65	41	59	165
9	61	50	60	171
10	69	42	59	170
11	71	55	54	180
12	76	85	93	254
13	55	54	43	152
14	59	57	62	178
15	43	58	55	156
16	36	53	51	140
17	65	38	53	156
18	99	87	82	268
19	67	53	65	185
20	66	59	54	179
21	57	45	64	166
22	91	55	72	218

23	64	58	61	183
24	81	69	59	209
25	51	45	62	158
26	56	41	73	170
27	59	58	62	179
28	90	71	69	230
29	66	58	53	177
30	58	60	58	176
31	100	91	73	264
32	76	41	56	173
33	61	60	67	188
34	76	85	63	224
35	79	62	58	199
36	77	59	60	196
37	81	69	60	210
38	65	58	71	194
39	53	58	55	166
40	60	41	63	164
41	71	45	55	171
42	67	59	58	184
43	59	63	60	182
44	73	64	69	206
45	76	62	64	202
46	83	74	62	219
47	74	49	63	186
48	62	53	54	169
49	70	54	66	190

50	78	45	69	192

У представленій таблиці 2.2. наведено результати методики, яка визначає перфекціонізм, як схильність людини встановлювати завищені стандарти особистої діяльності, що у свою чергу викликає труднощі у переживанні задоволення досягнутими результатами та формує сприйняття особистих успіхів за принципом поляризації «або повний успіх, або абсолютна невдача». Даний підхід сприяє формуванню суворих вимог до себе, підвищенню самокритичності та може погано вплинути на емоційний стан.

За даними дослідження, майже у чверті (24%) опитуваних було зафіксовано високий показник за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на себе», це свідчить про наявність у цих респондентів виразної тенденції встановлювати для себе дуже високі вимоги та очікування. Така установка передбачає прагнення до досягнення максимальної якості в усіх сферах своєї діяльності, самокритичність у разі невідповідності певним ідеалам та постійне порівняння себе з власними, часто недосяжними стандартами. Більше половини респондентів (58%) показали середні показники за цією шкалою, що може свідчити про наявність відносно стабільних, не завищених особистих стандартів. Натомість 18% опитуваних показали низький рівень за представленою шкалою методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта.

За шкалою «Перфекціонізм орієнтований на інших» високий рівень було виявлено у 34% респондентів, що свідчить про схильність цих осіб встановлювати завищені очікування та вимоги до поведінки та результатів діяльності оточуючих. Це може проявлятися у надмірній критичності до інших, несприйнятті до чужих помилок та переконання, що оточуючі мають відповідати їхнім високим стандартам. Майже у третини досліджуваних (30%) зафіксовано середній рівень прояву даного типу перфекціонізму, що показує баланс між вимогливістю до оточуючих та гнучкістю у соціальній взаємодії.

Низький рівень за цією шкалою було встановлено у 36% опитуваних, що свідчить про толерантне відношення до недоліків оточуючих та відсутність схильності до проекції надмірних очікувань на них.

За результатами дослідження шкали «Соціально– приписаний перфекціонізм», високі результати спостерігаються у 48% досліджуваних. Це говорить про схильність цих особистостей сприймати очікування від оточення як надто високі та нереалістичні, проте вони демонструють прагнення відповідати цим соціально-сконструйованим стандартам, навіть незважаючи на внутрішній дискомфорт. Середній рівень соціально-приписаного перфекціонізму було виявлено у 32% опитуваних, що може свідчити про помірну сприйнятливість до зовнішнього тиску та вміння до часткового самостійного формування цілей та певних стандартів. У 20% респондентів було зафіксовано низький рівень прояву прокрастинації за цією шкалою, що вказує на незалежність від зовнішніх оцінок та меншу важливість думки оточуючих при визначені критеріїв власної ефективності.

Розглядаючи усереднені показники за трьома шкалами, можна зазначити, що найвищий середній показник спостерігається за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на себе».

Аналізуючи результати загального рівня перфекціонізму, встановлено, що 24% опитуваних характеризуються високим рівнем загального перфекціонізму. Такий рівень пов’язаний з наявністю у даних осіб розвинених вольових якостей: дисциплінованість, зосередженість, старанність, підвищена відповідальність. Переважна частина учасників дослідження (62%) виявила середній рівень загального перфекціонізму, що може вказувати на відносну сбалансованість між прагненням до високих стандартів та здатністю приймати власні обмеження. Натомість у 14% респондентів було встановлено низький рівень прояву перфекціонізму, що може свідчити про гнучке ставлення до власних помилок, відсутність завищених вимог до себе та менш виражену потребу у зовнішньому визнанні.

Наступною проведеною методикою була анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник. Першою з діагностичних шкал, що використовувалася для визначення причин прокрастинації, була «Недооцінка готовності до виконання завдання». Її зміст дозволяє інтерпретувати даний чинник як схильність особистості до прокрастинації, зумовлену переоцінкою складності завдань або недооцінкою власних можливостей, щоб впоратись з ними. До основних ознак цієї форми прокрастинації відноситься прийняття завдань як надто складних, тривалих або неважливих, що призводить до втрати мотивації та відкладання виконання. Окрім цього, високі показники за цією шкалою можуть свідчити про недостатній рівень саморегуляції, потребу у зовнішньому контролі або підтримці, невпевненість у власних силах та неефективне планування. Іноді прокрастинаційна поведінка стає наслідком емоційної нестабільності, особистих внутрішніх сумнівів або страху перед відповідальністю за кінцевий результат.

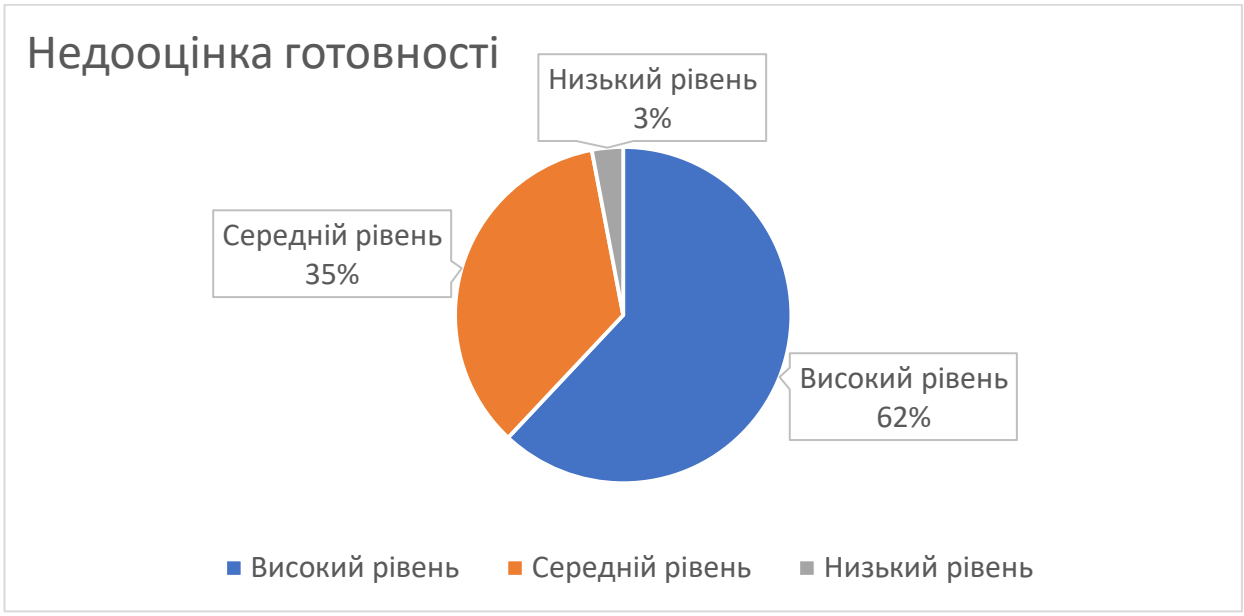


Рис. 2.2. Результати за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання»

За результатами даних шкали «Недооцінка готовності до виконання завдання» більше половини респондентів (62%) показали високий показник, що може свідчити про наявність складнощів із мобілізацією до дій у ситуаціях, що потребують власного прийняття рішень, ініціативності та послідовності. Такий рівень може вказувати на низьку самооцінку ефективності власних дій, тенденцію до емоційної дестабілізації. У практичному плані це проявляється у зволіканні на початку діяльності, нераціональному розподілі часу та не виконанні завдань у потрібні визначені терміни.

Близько треті опитуваних (35%) показали середній рівень, що свідчить про помірну схильність до відкладання дій, що виникає зазвичай в умовах надмірного навантаження або при виконанні неструктурованих завдань. Особи, які показали даний рівень, можуть успішно виконувати свої обов'язки, але все ж таки іноді потребують зовнішньої мотивації та чіткого плану дій.

Серед опитуваних, низький рівень за даною шкалою отримали та лише 3%, це вказує на достатній рівень внутрішньої організованості, здатність реально оцінювати власні ресурси та раціонально планувати власну діяльність. Досліджувані які показують результати на такому рівні, як правило виявляють самостійність, упевненість у власних силах, вміння вчасно виконати поставлене завдання та довести його до кінця без значних відкладань.

Наступна шкала «Страх відповідальності» показує рівень тривожної поведінки, пов'язаної з уникненням виконання важливих, нових або важких завдань. Цей напрям поведінки часто зумовлений внутрішнім страхом допустити помилку, не впоратися, буди недостатньо компетентним. До оцінювання рівня даної характеристики були включені такі твердження, які свідчать про відкладання потрібних завдань до крайнього терміну для відчуття гострих емоцій у стані обмеженого часу, про тенденцію витрачати час на переживання щодо результату замість потрібних, активних дій та про уникнення нових чи незнайомих справ через сумніви у власних можливостях.

Таким чином ця шкала дозволяє проявити не лише факт зволікання, а й емоційно-поведінкові чинники, які лежать в його основі.

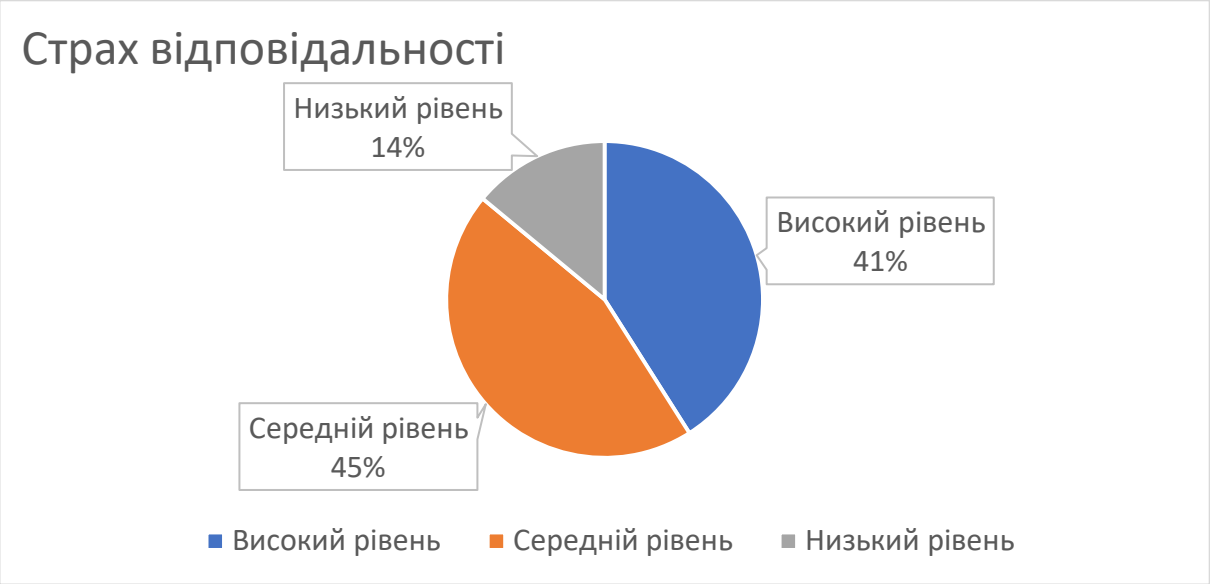


Рис. 2.3. Результати за шкалою «Страх відповідальності»

На Рис. 2.3. представлені результати опитування за шкалою «Страх відповідальності». Серед опитуваних 41% отримали високий результат, що може свідчити про наявну тривожність, сумніви у власних силах та ухиляння від ситуацій, які потребують самостійних рішень. Такий рівень страху відповідальності може негативно впливати на ефективність діяльності особистості, самореалізацію та ментальне самопочуття.

Більший відсоток опитуваних (45%) продемонстрували середній рівень за зазначеною шкалою, що може свідчити про помірні сумніви у тих ситуаціях, які потребують певних відповідальних рішень. Такі особистості інколи відкладають виконання поставлених задач, але зазвичай здатні подолати внутрішні сумніви. Такий рівень є відносно адаптивним, але в умовах підвищеного стресу може трансформуватися у поведінку уникання.

Низький рівень за шкалою «Страх відповідальності» продемонстрували 14% респондентів. Такий рівень зазвичай свідчить про впевненість у власних силах, здатність особистості брати ініціативу на себе, приймати рішення та

рішучо діяти у складних ситуаціях. Такі особистості зазвичай рідко відкладають справи через внутрішні переживання, сумніви. Вони демонструють самостійність і схильні до активної позиції в діяльності, що сприяє зростанню загальної ефективності.

Слідуюча шкала «Знижений рівень зацікавленості», яка показує рівень емоційної та когнітивної залученості опитуваних до виконання важливих та значущих завдань. Цей показник відображає те, наскільки особистість проявляє зацікавленість, мотивацію та внутрішню потребу брати участь у діяльності, яка потребу певних зусиль та відповідальності.

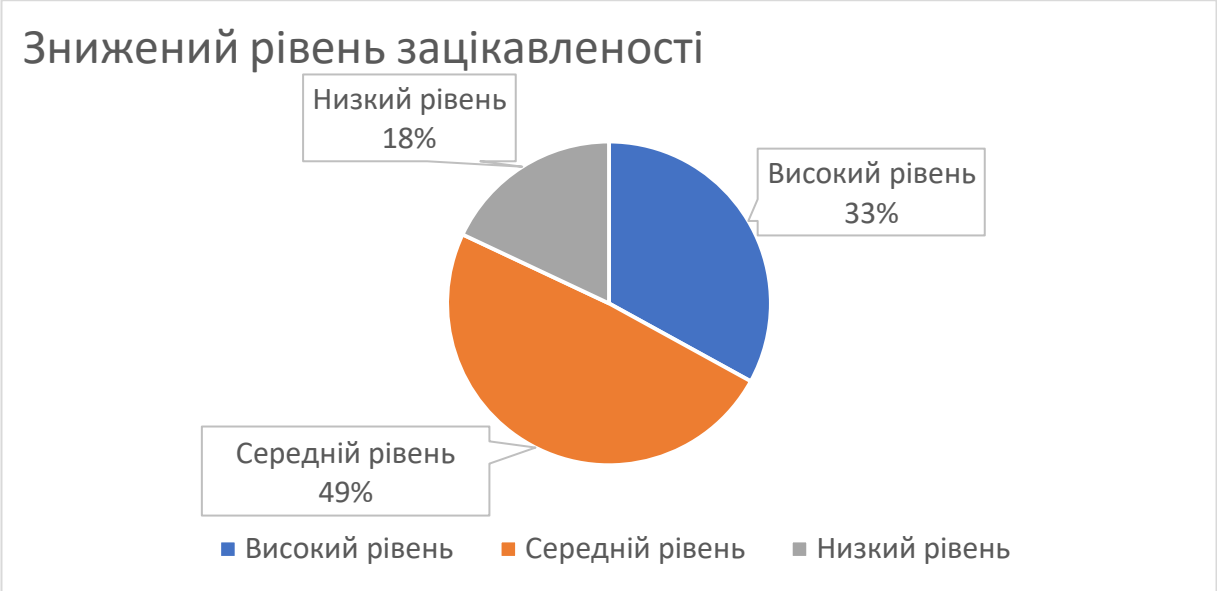


Рис. 2.4. Результати за шкалою «Знижений рівень зацікавленості»

За даною шкалою 33% респондентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про наявність помітно зниженого інтересу до виконання потрібних задач. У таких особистостей можна часто спостерігати втрату мотивації, уникнення активної участі в реалізації важливих цілей та певну байдужість до результатів діяльності. Такі ознаки можуть призводити до систематичного відкладання справ, формування пасивної життєвої позиції та труднощів у реалізації.

Майже половина опитуваних (49%) показали середній рівень за даною шкалою, у особистостей з таким результатом присутній помірний інтерес до виконання задач, залежно від змісту, емоційного стану та рівня навантаженості. За таких обставин явище прокрастинації виникає ситуативно, а не як стійка тенденція, та переважно вона обумовлена певними зовнішніми чинниками, як перевтома, стрес, відсутність підтримки.

Низький показник продемонстрували 18% опитуваних, такий рівень вказує на високу зацікавленість досліджуваного у виконанні потрібних задач, готовність долати труднощі та присутність внутрішнього стимулу. Такі особистості зазвичай не мають тенденції до прокрастинації, оперативно включаються до процесу роботи, виявляють ініціативу та відповідальність у реалізації поставлених цілей.

Наступним кроком аналізу цієї методики, стала шкала «Орієнтація на соціальну винагороду», вона орієнтована на дослідження ступеню залежності опитуваних в процесі діяльності від зовнішніх стимулів. А саме, йдеться про прагнення отримувати певні матеріальні заохочення, бонуси, а також схвалення з боку оточуючих, визнання заслуг та позитивних соціальних оцінок. Ця шкала дозволяє оцінити, наскільки мотивація особистості базується на зовнішніх, а не на внутрішніх чинниках.

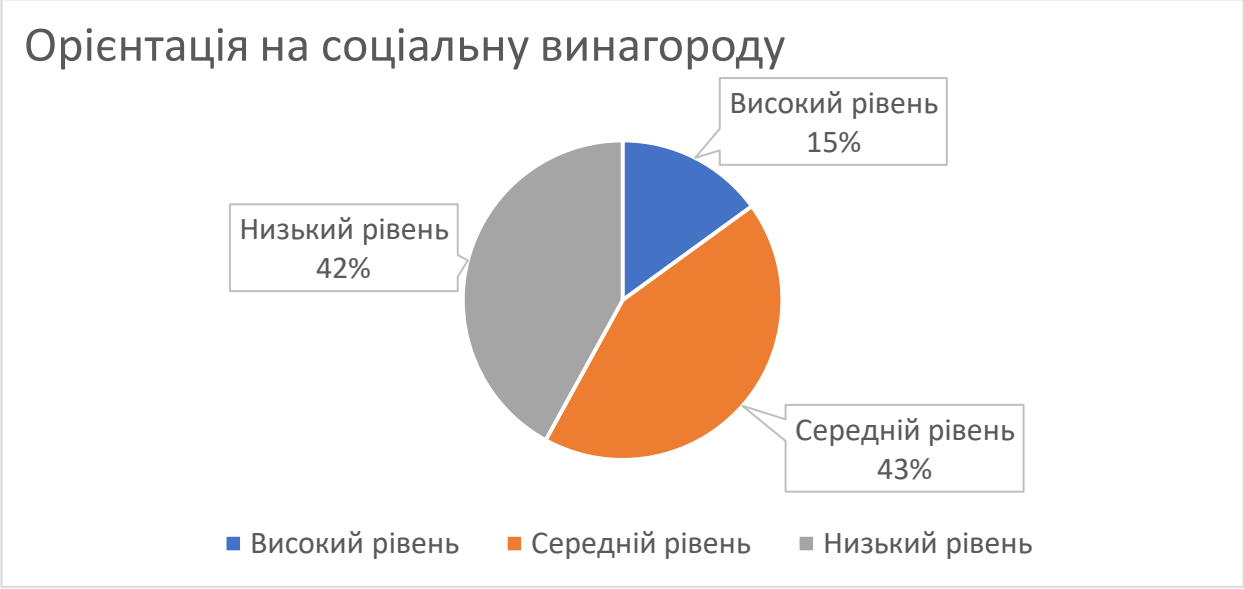


Рис. 2.5. Результати за шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду»

За даною шкалою було виявлено 15% респондентів продемонструвавших високий результат, що свідчить про наявність мотивації, значною мірою обумовленої очікуванням зовнішніх підкріплень, як матеріальних, так і соціальних. Така орієнтація може зумовлювати залежність продуктивності від зовнішнього зворотнього зв'язку, та у разі його відсутності або недостачі, зможе провокувати пониження залученості до діяльності та розвиток прокрастинаційної поведінки.

Середній рівень за шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду» було виявлено у 43% респондентів. Такий результат за даною шкалою може свідчити про часткову залежність мотиваційної сфери від зовнішніх чинників. У таких особистостей спостерігається певний баланс між внутрішньою та зовнішньою мотивацією. Вони можуть працювати як заради досягнення результату так і заради отримання схвалення, однак при цьому менше залежні від зовнішніх оцінок.

Низький рівень за даною шкалою продемонстрували 42% досліджуваних, це показує орієнтацію переважно внутрішньої мотивації. Такі особистості діють згідно з власними переконаннями, самореалізацією, потребою у розвитку та інтересом до діяльності. Для таких осіб головним чинником залучення до справи не є соціальне схвалення або якась матеріальна винагорода, що робить їх менш уразливими до зниження зовнішньої підтримки, відповідно – менш схильними до прокрастинації саме за цією ознакою.

Останнім виміром, який представлений у методиці «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», є шкала «Педантичні схильності». Дана шкала відображає схильність досліджуваних до надмірної ретельності, обережності та формальної точності у виконанні завдань. Така

поведінка часто зумовлена страхом припуститися помилки або нездатністю завершити задачу, не довівши її до ідеалу. Окрім того, надмірна неквапливість та увага до усіх деталей може перешкоджати продуктивності та сприяти прокрастинації, особливо в тих умовах, які вимагають оперативності та адаптивності.

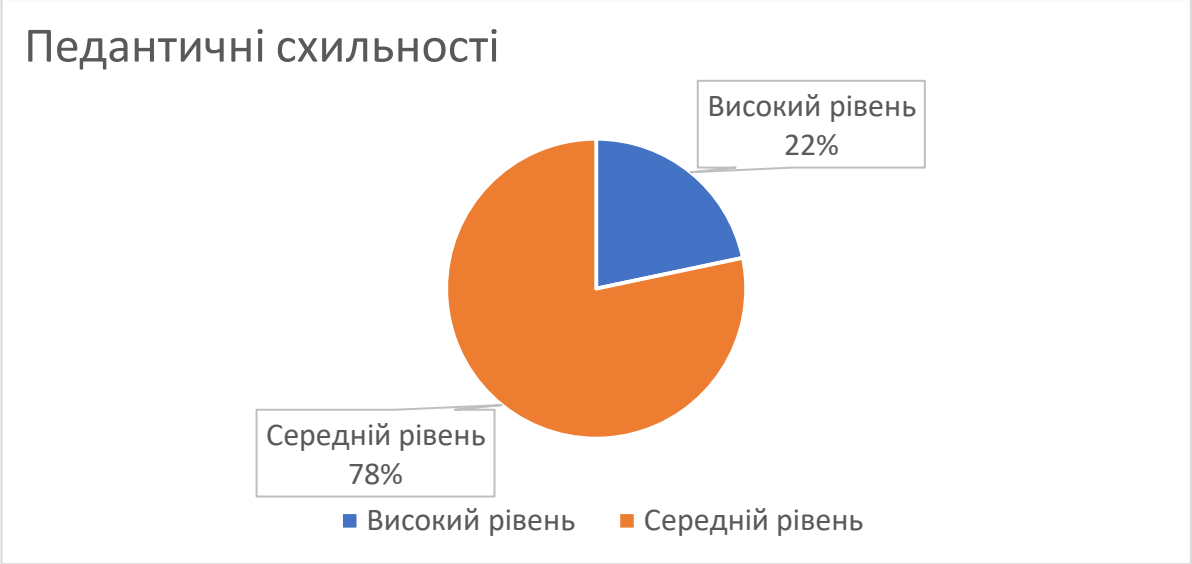


Рис. 2.6. Результати за шкалою «Педантичні схильності»

Серед респондентів 22% мають високий рівень за зазначеною шкалою, що може бути індикатором особистісної нерішучості, страху зробити помилку, бути розкритикованим, що значно підвищує ризик прокрастинаційної поведінки. У таких особистостей явище прокрастинації виступає як спроба уникнення прийняття рішень у невизначених або емоційно-напружених ситуаціях.

Решта досліджуваних, а саме 78%, за результатами показали середній рівень педантизму, що може свідчити про відносно збалансований підхід до виконання задач, коли людина все ж таки прагне якості та точності, але не вдається до крайнощів. Вона здатна приймати рішення у розумні терміни та діяти достатньо впевнено. В такому випадку прокрастинаційні тенденції менш виражені або ситуативні.

Низький рівень за даною шкалою в досліджуваній вибірці не виявився, що зумовлено специфікою експериментальної групи. Це може свідчити про те, що серед респондентів відсутні особистості, для яких характерна неуважність, надмірна поспішність, неуважність у прийнятті рішень, які б могли бути притаманні особам з низьким показником педантизму.

Наступним етапом дослідження стало використання методики на визначення тривожності (Шкала Тейлора 1977). Оцінка рівня тривожності є важливим етапом дослідження, так як тривожність вважається одним з ключових психологічних чинників, що можуть впливати на розвиток прокрастинаційної поведінки у особистості. Дана методика дозволяє виявити рівень загальної тривожності досліджуваного, тобто наскільки відкрито та усвідомлено особистість переживає напруження, занепокоєння та звилювання у повсякденному житті.

Таблиця 2.3.

Респондент	Стать	Вік респондента	Тривожність(шкала Тейлора)
1	Жінка	19	14
2	Жінка	22	21
3	Чоловік	19	23
4	Жінка	23	16
5	Жінка	22	30
6	Жінка	19	15
7	Чоловік	22	21
8	Чоловік	22	26
9	Жінка	23	22
10	Чоловік	23	25
11	Чоловік	23	36

12	Чоловік	20	15
13	Чоловік	19	13
14	Жінка	22	20
15	Жінка	19	13
16	Чоловік	20	19
17	Жінка	22	21
18	Чоловік	23	27
19	Жінка	20	22
20	Чоловік	22	18
21	Чоловік	20	32
22	Жінка	19	25
23	Жінка	20	13
24	Жінка	22	25
25	Чоловік	23	30
26	Чоловік	20	22
27	Жінка	20	22
28	Чоловік	21	20
29	Чоловік	21	23
30	Жінка	20	27
31	Жінка	21	47
32	Жінка	23	31
33	Жінка	22	8
34	Чоловік	22	25
35	Чоловік	21	22
36	Жінка	22	16
37	Жінка	20	41
38	Жінка	21	45

39	Жінка	23	22
40	Чоловік	22	20
41	Жінка	20	15
42	Чоловік	23	10
43	Жінка	22	18
44	Жінка	22	24
45	Жінка	23	21
46	Чоловік	21	27
47	Чоловік	22	16
48	Чоловік	19	33
49	Жінка	19	28
50	Жінка	23	38

У наведеній таблиці 2.3. зображено результати дослідження, спрямованого на визначення рівня тривожності особистості. Аналізуючи отримані результати, слід зазначити що 22% респондентів у даному досліджені показали високий результат, 18% опитуваних показали результат вище середнього, що свідчить про наявність стійкої тривожної установки, яка може проявлятися у вигляді надмірної емоційної збудливості, невпевненості у собі, уникненню задач в яких потрібна відповідальність. Тривожність на таких рівнях може бути істотним чинником, що провокує прокрастинацію, особливо коли уникнення завдань виконує захисну функцію, спрямовану на зменшення психологічного дискомфорту.

Середній рівень тривожності продемонстрували 24% респондентів, такий рівень можна вважати умовно адаптивним. Особистості з таким рівнем тривожності можуть інколи переживати тривогу у нових або відповідальних ситуаціях, але зазвичай зберігають емоційну стійкість.

Рівень тривожності нижче середнього, зафіксовано у 18% досліджуваних та низький рівень тривожності також у 18% опитуваних. Такі результати вказують на помірну самоконтрольованість, впевненість у власних діях та рішеннях, занижене занепокоєння та стабільний емоційний фон. Такі особистості зазвичай менше схильні до прокрастинації, оскільки не схильні уникати справ через емоційне напруження.

2.3. Взаємозв'язок прокрастинації з іншими характеристиками особистості

На даному етапі дослідження основною метою є визначення наявності статистично значущих взаємозв'язків між схильністю до прокрастинації та іншими характеристиками особистості, а саме перфекціонізмом та тривожністю. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти не лише ступінь вираженості кожної характеристики, а й механізми їх взаємодії.

У попередньому пункті розділу було представлено детальний аналіз результатів за кожною із методик окремо, що дало можливість визначити рівень схильності до прокрастинації, форми прояву перфекціоністських тенденція, типові причини відтермінування виконання завдань, а також ступінь вираженості особистісної тривожності серед досліджуваних. Наступним кроком є співставлення даних показників для виявлення можливих закономірностей.

У цьому пункті буде проведено аналіз, спрямований на з'ясування, наскільки тісно пов'язана прокрастинація з явищем перфекціонізму та тривожністю. Даний аналіз дозволяє встановити не лише наявність певного взаємозв'язку, але й його силу та напрям, що суттєво доповнює загальну картину психологічного профілю особистостей, схильних до прокрастинації.

Таблиця 2.4.

Кореляційний аналіз прокрастинації та загального рівня перфекціонізму

Респондент	Загальниий рівень перфекціонізму	Загальний рівень прокрастинації
1	49%	43%
2	55%	58%
3	66%	72%
4	42%	32%
5	60%	86%
6	84%	93%
7	52%	56%
8	52%	60%
9	54%	72%
10	54%	96%
11	57%	85%
12	81%	97%
13	48%	48%
14	57%	56%
15	50%	42%
16	44%	40%
17	50%	51%
18	85%	80%
19	59%	79%
20	57%	43%
21	53%	66%
22	69%	73%

23	58%	61%
24	66%	72%
25	50%	58%
26	54%	64%
27	57%	57%
28	73%	90%
29	56%	61%
30	56%	62%
31	84%	94%
32	55%	59%
33	60%	41%
34	71%	67%
35	63%	79%
36	62%	65%
37	67%	80%
38	62%	88%
39	53%	59%
40	52%	73%
41	54%	68%
42	58%	59%
43	58%	38%
44	65%	82%
45	64%	75%
46	70%	61%
47	59%	45%
48	54%	56%
49	60%	93%
50	61%	87%

Як наведено у таблиці 2.4., за результатами встановлено позитивний кореляційний зв’язок між загальним рівнем перфекціонізму та загальним рівнем прокрастинації, що підтверджується значенням коефіцієнта Пірсона r = 0,65 (0,6475) (p < 0, 001). Це дає підстави стверджувати, що зі зростанням рівня перфекціоністських тенденцій зростає і схильність до прокрастинаційної поведінки. Таким чином, виявлений зв'язок підтверджує, що чим вищий рівень перфекціонізму демонструє особистість, тим більше вона схильна до відкладання виконання завдань. Даний результат є цілком закономірним, оскільки перфекціонізм часто супроводжується завищеними вимогами до себе, страхом помилки або негативної оцінки, яка у свою чергу може викликати внутрішній тиск і тривожність перед початком певної діяльності. Нездатність відповідати власним завищеним стандартам призводить до емоційного дискомфорту, уникання виконання справ, а отже – до прокрастинації.

У наступному етапі дослідження буде розглянуто аналіз взаємозв’язку між прокрастинацією та рівнем тривожності, що дозволить виявити роль емоційних переживань та внутрішньої напруги в розвитку схильності до відтерміновування завдань.

Таблиця 2.5.

Кореляційний аналіз прокрастинації та загального рівня тривожності

Респондент	Загальний рівень тривожності	Загальний рівень прокрастинації
1	14%	43%
2	21%	58%
3	23%	72%
4	16%	32%
5	30%	86%

6	15%	93%
7	21%	56%
8	26%	60%
9	22%	72%
10	25%	96%
11	36%	85%
12	15%	97%
13	13%	48%
14	20%	56%
15	13%	42%
16	19%	40%
17	21%	51%
18	27%	80%
19	22%	79%
20	18%	43%
21	32%	66%
22	25%	73%
23	13%	61%
24	25%	72%
25	30%	58%
26	22%	64%
27	22%	57%
28	20%	90%
29	23%	61%
30	27%	62%
31	47%	94%
32	31%	59%
33	8%	41%

34	25%	67%
35	22%	79%
36	16%	65%
37	41%	80%
38	45%	88%
39	22%	59%
40	20%	73%
41	15%	68%
42	10%	59%
43	18%	38%
44	24%	82%
45	21%	75%
46	27%	61%
47	16%	45%
48	33%	56%
49	28%	93%
50	38%	87%

У таблиці вищенаведеній таблиці 2.5. представлені дослідження кореляції між рівнем прокрастинації та тривожності. За результатами обчислень отримано коефіцієнт кореляції $r = 0{,}50146$ при рівні значущості $p < 0{,}001$, що свідчить про достовірний помірний позитивний зв’язок між досліджуваними змінними. Це означає що вищий рівень тривожності у респондентів асоціюється зі зростанням схильності до відтерміновування виконання завдань. Такий зв'язок підтверджує думку про те, що емоційна напруга, невпевненість у особистих можливостях або страх перед можливими труднощами можуть відігравати значну роль у формуванні та посиленні тенденції до прокрастинації.

Висновки цього аналізу розширюють розуміння психологічної природи феномену прокрастинації як багатофакторного явища, тісно пов'язаного з іншими характеристиками особистості.

Висновки до другого розділу

Щоб перевірити та обґрунтувати припущення про зв'язок прокрастинації з іншими особистісними характеристиками було проведене експерементальне 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), багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта, анкета «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 покрастинації; 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 прокрастинаціх оцінювали за шкалою загальної прокрастинації (К. Лей). Перфекціонізм вимірювали за шкалою П. Хьюїтта та Г. Флетта, шо виокремлює три види перфекціоніму. Рівень загальної тривожності фіксували за шкалою Тейлора, яка дозволює оцінити ступінь вираженої загальної тривожності особистості. Для з'ясування причин відкладання справ застосували анкету М.Дворник, що виявляє найпоширеніші мотиви прокрастинації. Відбір учасників продовився за критерієм доброволльної 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 х вираженим перфекіонізмом 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 очінювали 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 виявилося, 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 завищенні 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 дедлайннів 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 поглиблені 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.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Höcker A, Engberding M, Nieroba S, Rist F. Restrictionofworkingtimeas a methodinthetreatmentofprocrastination. Verhaltenstherapie. 2011;21(4): 255–61.

2. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., McCown, W.G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, andtreatment. PlenumPress.

3. Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequencyandcognitive-behavioralcorrelates. Journal of Counseling Psychology, 31(4), 503–509.

4. Steel P, Ferrari J. Sex, educationandprocrastination: anepidemiological study of procrastinators' characteristicsfrom a globalsample. EuropeanJournalofPersonality. 2013;27(1):51–8.

5. 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_procrast

inator

6. 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

7. .Kiamarsi, A., Abolghasemi, A. (2014). The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students. Procedia – Socialand Behavioral Sciences, 114, 858–862.

8. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії / Камінська А.., 2017.

9.Schwartz SJ, Côté JE, Arnett JJ. Identityandagencyinemergingadulthoodtwodevelopmentalroutesintheindividualization process. Youth&Society. 2005;37(2):201–29.

10. Gröpel P, Steel P. A mega-trialinvestigationofgoalsetting, interestenhancement, andenergyonprocrastination. Personalityandindividualdifferences. 2008;45(5):406–11

11. Rozental A, Carlbring P. UnderstandingandTreatingProcrastination: A Reviewof a CommonSelf-RegulatoryFailure. Psychology. 2014;5(13):1488.

12. Ferrari, J.R., O'Callaghan, J., Newbegin, I. (2005). PrevalenceofprocrastinationintheUnitedStates, UnitedKingdom, andAustralia: Arousalandavoidancedelaysamongadults. NorthAmericanJournalofPsychology, 7, 1–6

13. Березко І.В. Наратив майбутнього як складова автонаративу та його місце у структурі розуміння та інтерпретації власного досвіду особистістю [Електронний ресурс] / І.В. Березко. Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/znpip/2/2010_6/st8.pdf.

14. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2020. № 2 (333). Ч. І. С. 78 – 83. URL: http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/344

15. Котляр Л. І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. URL: http://www.pag-journal.iei.od.ua/archives/2020/15-2020/13.pdf

16. Камінська О. В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/8.pdf

17. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf

18. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. "Вісник". 2019. № 1 (39). С. 18 – 22. URL: https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/65/60/

19. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія "Педагогіка і психологія". 2021. № 1 (21). С. 64 – 72. URL: https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2021/1/9.pdf

20. Рудоманенко, Ю. В. (2023). Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками прокрастинації. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки, 24-30. DOI: 10.31558/2786- 8745.2022.1(1).3.

21. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. 47 С. 53 – 66. URL: 229345-Текст статті-523992-1-10-20210424 (1).pdf

22. Журавльова О., Журавльов, О. (2020). Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. Психологія: реальність і перспективи. 2020. № 14. С. 73–83. URL:

file:///C:/Users/NUS45/Downloads/ababyar,+%D0%96%D1%83%D1%80%D0%B0%D0
%B2%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%B0,+%D0%96%D1%83%D1%80% D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2.pdf

23. Крейдун Н.П. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н. П. Крейдун, О. А. Невоєнна,О. Є. Поліванова та ін. // Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. Вип. 4. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. С. 6-13.

24. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.

25. APA Dictionary of Psychology [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://dictionary.apa.org/anxiety.

26. Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. L., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2011, 108, 2693- 2698.

27. Kaufman, S. B. (2014). Openness to Experience and Creative Achievement. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 8(4), 281-289.

28. Sirois, F. M. (2014). "Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion." Self and Identity.

29. Omar F. & Zm, Lukman & Khairudin, Rozainee & Wan Sulaiman, Wan Shahrazad Halim, Fatimah. Procrastination's relation with fear of failure, competence expectancy and intrinsic motivation. Pertanika Journal of Social Science and Humanities, 2011, 19, 123-127

30. Senécal C., Koestner R., Vallerand R. Self-Regulation and Academic Procrastination. Journal of Social Psychology - J SOC PSYCHOL, 1995, 135. 607-619

31. Antony M. M., Swinson R. P. When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism. New Harbinger Publication. 2009. 306 p.

32. Perry, J. The art of procrastination. A guide to effective dawdling, lollygagging and postponing/ J. Perry: 2015. 112 c.

33. Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional Fear of Failure Measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. Journal of Applied Sport Psychology, 14(2), 76-90.

34. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. Contemporary Educational Psychology, 33(4), 915-931.
35. The Kabbalah Digital Library – Режим доступа: http://lib.kabbalah.info/?e=d-00000-00--- 0russianc--00-0--0-10-0---0---0prompt-10---4-------0-1l--11-ru-50-- -20-about---00-0-1- 00-11-1-0utfZz-8-00&a=d&c=russianc&cl=CL2.10&d=HASHb1e7cd23421e8d597730b0.1

36. Сопільник О.В. Технологія прийняття управлінських рішень: навч. посібник/ О.В. Соопільников. Дніпропетр. Нац. ун-т. Ін-т. довуз. підгот. Та післядип. освіти. – Д.: РВВДНУ, 2012. – 108с.
37. MacIntyre P. Dynamics and treatment of passive aggressive underachievers. American Journal of Psychotherapy. 1964. Vol. 18. P. 95–108.

38. Harriott J., Ferrari J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults. Psychological Reports. 1996. Vol. 78. P. 611–616.

39. Klingsieck KB. Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? Current Psychology. 2013;32(2):175–85.

40. . Adrian M, Lyon AR, Oti R, Tininenko J. Developmental foundations and clinical applications of social information processing: A review. Marriage & family review. 2010;46(5):327–45. [PMC free article][PubMed]
41. Carstensen LL, Isaacowitz DM, Charles ST. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. American psychologist. 1999;54(3):165 [PubMed]

42. Caroline Schlüter, Larissa Arning, Christoph Fraenz, Patrick Friedrich, Marlies Pinnow, Onur Güntürkün, Christian Beste, Sebastian Ocklenburg, Erhan Genc, Genetic variation in dopamine availability modulates the self-reported level of action control in a sex-dependent manner, Social Cognitive and Affective Neuroscience, Volume 14, Issue 7, July 2019, Pages 759–768, https://doi.org/10.1093/scan/nsz049

43. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. 47 С. 53–66. URL: 229345-Текст статті-523992-1-10-20210424 (1).pdf

44. Я потім це зроблю. Чому ми прокрастинуємо і як цього уникнути. URL: https://happymonday.ua/chomu-my-prokrastynuyemo-i-yak-tsogo-unyknuty

45. Запорожченко А.О., Гусак В.М. Психологічні особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. Габітус. 2021. №30. С. 112–116.

46. Frost, R. The dimension of perfectionism / R.Frost, P.Marten, C.Lahart, R.Rosenblate // Cognitive Therapy and Research. – 1990. – № 14. – P. 449–468.

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляційний аналіз прокрастинації, перфекціонізму та загального рівня тривожності

	ПР	**ТР**	**ПФ**
ПР	—	0,5015**	0,6475**
ТР		—	0,239
ПФ			—

Примітка: ПР – прокрастинація; ТР – тривожність; ПФ – Перфекціонізм.