

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ
ПРОКРАСТИНАЦІЇ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ,
ОСОБИСТІСНІЙ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ)»

ХАІ.704.7-96п1/2.24О.053.6330053КР

Виконав: здобувач(ка) 6 курсу групи № 7-96п1/2
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування
та психотерапія»

Валерія ЖУРАВЛЬОВА

(ім'я та прізвище)

Керівник: Олена НАУЧИТЕЛЬ

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Анастасія БОЛЬШАКОВА

(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія

(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«10» вересня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Журавльова Валерія Ігорівна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Індивідуально-особистісні предиктори прокрастинації молоді (на прикладі перфекціонізму, особистісної відповідальності та тривожності)»

керівник кваліфікаційної роботи Научитель Олена Давидівна, канд. психол. наук, доц.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи виявити характер взаємозв'язків видів прокрастинації відповідно до рівнів прояву індивідуально-особистісних предикторів у молоді.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати)

1. Провести теоретичний аналіз стану розробленості проблеми прокрастинації у вітчизняній та зарубіжній літературі. 2. Встановити найбільш поширені види прокрастинації молоді. 3. Проаналізувати характер взаємозв'язків видів прокрастинації з урахуванням прояву інтенсивності перфекціонізму, особистісної відповідальності, тривожності молоді. 4. Проаналізувати факторну структуру прокрастинації молоді. 5. Описати засоби, які спрямовані на запобігання та подолання прокрастинації.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 4

Табл. 10

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1	Научитель О. Д., доцент каф.704	26.10.23	06.11.23
2	Научитель О. Д., доцент каф. 704	07.11.23	24.11.23
3	Научитель О. Д., доцент каф. 704	25.12.23	12.01.24

Нормоконтроль Світлана КУЗЬМІНОВА

(підпис)

«12» лютого 2024 р.

(ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «5» жовтня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	05.10.23-17.10.23	
2	Складання плану роботи.	18.10.23-25.10.23	
3	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	26.10.23-06.11.23	
4	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	07.11.23-24.11.23	
5	Проведення дослідження.	27.11.23-15.12.23	
6	Статистична обробка отриманих даних.	18.12.23-22.12.23	
7	Написання третього розділу роботи.	25.12.23-12.01.24	
8	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	15.01.24-26.01.24	
9	Передзахист.	30.01.2024	
10	Внесення коректив до роботи.	02.02.24-07.02.24	
11	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	09.02.24-11.02.24	
12	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	05.02.24-09.02.24	
13	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	12.02.24	
14	Захист.	15.02.24	

Здобувач _____

(підпис)

Валерія Журавльова

(ім'я та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи Олена НАУЧИТЕЛЬ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 42 с., 10 табл., 4 рис., 1 дод., 30 джерел.

Ключові слова: ПРОКРАСТИНАЦІЯ, ОСОБИСТІСНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ТРИВОЖНІСТЬ.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічне явище. Предмет дослідження – перфекціонізм, особистісна відповідальність, тривожність як предиктори прояву прокрастинації молоді. Мета роботи – виявити характер взаємозв'язків видів прокрастинації відповідно до видів прояву індивідуально-особистісних предикторів у молоді. Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел, психодіагностичний та методи математичної статистики.

Висновки: Найчастіше термін прокрастинації відноситься до процесу відкладення справ на майбутнє, перенесення термінів або пропуску часових кордонів. Прокрастинація у молодіжному середовищі на сучасному етапі розвитку суспільства проявляється і як риса характеру, і може мати несистемний або епізодичний характер.

Високий та середній рівні перфекціонізму можуть провокувати прояв прокрастинації як риси характеру. Якщо рівень емоційної напруги дуже сильний, або особистісна тривога повністю відсутня то явище прокрастинації носить епізодичний характер. Високий рівень особистісної відповідальності унеможлиблює появу прокрастинації. Факторна структура прокрастинації виявила варіативний характер взаємозв'язків різних рівнів перфекціонізму, тривожності та особистісної відповідальності з проявом прокрастинації як риси характеру та проявом цього явища, коли воно проявляється епізодично.

Abstract

Qualification work: 42 pages, 10 tables, 4 figures, 2 appendices, 30 sources.

Key words: PROCRASTINATION, PERSONAL RESPONSIBILITY, PERFECTIONISM, ANXIETY.

The object of research is procrastination as a psychological phenomenon. The subject of the research is perfectionism, personal responsibility, anxiety as predictors

of procrastination in young people. The purpose of the work is to reveal the nature of interrelationships of types of procrastination according to the intensity of manifestation of individual and personal predictors in young people. Research methods: theoretical analysis of scientific sources, psychodiagnostic and mathematical statistics methods.

Conclusions: Most often, the term procrastination refers to the process of postponing things to the future, postponing deadlines or skipping time boundaries. Procrastination in the youth environment at the current stage of society's development manifests itself as a character trait and can be non-systemic or episodic in nature.

A high and medium level of perfectionism can provoke the manifestation of procrastination as a character trait. When the level of emotional tension is very strong, or personal anxiety is completely absent, the phenomenon of procrastination is episodic in nature. A high level of personal responsibility makes procrastination impossible. The factor structure of procrastination revealed the variable nature of the relationships between different levels of perfectionism, anxiety, and personal responsibility with the manifestation of procrastination as a character trait and the manifestation of this phenomenon when it manifests itself episodically.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У НАУКОВІ ЛІТЕРАТУРІ	6
1.1 Поняття «прокрастинація» та концептуальні підходи до її вивчення	6
1.2 Аналіз результатів емпіричних досліджень проблеми прокрастинації особистості	15
Розділ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1 Характеристика вибірки	19
2.2 Методи дослідження	19
Розділ 3 ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ МОЛОДІ	21
3.1 Особливості прояву прокрастинації у молоді	21
3.2 Перфекціонізм як предиктор прояву прокрастинації молоді	23
3.3 Особистісна тривожність як предиктор прокрастинації молоді	27
3.4 Особистісна відповідальність як предиктор прокрастинації молоді	31
3.5 Факторна структура прокрастинації молоді	33
3.6 Засоби запобігання та подолання прокрастинації	35
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	43
ДОДАТОК А. Методики	46

ВСТУП

Двадцять перше століття характеризується стрімким розвитком усіх сфер життя людства, тим самим вимагаючи від особистості постійно бути активним, встигати робити якомога можна більше справ, підтримувати культ продуктивності та успішності.

Прояв прокрастинації може мати для особистості два протилежних наслідки, а саме, у короткостроковій перспективі вона дозволяє особистості швидко і легко уникнути негативних наслідків і неприємних емоцій, пов'язаних із виконанням немотиваційного завдання. Якщо розглядати дане явище в довгостроковій перспективі, то таке систематичне зволікання призводить до накопичення проблем, гальмування особистісного та професійного розвитку особистості, що в свою чергу, може запуснути надмірну самокритику, негативні думки, зниження настрою, тобто негативно впливати на стан психічного здоров'я людини. Саме тому вивчення факторів, що призводять до прокрастинації та пошуки шляхів профілактики й подолання її прояву є актуальним.

Ця проблема знайшла своє відображення у роботах Н. Черничко, Є. Ільїна, О. Журавльової, А. Курденко, Е. Валіуліної, П. Стіла, С. Лея, Н. Мілграма та інших.

Найбільш дослідженими аспектами проблеми прокрастинації є встановлення її взаємозв'язку з різними індивідуально-особистісними характеристиками особистості та соціальними факторами, а саме, креативністю, емоційним напруженням, стресом, тривожністю, депресивним станом, відсутністю мотивації, намаганням ідеально виконувати завдання, низькою успішністю у навчанні, низьким доходом. Разом з тим, слід зазначити, що залишається не достатньо вивченим питання при якому рівні прояву особистісної відповідальності, тривожності, перфекціонізму прокрастинація може проявитися як риса характеру особистості, або як механізм психологічного захисту. Уточнення того наскільки ці індивідуально-

психологічні характеристики особистості можна вважати предикторами прокрастинації поширює теоретичні знання цієї проблеми; будуть корисними для розробки програм психологічного супроводу особистості спрямованих на запобігання психологічних змін пов'язаних з процесами прокрастинації.

Тому тема: «Індивідуально-особистісні предиктори прокрастинації молоді (на прикладі перфекціонізму, особистісної відповідальності та тривожності)»

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічне явище.

Предмет дослідження: перфекціонізм, особистісна відповідальність, тривожність як предиктори прояву прокрастинації молоді

Мета дослідження: виявити характер взаємозв'язків видів прокрастинації відповідно до рівнів прояву індивідуально-особистісних предикторів у молоді.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз стану розробленості проблеми прокрастинації у вітчизняній та зарубіжній літературі.
2. Встановити найбільш поширені види прокрастинації молоді.
3. Проаналізувати характер взаємозв'язків видів прокрастинації з урахуванням прояву інтенсивності перфекціонізму, особистісної відповідальності, тривожності молоді.
4. Проаналізувати факторну структуру прокрастинації молоді.
5. Описати засоби, які спрямовані на запобігання та подолання прокрастинації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел з предмета дослідження, психодіагностичний (методики: Multidimensional Perfectionism Scale, MPS I. I. Грачова, «Рівень суб'єктивного контролю (УСК)» Е. Ф. Бажина, Е. А. Голинкіна, А. М. Еткінда, «Шкала загальної прокрастинації К. Лея); методи математичної статистики (t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз, факторний аналіз методом головних

компонентів Varimax Raw). В дослідженні взяли участь сорок одна молода людина у віці від двадцяти одного до тридцяти років.

Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Поняття «прокрастинація» та підходи до її вивчення

У онлайн тлумачному словнику прокрастинація (з англійської и *procrastination*, від латинського *prōcrāstinātiō* — прокрастинація, від *prō* + *crāstinus* — завтрашній, від *crās* — завтра) має визначення, як відкладання справ на майбутнє (особливо неприємних) [17].

Особливості прокрастинації та її причини досліджували такі відомі зарубіжні вчені як Пірс Стіл [23], Ріта Емметт [12], Джон Перрі [26] та багато інших. Вітчизняні науковці до дослідження цього явища вдалися пізніше, серед них Є. Ільїн [15], О. Журавльова [9], А. Курденко [19], Е. Валіуліна [4] та інші.

Дослідники прокрастинації фокусувалися, головним чином, на таких аспектах, як експерименти ситуативних чинників, які сприяють її прояву, включаючи вивчення характеристик задач; індивідуально-особистісні особливості самих прокрастинаторів.

Є. В. Валіуліна визначає прокрастинацію, як схильність відкладати важливі та необхідні справи на нечіткій термін, при цьому замінювати більш приємними, або незначущими справами натомість [3].

Л. І. Котляр писав, що прокрастинатори – це люди, схильні відтерміновувати реалізування завдань, перекладаючи відповідальність на інших людей, працювати не маючи плану або тільки лише під натхненням чи за приближенням дедлайну [11].

В. С. Ковилін мав думку, що прокрастинатор – це особа, схильна до затягування в прийнятті рішення, затягування виконання різних справ далеко «на потім». Автор досліджує суть даного феномену, пов'язаного з тенденцією відкладати виконання необхідних справ «на потім», як поведінковий шаблон, при якому усвідомлено відкладається виконання основної людини в певний період діяльності, заповнюючи час марними активностями. [15].

Є. В. Татарінов прийшов до висновку, що прокрастинація – це емоційна реакція на справи та плани, що мають чіткий часовий термін. Діяльність, яка сприяє прокрастинації у особистості, в основному є важливим результатом для неї. Тому перфекціонізм та оціночна тривожність, стає наслідком таких явищ. Загалом ці емоції є негативними, це тривожність, стрес, незадоволення собою та оточуючими людьми. [20].

К. В. Дубініна розрізняє два види прокрастинації: «розслаблення» (тимчасове) і «напруження» (хронічне).

Перший тип характеризується принесенням в жертву діяльності, яку потрібно виконати першою, на користь інших видів діяльності. Це може бути будь-який інший вид роботи чи розваг. Водночас індивіди отримують позитивні емоції та зосереджуються на уникненні напруги, пов'язаної з виконанням завдань, які суб'єктивно сприймаються як неприємні чи нецікаві, але важливі. Характеризується страхом, занепокоєнням, почуттям провини через загальне перевантаження, втратою почуття часу, невдоволенням власними досягненнями, нечіткістю життєвих цілей, невпевненістю в собі.

Натомість другий тип характеризується втомою, перевантаженням, невпевненістю у своїх силах та здатності ефективно виконувати поставлені завдання. Сама думка про таку необхідність викликає значне нервово-психічне напруження. Релаксанти вважають за краще робити лише те, що приносить їм радість у певний час. Такі люди витрачають час на іншу, більш приємну діяльність [8].

Вчені А. Чу та Дж. Чой розробили та запропонували класифікацію, яка розрізняє два основних типи прокрастинації.

Перший вид – активна, тобто виконання завдань вчасно, навіть якщо зробити пізно.

Другим видом є пасивна, при котрій є відкладання діяльності на потім і завершення її із запізненням.

Люди, схильні до пасивних прокрастинаторів, зазвичай

характеризуються відсутністю організаційних навичок і їм важко встановлювати та розставляти пріоритети [23].

Тому такі люди не в змозі слідувати плану дій, спрямованому на досягнення своїх цілей протягом обмеженого часу. З іншого боку, активні прокрастинатори приймають свідомі рішення відкласти виконання певних завдань і накопичують ресурси, необхідні для їх виконання, тим самим допомагаючи їм планувати свою діяльність. Ви можете продемонструвати, що у вас є необхідні навички для виконання, управління та оцінки.

Аналіз підходів до вивчення феномену прокрастинації показує, що, незважаючи на те, що останні кілька десятиліть вчені активно досліджували цю тему, вони не змогли прийти до єдиного та послідовного тлумачення.

Згідно з теорією часової мотивації, люди прокрастинують, коли вони розуміють, що вигоди від діяльності недостатні. Вчені вважають, що очікування від діяльності, її цінність для людини, чутливість до зволікання та час, необхідний для досягнення цілі, визначають суб'єктивні вигоди, які керують готовністю людини займатися діяльністю та рівнем прокрастинації. При цьому, чим вищі очікування та цінність результату, тим менше прокрастинації, а чим нижча наполегливість та більше часу потрібно для досягнення мети, тим більше прокрастинації [19].

Відповідно до теорії Дж. Бурки та Л. Юена, прокрастинація вважається захисним механізмом нестабільної самооцінки. На думку вчених, великий вплив на формування самооцінки людини має рівень продуктивності в діяльності. Цю думку підтвердили результати досліджень Дж. Феррарі і Д. Тайс. Вчені виявили, що схильність до відкладення тієї чи іншої діяльності респонденти частіше виявляли тоді, коли запропоноване завдання позиціонувалося як оціночне, а не як участь у виконанні завдання, яке не оцінювалося експериментатором [17].

Вчені М. Стейнтон, К. Рей і Г. Флет виявили, що існує досить тісний зв'язок між фактичним прокрастинацією і роздумуванням. У той же час

румінація характеризується систематичним і автоматичним виникненням негативних думок про бездіяльність. Тому вчені зазначають, що румінація не тільки передбачає прокрастинацію, але й передує їй у вигляді самокритики та низки негативних переконань щодо власної діяльності та оцінок здібностей [29].

У цих випадках прокрастинатори часто зосереджуються на тому, чому вони не можуть виконати завдання, замість того, щоб знайти ефективні стратегії, що негативно впливає на успіх діяльності [3].

Існує багато підходів до визначення феномену прокрастинації, але концепції, представлені дослідниками, часто описуються як фрагментарні.

Тому заслуговує на увагу теорія часової мотивації П. Стіла і К. Кеніг представляє першу спробу об'єднати всі наявні в літературі наукові погляди щодо природи феномену прокрастинації та займає особливе місце в контексті тлумачення прокрастинації [17].

Згідно з А. Беком, індивіди керують своїми діями та оцінюють свій досвід на основі зовнішніх систем переконань. Негативні емоційні стани та виявлення дезадаптивної поведінки особистості пов'язані з дисфункціональним мисленням [24].

На думку Т. Блінтаупта і Ч. Шина люди іноді навмисно відкладають завдання, які вважаються недостатньо привабливими, щоб зробити їх більш складними і цікавими через зовнішні обставини. У цьому випадку прокрастинацію слід розглядати як стратегію поведінки, спрямовану на надання особистісного сенсу певній діяльності [28].

У той же час, коли кількість експериментів, спрямованих на підтвердження справедливості трактування прокрастинації за принципом «стимул-реакція», збільшується, відстежується і коло вчених, які висловлюють критичні коментарі щодо цього поняття.

М. Ярошевський наголошує на однобічності таких підходів, які призводять до надмірної концентрації уваги на поведінці. З одного боку,

внутрішні чинники як детермінанти людської поведінки ігноруються. У таких ситуаціях припис поведінкових парадигм не є ефективним для пояснення чи прогнозування окремих факторів особистості, які впливають на вибір стратегії прокрастинації в конкретних аспектах життя [16].

П. Стіл, який присвятив приблизно 10 років дослідженню прокрастинації, переконаний, що попередні уявлення психологів про те, що прокрастинатори мотивовані лінню або перфекціонізмом, абсолютно не відповідають дійсності [25].

Відповідно до теорії мотивації часу П. Стіла, люди схильні віддавати перевагу діяльності, яка приносить найбільшу користь, особливо з точки зору того, скільки часу потрібно для їх виконання. Ті, хто очікує короткострокових або довготривалих вигод від виконання певних завдань, зазвичай відкладають свої зусилля [25].

Внутрішні особисті фактори, такі як нездатність приймати рішення, ірраціональне мислення та низька самооцінка, відповідають за когнітивну основу прокрастинації. Ця відсутність здатності приймати рішення функціонує як поганий механізм подолання, особливо для захисту від незадоволеності роботою, і є однією з причин прокрастинації. Низька самооцінка також може призвести до прокрастинації, оскільки діє як страховий поліс, затримуючи оцінку виконаних завдань. Дослідники, які вивчають когнітивний підхід, підкреслили схильність прокрастинаторів до ірраціонального мислення. А. Елліс визначає ірраціональні переконання як крайні догматичні твердження щодо власної поведінки, так і незмінні недоведені припущення [8].

Бажання розподілити обов'язки чи частину роботи між іншими, як пояснює Е. Скуліш, є ще одним фактором, який сприяє маніпулятивним тенденціям у завданнях, де командна робота є вирішальною для успіху роботи кожного члена групи. Іншим фактором є рівень відданості, необхідний людині для виконання завдання. Наявність низької або надмірної мотивації може

призвести до прокрастинації, тоді як остання пов'язана з більшою тривогою, страхом зробити помилку та труднощами у виконанні завдання через відтермінування [21].

Н. О. Чернічко наголошує на наступному підході до розуміння сутності феномену прокрастинації: Психодинаміка - Відкладення справ є результатом дії психологічних захисних механізмів: На людину впливають негативні емоції. Відклення завдань, які викликають або можуть викликати пригнічені спогади, пошкодження самооцінки тощо. Прокрастинація дії – прокрастинація виникла в результаті феномену «стимул-реакція». Іншими словами, відкладення діяльності призвело до позитивного підкріплення. Когнітивний – Прокрастинація заснована на переконанні, що ви не в змозі ефективно виконувати завдання, самостійно приймати рішення або справлятися з труднощами [16].

Вчені психодинамічної теорії також трактували прокрастинацію як специфічний результат дитячої травми або проблеми в самому навчальному процесі. У 1963 р. В. Місрудін першим спробував витлумачити природу цього явища, орієнтуючись на дитячий досвід людей.

Під терміном «синдром хронічної прокрастинації» він пов'язував нереалістичні установки, вимоги та цілі, які батьки ставлять перед дітьми, а також відсутність емоційного контакту. Діти почуваються нікчемними та тривожними через те, що очікування їхніх батьків не виправдовуються. Згодом, у зрілому віці, такі люди опиняються в ситуаціях, коли їм необхідно оцінити свої здібності, повернутися до досвіду дитинства і тому вдаються до прокрастинації, тобто засвоєних стратегій поведінки [38].

Інший підхід, але в біхевіористських рамках, зосереджується на трактуванні прокрастинації саме як механізму уникнення неприємних для індивіда стимулів [22].

К. Лей, один із дослідників, виявив, що зв'язок між негативним сприйняттям завдань і схильністю до прокрастинації був подібним для

завдань, які не були чутливими до часу [34].

Т. Брінтапт і Ч. Шин також вважає, що люди можуть свідомо та навмисно відкласти певні завдання, які для них менш привабливі, щоб зробити зовнішні ситуації більш цікавими та корисними.

Тому прокрастинацію в даному випадку слід розглядати як особисту поведінкову стратегію, спрямовану на надання особистісного сенсу діяльності [27].

Слід зазначити, що Н. Міллер і Дж. Доллард, незважаючи на приналежність до поведінкового напрямку психології, поділяють погляди з представниками психоаналітичної школи, особливо з її засновником З. Фрейдом. Розрізняють два види потреб - вроджені (спрага, голод, біль тощо) і вторинні (почуття провини, прагнення до влади, сексуальні переваги тощо). Характеристики цих бажань нестійкі, їх інтенсивність може змінюватися, приводячи до посилення або зниження активності індивіда, спрямованої на досягнення конкретної мети. У цьому відношенні специфіка зовнішніх впливів на індивідів набуває особливого значення. Тому що потреба стає більш вираженою в умовах, сприятливих для реалізації мети. Подібне збільшення сили бажання в міру наближення до точки задоволення пояснюється градієнтом підкріплення, одним із принципів біхевіоризму. Чим швидше настає винагорода чи покарання, тим сильніший їхній ефект [13].

Наприклад, у своєму досліді К. Халл зазначив, що швидкість бігу тварин прискорюється в міру наближення до мети. Тому в даному випадку підкріплення визначається не часом, а формування стимуло-реактивних зв'язків і підкріплення звички визначається близькістю до цілі [14].

Відповідно до теорії мотивації часу, кожна людина вибирає діяльність, яка принесе їй найбільшу користь, і очікує, що ця діяльність займе певний час. Іншими словами, люди починають вагатися, коли розуміють, що користь від діяльності недостатня. Суб'єктивна корисність, яка визначає готовність людини брати участь у діяльності, залежить від таких факторів, як

переконання щодо успіху, очікування (винагорода), час до отримання винагороди та схильність до прокрастинації. Отже, чим вищі очікування від діяльності та чим цінніший для людини її результат, тим нижчий ступінь прокрастинації, тим менш наполеглива людина та тим більше часу потрібно для досягнення мети [12].

Звичайно, деякі вчені критикували цей аспект теорії. Проте спроба П. Стіла поєднати різні погляди та теорії на феномен прокрастинації дає підставу для подальших досліджень. Постійне переосмислення допомогло відкрити нові аспекти цього явища, з особливим наголосом на розробці підходів до класифікації прокрастинації в цілому [12].

Я. А. Варвалічева визначає прокрастинацію як вираження емоційної реакції на негайну чи необхідну справу, яка може включати нерішучість, страх невдачі чи несхвалення оточуючих, невпевненість у собі, перфекціонізм тощо. Вона трактується наявністю певного суб'єктивного причини всередині людини, наприклад принципи. На їхню думку, прокрастинація – це коли людина за власним бажанням відкладає важливі справи, але така поведінка може призвести до неприємних наслідків у майбутньому [23].

Варто зазначити, що не всі відстрочки є відстрочками. Б. Кнаусс стверджує, що затримка у виконанні діяльності чи завдання не обов'язково має негативні наслідки. Прокрастинація може бути корисною, оскільки вона може бути викликана збором або володінням важливою інформацією. Крім того, багато людей вважають, що менша кількість часу дає їм можливість генерувати творчі ідеї та швидше виконувати завдання. Таке ставлення до прокрастинації свідчить про те, що прокрастинація може призвести до позитивних результатів у певних ситуаціях [23].

Отже, прокрастинація – це явище, коли людина навмисно і добровільно відкладає виконання завдання, що часто знижує ефективність діяльності і навіть може спричинити проблеми.

Загальною ознакою цього явища є свідомість, але в ньому також

присутні ірраціональність, внутрішній дискомфорт, негативні емоційні переживання. Варто також зазначити, що в останні роки актуальність даної теми дуже стрімко зросла, що призвело до посилення наукових поглядів на природу та сутність цього поняття в окремих наукових підходах.

А. Камінська дослідила, що останнім часом Інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя і широко використовується в робочому та навчальному середовищах. Діяльність в Інтернеті, яка постійно відволікає від запланованих завдань, може сприяти прокрастинації та навіть вважається ключовим аспектом проблемного використання Інтернету. Це явище в основному стосується молодого покоління [19].

На думку К. Лея, прокрастинація – це також добровільне і нерациональне відкладення запланованої дії, яке матиме помітний і значний негативний вплив на особистість [24].

Майже всі автори погоджуються, що прокрастинація має негативні наслідки та викликає багато негативних емоцій.

1.2 Аналіз емпіричних досліджень проблеми прокрастинації

Вивчення прокрастинації як феномена зарубіжної психології почало зароджуватися в середині 1900-х років. У своїй книзі «Прокрастинація в людському житті», виданій 1977 р., П. Рінгенбах представив феноменологію явища, відомого здавна, і вперше в науковому контексті використав термін юг«синдром Прокра». Це свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, навіть якщо це призведе до певних проблем. Того ж року виходить у світ «Подолання прокрастинації» А. Елліса та В. Кнауца, яка базується на клінічному досвіді вчених. У 1983 році Дж. Берк і Л. Юен опублікували свою науково-популярну книгу «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», яка також була заснована на багаторічній консультаційній практиці. Після публікації книг у середині 1980-х років тема прокрастинації привернула увагу багатьох науковців, спонукаючи як до теоретичного аналізу, так і до емпіричних досліджень. Дослідження показують, що відкладання дій може посилити креативність, як зазначає М. Дворник. Якщо працівники мають внутрішнє бажання генерувати ідеї, вони можуть використовувати помірне зволікання, щоб підвищити свою творчість.

Учасники двох американських експериментів піддалися спокусі зробити різну кількість забавних відео на YouTube під час вирішення бізнес-завдань, а потім учасників заманили до різних рівнів прокрастинації. В умовах помірної прокрастинації учасники генерували більше інноваційних ідей». Співробітники, які виявляли креативність, отримували вищі оцінки від своїх керівників, тоді як ті, хто виявляв більше прокрастинації, передбачали нижчу продуктивність завдання.

У широкомасштабному дослідженні К. Ботель використовували коротку загальну шкалу прокрастинації (GPS-K;1) для вимірювання стресу, депресії, тривоги, втоми та якості життя. Наймолодша вибірка (14-29 років) із учасників дослідження. Лише в наймолодшій групі (14-29 років), де поширеність прокрастинації була найвищою, чоловіки прокрастинали частіше, ніж

жінки. Як і очікувалося, прокрастинація була пов'язана зі збільшенням стресу, вищим рівнем депресії, тривоги та втоми, а також зниженням задоволеності життям у різних сферах життя, особливо пов'язаних з роботою та доходом. Суми відстрочок були вищими у саодинокх осіб, безробітних (порівняно з працюючими та пенсіонерами) та студентів [5].

Численні дослідження досліджували прокрастинацію в академічному та професійному контекстах. Прокрастинація була найбільш ретельно вивчена серед студентської популяції з осіб і була пов'язана з підвищенням рівня стресу, тривоги, депресії, поганою успішністю [31] і відмовою від щоденних зобов'язань [14]. У широкомасштабному дослідженні в Інтернеті, Л. Нгуєн та інші [21] виявили, що прокрастинація пов'язана з нижчим рівнем доходу, коротшим терміном перебування на роботі та вищим рівнем безробіття.

Працівники, які займаються роботами з низькою внутрішньою цінністю (наприклад, визнанням) і великими обмеженнями, як правило, відкладають більше, ніж працівники, які вимагають вищого рівня внутрішньої мотивації [21].

У дослідженні Густавсона використано поведінкові генетичні методи для дослідження зв'язку між прокрастинацією та виконавчою функцією, проливаючи нове світло на когнітивні механізми, які викликають тенденцію нераціонально відкладати дії. Це свідчить про те, що прокрастинація пов'язана з погіршенням загальної виконавчої функції на фенотиповому та генетичному рівнях, і що ці генетичні асоціації пов'язані із взаємодією між прокрастинацією та справлянням із щоденними помилками [15].

Це було перше дослідження, яке показало, що крім того, хоча це не є частиною апріорної гіпотези, дослідження також виявили значну негативну кореляцію між прокрастинацією та внутрішніми функціями. Зв'язок між прокрастинацією та внутрішніми функціями, який спостерігали автори, не залежав від впливу соціальної бажаності. Інше дослідження, проведене тими ж авторами, використовувало генетичні методи поведінки для перевірки трьох

гіпотез, які підтверджують точку зору Стіла про те, що прокрастинація виникає як побічний продукт імпульсивності. Що, прокрастинація є спадковим явищем. Функція управління цілями є ключовим компонентом цього загального варіанту [14].

По-перше, прокрастинація та імпульсивність були помірно успадкованими. По-друге, ці дві ознаки можна було розрізнити на фенотиповому рівні, але не на генетичному рівні. Нарешті, значна частина цієї генетичної варіації призвела до змін у нормативних цілях. Ці результати свідчать про те, що прокрастинація та імпульсивність насамперед пов'язані з генетичним впливом на здатність ефективно використовувати основні цілі регуляції діяльності [12].

Т. В. Калініної та Д. А. Кудачкіна стверджують, що свідоме відтягування справ на деякий час може призвести до несприятливих результатів і негативних емоційних наслідків.

Існує буквально багато можливих причин цього явища: у кожного свої причини. Наприклад, втома, бажання більш детально розглянути ситуацію, небажання приймати рішення в певному психофізичному стані, надмірне навантаження людини на роботі тощо. Вчені схильні вважати, що причини прокрастинації криються як в індивідуальних особливостях, так і в особистості. Є конкретний спосіб дочекатися відкладеного завдання на більш пізній час. У цьому випадку особистісні характеристики включають, серед іншого, схильність до перфекціонізму, тривожність, низьку стресостійкість [18].

Аналіз наукових джерел дозволив визначити наступне:

По-перше, не має однозначного трактування терміну «прокрастинації». Частіше за все під цим поняттям розуміється процес відкладання справ на потім, на майбутнє, відтягування та порушення дедлайнів. Про те таку поведінку не слід розглядати як прояв ліні, бо при такому відкладанні важливих справ на невизначний термін, йде заміна на справи більш приємні.

Явище прокрастинації розглядалося в межах поведінкових та психодинамічних підходах.

По-друге, найбільш дослідженими є питання ситуативних чинників, які сприяють появі прокрастинації; індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів; соціальні чинники, які провокують появу прокрастинації; умови діяльності та соціального середовища, які провокують як негативні, так і позитивні наслідки проявів прокрастинації..

По-третє, разом з тим такі предиктори прокрастинації, як тривожність, перфекціонізм, особистісна відповідальність залишаються недостатньо вивченими, а саме, як їх рівень прояву позначається на схильності молоді людини до прокрастинації.

Розділ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Опис вибірки. Процедура дослідження

Загальний об'єм учасників дослідження склала 41 людина, віком від 21 до 30 років. Всі учасники є фахівцями з різних сферах професійної діяльності: дизайнери, декоратори, музиканти, митці, smm-копірайтери, програмісти, контент-менеджери, консультанти-продавці, перекладачі або продовжують навчатися в аспірантурі.

За основу включення представників молоді до опитування було взято показники їх схильності до прояву прокрастинації,

Опитування проводилося в онлайн режимі.

2.2 Методи дослідження

Відповідно цілей і завдань дослідження були використані низка тестових методик.

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю (УСК)» Е. Ф. Бажина, Е. А. Голинкіна, А. М. Эткінда є адаптованим варіантом теста Джуліана Роттера «Локус контролю». Результати цієї методики дозволили виявити наскільки людина готова брати на себе відповідальність за свою досягнення та поразки, а саме, встановити як загальний показник інтернальності особистості, так і показники особистісної відповідальності у ситуаціях досягнення, у ситуаціях невдачі, у сфері виробничих та сімейних відносин, у сфері здоров'я. Даний тест побудовано за принципом опитувальника, який містить 44 запитання. На кожне з яких можна дати відповідь «не згодна/згоден зо всім»; «не згодна/згоден частково»; «скоріше не згодна/згоден, аніж згоден»; «скоріше згодна/згоден, аніж ні»; «згодна/згоден частково»; «зовсім не згодна/ден».

Для виявлення рівню прокрастинації проводився тест «Шкала загальної прокрастинації» розроблений К. Лей за редакцією О. С. Віндекер, М. В. Останіна. Результати дозволили встановити рівні прояву прокрастинації, а

саме, низький, середній, високий. Опитувальник складається з 20 тверджень, які досліджувані оцінювали у таких значеннях: 5 балів – повністю згоден, далі 4 бали – згоден, пізніше 3 бали – важко визначитися, також 2 бали – не згоден, ну і 1 бал – категорично не згоден. Кількість балів підраховувалася відповідно до ключа, який включав суму інвертованих та прямих тверджень.

Для визначення рівня перфекціонізму була взята «Багатомірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS) П. Хьюїттом і Г. Флеттом за адаптацією І.І. Грачова. Даний тест побудовано за принципом опитувальника, який містить 45 запитань. На кожне з яких можна дати відповідь «не згодна/ден зовсім»; «не згодна/ден частково»; «скоріше не згодна/ден, аніж згоден»; «скоріше згодна/ден, аніж ні»; «згодна/ден частково»; «зовсім не згодна/ден».

Діагностика ступеня тривожності здійснювалася за допомогою опитувальника «Шкала проявів тривоги» Тейлор за редакцією Т. А. Немчина.

Даний тест побудовано за принципом опитувальника, який містить 50 запитань. На кожне з яких можна дати відповідь так чи ні.

Усі тестові методики не мають шкали брехні, тому для усунення соціально бажаних відповідей, там де виникав у цьому сумнів, дані опитування не бралися для подальшого аналізу.

Для порівняння отриманих середніх значеннях даних був застосований t-критерій Стьюдента. Для встановлення характеру взаємозв'язків був використано кореляційний та факторний аналіз.

Обчислювання математичних даних проводилось за допомогою Excel.

Розділ 3. ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ МОЛОДІ

3.1 Рівні прояву прокрастинації у молоді

Прокрастинація – риса особистості, яка породжує систематичне відкладання важливих дій.

Низький рівень прокрастинації означає стильність контролювати терміни виконання завдань, відсутність до затягування та порушення дедлайнів.

Середній рівень прокрастинації показує не систематичне або епізодичне залишення справ на потім, з допусканням тільки тимчасового бажання відкласти важливу роботу на більш довший термін.

Високий рівень прокрастинації свідчить про низький рівень самоконтролю часових термінів та висока схильність до відтягування важливих обов'язків.

Рівень прокрастинації у молоді наведено на рисунку 3.1.

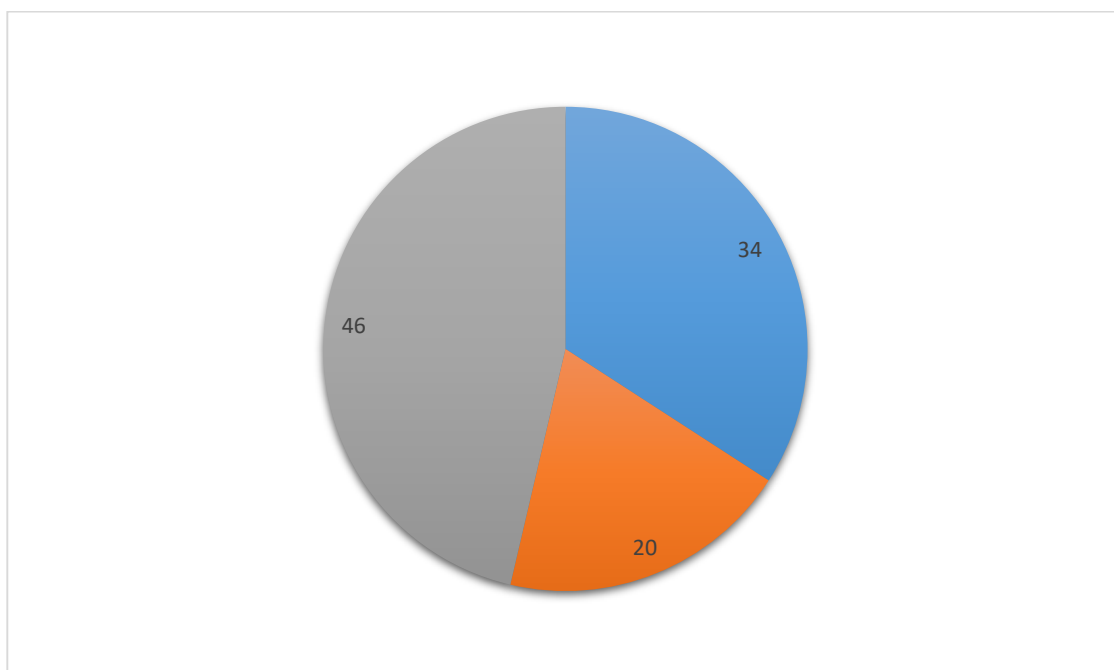


Рис 3.1 Рівень прокрастинації молоді з інтернальним типом особистості, % :
■ - високий; ■ - низький; ■ - середній

Було встановлено, що серед опитаних молодих людей є ті для кого прокрастинація є типовою поведінкою по відношенню до виконання своїх обов'язків (46% від усіх учасників), або хоча це явище і не носить системного характеру, але є схильність до залишення справ на потім (34%). І тільки 20% молодих людей схильні контролювати виконання завдань не затягуючи та не порушаючи строки дедлайнів.

Тобто можна констатувати факт того, що прокрастинація в тій чи іншій мірі притаманна молоді на сучасному розвитку суспільства.

3.2. Перфекціонізм як предиктор прояву прокрастинації молоді

Перфекціонізм – риса особистості, яка характеризує її прагнення до вдосконалення і досягнення ідеалу.

Низький рівень перфекціонізму показує наскільки рідким або відсутнім є прояв людини до доведення до ідеальності результати її діяльності, прагнення та цілі.

Середній рівень перфекціонізму свідчить про розуміння особистості своїх цілей, шляхів їх досягнення, разом з прагненням до досконалості.

Високий рівень перфекціонізму - систематичний прояв цієї риси характеру

На рисунку 3.2 представлено рівні вираженості рівнів перфекціонізму у молоді

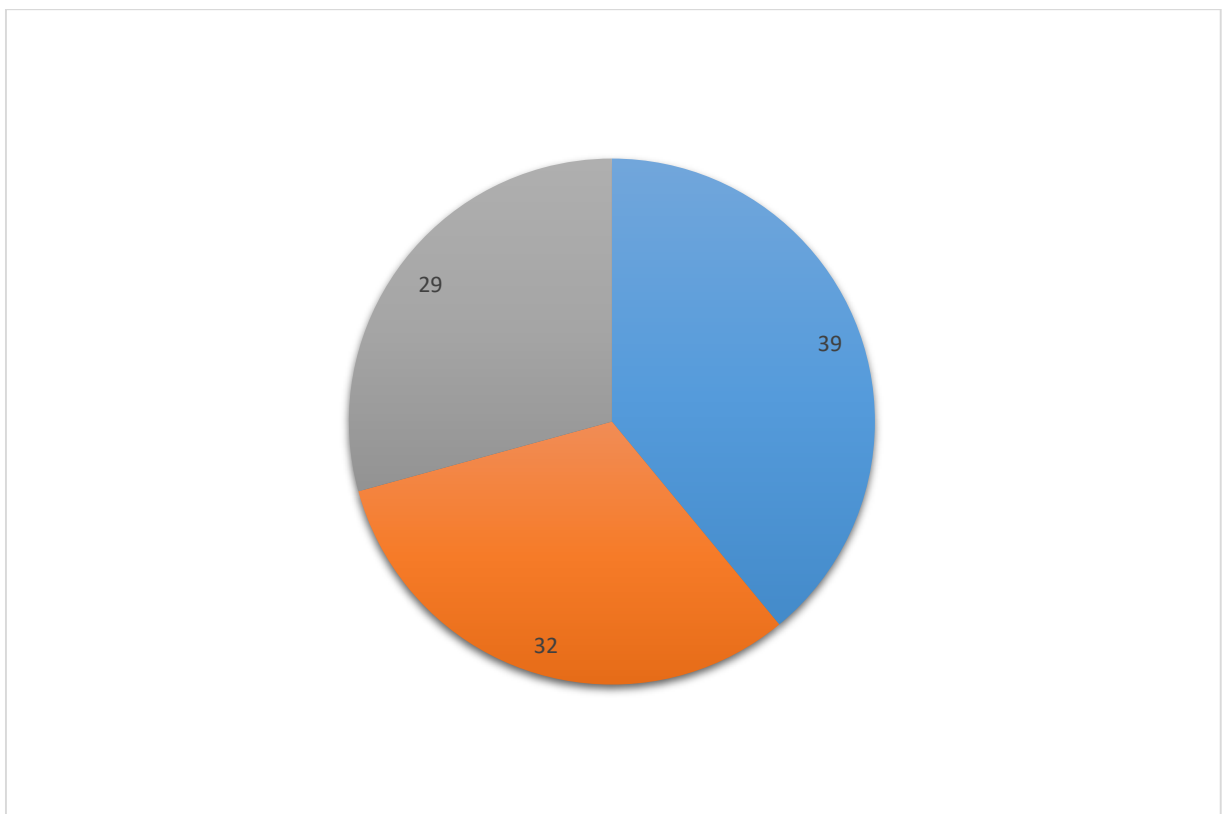


Рис 3.1 Рівень прояву перфекціонізму у молодих людей, % : ■ - високий; ■ - низький; ■ - середній

Аналіз даних рисунку 3.2 дозволяє констатувати, що серед опитаних не має одного домінуючого показника щодо того, в якій мірі молоді люди схильні

проявляти прагнення до створення ідеального результату своєї діяльності, а саме для 39 % від усіх опитаних характерна висока схильність до прояву перфекціонізму, для 32 % - середня та 29 % - низька.

В таблиці 3.1 наведено порівняння показників рівня перфекціонізму

Таблиця 3.1

Рівні перфекціонізму (середнє значення)

Рівні вираженості	ср.зн.	ср.зн	t-критерій Стьюдента	p
Високий рівень перфекціонізму - середній рівень перфекціонізму	264	183	16.63	0,001
Високий рівень перфекціонізму - низький рівень перфекціонізму	264	104.8	39.01	0,001
Середній рівень перфекціонізму - низький рівень перфекціонізму	183	104.8	19.16	0,001

Аналіз даних таблиці показав наступне. Для молодих людей найбільш характерним є намагання системно проявляти цю рису характеру в порівнянні з тим, що вони хоча розуміють поставлені цілі та шляхи їх досягнення, хоча і прагнуть довести їх до досконалості ($t=16,63, p \leq 0,001$), та по відношенню до тих у кого, для яких ця риса скоріше є відсутнією ($t=39.01, p \leq 0,001$). У даній групі частіше проявляється середній рівень перфекціонізму в порівнянні з низьким ($t=19,16, p \leq 0,001$) .

Уточнення того, яким є характер взаємозв'язків показників рівня перфекціонізму з показниками рівня прокрастинації (див. таблиці 3.2 – 3.4.).

Таблиця 3.2

Характер взаємозв'язків високого рівня прокрастинації з показниками рівня перфекціонізму

Рівень прокрастинації	Рівні перфекціонізму		
	високий	середній	низький
високий	-0,236	0,685	-0,467

Аналіз даних таблиці, дає змогу констатувати такі закономірності. Відсутність зв'язку показників високого рівня прокрастинації з високим рівнем прокрастинації. Це можна пояснити тим, що прагнення до досконалості та схильність відкладати важливі необхідні справи на невизначний термін є взаємозаперечні один до одного.

Між високим рівнем прокрастинації та середнім рівнем перфекціонізму є прямий характер взаємозв'язку ($r = 0,685$, $p \leq 0,05$). Тобто, намагання досягати у усьому досконалий результат, будь то діяльність, постанова мети та обрання засобу її досягнення взаємопов'язуються із проявами їх відкладання на потім.

Між високим рівнем прокрастинації та низьким рівнем перфекціонізму є зворотній характер взаємозв'язку ($r = -0,467$, $p \leq 0,05$). Такий характер взаємозв'язку можна пояснити взаємнонесумісним явищем, тобто одночасним існуванням двох протилежних характеристик для однієї і тій самій особистості.

Таблиця 3.3

Характер взаємозв'язків середнього рівня прокрастинації з показниками рівня перфекціонізму

Рівень прокрастинації	Рівні перфекціонізму		
	високий	середній	низький
середній	0,233	-0,088	-0,540

Аналіз даних таблиці дозволив виявити, що між показниками середнього рівня прокрастинації та високого рівня перфекціонізму не має взаємозв'язку. Це може свідчити про те, що якщо у людини є розуміння шляхів досягнення своєї мети, результатів кінцевого результату своєї діяльності, то відбувається намагання того, щоб отриманий результат обов'язково був досконалим.

Таж сама тенденція характерна і при тому, якщо, рівень перфекціонізму

виражений на середньому рівні.

Між показниками середнього рівня прокрастинації та низького рівня перфекціонізму встановлено зворотній характер такого взаємозв'язку ($r = 0,54, p \leq 0,05$). Тобто, поодинокі випадки відтермінування справ на більший строк скоріш за все не є умовою формування прокрастинації.

Таблиця 3.4

Характер взаємозв'язків низького рівня прокрастинації з показниками рівня перфекціонізму

Рівень прокрастинації	Рівні перфекціонізму		
	високий	середній	низький
низький	-0,607		
		-0,260	0,078

Аналізуючи дані таблиці 3.4. було встановлено, що тільки між показниками високого рівня перфекціонізму та низького рівня прокрастинації взаємозв'язок має зворотній характер. ($r = -0,607, p \leq 0,05$).

Підсумовуючи вище описане, можна зробити наступні висновки:

По-перше, у молоді є прояви різних рівней перфекціонізму, а саме, від епізодичного до систематичного.

По-друге, найбільш типовими є високий чи середній рівень прояву перфекціонізму.

По-третє, прояв прокрастинації носить різну вираженість відповідно різного рівня прояву перфекціонізму

3.3. Особистісна тривожність як предиктор прокрастинації молоді

Тривожність – індивідуальна властивість особи, що проявляється схильністю до надмірного емоційного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи небезпекою.

Високий рівень тривожності показує сильну схильність до переживань, та хвилювання, відчуття постійної небезпеки, яка виникає в ситуаціях, коли очікуваний результат є невизначеним, і проявляється в передбаченні його несприятливості.

Середній рівень тривожності характеризує не системний прояв стурбованості.

Низький рівень тривожності – це відсутність турбування та непокоєння, напруження в повсякденному житті.

На рисунку 3.3 представлено показники рівнів тривожності у молоді

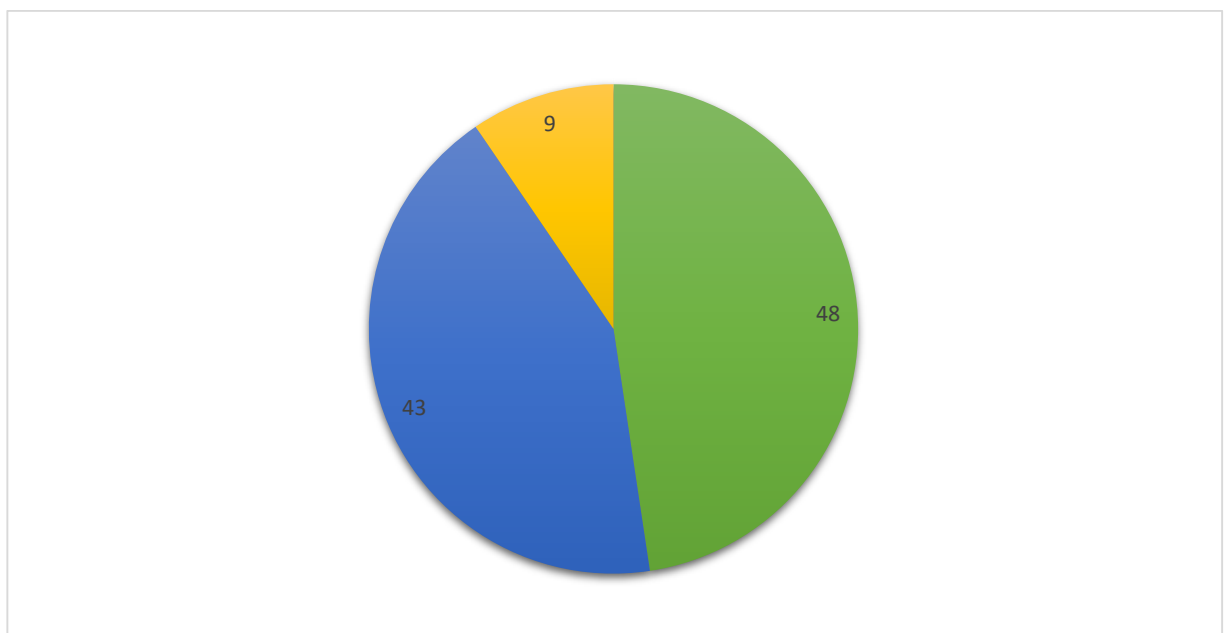


Рис 3.2 Рівень прояву тривожності у молодих людей, % : ■ - високий; ■ - низький; ■ - середній

На основі даних рисунку 3.2 можна констатувати, що основною тенденцією, яка характерна молоді – це наявність емоційного хвилювання, а саме, у 48 % від усіх опитаних виявлено прояв високого рівня тривожності, у 43 % - середній, та лише у 9% мають низький показник рівня тривожності.

В таблиці 3.5 приводимо порівняння показників тривоги (середнє значення)

Таблиця 3.5.

Рівні тривожності (середнє значення)

Рівні особистісної тривожності	ср.зн.	ср.зн	t-критерій Стьюдента	p
Високий рівень тривожності - середній рівень тривожності	34.9	16.5	4.41	0.05
Високий рівень тривожності – низький рівень тривожності	34.9	4.2	6.24	0.05
Середній рівень тривожності – низький рівень тривожності	54	16,5	11.56	0,05

З аналізу даних таблиці можемо зробити висновок, що для молодих людей найбільш характерним є проявлення високого рівня тривожності в порівнянні з середнім ($t=4,41$, $p\leq 0,05$) або низьким ($t=6,24$, $p\leq 0,05$) рівнями. Така ж тенденція проявилася і при порівнянні середнього та низького рівня прояву тривожності ($t=11,56$, $p\leq 0,05$). Можливо припустити, що сучасні події свідками та учасниками яких стали молоді люди і стали підґрунтям зростання показників тривожності особистості, сприйняттям нових ситуацій, як такі, що несуть їм особисту загрозу.

Результати характеру взаємозв'язку між показниками рівнів прокрастинації та особистісної тривожності наведено в таблицях 3.6 – 3.8).

Таблиця 3.6

Характер взаємозв'язків високого рівня прокрастинації з показниками рівнів тривожності

Рівень прокрастинації	Рівні тривожності		
	високий	середній	низький
високий	0,072		
		0,218	
			0,112

Аналіз даних таблиці показав відсутність зв'язків показників високого рівня прокрастинації з різними рівнями тривожності.

Таблиця 3.7

Характер взаємозв'язків середнього рівня прокрастинації з показниками рівнів тривожності

Рівень прокрастинації	Рівні тривожності		
	високий	середній	низький
Середній	-0,583		
		-0,109	
			-0,818

Аналіз даних таблиці 3.7 показав, у опитаних такий зв'язок є тільки при наявності у них високих та низьких показників особистісної тривожності. Цей зв'язок має зворотній характер, а саме, між показником середнього рівня прокрастинації та високим ($r = -0,583, p \leq 0,05$.) та низьким ($r = -0,818, p \leq 0,05$.) показниками тривожності. Тобто відбувається своєрідне протидія між надмірним особистісним емоційним станом особистості та намаганням приведення результату своєї діяльності до бездоганного результату за умов, що є розуміння як цього досягнути.

Таблиця 3.8

Характер взаємозв'язків низького рівня прокрастинації з показниками рівнів тривожності

Рівень прокрастинації	Рівні тривожності		
	високий	середній	низький
низький	0,525		
		0,048	
			0,734

На підставі аналізу даних таблиці 3.8 було встановлено, що при низькому рівні прокрастинації є прояв протилежної тенденції в порівнянні, якщо рівень прокрастинації є середнім. Це проявилось в тому, що показники тривожності, які є високими ($r = 0,525, p \leq 0,05$.) та низькими ($r = 0,734, p \leq 0,05$) мають прямий характер взаємозв'язків з низьким показником прокрастинації.

Тобто, можна припустити, що як максимальне, так і мінімальна емоційна напруга особистості не може провокувати навіть по-одинокий прояв перфекціонізму людини.

Резюмуючи результати, можна констатувати наступне.

По-перше, серед усіх рівнів особистісної тривоги, молоді люди частіше за все відчують її на високому чи середньому рівні.

По-друге, рівень прояву прокрастинації має різний характер взаємозв'язку з показниками особистісної тривожності.

3.4. Особистісна відповідальність як предиктор прокрастинації молоді

Рівень суб'єктивного контролю – є характеристика особистості, яка вказує на ступінь незалежності та відповідальності людини в досягненні цілей.

Екстернальний локус контролю характеризує особистість, яка прагне перекласти відповідальність на зовнішні фактори та оточення.

Інтернальний локус контролю – риса характеру з прагненням до покладань на власні здібності та зусилля.

На рисунку 3.4 представлено якою мірою молоді люди готові брати на себе відповідальність.

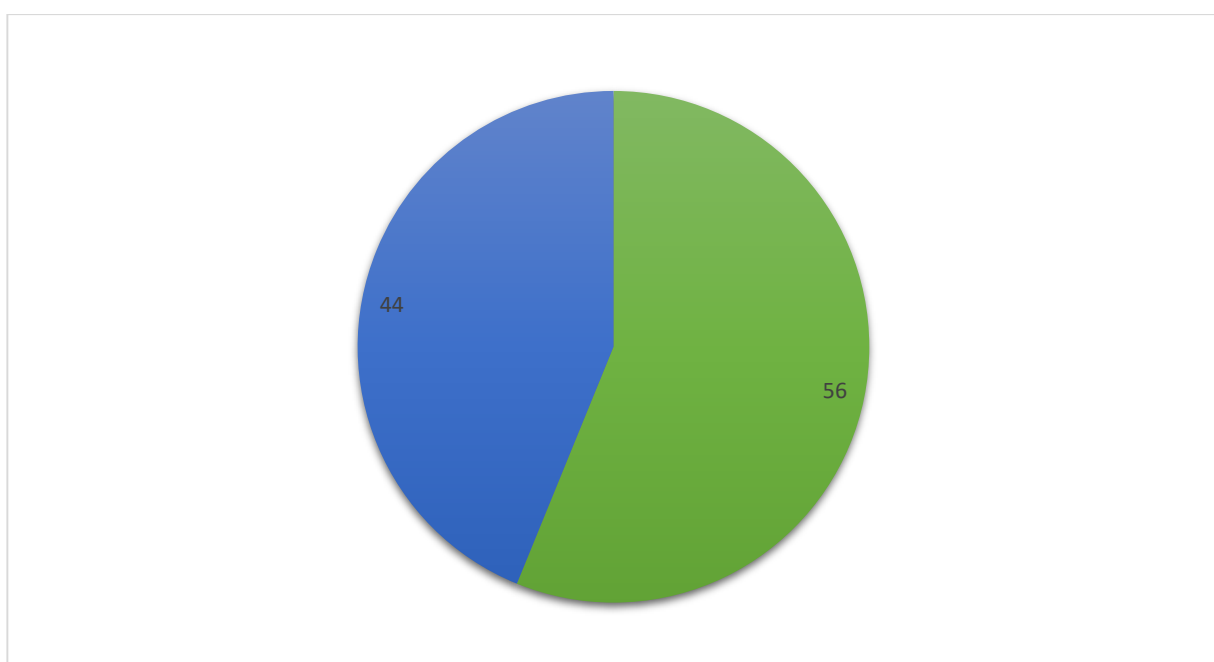


Рис 3.3 Рівні особистісної відповідальності у молодих людей, % :

■ - екстернальний; ■ - інтернальний ;

На основі даних рисунку 3.3 було встановлено, що інтернальний тип особистості серед представників даної групи є більш представленим, а саме, 56 % молодих людей, усвідомлюють що саме вони самі, а не інші є відповідальними за свої вчинки, досягнення та поразки. Разом з тим, 44 % від загальної кількості опитаних, схильні покладатися на інших та при невдачах звинувачувати, а в разі досягнення успіху ігнорувати їх допомогу, приписуючи її тільки завдяки себе. Тому, враховуючи їх невелику чисельність нами для

дослідження було обрано тільки 41 людина, яка має інтернальний локус контролю.

Для встановлення характеру взаємозв'язку прокрастинацією та інтернальним типом особистості було проведено кореляційний аналіз (див. таблиці 3.9 – 3.11).

Таблиця 3.9

Характер взаємозв'язків рівнів прокрастинації з показником інтернальності особистості

Показник особистісної відповідальності	Рівні прокрастинації		
	високий	середній	низький
інтернальність	-0,469	0,156	0,096

Аналіз даних, дозволив встановити зв'язок між показником інтернальності та рівнями прокрастинації. Було встановлено, що високий рівень прокрастинації має зворотній характер взаємозв'язків з інтернальністю ($r=-0,469$, $p\leq 0,05$). Якщо показники прокрастинації мають середній або низький рівні, то зв'язки відсутні. На нашу думку така особистісна характеристика людини, яка максимально концентрує в собі прояв самостійності, відповідальності за досяжність мети, вступає в протиріччя з намаганням того, щоб результат був бездоганим. Скоріше за все, саме цим, може пояснити, чому при інтернальному типі особистості є взаємовиключення існування контролю особистості за своїми діями та їх відкладанням, аби досягнути бездоганний результат.

Таким чином, було встановлено, взаємнесумісність одночасного системного прояву відкладання дій на потім та інтернального локусу контролю особистості.

3.5 Факторна структура прокрастинації

В таблиці 3.10 наведено факторна структура прокрастинації

Таблиця 3.10

Характер взаємозв'язків показників прокрастинації, перфекціонізму, тривожності, інтернальності

Statistics 6.0	Коефіцієнт завантаження Varimax row		
Factor	Вибірка: основні компоненти		
ANALISIS	Відзначені завантажувальні дані > 0,30		
Показники: рівні прокрастинації рівні перфекціонізму, рівні тривожності, показники інтернальності	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Інтернальність	0,54		
Прокрастинація (вис. рів.)		-0,83	
Прокрастинація (серед. рів.)			0,78
Прокрастинація (низ. рів.)	0,47		-0,64
Перфекціонізм (вис. рів.)		0,86	-0,33
Перфекціонізм (серед. рів.)		-0,63	0,38
Перфекціонізм (низ. рів.)	0,56		
Особистісна тривожність (вис. рів.)			
Особистісна тривожність (серед. рів.)	0,72	0,39	
Особистісна тривожність (низ. рів.)			-0,40
Вага фактора	27	36	22

Для аналізу було обрано 3 фактори.

Вага першого фактору складає 27% загальної дисперсії. До його складу у прямій взаємозалежності увійшли низький показник прокрастинації (0,47) та низький показник перфекціонізму (0,56), середній показник тривожності (0,72) та інтернальність (0,54).

Такий склад фактору дає підстави зробити висновок, що уникнення прояву прокрастинації тісно взаємопов'язано з такими предикторами, як розуміння особистісної відповідальності за результат цієї діяльності, розуміння того, що кожна досконалість може бути ще досконалішою та наявності контролю за своїм емоційним станом.

Вага другого фактору складає 36 % загальної дисперсії. До його складу у зворотній взаємозалежності увійшли показники прокрастинації, перфекціонізму та тривожність. На одному боці розмістилися високий рівень прокрастинації (-0,83), середній рівень перфекціонізм (-0,63), на іншому високий рівень перфекціонізму (0,86) та середній рівень особистісної тривоги (0,39).

Складові фактору показує, що прокрастинація, яку можна розглядати як рису характеру має варіативний характер взаємозв'язків відповідно до того, якою мірою проявляється перфекціонізм та одночасно не може існувати з несистемним проявом емоційної стурбованості особистості.

Вага третього фактору складає 22 % загальної дисперсії. До його складу у зворотній взаємозалежності увійшли показники прокрастинації, перфекціонізму та тривожність. На одному боці розмістилися середній рівень прокрастинації (0,78), високий рівень перфекціонізм (0,38), на іншому низький рівень прокрастинації (-0,64), високий рівень перфекціонізму (-0,33) та високий рівень особистісної тривоги (-0,40).

Аналіз даних фактору демонструє, що якщо є висока емоційна схильність до переживань, занадто велика потреба досягти найдосконалішого результату діяльності чи якщо хоча і є розуміння шляхів щодо досягнення мети, але зберігається прагнення до того, щоб результат був бездоганим, то це є предиктором прояву епізодичної прокрастинації.

Підводячи підсумок, можна констатувати, що відповідно до того якою є ступінь вираженості перфекціонізму, особистісної тривожності та особистісною відповідальністю в факторній структурі є певні відмінності.

3.6 Засоби запобігання та подолання ефектів прокрастинації

1. Одним з перших кроків до управління часом є створення розкладу або плану роботи. Важливо встановити пріоритети і розподілити час на найважливіші задачі. Для цього можна використовувати різні методи, наприклад: Матрицю Управління Часом Дж. Кові, де завдання класифікуються за важливістю і термінами.

2. Для дієвої боротьби з прокрастинацією допоможуть гарні звички, такі як:

- Використання таймерів та технік фокусування. Розбивайте свою роботу на окремі сегменти за допомогою таймера (наприклад, методу Помодоро) і відводьте певний час тільки для роботи над цим завданням. Відпочивайте протягом перерв між цими сегментами.

- Делегування завдань. Пізнайте, коли і які завдання можуть бути делеговані іншим людям. Навчіться довіряти та ділитися обов'язками з іншими.

- Використання технологій та інструментів. Використовуйте програми та додатки для організації робочого процесу, планування та ведення списків завдань, спільної роботи над проектами тощо. Наприклад, Trello, Asana, Google Calendar тощо.

3. Важливо розставляти пріоритети в робочих справах, щоб не отримати перенавантаження та вигорання. Контролюйте час витрачений час на деякі завдання, є варіант делегування складних завдань для вас для інших людей, хто може зробити це витративши менше часу та сил.

4. Також, для зберігання довострокової мотивації використовують постановку короткострокових цілей.

5. Проаналізуйте свої життєві цілі, можливо ви робите зараз щось, що забирає багато сил та має не надто важливий результат. Спрямуйте сили на більш актуальні питання щоб зберегти увагу.

6. Тренуйте силу волі та усидчивість, не відволікайтесь на більш

привабливі, але пусті заняття.

7. Якісний відпочінок, може зарядити силами та допомогти сконцентруватись. Перегляд фільмів, тік-току або спілкування з друзями може ще більше виснажити. Двадцяти хвилинний сон дасть більше відпочинку для нервової системи і ви будете почуватись бадьорим та мати більше енергії.

8. Зміцнити мотивацію допоможе вигадування нагороди після виконання не дуже бажаних справ. Покупка якоїсь бажаної речі, або здійснення бажання яке викликає гарний настрій.

9. Додатковою мотивацією може слугувати, те якщо перед виконанням справ розповісти це людині, яка являється для вас авторитетною.

10. Поговоріть про свою схильність до прокрастинації з іншими, скоріш за все, так ви зможете знайти однодумців, і в майбутньому мотивувати один одного обходитись без постійного відкладання справ та мати підтримку та похвалу за виконанні завдання.

11. Якщо вносити різноманіття або приємні ритуали в однотипні та нудні заняття, це допоможе зберегти інтерес та не закинути на потім справи.

12. Вмикайте улюблену музику коли працюєте над завданнями, це може частково зняти напругу та підтримувати гарний настрій. Важливо правильно врахувати всі фактори, аби музика не відволікала, не була занадто гучною або занадто спокійною, що викликає потяг до сну, не мала складний текст. Краще за все вибрати щось з класики, або фонову музику.

13. Тримайте робоче місце в порядку, візьміть за звичку викидати все непотрібне зразу а не потім, відсутність зайвих речей та сміття дозволить не відволікатись та збереже концентрацію. Замість цього оточуйте речами які вам приємні та приносять задоволення. Це можуть бути ароматні свічки, фотографії рідних або сувеніри з недавньої подорожі.

14. Використовуйте стікери, яскраві маркери або наліпки. Це зробить матеріал більш організованим, зрозумілішим та цікавим. Та також, урізноманітнить процес роботи.

15. Замініть негативні формулювання на позитивні, а саме намагайтесь перестати себе сварити і тиснути на зобов'язання, а почати підбадьорювати. Не змушуйте боротися всередині із собою, позитивні формулювання виносять цю боротьбу назовні. А саме, думайте: я стикаюся з новим складним завданням, яке ніяк не хочу його виконувати, то говорю собі, що можу навчитися чогось нового, а навчатись мені подобається.

16. Щоб уникати прокрастинації та перфекціонізму у повсякденному житті важливо зберігати позитивний настрій і не занадто критично ставитися до себе. Необхідно пам'ятати, що невдачі і помилки є неодмінною частиною процесу досягнення успіху. Вони можуть бути великим джерелом розвитку та досвіду.

17. Замість того, щоб засмучуватися через свої помилки та в подальшому відкладати справи із-за бажання та прагнення до ідеального їх виконання, спробуйте підходити до них з позиції відкритості і навчання. Не бійтесь проявляти ініціативу і брати на себе відповідальність за свої дії. Аналізуйте, де саме ви зробили помилку і що можна зробити інакше в майбутньому. Пам'ятайте, що навіть найуспішніші люди зустрічаються з невдачами, але вони використовують ці ситуації як навчальний матеріал. Помилки можуть відбутися, але відносьтесь до них як до набуття нового досвіду і можливості для зростання. Навчіться працювати з власними помилками і зможете досягти більшого успіху в усіх сферах життя.

18. Також, важливо відступати від перфекціонізму і встановлювати реалістичні цілі. Розумійте, що ніхто не є ідеальним і кожен має свої обмеження. Зосередьтеся на розвитку і зростанні, а не на постійному пошуку бездоганності, тому що це може також викликати побочні результати в вигляді прокрастинації та підвищеної тривожності.

19. Виділіть час для занять, які заспокоюють та приносять задоволення, це може бути улюблене хобі, тепла ванна, спорт, смачна вечеря, або час з родиною. Такий досуг поліпшить ваш емоційний стан, та тривожність буде

відчуватись менше.

20. Вчіться, так само, правильно розподіляти час і завдання, щоб уникати підвищеної тривоги, коли ви не встигаєте щось зробити в строки. Щоб збільшити ймовірність виконання завдань і доручень, встановіть чіткі терміни. Це зменшує увагу до деталей і дозволяє витратити час на виконання завдань без перенапруження.

21. Використовуйте вправи на дихання та медитацію для запобігання стресу та тривожності. П'ятнадцять хвилин спокою з заплющеними очима та рівним диханням допоможуть заспокоїтись, зосередитись та перегрузитись.

22. Спробуйте відкласти телефон та вийти на вулицю, або в парк щоб подихати свіжим повітрям задля зменшення тривожного стану. Впровадження режиму "без відволікань" на телефоні допоможе уникати розсіювання уваги і відволікаючих факторів, таких як соціальні мережі, повідомлення на телефоні тощо. Встановіть обмеження на їх використання або скористайтесь додатками для блокування цих відволікаючих сторінок.

23. Для підвищення продуктивності та послаблення стурбованості, почніть із задоволення базових фізіологічних потреб. Пам'ятайте, здоровий, повноцінний нічний сон, збалансоване харчування та надійне робоче місце підвищать рівень вашої мотивації для досягнення поставлених цілей.

24. Щоб зберегти внутрішній ресурс, робіть більше перерв між роботою. Нервова система зможе відпочити за цей час та мотивація залишиться на високому рівні.

25. Якщо відчуваєте що самому впоратись з тривожністю та стресом зверніться за професійною допомогою. Психолог або психотерапевт має більше досвіду в роботі з такими випадками, та підтримає в цьому питанні і вам буде легше розібратись та вийти з проблемної ситуації.

26. Щоб розвинути ці навички, треба раціонально оцінювати себе та те що ви робите та хвалити себе за перемоги, розвиваючи вміння бачити свої реалізовані справи та цілі, а також не перейматись із-зі невдач та помилок.

27. Слід пам'ятати що кожна людина має власний індивідуальний підхід до навчання управлінню власним часом, а також бути готовим що, це процес, що потребує часу та практики. Експериментуйте та шукайте ті методи, які найкраще працюють саме для вас.

ВИСНОВКИ

1. Поняття «прокрастинація» не має однозначного тлумачення.

Сенс цього поняття полягає в тому, що навіть коли людина, усвідомлює необхідність виконання цілком конкретних важливих справ, наприклад, своїх посадових обов'язків, вона нехтує цією необхідністю і відволікає свою увагу на інші більш приємні для себе справи, побутові дрібниці чи розваги.

Найбільш вивченими аспектами цього феномену є питаннями, які розкривають види, причини та наслідки прокрастинації; особистісні характеристики самого прокрастинатора; соціальні фактори, що провокують прояв прокрастинації. У психодинамічному підході феномен прокрастинація розглядається як психологічний захисний процес; у поведінковому, як засіб уникнення тригерних факторів для особистості, зумовлених совокупністю дисфункціональних когнітивних та особистісних факторів.

2. Феномен прокрастинація виявлено більш ніж у двох третин опитаних. Встановлено, що відкладання важливої роботи може носити як постійний, так і несистемний або епізодичний характер майже в рівній пропорції. Тобто можна констатувати факт того, що у молодих людей прокрастинація проявляється або як риса характеру, а саме, слабким самоконтролем, або засобом адаптації до негативних факторів, при якому залишення справ на потім, може проявлятися не систематично, без бажання відкласти важливу роботу на більш довший термін.

3. Встановлено кореляційні взаємозв'язки прокрастинації з різними рівнями прояву перфекціонізму, тривожності, особистісної відповідальності.

Якщо інтенсивність прояву перфекціонізму є помірною (с.р.), тобто є намір досягнути результат, який наближається до бездоганного, це сприяє можливості що прокрастинація може набути риси характеру особистості. Поодинокі намагання досягнення ідеального результату (н. р. перф.) є перепоною формування прокрастинації і як риси характеру (в. р. прок.), і проявитися як адаптивна прокрастинація (с. р. прок.).

Виявлено, що при взаємопротилежних проявах емоційної напруги, а саме, якщо вона досить сильна, або коли турбування чи напруження повністю відсутні, то прокрастинація може носити адаптивний характер (с. р. прок.).

Високий рівень особистісної відповідальності є важливим запобіжником на шляху прояву феномену прокрастинації, тому що інтернальний локус контролю, дозволяє контролювати себе, свої дії, ситуацію.

Резюмуючи, можна констатувати, що перфекціонізм, тривожність та особистісна відповідальність, можна розглядати як предиктори прокрастинації тільки при враховуванні рівня їх прояву.

4. У факторній структурі прокрастинації є 2 фактори, які були визначені як фактор «Прокрастинація як риса характеру» та «Адаптаційна прокрастинація»

В структурі кожного фактору є взаємосумісності та взаємонесумісності кореляційні взаємозв'язки показників прокрастинації з показниками прояву рівня перфекціонізму та тривожності.

Характерно що ці взаємозв'язки мають діаметрально протилежний характер. Тобто, якщо розглядати прокрастинацію, як рису характеру (в. р. прок.), то вона є сумісною з перфекціонізмом, який має високий рівень прояву та з несистемним проявом тривожності. Разом з тим є прояв конфліктності між тим же самим рівнем прокрастинації та перфекціонізмом при середньому рівні його прояву.

У випадку, коли це стосується адаптаційної прокрастинації відбувається віддзеркалення, а саме, сумісність з перфекціонізмом середнього рівня прояву та взаємопротидію з систематичним проявом досяжності бездоганного результату (в. р. перф.) та схильністю до сильних переживань, того що очікуваний результат не буде позитивно сприятливим (в. р. тр.).

5. Для попередження або подолання прокрастинації є досить багато різних засобів, а саме, навчитися встановлювати пріоритети, розподіляти час на виконання найважливіших завдань, не перейматись із-зі невдач та помилок,

підходити до них з позиції відкритості і навчання, давати собі відпочинок між завданнями, розвивати вміння бачити свої реалізовані справи та цілі, задовольняти базові потреби, хвалити себе за перемоги, використовувати вправи на дихання та медитацію та т. ін.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабатіна, С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці / С. І. Бабатіна // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 25.
2. Бабатіна, С. І. Явище прокрастинації серед студентства / С. І. Бабатіна // Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві: матер. наук.-прак. конф. – Львів : НУ «Львівська політехніка», 2016. – С. 35.
3. Базика, Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження / Є. Л. Базика // Практична психологія та соціальна робота. – Київ : Академія педагогічних наук України, 2014.- №5. – С. 28-30.
4. Бурка, Дж. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні / Дж. Бурка, Л. Юен. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. - 400с.
5. Веремейчик, В. В. Особливості саморегуляції та самопрезентації у осіб з різним рівнем самооцінки / В. В. Веремейчик, Т.В. Селюкова (2017). // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2017. – № 22. – С. 82.
6. Вірна, Ж. П. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження / Ж. П. Вірна, , В. Р. Кощій // Психологічні перспективи. – 2009. – № 13. - С. 28–34.
7. Гліченко, О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання / О. О. Гліченко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2020. – №2 – С. 83
8. Грабчак, О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників / О. В. Грабчак // Педагогіка і психологія професійної освіти. – Львів, 2016. – № 4 – С. 210-218.

9. Грубі, Т. В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» / Т. В. Грубі // Організаційна психологія. Економічна психологія. – Київ : Логос, 2018. – 64 с.

10. Дворник, М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія / М. С. Дворник. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.

11. Дуб, В. Особливості прокрастинації студентів / В. Дуб // Проблеми гуманітарних наук. Психологія. – Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2020. – №47 – С. 53-66.

12. Дубініна, К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента / К. В. Дубініна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2018. - № 7 (52). – С. 172-180.

13. Дяченко, В. А. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді/ В. А. Дяченко, І. А. Мунасіпова-Мотяш, Д. Е. Дубініна // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ : Інститут психології Г. С. Костюка, 2019. – Т. 7, № 45. – С. 129.

14. Євдокимова, Д. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу / Д. Євдокимова, В. Качарова // Вісник Київського інституту бізнесу та технологій: зб. наук. статей. – Київ : КІБіТ, 2019. – №1. – С. 18-22.

15. Журавльова, О. В. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу / О. В. Журавльова // Теорія і практика сучасної психології. – Запоріжжя : Вид-во Класичного приватного університету, 2018. – №4 – С. 12-15.

16. Журавльова, О. В. Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункціональний аспект / О. В. Журавльова // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія

«Психологія»: наук. журн. – Острог : Вид-во Нац. Ун-ту «Острозька академія» / 2019. – №8 – С. 19-21.

17. Журавльова, О. В. Психологія прокрастинації особистості студента: дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Журавльова Олена Вікторівна. – Острог, 2020. – 465с.

18. Журавльова, О. В. Психологія прокрастинації особистості: монографія / О. В. Журавльова. – Луцьк : Вежа–Друк, 2020. – №47 – С. 420.

19. Журавльова, О. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація»/ О. Журавльова, О. Журавльов // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». – Сер. Психологія. – 2019. – № 9. – С. 4-8.

20. Засекіна, Л. В. Структурно-функціональна організація інтелекту / Л. В. Засекіна. – Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2005. - 370 с.

21. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації / Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. – Львів, 2013. – 17-26с.

22. Карамушка, Л. М. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. – С. 80.

23. Колтунович, Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // Молодий вчений. – Одеса : Вид-во «Молодий вчений», 2017. – № 4.3. – С. 218.

24. 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.. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – № 4.– С. 13.

25. Мотрук, Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко // Актуальні питання сучасної психології: матеріали І всеукр. наук.-практ. конф.. – Суми, 2014. – С.388.

26. Наход, С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. – Сер. Педагогіка і психологія, 2021. – №1 – С. 68-72.

27. Проскурня, А. С. Методологічна модель диференціально-типологічної структури перфекціонізму // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Сер. Психологічні науки, 2017. – №1 – С. 23-27.

28. Татарінов, Є. В., Теоретичні підходи до вивчення психологічного змісту феномену прокрастинації // Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. – 2015. – № 3 (46). – С. 6-8.

29. Фролова, О. В. Прокрастинація як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс] / О. В. Фролова. – 2014. – Режим доступу: <http://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>

30. Прокрастинація // Вільний тлумачний словник [Електронний ресурс]. – 2013. – Режим доступу: <http://sum.in.ua/f/prokrastynacija>.

ДОДАТОК А

Методики

Рівень суб'єктивного контролю (УСК)

Е. Ф. Бажина, Е. А. Голинкіна, А. М. Еткінда

Інструкція: Вкажіть ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними нижче твердженнями (1 – Не згоден/згодна повністю; 2 – Не згоден/згодна частково; 3 – Швидше не згоден/згодна, ніж згоден; 4 – Швидше згоден/згодна, ніж згоден; 5 – Згоден/згодна частково; 6 – Згоден/згодна повністю)

1. Просування по службі більше залежить від вдалої обставини, ніж здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень походить від того, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружельності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки та добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється ефективнішим, коли повністю контролюються дії підлеглих, а не покладаються на їхню самостійність.
10. Мої позначки у школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то я загалом вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям видається успіхом чи везінням, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, хоч би як вони намагалися, налагодити сімейне життя вони все одно не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінене іншими.
16. Діти виростають такими, як їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють важливу роль у моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої позначки у школі найбільше залежали від моїх зусиль та ступеня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, аніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моєї хвороби чи хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїй справі.
25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.
26. Я часто думаю, що нічого не можу змінити в відносинах, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків виховання дітей часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все не виявив достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу досягти від членів моєї родини того, що я хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, найчастіше винні були інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я волюю почекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку чи везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого, залежить щастя моєї родини.
38. Мені завжди важко було зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди волюю ухвалити рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей або на долю.
40. На жаль, заслуги людини залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за найсильнішого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати в цьому лише самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті походить від невміння, незнання чи лінощів і мало залежало від везіння чи невдачі.

Шкала загальної прокрастинації (К. Лей)

Інструкція: Перед Вами тест, що складається з 20 тверджень, які слід оцінити у таких значеннях: 5 балів – повністю згоден, далі 4 бали – згоден, пізніше 3 бали – важко визначитися, також 2 бали – не згоден, ну і 1 бал – категорично не згоден.

1. Я часто ловлю себе на тому, що виконую завдання, які мав намір зробити кілька днів тому.
2. Я часто пропускаю концерти, спортивні змагання та подібні заходи, бо не встигаю купити квитки вчасно.
3. Плануючи вечірку, я роблю необхідні приготування заздалегідь.
4. Коли час вставати вранці, я найчастіше відразу встаю з ліжка.
5. Лист може пролежати кілька днів до відправлення після того, як я написав його.
6. Як правило, я швидко роблю дзвінки у відповідь.

7. Роботу, яка вимагає трохи більше, ніж просто сидіти та робити її, я відкладаю на кілька днів.
8. Зазвичай я ухвалюю рішення так швидко, як це можливо.
9. Найчастіше я затримуюсь, перш ніж розпочати роботу, яку маю зробити.
10. Під час подорожі мені зазвичай доводиться поспішати у зборах, щоб прибути до аеропорту чи вокзалу до потрібного часу.
11. Під час підготовки до виходу з дому я рідко щось роблю в останню хвилину.
12. Під час підготовки чогось до певного терміну часто витрачаю час те що, що роблю інші справи.
13. Якщо мені приходить рахунок на невелику суму, я оплачую його одразу.
14. Зазвичай, я даю відповідь на запрошення дуже швидко.
15. Я часто завершую завдання раніше, ніж це потрібно.
16. Я завжди зрештою купую подарунки до дня народження або Нового року в останню хвилину.
17. Зазвичай навіть потрібні речі я купую в останню хвилину.
18. Зазвичай, я виконую все, що планував на день.
19. Я постійно говорю: «Я зроблю це завтра».
20. Зазвичай я дбаю про всі справи, які мав зробити, перш ніж сідаю відпочивати ввечері.

Багатомірна шкала перфекціонізму І. І. Грачова.

Інструкція: Даний тест побудовано за принципом опитувальника, який містить 45 запитань. На кожне з яких можна дати відповідь «не згодна/ден зовсім»; «не згодна/ден частково»; «скоріше не згодна/ден, аніж згоден»; «скоріше згодна/ден, аніж ні»; «згодна/ден частково»; «зовсім не згодна/ден».

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу це до досконалості.
2. Я не схильний критикувати когось, за те, що він чи вона надто легко здається.
3. У спілкуванні з близькими людьми мені не важлива їх успішність.
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них є прийнятним те, що не бездоганно.
5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих.
6. Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю.
7. Все, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно.
8. Я ніколи не ставлю собі за мету досягти досконалості в тому, над чим працюю.
9. Навколишні з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися.
10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять усього, на що здатні.
11. Чим краще я щось роблю, тим більше від мене чекають.
12. Мені не особливо треба бути досконалим.
13. Все, що я зроблю не зовсім бездоганно, розглядатиметься оточуючими як погана робота.
14. Я прагну бути якомога досконалішим.
15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.
16. Я багато чого чекаю від людей, які є значущими для мене.
17. Я прагну бути найкращим у всьому, що я роблю.
18. Навколишні вважають, що я маю бути успішним у всьому, чим я займаюся.
19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих.

20. Я вимагаю від себе не меншого, ніж досконалість.
21. Я подобатимуся оточуючим, навіть якщо не досягну видатних успіхів у всьому.
22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими.
23. Мені вкрай неприємно виявляти помилки у своїй роботі.
24. Я не вимагаю багато від своїх друзів.
25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що тепер я змушений буду ще більше намагатися, щоб догодити оточуючим.
26. Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно.
27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок.
28. Я ставлю перед собою великі, важкодосяжні цілі.
29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні підводити мене.
30. Навколишні дотримуються хорошої думки про мене, навіть якщо у мене щось не виходить.
31. Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене.
32. Я завжди маю працювати на повну силу.
33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, коли я промахуюся.
34. Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся.
35. Моя сім'я вважає, що я маю бути досконалим, очікує від мене цього.
36. Я не ставлю перед собою великих цілей, які важко досягти.
37. Мої батьки не особливо розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя.
38. Я поважаю звичайних людей, які нічим не видатні.
39. Люди очікують від мене не менше, ніж досконалість.
40. Я дуже вимогливий до себе.
41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, на що я здатний.
42. Я завжди маю бути успішним у навчанні чи роботі.
43. Мене не дратує, коли значущі для мене люди не намагаються щосили.
44. Навколишні будуть продовжувати вважати мене компетентним, навіть якщо я припустюся помилки.
45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати визначних успіхів у всьому, що вони роблять.

Шкала проявів тривоги» (Т. А. Немчина)

Інструкція: Даний тест побудовано за принципом опитувальника, який містить 50 запитань. На кожне з яких можна дати відповідь так чи ні.

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.
2. Мої нерви засмучені не більше, ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений в собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.

13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Деколи мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок дуже турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджено такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені часто сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитися на роботі чи на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко приходжу в замішання.
29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через щось.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.
33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко потію.
41. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я – людина легко збуджувана.
43. Часом я почуваюся абсолютно марним.
44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.
47. Я майже весь час відчуваю голод.
48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.
49. Життя для мене пов'язане з незвичною напругою.
50. Очікування завжди нервує мене.