

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

РУДОМАНЕНКО ЮЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

УДК: 159.923+159.943

ДИСЕРТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ: ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ
ПРОЯВИ І НАСЛІДКИ

053 Психологія

05 Соціальні і поведінкові науки

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____Юлія Рудоманенко

Науковий керівник: Казанжи Марія Йосипівна, доктор психологічних наук, професор

Одеса – 2023

АНОТАЦІЯ

Рудоманенко Юлія Володимирівна. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю – 053 Психологія. – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2022.

У дисертаційному дослідженні здійснено теоретичне обґрунтування компонентного складу концептуальної моделі прокрастинації, її апробація, вивчення позитивних та негативних проявів і наслідків, індивідуально-психологічних особливостей прокрастинатора. Емпіричним шляхом за допомогою кореляційного, факторного та множинного регресійного аналізу встановлено: психологічні особливості та взаємозв'язки структурних компонентів, позитивних та негативних проявів і наслідків прокрастинації особистості, життєвих сфер зволікань у прийнятті рішень, властивостей особистості.

В роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів дослідження.

За результатами теоретико-методологічного аналізу було виявлено, що «прокрастинація» – феномен складний, багатокомпонентний, який виявляється у різних сферах людської діяльності: навчальній, трудовій, побутовій тощо. З'ясовано, що у сучасній науковій психології досі немає єдиного уявлення про структуру прокрастинації, так само як і чіткої дефініції цього феномену. В основному прокрастинація трактується як схильність до відкладання важливих рішень та діяльності, що спричинює життєві проблеми і болісні психологічні ефекти, що не кращим чином впливає на психічне здоров'я людини. З'ясовано, що актуальними напрямками дослідження феномену «прокрастинація» є вивчення його структури, поведінкових проявів і наслідків, характеристик

особистості прокрастинатора (ціннісних орієнтацій, мотиваційних тенденцій, впливу на ефективність навчання та діяльності). Серед характеристик особистості, які мають безпосереднє значення у попередженні проявів прокрастинації дослідники зосереджуються на вольовій сфері – особливостях саморегуляції, відповідальності, певній організації самосвідомості. В цьому контексті особливого значення також набуває вивчення життєвих сфер зволікань особистості. Оскільки в психологічній науці бракує відповідних інструментів для діагностики вищезначених питань, то необхідним є розробка та підбір психодіагностичних методик, адекватних меті та завданню дисертаційного дослідження.

Аналіз та узагальнення теоретико-змістовних аспектів з проблематики прокрастинації дозволив сформулювати власну концептуальну модель прокрастинації, виходячи з розуміння її системної природи. Компонентний склад утворили наступні показники – когнітивний (ірраціональні думки, судження щодо відкладання діяльності чи прийняття важливих рішень), часовий (наявність термінів для виконання та прийняття рішень, їх відкладання), ціннісний (виявляється у діяльності, результат якої завжди значущий для особистості, тобто є вагомим та цінним для неї), поведінковий (проявляється у відкладанні рішень, переключенні на інші справи, включенні в діяльність в останній момент, відмови від виконання) та емоційний (найчастіше проявляється у вигляді емоційного дискомфорту). Відтак, прокрастинація розуміється нами як завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту.

У структурі прокрастинації ми розглядаємо ціннісний, а не мотиваційний компонент, бо прокрастинація взагалі припускає невиконання дії, тобто відсутність мотивації. У такому випадку можемо розглянути ціннісно-мотиваційний конфлікт як стан наявності цінності, але відсутність спонукальної сили мотиву. Також у проявах прокрастинації можемо виявити ціннісний конфлікт, який являє собою ситуацію, коли поставлена необхідність зробити вибір однієї з двох взаємовиключних форм поведінки, віддати перевагу одній з

двох цінностей. Вважаємо, що цінності та ресурсні характеристики особистості значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності.

Аналіз та узагальнення теоретико-змістовних аспектів проблематики прокрастинації дозволив сформулювати власну класифікацію наслідків прокрастинації: 1) особистісні (емоційний дискомфорт, самокритика, зниження самооцінки, упущення шансу самовдосконалення, зменшення самоефективності, переоцінка цінностей, винахід нових власних можливостей); 2) міжособистісні (догана від керівництва, незадоволення оточуючих, конфлікти з колегами, втрачена довіра, припинення відносин, отримання визнання, покращення стосунків); 3) соціальні (втрачений прибуток та можливості, сплата штрафів та санкцій, зіпсований результат діяльності, зниження рейтингу навчальної чи професійної успішності, зміна статусу, зміна напрямку діяльності, успішне виконання діяльності).

Проявами прокрастинації вважаємо дії, поведінку, тобто вчинки особистості – зволікання з прийняттям важливого рішення та відволікання на другорядні справи. До активних проявів зволікань ми віднесли: переключення на інші справи, спроби вмотивувати себе, активний відпочинок, поспіх перед дедлайном, знаходження ресурсів, пошук ідей та альтернатив, бунтарство та супротив, та інше; до пасивних: лінь, легкі задоволення, неуважність, виправдання витрат часу, уповільнення, уникання, запізнення та інші.

Задля дослідження прокрастинації, її наслідків та проявів у межах дисертаційного дослідження було створено комплекс авторських психодіагностичних методик: «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості», «Опитувальник наслідків прокрастинації особистості», «Опитувальник проявів прокрастинації особистості», «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості». Розроблені діагностичні методики пройшли багатоступеневу перевірку на надійність та валідність і рекомендовані для наукового дослідження та практичної роботи.

Результати емпіричного дослідження підтверджують припущення щодо того, що суб'єктивні ціннісно-ресурсні характеристики особистості значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності. Також з'ясовано, що індивідуально-психологічні особливості особистості впливають на оцінку нею проявів та наслідків прокрастинації як позитивну чи негативну. Якщо людина позитивно оцінює прояви прокрастинації, то це й призводить до позитивних наслідків прокрастинації. Та навпаки, якщо оцінює свої прояви зволікань з важливими рішеннями та справами негативно, то це негативно позначається й на наслідках. Тобто, суб'єктивне ставлення до проявів зволікань прямо впливає на наслідки прокрастинації.

За допомогою кореляційного аналізу діагностовано зв'язок всіх структурних компонентів прокрастинації з її наслідками: схильність особистості до ірраціонального мислення та когнітивних помилок корелює з негативними для особистості наслідками; особистість, яка не здатна прийняти важливе рішення в умовах наявності термінів стикається з негативними особистісними наслідками; вміння виділити головне та виставити пріоритети веде до позитивних міжособистісних наслідків та позитивних наслідків прокрастинації взагалі; чим більше проявлений у особистості ціннісно-мотиваційний конфлікт, тим вище в неї рівень негативних наслідків прокрастинації; чим нижча регуляція поведінки та діяльності, тим вище негативні наслідки прокрастинації; зниження рівня поведінкового компонента призводить до збільшення позитивних міжособистісних та позитивних наслідків взагалі; підвищення рівня емоційного дискомфорту призводить до збільшення всіх негативних наслідків прокрастинації (особистісних, міжособистісних та соціальних). При зниженні емоційного компоненту прокрастинації спостерігаємо підвищення позитивних міжособистісних та позитивних соціальних наслідків прокрастинації.

Встановлено, що позитивні прояви прокрастинації полегшують лише емоційні страждання та ніяк не впливають на загальний рівень прокрастинації. Негативні ж прояви збільшують емоційний дискомфорт, наявність ціннісно-

мотиваційного конфлікту, зменшують здатність особистості до регуляції своєї поведінки та діяльності та підвищують рівень прокрастинації загалом. Цілком природно, що збільшення проявів прокрастинації призводить до зростання наслідків прокрастинації. Пасивні прояви збільшують всі види наслідків прокрастинації особистості: особистісні, міжособистісні та соціальні. Активні прояви пов'язані лише з особистісними наслідками і не мають зв'язків з соціальними та міжособистісними. Це свідчить про більшу успішність активних прокрастинаторів у стосунках з людьми та у соціальній адаптації загалом.

Отримано конфігурацію детермінованості прокрастинації, яка підтверджує наше припущення щодо тісного зв'язку прокрастинації з наслідками для людини, які вона продукує через прояви у поведінці. Діагностовано, що не тільки суб'єктивні характеристики та прояви прокрастинації особистості є складовими загального показника структурних компонентів прокрастинації, але й і наслідки зволікань. За результатами теоретико-емпіричного дослідження можна наголошувати, що прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення типових характерних рис прокрастинатора. Виявлено негативне ставлення прокрастинатора до себе, до важливої діяльності та стратегія «від людей» при великому прагненні до самоствердження та успіху. Лише у особистості прокрастинатора, яка стикається з позитивними наслідками зволікань, виявлено позитивне ставлення до інших та до навколишньої дійсності (бажання бути корисною суспільству, допомагати іншим), позитивне ставлення до своїх особливостей при доволі інертному ставленні до важливої діяльності.

Встановлено, що прокрастинація може призводити і до позитивних наслідків. Це залежить, головним чином, від ціннісно-ресурсних характеристик особистості та у меншому ступені – від наслідків і проявів прокрастинації особистості. Щодо позитивних наслідків та їх впливу на загальний рівень прокрастинації, тут можемо наголошувати про прояви конструктивної прокрастинації. У такому випадку особистість оцінює наслідки прокрастинації

як позитивні, тобто корисні для себе, до того ж це призводить до зменшення загального рівня структурних компонентів прокрастинації особистості.

Досліджено губристичну мотивацію особистості з високим рівнем прокрастинації, яку охарактеризовано як неконструктивну. Виявлені високі показники прагнення до переваги, середнього рівня – прагнення до досконалості. Конструктивна ж система губристичних прагнень характеризується поєднанням помірних високих показників прагнення до досконалості (в крайніх випадках характеризується перфекціонізмом) і середнього рівня розвитку прагнення до переваги (реалізується у конкурентній поведінці). Прокрастинатор не упевнений у собі; не компетентний у часі; самокритичний, самоізолюється в складних ситуаціях, надмірно поглинається у негативні емоційні стани, йому не властиві доброта, уважність та співчуття до себе; не відчувається безпечно у світі та не вважає себе достатньо хорошою людиною через низьку самооцінку та не велику довіру до світу. Мотиваційний компонент соціально-орієнтованої активності значно більш проявлений ніж всі інші компоненти, що свідчить про велике бажання активності та не велику спроможність втілення. Виявлено низький рівень потенціалу самозмін, що свідчить про психічну ригідність особистості прокрастинатора, яка частіше за все зволікає в освітньому процесі та з відпочинком. Не зважаючи навіть на те, що вдається до пасивних та активних проявів зволікань, це не дозволяє їй відновитися, а лише додає напруги, тому зволікання з виконанням важливих справ ніяк не може розцінюватися як відпочинок.

На підставі теоретико-методологічного аналізу та отриманих емпіричних відомостей з проблематики прокрастинації сформульовано висновок: прокрастинатори знаходяться у ситуації нестачі ресурсності, сенсів або ціннісного конфлікту, що може бути пов'язано у тій чи іншій ступені з психічною травмою.

Ключові слова: прокрастинація, прояви та наслідки прокрастинації, особистість та її властивості, індивідуально-психологічні особливості, компоненти концептуальної моделі, кореляційний та факторний аналіз,

самосвідомість, психічне здоров'я, ціннісні орієнтації, прийняття рішення, губристична мотивація, перфекціонізм, ефективність навчання та діяльності, відповідальність та саморегуляція.

Abstract

Rudomanenko Iuliia Volodymyrivna. Psychological features of personality procrastination: positive and negative manifestations and consequences. - Qualifying scientific work on manuscript rights.

Dissertation for obtaining the scientific degree of Doctor of Philosophy in the specialty – 053 Psychology. – State institution «Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K.D.Ushinsky», Odesa, 2022.

In the dissertation research, the theoretical substantiation of the component composition of the conceptual model of procrastination, its approbation, the study of positive and negative manifestations and consequences, individual and psychological characteristics of the procrastinator were carried out. Empirically, with the help of correlation, factor and multiple regression analysis, the following psychological features and relationships of structural components, positive and negative manifestations and consequences of personality procrastination, life areas of procrastination in decision-making, personality properties were established.

The work uses a complex of theoretical, empirical, mathematical, and statistical research methods.

According to the results of the theoretical and methodological analysis, it was found that "procrastination" is a complex, multi-component phenomenon that manifests itself in various spheres of human activity: educational, labor, household, etc. It was found that in modern scientific psychology there is still no single idea about the structure of procrastination, as well as a clear definition of this phenomenon. Procrastination is interpreted as a tendency to postpone important decisions and affairs, which leads to life problems and painful psychological effects, which does not have the best effect on a person's mental health. It has been found that the relevant areas of research into the phenomenon of procrastination are the study of its structure,

behavioral manifestations and consequences, characteristics of the procrastinator's personality (value orientations, motivational tendencies, influence on the effectiveness of learning and activities). Among the personality characteristics that are of direct importance in preventing the manifestations of procrastination, researchers focus on the volitional sphere - features of self-regulation, responsibility, a certain organization of self-awareness. In this context, the study of life spheres of personal procrastination also acquires special importance. Since there is a lack of appropriate tools for the diagnosis of the above-mentioned issues in psychological science, it is necessary to develop and select psychodiagnostic methods adequate to the purpose and task of the dissertation research.

The analysis and generalization of the theoretical and substantive aspects of the problem of procrastination made it possible to formulate one's own conceptual model of procrastination, based on an understanding of its systemic nature. The component composition was formed by the following indicators - cognitive (irrational thoughts, judgments about postponing activities or making important decisions), time (availability of deadlines for implementation and decision-making, postponing them), value (manifested in activities, the result of which is always important for the individual, that is, there is significant and valuable for her), behavioral (manifested in postponement of decisions, switching to other matters, inclusion in activities at the last moment, refusal to perform) and emotional (most often manifested in the form of emotional discomfort). Therefore, we understand procrastination as always irrational postponement of important decisions with the accompanying feeling of emotional discomfort.

In the structure of procrastination, we consider a valuable, not a motivational component, because procrastination generally implies failure to perform an action, that is, lack of motivation. In this case, we can consider the value-motivational conflict as a state of presence of value, but the absence of motivational power of the motive. Also, in the manifestations of procrastination, we can find a value conflict, which is a situation when it is necessary to choose one of two mutually exclusive forms of behavior, to give preference to one of two values. We believe that the values and

resource characteristics of an individual largely determine an individual's focus on implementation, postponement or even termination of a certain activity.

The analysis and generalization of the theoretical and substantive aspects of the problem of procrastination made it possible to formulate our own classification of the consequences of procrastination: 1) personal (emotional discomfort, self-criticism, lowering of self-esteem, missing the chance for self-improvement, reduction of self-efficacy, reevaluation of values, invention of new personal possibilities); 2) interpersonal (reprimand from management, dissatisfaction of others, conflicts with colleagues, lost trust, termination of relations, receiving recognition, improvement of relations); 3) social (lost income and opportunities, payment of fines and sanctions, spoiled performance, reduction of academic or professional performance rating, change of status, change of direction of activity, successful performance of activity).

Manifestations of procrastination are considered to be actions, behavior, i.e. actions of an individual – procrastinating on making an important decision and being distracted by secondary matters. Active manifestations of procrastination include switching to other tasks, trying to motivate yourself, active recreation, rushing before a deadline, finding resources, searching for ideas and alternatives, rebellion and opposition, etc.; to the passive: laziness, easy pleasures, inattention, justifying time spent, slowing down, avoiding, being late, and others.

In order to study procrastination, its consequences and manifestations, a complex of author's psychodiagnostic methods was created: "Questionnaire of structural components of personality procrastination" (Rudomanenko I.V.); "Questionnaire on the consequences of personality procrastination" (Rudomanenko I.V.); "Questionnaire of manifestations of personality procrastination" (Rudomanenko I.V.); "Questionnaire of procrastination in life spheres of personality" (Rudomanenko I.V). The created diagnostic methods have passed a multi-stage check for reliability and validity and are recommended for scientific research and practical work.

The results of the empirical study confirm the assumption that the subjective value-resource characteristics of the individual largely determine the orientation of the individual to the implementation, postponement or even termination of a certain

activity. It was also found out that the individual psychological characteristics of the individual affect his assessment of the manifestations and consequences of procrastination as positive or negative. If a person positively evaluates the manifestations of procrastination, then this leads to positive consequences of procrastination. On the contrary, if he evaluates his manifestations of procrastination with important decisions and affairs negatively, then this has a negative effect on the consequences. That is, the subjective attitude towards manifestations of procrastination directly affects the consequences of procrastination.

With the help of correlation analysis, the connection of all structural components of procrastination with its consequences was diagnosed: the individual's tendency to irrational thinking and cognitive errors correlates with negative consequences for the individual; a person who is unable to make an important decision in the presence of deadlines faces negative personal consequences; the ability to highlight the main thing and set priorities leads to positive interpersonal consequences and positive consequences of procrastination in general; the more a value-motivational conflict is manifested in an individual, the higher the level of negative consequences of procrastination; the lower the regulation of behavior and activity, the higher the negative consequences of procrastination; a decrease in the level of the behavioral component leads to an increase in positive interpersonal and positive consequences in general; an increase in the level of emotional discomfort leads to an increase in all the negative consequences of procrastination (personal, interpersonal and social). When the emotional component of procrastination is reduced, we observe an increase in the positive interpersonal and positive social consequences of procrastination.

It was established that positive manifestations of procrastination alleviate only emotional suffering and do not affect the overall level of procrastination. Negative manifestations increase emotional discomfort, the presence of a value-motivational conflict, reduce the individual's ability to regulate their behavior and activities, and increase the level of procrastination in general. It is quite natural that an increase in the manifestations of procrastination leads to an increase in the consequences of procrastination. Passive manifestations increase all kinds of consequences of

personality procrastination: personal, interpersonal and social. Active manifestations are associated only with personal consequences and do not have connections with social and interpersonal ones. This testifies to the greater success of active procrastinators in relationships with people and in social adaptation in general.

The deterministic configuration of procrastination was obtained, which confirms our assumption about the close connection of procrastination with the consequences for a person that it produces through behavioral manifestations. It was diagnosed that not only the subjective characteristics and manifestations of procrastination of the individual are components of the general indicator of the structural components of procrastination, but also the consequences of procrastination. According to the results of theoretical and empirical research, it can be emphasized that procrastination generates further procrastination, which leads to the consolidation of such behavior and the formation of typical characteristic features of a procrastinator. The procrastinator's negative attitude to himself, to important activities and the strategy "from people" with a great desire for self-affirmation and success were revealed. Only in the personality of the procrastinator, who is faced with the positive consequences of procrastination, a positive attitude towards others and the surrounding reality (the desire to be useful to society, to help others), a positive attitude towards one's own characteristics with a rather inert attitude towards important activities was revealed.

It has been established that procrastination can lead to positive consequences. It depends mainly on the value-resource characteristics of the individual and to a lesser extent on the consequences and manifestations of procrastination of the individual. Regarding the positive consequences and their influence on the general level of procrastination, here we can emphasize the manifestations of constructive procrastination. In this case, the individual evaluates the consequences of procrastination as positive, i.e. useful for himself, moreover, it leads to a decrease in the overall level of the structural components of the individual's procrastination.

Hubristic motivation of a person with a high level of procrastination, which is characterized as non-constructive, was studied. High indicators of striving for superiority, average level of striving for perfection were revealed. The constructive

system of hubristic aspirations is characterized by a combination of moderately high indicators of the desire for perfection (in extreme cases characterized by perfectionism) and the average level of development of the desire for superiority (realized in competitive behavior). The procrastinator is not sure of himself; not competent in time; self-critical, isolates himself in difficult situations, is excessively absorbed in negative emotional states, he is not characterized by kindness, attentiveness and compassion for himself; does not feel safe in the world and does not consider himself a good enough person due to low self-esteem and not much trust in the world. The motivational component of socially oriented activity is much more pronounced than all other components, which indicates a great desire for activity and not a great ability to implement it. A low level of potential for self-change was revealed, which indicates the mental rigidity of the procrastinator's personality, which most often procrastinates in the educational process and with rest. Despite even resorting to passive and active forms of procrastination, this does not allow her to recover, but only adds tension, so procrastination in performing important tasks cannot be regarded as rest in any way.

On the basis of the theoretical and methodological analysis and received empirical information on the problem of procrastination, a conclusion was formulated: procrastinators are in a situation of lack of resources, meanings or value conflict, which may be connected to one degree or another with mental trauma.

Key words: procrastination, manifestations and consequences of procrastination, personality and its properties, individual psychological features, components of the conceptual model, correlational and factor analysis, self-awareness, mental health, value orientations, decision-making, hubristic motivation, perfectionism, learning effectiveness and activity, responsibility and self-regulation.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті в наукових фахових виданнях, включених до переліку,
затвердженого МОН України:*

1. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії*

Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки / гол. ред. Волобуєва О.Ф.. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ. 2019. №2(13). С.213-231. DOI: <https://doi.org/10.32453/5.v13i2.176>

2. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика». 2020. №3(19). С28-3. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>

3. Рудоманенко Ю.В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. *Габітус. Науковий журнал соціології та психології*. 2022. Випуск 38. С. 122-127. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.20>

4. Рудоманенко Ю. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск13. С.137-142. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>

Статті у фахових наукових виданнях, включених до реєстру міжнародних наукометричних баз даних:

5. Рудоманенко Ю. Факторна модель прокрастинування: структура, прояви, наслідки. *KELM. Knowledge, Education, Law, Management*. № 6(50). 2022. С.115-120 URL: <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.6.19>

Статті та тези доповідей, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. Рудоманенко Ю. Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками прокрастинації. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Психологічні науки*. Випуск 1(1) / голов. ред-р д-р екон. наук, к.психол.наук, професор В.Оверчук. Вінниця: Вид-во ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. С.24-30.

7. Рудоманенко Ю. Особистісні фактори прокрастинації людини. *Збірник IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі»*. Improving the Life Quality:

View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. p.59-64.

8. Рудоманенко Ю.В. Психологічний інфантилізм як один з можливих факторів прокрастинації особистості. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук – 2020: матеріали міжнар. наук.- практ. конф. (м. Чернігів, 23–24 квіт. 2020 р.): у двох томах. Т. 1 / гол. ред.: Тогочинський О.М. Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС. 2020. С.278-281.

9. Рудоманенко Ю.В. Потреби та цінності в структурі індивідуальної мотивації проявів прокрастинації. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: Яцюк А.М., Олейник Н.О., Мойсеєнко В.В. та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С. 2020. С.310-312.

10. Рудоманенко Ю.В. Лінь та прокрастинація: схожість та розбіжності. Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студентів, аспірантів, докторантів, молод. учених, Харків, 14 трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди; редкол.: Ю.Д.Бойчук (голов. ред) та ін. Харків. 2020. С.294-295.

11. Рудоманенко Ю.В. Співвідношення рівня домагань особистості з виявами прокрастинації. Гуманітарна наука XXI століття: сучасні виклики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук: матеріали заочної міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 06 листопада. 2020 р.) / гол. ред.: Тогочинський О.М.; Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС. 2020. С.205-208.

12. Рудоманенко Ю.В. Роль психічних станів у провах прокрастинації. Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 05 листоп. 2021 р.) / гол. ред. Тогочинський О.М.; Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС 2021. С. 273-277.

13. Рудоманенко Ю.В. Прокрастинація як прояв внутрішньоособистісного конфлікту. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук: збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) / ТДАТУ: ред. кол. Ломейко О.П., Єременко О.А., Михайлов В.В та ін.. Частина 2. Мелітополь: ТДАТУ, 2021. С.215-218.

14. Рудоманенко Ю.В. Позитивні та негативні наслідки прокрастинації особистості. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.219-222.

Свідоцтва про реєстрацію авторського права

15. Рудоманенко Ю.В. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості» («ЖЗСО») №113539. Дата реєстрації: 30 червня 2022р.

16. Рудоманенко Ю.В. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір «Опитувальник проявів прокрастинації особистості» («ОППО») №113540. Дата реєстрації: 30 червня 2022р.

17. Рудоманенко Ю.В. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» («ОСКПО») №113541. Дата реєстрації: 30 червня 2022р.

18. Рудоманенко Ю.В. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір «Опитувальник наслідків прокрастинації особистості» («ОНПО») №115497. Дата реєстрації: 31 жовтня 2022р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	19
ВСТУП.....	23
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	29
1.1. Структура, види та типи прокрастинації.....	29
1.2. Прояви прокрастинації.....	46
1.3. Наслідки прокрастинації особистості.....	71
1.4. Суб'єктивний фактор у визначенні позитивного та негативного у проявах та наслідках прокрастинації особистості.....	81
Висновки до першого розділу.....	91
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	95
2.1. Умови організації та етапи проведення дослідження.....	95
2.2. Аналіз існуючих методів дослідження феномену прокрастинації.....	99
2.3. Особливості створення авторських опитувальників вивчення прокрастинації особистості.....	101
2.4. Огляд додаткових методик дослідження психологічних особливостей проявів та наслідків прокрастинації особистості.....	115
Висновки до другого розділу.....	118
3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	120
3.1. Результати контент-аналізу творів з проблематики постійного зволікання в ухвалені рішень та усвідомленого відкладання важливих для людини справ..	120
3.2. Співвідношення структурних компонентів прокрастинації з показниками проявів і наслідків феномену та життєвими сферами зволікань.....	123

3.3. Взаємозв'язки показників проявів, наслідків прокрастинації особистості, життєвих сфер зволікань з показниками суб'єктивних характеристик особистості.....	136
3.4. Кореляційний аналіз показників наслідків прокрастинації особистості та життєвих сфер зволікань з параметрами суб'єктивних характеристик особистості.....	146
3.5 Результати множинного регресійного аналізу показників прокрастинації та зв'язаних з нею характеристик.....	155
3.6. Факторний аналіз змінних, діагностованих при вивченні прокрастинації.	160
3.7. Особливості структурних компонентів, проявів, наслідків та життєвих сфер зволікань особистості у осіб з різним ступенем вираженості загального рівня прокрастинації.....	165
3.8. Особливості компетентності у часі, гнучкості мотивації, соціально-орієнтованої активності, ресурсності, потенціалу самозмін, співчуття до себе та базових переконань у осіб з різним ступенем вираженості загального рівня прокрастинації.....	174
3.9. Науково-методичні рекомендації щодо психологічної корекції та превенції прокрастинації особистості.....	185
Висновки до третього розділу.....	200
ВИСНОВКИ.....	208
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	213
ДОДАТКИ.....	241

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

№ п/п	Умовні позначення	Назви показників
Показники структурних компонентів прокрастинації особистості		
1	К	когнітивний
2	Ч	часовий
3	Ц	ціннісний
4	ПОВ	поведінковий
5	Е	емоційний
6	ЗСКП	загальний
Показники наслідків прокрастинації особистості		
7	Нзаг	загальний показник наслідків
8	О	особистісні наслідки
9	Опоз	позитивні особистісні наслідки
10	Онег	негативні особистісні наслідки
11	МО	міжособистісні наслідки
12	МОпоз	позитивні міжособистісні наслідки
13	МОнег	негативні міжособистісні наслідки
14	СО	соціальні наслідки
15	СОпоз	позитивні соціальні наслідки
16	СОнег	негативні соціальні наслідки
17	ПОЗн	позитивні наслідки
18	НЕГн	негативні наслідки
Показники проявів прокрастинації особистості		
19	Прзаг	загальний показник проявів
20	А	активні прояви
21	Апоз	позитивні активні прояви
22	Анег	негативні активні прояви

23	П	пасивні прояви
24	Ппоз	позитивні пасивні прояви
25	Пнег	негативні пасивні прояви
26	ПОЗп	позитивні прояви
27	НЕГп	негативні прояви
Показники життєвих сфер зволікань особистості		
28	Сам	сфера самовдосконалення
29	Фін	фінансова сфера
30	РК	сфера роботи та кар'єри
31	ВР	сфера відпочинку та розваг
32	ОН	сфера освіти та навчання
33	ДО	сфера друзів та оточуючих
34	Род	сфера родини
35	Зд	сфера здоров'я
36	Зсф	загальний показник по життєвим сферам зволікань
Показник компетентності часу		
37	КОМП	компетентність у часі
Показники соціально-орієнтованої активності		
38	ШК	когнітивний компонент
39	ШЕ	емоційний компонент
40	ШМ	мотиваційний компонент
41	ШП	поведінковий компонент
42	ШСА	загальний показник
Показники губристичної мотивації		
43	ПД	прагнення до досконалості
44	ПП	прагнення до переваги
45	ГМ	загальний показник
Показники психологічної ресурсності		

46	УП	упевненість у собі
47	ДЛ	доброта до людей
48	ДІ	допомога іншим
49	У	успіх
50	Л	любов
51	Т	творчість
52	ВД	віра у добро
53	ПМ	прагнення до мудрості
54	РС	робота над собою
55	СП	самореалізація у професії;
56	В	відповідальність
57	ЗР	знання власних ресурсів
58	УОР	уміння оновлювати власні ресурси
59	УВР	уміння використовувати власні ресурси
60	ЗРР	загальний рівень психологічної ресурсності
Показники співчуттям до себе		
61	ДОБР	доброта до себе
62	САМОКР	самокритика
63	СЛ	спільність з людством
64	САМОІЗ	самоізоляція
65	УВ	уважність до себе
66	НІ	надмірна ідентифікація
Показники потенціалу самозмін		
67	ПОТР	потреба у самозмінах
68	ЗДАТН	здатність до самозмін
69	ВІРА	віра у самозміни
70	МОЖЛ	можливість самозмін
71	ПСАМ	загальний показник потенціалу самозмін
Показники базових переконань		

72	ПМ	прихильність миру
73	ДЛ	доброта людей
74	СМ	справедливість миру
75	КМ	контрольованість миру
76	ВИП	випадковість
77	ЦЯ	цінність власного «Я»
78	СС	ступінь самоконтролю
79	СВ	ступінь везіння
80	ЗВС	загальне відношення навколишнього світу
81	ЗВО	загальне відношення до осмисленості миру
82	ПЦЯ	переконання щодо власної цінності

ВСТУП

Актуальність дослідження. Переплетення безлічі протилежностей є характеристикою ества людини, її складної природи, яка обумовлює несподівані і інколи зовсім нелогічні її відносини з собою та зі світом загалом. Наразі чільне місце в запитах на психологічну підтримку є невідповідність між прагненнями самореалізації та їх реальним здійсненням, цілями та їх досягненням, важливістю справ та їх постійним відтермінуванням, яке не має раціонального обґрунтування, що призводить до переживання людиною значного емоційного дискомфорту, несприятливих для неї наслідків, як-то втрачені можливості, зіпсовані стосунки, фінансові збитки, значне перенапруження, щоб надолужити прогаяне тощо.

Таким чином, схильність до прокрастинації розповсюджена в соціумі, за результатами досліджень українських вчених її переживають і дорослі, і діти (В.Дуб., К.В.Дубінін, М.С.Дворник, В.В.Єхалов, О.Журавльова, О.В.Кравець).

Наразі можна виділити наступні напрямки вивчення прокрастинації: дослідження її ситуативних причин (О.Грабчак, Н.Карловська, С.Б.Мохова, А.Н.Неврюєв); виявлення індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів (Дж.Бурка, Т.Вайда, Н.Г.Гаранян, О.Журавльова, К.Лей, Н.Мілграм, Б.Такмен Л.Юен); наслідки відкладання справ (P.Carlbring, F.Engberding, K.B.Klingsieck, B.Knaus, A.Rozental, B.M.Лугова, Т.Мотрук, Д.Стеценко, Г.В.Тарасевич, Є.В.Татарінова, М.Хагбін); соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації (N.Milgram, B.Nguyen); взаємозв'язки прокрастинації з рівнем мотивації (Дж.Баторі, Дж.Ейнслі, Л.І.Дементій, К.В.Дубінін, Д.Моурер, А.А.Шиліна, Н.Шухова, P.Steel); типологія проявів (Дж.Р.Феррарі, А.Н.С.Chu, J.N.Choi, Н.Фьоре) тощо.

Згідно з даними зарубіжних досліджень, стійка звичка відкладати важливі рішення та справи характерна для 20% громадян англосовних країн (С.А.Наммер, J.R.Ferrari). За іншими дослідженнями, у схильності до відстрочення виконання запланованих справ зізнаються близько 95% дорослих

жителів Заходу, при цьому чверть з них вважають подібну схильність хронічною. За останні 30 років кількість людей, що ідентифікують себе як прокрастинаторів, збільшилася приблизно на 20% (P.Steel). Люди найбільш часто вважають прокрастинацію негативним, шкідливим явищем і майже всі, хто відкладає важливу діяльність, бажають зменшити її вираженість (В.В.Єхалов, О.В.Кравець, С.І.Бараннік, О.В.Пилипенко, А.А.Сидоренко). Отже, результати досліджень засвідчують необхідність виявлення проявів та наслідків прокрастинації особистості, що обумовлює актуальність дослідження «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження виконане в межах наукової теми кафедри загальної та диференційної психології «Індивідуально-психологічні особливості професійного самоздійснення особистості» (номер держреєстрації 0119U002018, затверджена до виконання рішенням Вченої Ради Державного закладу «Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського», протокол №5 від 28.12.2018 р.).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити структуру прокрастинації особистості, позитивні та негативні прояви і наслідки прокрастинації особистості, індивідуально-психологічні особливості прокрастинатора.

Відповідно до мети дослідження сформульовано його основні **завдання:**

1. На основі теоретичного та методологічного аналізу розкрити зміст прокрастинації, виділити її структуру.

2. Встановити перелік проявів і наслідків прокрастинації, які особистість визначає як позитивні та негативні, визначити індивідуально-психологічні особливості прокрастинатора.

3. Розробити психодіагностичний інструментарій для вивчення структури, проявів та наслідків прокрастинації особистості, життєвих сфер зволікань;

підібрати комплекс методик, спрямованих на діагностику індивідуально-психологічних особливостей осіб з різним рівнем прокрастинації.

4. Встановити зв'язок позитивних та негативних проявів і наслідків прокрастинації особистості з структурою феномену та з індивідуально-психологічними особливостями особистості.

5. Виявити психологічні чинники прокрастинації, позитивних і негативних її наслідків для особистості.

6. Описати психологічні характеристики осіб, які розрізняються рівнем прокрастинації.

Об'єкт дослідження – феномен прокрастинації.

Предмет дослідження – позитивні та негативні прояви і наслідки прокрастинації.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: положення структурно-системного підходу (Я.М.Гаращенко, А.І.Грабченко, О.В.Кустовська, А.А.Шиманська, В.Ф.Шинкаренко, В.О.Федорович); принципи організації поведінкового акту та вчинків (М.М.Бахтін, Е.Л.Доценко, Б.Ф.Ломов, С.Л.Рубінштейн); погляди на емоційні переживання та їх роль в життєдіяльності (П.Анохін, Б.Додонов, К.Ізард); розуміння суб'єктності та відповідних поглядів на природу людини (А.В.Брушлинський, Р.Харре, Г.І.Челпанов); принципи причинно-наслідкових зв'язків (А.Д.Вяткін, В.Д.Губін, В.Н.Лавриненко) та проблем співвідношення об'єктивного та психологічного часу (К.Левін, А.В.Михальський, І.Пригожин, А.Ю.Фрідман); відомості щодо різних аспектів феномену прокрастинації (О.Грабчак, М.Дворник, Л.І.Дементій, О.Журавльова, Т.Колтунович, В.М.Лугова, J.R.Ferrari, M.Naghbin, C.Lay, N.A.Milgram, P.Steel, V.W.Tuckman).

Методи дослідження. У роботі використовувались:

– теоретичні методи: теоретико-методологічний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень;

– емпіричні: спостереження, опитування, психологічний експеримент, тестування за допомогою комплексу методик, який включає: «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); Опитувальник прояви прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості» (Ю.В.Рудоманенко); методики «Компетентність у часі» (Э.Шострем, Ф.Перл), «Співчуття до себе» (К.Нефф); «Опитувальник психологічної ресурсності» (О.С.Штепа); «Шкала базових переконань» (Р.Янов-Бульман); «Опитувальник губристичної мотивації» (Т.Б.Хомуленко, К.І.Фоменко); «Опитувальник соціально-орієнтованої активності» (Р.М.Шаміонов, М.В.Григор'єв); «Опитувальник потенціалу самозмін особистості» (В.Р.Манукян).

– математично-статистична обробки даних: кореляційний аналіз, множинний регресійний аналіз, факторний аналіз, якісний аналіз.

Емпірична база дослідження. Дослідження проведено впродовж 2019-2022 років. Вибірку дослідження склали 486 осіб 18-47 років.

Наукова новизна.

Вперше: побудовано концептуальну модель прокрастинації, у структурі якої, окрім когнітивного, часового, поведінкового та емоційного компонентів, *виділено* ціннісний компонент; *отримано* конфігурацію детермінованості прокрастинації, яка свідчить про тісний зв'язок прокрастинації з її наслідками для людини, що виявляються через їх прояви у поведінці; *встановлено*, що наслідки прокрастинації можуть за певних умов ставати її чинниками, тобто прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення типових характерних рис прокрастинатора; *виявлено* психологічні чинники прокрастинації особистості та позитивних і негативних її наслідків для особистості; визначено психологічний портрет особистості, яка стикається з негативними та/або позитивними наслідками прокрастинації; сформульовано власну класифікацію наслідків прокрастинації особистості.

Створено комплекс психодіагностичних методик: «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості»; «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості»; «Опитувальник прояви прокрастинації особистості»; «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості».

Поглиблено розуміння щодо проявів та життєвих сфер зволікань особистості, індивідуально-психологічних особливостей прокрастинатора, поведінкові прояви та наслідки зволікань, можливості їх корекції та превенції; *конкретизовано* визначення прокрастинації.

Практична значущість дисертаційного дослідження полягає у розробці авторського комплексу психодіагностичних методик для вивчення прокрастинації; емпірично обґрунтовані положення склали методичне підґрунтя для консультативної практики, спрямованої на корекцію та превенцію негативних проявів та наслідків прокрастинації особистості.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків пройшли апробацію на *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі» (29 листопада 2019 р., Опале, Польща), «Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук» (23–24 квітня 2020 р., Чернігів), «Соціально-психологічні технології розвитку» (14 травня 2020 р., Херсон), «Гуманітарна наука XXI століття: сучасні виклики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук» (6 листопада 2020 р., Чернігів), «Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи» (05 листопада 2021 р., Чернігів), «Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір» (24 червня 2022 р., Одеса) та *всеукраїнських науково-практичних конференціях*: «Наука та освіта в дослідженнях молодих учених» (14 травня 2020 р., Харків), «Перспективи розвитку сучасної психології» (21–22 квітня 2021 р., Переяслав), «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук» (24 листопада 2021 р., Мелітополь).

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у діяльність Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний

університет імені К.Д.Ушинського» (довідка 11969/27.1/1 від 17.11.2022), Міжнародного гуманітарного університету (довідка № 804 від 23.12.2022 р.), Одеського національного економічного університету (довідка № 112/10/22 від 11.10.2022 р.), Державного закладу «Дитячий спеціалізований (спеціальний) клінічний санаторій «Хаджибей» (довідка № К1-01/275 від 11.11.2022р.), Академії Державної пенітенціарної служби (протокол №1 від 2.01.2023р.).

Публікації. Основні результати дослідження відображено у 18 публікаціях, з них: 5 статей, що були опубліковані в наукових фахових виданнях України, 1 стаття у зарубіжному науковому періодичному виданні, 8 публікацій у збірниках матеріалів конференцій, 4 свідоцтва про реєстрацію авторського права на твір.

Надійність та достовірність результатів дисертаційного дослідження забезпечено глибинним теоретико-методологічним розглядом проблеми, використанням коректного комплексу діагностичних методів, задовільним обсягом дослідницького матеріалу, застосуванням новітніх методів математичної статистики, репрезентативністю вибірки.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, що налічує 286 найменувань, з яких 58 іноземною мовою. Загальний обсяг дисертації становить 271 сторінки, основний зміст викладено на 241 сторінках. Робота містить 37 таблиць та 13 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

В межах даного розділу викладено результати узагальнення основних здобутків наукових пошуків з проблематики прокрастинації, поглядів на її структуру, прояви та наслідки.

1.1. Структура, види та типи прокрастинації.

Методологічний підхід до вивчення певного психологічного явища детермінується як його пізнавальними можливостями, так і природою самого явища. Взаємозв'язаність психічних явищ часто привертає увагу дослідників до системного підходу, основними засадами якого є розгляд досліджуваної проблеми як цілого, а саме поняття системи конкретизується через зв'язки, стійкі зв'язки утворюють структуру системи (структурою системи є взаємозв'язок і взаємодія між її компонентами, завдяки чому утворюються нові властивості системи, відсутні у її компонентів); структура, у свою чергу, може характеризуватися по горизонталі (зв'язки між однотипними компонентами системи) і по вертикалі (виділення різних рівнів системи і наявність ієрархії цих рівнів) [51].

Концептуальною основою структурно-системного підходу в сучасній науці є уявлення про елементарність. Методологічною основою дослідження складних систем є принцип існування обмеженої кількості елементарних структур. Задачі пошуку та упорядкування відповідних елементарних структур, через властивості яких можна було б виявити принципи організації та визначити рівні детермінації, становлять центральну проблему структурно-системних досліджень. Результати таких досліджень формують фундаменти наукових дисциплін, сприяють упорядкуванню розрізнених знань, підвищенню удосконалення її структурної організації [217, С. 36 -38].

Структура складається з частин, які упорядковані між собою та взаємодіють для реалізації функцій системи. Для визначення структури системи необхідно виокремити в ній підсистеми всіх рівнів, виділити всі елементи кожної з підсистем, котрі не можливо поділити на складові частини. Декомпозиція об'єкта дослідження на частини, виявлення їх взаємозв'язків та властивостей самого об'єкта є одною з основних рис наукових досліджень. [102, С.31-33].

Першим ключовим завданням нашого дослідження є встановлення структури прокрастинації, тобто виявлення її компонентів та взаємозв'язків між ними.

За принципом структурно-системного підходу, прокрастинація є цілісним об'єктом, сутність якого визначається через визначення ознак його основних елементів та взаємозв'язків між ними [64].

Але у сучасній науці науковці ще не дійшли до єдиного розуміння структури прокрастинації, так само як і не визначили загального визначення цього феномену.

Встановлення поняття прокрастинації йде шляхом доповнень, розширень або спростувань гіпотез та постійного призводить до пізнання нових ідей про психологічний зміст цього явища. Це свідчить про те, що феномен має складну та багатогранну будову, що може бути розглядатися як перспектива для подальших теоретичних і експериментальних пошуків [83].

Прокрастинація має складну, багатокомпонентну будову, поширюється навчальну, трудову, соціальну, побутову сфери людської діяльності. Автор теорії тимчасової мотивації П.Стіл відзначив серед найважливіших складових прокрастинації безпосередньо факт відкладення та наявність термінів. У своєму дослідженні канадський психолог об'єднав основні відмінні риси прокрастинації і дав їй визначення як явища добровільного відкладання людиною запланованих дій, незважаючи на передбачувані негативні наслідки через зволікання [280]. Всі сучасні існуючі концепції прокрастинації, по перше, стосуються факту відкладання, бо прокрастинація це завжди зволікання, невиконання, по друге, відкладаються справи, прив'язані до якихось термінів. Саме це дозволяє

розділяти «класичних» прокрастинаторів і тих, хто періодично коригує свої плани. Дві ці риси прокрастинації пов'язані одна з одною: прокрастинація завжди тягне за собою негативні наслідки та супроводжується дискомфорними емоційними станами.

Термін «прокрастинація» вперше використав П.Рінгенбах наприкінці двадцятого сторіччя у книзі «Прокрастинація у житті людини». Трохи потому вийшли книги «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» Дж.Бурки та Л.Юен [234] та «Подолання прокрастинації» В.Кнауца та А.Елліса [240]. У середині 1980-х років психологами було здійснено науковий аналіз явища прокрастинації [276, 259, 270]. Потім було опубліковано книгу «Прокрастинація: теорія, дослідження, подолання», яка написана фахівцями з різних галузей [243]. Також були розроблені психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення феномену прокрастинації [230, 259, 260, 284].

Прокрастинації у тлумачному словнику надано визначення як відстрочення важливих, складних чи неприємних справ на майбутнє [41].

У сучасній психології прокрастинація розглядається як звичка відкладати важливі та термінові справи, що призводить до життєвих проблем і болісних психологічних ефектів [186].

J.R.Ferrari розглядає прокрастинацію як феномен, який існував протягом всієї історії людства, але негативних рис набув саме з зростанням промисловості, коли поряд з багатьма новітніми технологіями з'явилися точні терміни виконання діяльності [243]. N.Milgram зростання прокрастинації пов'язав з великою кількістю зобов'язань у сучасності та висуванням жорстких термінів для їх виконання. Згідно його праць, у менш розвинених аграрних суспільствах немає такої уваги до феномену, бо вони не страждають від негативних наслідків прокрастинації. Вчений розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання з важливими завданнями та як результат емоційного розладу [261]. K.V.Klingsieck [254] теж визначив прокрастинацію як добровільне відтермінування важливої та термінової діяльності, незважаючи на негативні наслідки, що переважають над позитивними наслідками відкладання.

Прокрастинація, за К.Лей, це добровільне та ірраціональне відкладання термінових дій навіть тоді, коли людина обізнана про важливість завдань, які поставлені перед нею, але починає займатися іншими справами. На відміну від лінощів, прокрастинація, за переконанням дослідниці, супроводжується високим рівнем тривожності й емоційного дискомфорту [259].

Є.В.Татарінов вважає прокрастинацію ірраціональною поведінкою, що проявлена у повторюваних діях відкладанні важливих для людини справ, всупереч усвідомленню нею негативних наслідків [187, с.303]. За результатами дослідження Т.Мотрук та Д.Стеценко, феномен прокрастинації проявляється завжди у важливій діяльності і призводить до негативних наслідків для якості діяльності та може змінювати її організацію; носить регулярний характер та стає для особистості типовим патерном поведінки [124, 153].

Б.Такмен, канадський дослідник, вивчав феномен прокрастинації та виявив, що особистість, яка схильна до зволікань з важливою діяльністю, використовує раціоналізації для виправдання відтермінування важливої діяльності. Це, перш за все, думки, які виправдовують відкладання справ на майбутнє в переконливій для самої людини формі, що є джерелом когнітивних підстав для прокрастинації [283]. Тобто, зволікання стає певним способом поведінки, регулятором життєдіяльності особистості.

Сучасна наукова психологія все частіше наголошує, що прокрастинація – це прояв емоційної реакції на заплановані важливі справи; явище викликає стрес, емоційний дискомфорт, впливає негативно на продуктивність, викликає незадоволеність оточуючих через невиконання зобов'язань. Ці негативні наслідки провокують подальшу прокрастинацію. [38]. Є.П.Ільїн відносить прокрастинацію ближче до лінощів, хоч і визначає її як схильність до постійного відкладання [73]. Ю.П.Алексєєва наголошує, що прокрастинація супроводжується емоційним дискомфортом, який людина відчуває як в процесі зволікань, так і від наслідків такого відкладання та несвоєчасного завершення справ. Це може провокувати підвищення тривожності, відчуття провини, невпевненість у собі [5].

Л.І.Дементій зазначає в прокрастинації слабкість регуляторної компоненти особистості, її нездатність до управління ситуацією [56, 153]. Є.Л.Бази́ка теж признає, що детермінанти прокрастинації потрібно знаходити у розладі вольових процесів та самоорганізації. На вищому рівні свого вияву воля спирається на духовні цілі і етичні цінності, на переконання і ідеали, тож істотними ознаками вольової дії є відсутність безпосереднього емоційного задоволення, що отримується в процесі. З успішним здійсненням вольового акту зазвичай зв'язано моральне задоволення від того, що його вдалося виконати [16, 153].

В країнах Заходу вибір вважається ключовим для автономії та психологічного благополуччя, але перевантаження варіантами вибору може викликати негативні наслідки, такі як параліч волі і низьку здатність до прийняття рішень. A.Rozental and P.Carlbring повідомляють, що прокрастинація асоціюється з психологічним дистресом і призводить до психологічних страждань, хоча такий стан все ж не вважається психічним розладом. Авторами наводяться останні результати досліджень, що вказують на важливість контролю стимулів, що дозволяє формувати ефективне робоче середовище, яке зменшує відволікання уваги та запобігає його виснаженню. Інші техніки включають у себе визначення цінностей та винагород, збереження контролю над стимулами, підвищення навичок цілепокладання [271, 153].

Н.Шухова пояснила явище «замкненого кола прокрастинації», яке викликає емоційні переживання та мотивацію «відкладати на потім» у особистості, що було позначено нею як «цикл зволікання». У роботі дослідниця представила «цикл зволікання» у вигляді формулювань основних думок, висловлювань, переживань прокрастинатора на кожному етапі відкладання дій, де відобразилися і емоційний дискомфорт, і висока ступінь напруги, яку доводиться переживати особистості, негативні передчуття майбутніх наслідків відкладення [221]. У прокрастинаторів виявлені проблеми з мотиваційною складовою, яка детермінує продуктивність діяльності особистості, вони не володіють достатнім рівнем мотивації для виконання завдання в строк, мають

нереалістичну оцінку цілі сумісно з дефіцитом навичок заохотити себе на виконання значущого завдання [174].

У об'ємному інтернет-дослідженні (N = 22053) взаємозв'язків прокрастинації та статусу зайнятості та характеристиками роботи було встановлено, що прокрастинація корелює з нижчим рівнем доходу, коротшою тривалістю працевлаштованості та вищим рівнем безробіття. Особистості, зайняті роботою з нижчою внутрішньою цінністю та більшою кількістю обмежень, мали тенденцію прокрастинувати більше, ніж особи, які мають професію, що зобов'язує більшого ступеню внутрішньої мотивації [266, 153].

Н.Мілграмом, Дж.Баторі і Д.Моурером вперше було запропоновано класифікацію п'яти основних видів прокрастинації:

- 1) побутова або щоденна;
- 2) прокрастинація у прийнятті рішень, навіть не важливих;
- 3) невротична прокрастинація;
- 4) нав'язлива прокрастинація;
- 5) освітня прокрастинація [262].

Н.Мілграм і Р.Тенне пізніше цю класифікацію вдосконалили та об'єднали п'ять видів прокрастинації у дві: прокрастинація у виконанні завдань та у прийнятті рішень [263].

Дж.Р.Феррарі запропонував типологію проявів прокрастинації залежно від особистісних особливостей людей, від стратегій поведінки. Згідно з його класифікацією, існують три типи прокрастинаторів: нерішучі; уникаючі; любителі гострих відчуттів [242]. Ним виділено:

1. Активізуючу прокрастинацію (свідоме відстрочення людиною важливих справ задля переживання інтенсивних емоцій при мобілізації власних сил в умовах дедлайну).

2. Прокрастинацію уникнення (відкладаються непривабливі справи).

3. Прокрастинацію прийняття рішення (у ситуаціях вибору однієї з можливих альтернатив особистість не здатна своєчасного прийняти рішення) [69, 242].

Серед фундаментальних типів прокрастинації, дослідники виділяють «розслаблену» (пасивну) і «напружену» (активну). Сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація – це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи. Залежно від характеру цих емоцій прокрастинація якраз і розподіляється на два фундаментальних типи: «розслаблена» (тимчасова), коли людина витрачає час на інші, приємніші заняття й розваги; «напружена» (хронічна), пов'язана із загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, неясними життєвими цілями, нерішучістю і невпевненістю в собі [153].

Прокрастинацію науковці поділяють на «пасивну» та «активну» [237]. При подібних зовнішніх ознаках прояви у діяльності виділені види стратегії відкладення рішення необхідних завдань мають різний внутрішній регуляторний механізм. Є.П.Ільїн також виділяє: «напружених» (з високим рівнем тривожності) та «пасивних» (тих, хто байдикує та шукає легкі задоволення) прокрастинаторів [73]. З погляду дослідників прокрастинації, предметом наукових досліджень може стати виділення прокрастинації, викликаного бажанням уникнути неприємної справи, тобто «пасивний тип», та прокрастинації, метою якої є отримання гострих відчуттів в умовах дефіциту часу, тобто «активний тип». Було також встановлено, що активний прокрастинатор прагне до нагнітання напруги, а також відкладання виконання справ до останнього, що дає йому гостроту відчуття та сплески емоцій. У цей момент людина відчуває мобілізацію сил, почуття повної зосередженості, підвищення активності психічних процесів. Зазначається наявність подібних характеристик у «активних прокрастинаторів» та у «непрокрастинаторів». Це більш розумне та цілеспрямоване використання часу, впевненість у своїх силах та низька схильність до негативних переживань. Тобто виділено категорію прокрастинаторів, яким зволікання потрібне для досягнення максимальної концентрації власних сил та уваги в умовах гострої нестачі часу [39].

Універсальної теорії прокрастинації у сучасній психологічній науці поки що не існує, але різні погляди на феномен знайшли своє відображення в певних психологічних підходах.

У межах когнітивного підходу виокремлюються такі характеристики прокрастинації: ірраціональні переконання; занижена та завищена самооцінка; нездатність самостійно приймати рішення. Своє визначення прокрастинації як емоційного розладу, причиною якого є ірраціональне мислення, дали Елліс і Кнаус. Вони виокремили одне з ірраціональних переконань прокрастинатора: «я завжди виконую свою роботу ідеально». Ця установка часто призводить до того, що прокрастинатори постійно відкладають виконання якої-небудь важливої роботи, будучи впевненими в своїх силах, але виникає ризик здійснення помилок, які прокрастинатори пояснюють браком часу. Отже, зволікання в діяльності прокрастинаторам просто необхідно, щоб виправдовувати себе [240, 152].

У поведінковому підході є думка про те, що рівень прокрастинації зростає за рахунок закріплення такого роду стратегії в подальшій поведінці. Дж.Ейнслі навіть назвав прокрастинацію «базовим імпульсом людини». Він вважав, що люди вважають за краще обирати короткострокову діяльність, за яку отримають позитивне підкріплення або нагороду, замість довгострокового втілення своїх цілей в життя [229, 152].

У психодинамічній теорії феномен прокрастинації ґрунтується на положенні про те, що дорослі люди, стикаючись з виконанням діяльності, яка викликала будь-які труднощі в дитинстві, знову несвідомо відтворюють свої дитячі конфлікти [119, 152]. Основний акцент при поясненні відкладання справ на потім зроблено на захисні механізми і концепцію уникнення.

Причини прокрастинації може також пояснювати психосинтез – динамічна концепція психічного життя людини, розроблена італійським психологом Роберто Ассаджиолі. Психосинтез належить до трансперсональної психології. У книзі «Психосинтез» зазначається: «Амбівалентність, подвійність відношення – один із найбільш поширених внутрішніх конфліктів, яким пояснюються

численні дивні і суперечливі вчинки людини. Інший основний конфлікт виникає між інертністю, лінню, охоронною тенденцією, прагненням до безпеки (яке виражається в конформності), з одного боку, і прагненням до зростання, самоствердження, ризику – з іншого» [13, 152].

На погляд гуманістичних психологів, прокрастинація – це захист від розвитку та трактується як відкладання самовдосконалення та небажання індивіда розкривати свій потенціал. Причинами уникнення успіху та ігнорування задоволення потреб у самоактуалізації є страх свободи та відповідальності [12].

Основоположник позитивної психології М.Селігман пояснює феномен прокрастинації за допомогою «вивченої беспорядності». Під цим розуміється ситуація, за якої індивід не здійснює дій для покращення свого стану та становища, хоча у нього є можливість [116]. Тут причина прокрастинації – життєвий досвід особистості, при якому спроби що-небудь змінити закінчувалися невдачею.

Особливість клінічного підходу полягає у вивченні зтяжної прокрастинації, яка спостерігається протягом тривалого часу і має значний негативний вплив на якість життя людини [268]. Прокрастинація розглядається не як самостійне явище, а як прояв депресії, obsesивно-компульсивного розладу, дефіциту синдрому уваги та інших психічних розладів [69].

П.Стіл та К.Коніг, в рамках теорії тимчасової мотивації, надали рівняння мотивації, яке пояснює, чи буде діяльність розпочато на підставі чотирьох змінних [281]: $Motivation = Expectancy \times Value / 1 + Impulsiveness \times Delay$, де motivation – прагнення до конкретного результату; expectancy – очікування досягнення певного результату; value – цінність очікуваного результату; impulsiveness – особистісна риса схильності до відкладання; delay – час, необхідне досягнення результату. Ця формула враховує як зовнішні фактори, так і індивідуальні відмінності. Мотивація зростає в міру того, як збільшується очікування досягнення певного результату та його цінність, та зменшується за високої схильності особистості до відволікання, імпульсивності, недостатності самоконтролю [69]..

З погляду диференціальної психології прокрастинація розуміється як властивість, характеристика особистості. Згідно з критеріями, що визначають рису особистості, наприклад, за Г.Олпортом, прокрастинація є реальним прагненням до дії, що виявляється в поведінці людини з деякою постійністю, та носить більш узагальнений характер, ніж звичка, бо не є специфічним феноменом тільки для конкретних ситуацій [136].

Аналізуючи причини прокрастинації через якості самих завдань, більшість дослідників виділяють такі детермінанти: нав'язування завдань ззовні; відстрочені наслідки; довгий термін, даний для здійснення; не цікаві, рутинні завдання; велика зайнятість іншими справами; відстрочення в отриманні задоволення або нагород [50, 153].

С.Б.Мохова і А.Н.Неврюєв умовно виділили внутрішні та зовнішні причини прокрастинації [125]. М.С.Дворник з-поміж причин відтермінування виокремлює: 1) недооцінка сил щодо готовності виконати завдання; 2) боязнь відповідальності; 3) знижений рівень зацікавленості; 4) орієнтацію на соціальну винагороду; 5) педантичні схильності особистості [54]. Т.Вайда вважає причинами прокрастинації 1) лінь як недостатньо сформованого працелюбства, 2) слабкість характеру, 3) недостатня готовність до діяльності, 4) затягування виконання з-за різних страхів, 5) відсутності задоволення від роботи, 6) перевантаження справами, 7) втому [40].

Основними причинами виникнення прокрастинації, на думку Н.Карловської є: 1. Авторитарність батьків. 2. Страх невдачі. 3. Перфекціонізм. 4. Незрозумілі цілі. 5. Невірні переконання. 6. Лінь і відсутність інтересу [83, с.40].

Н.Фьоре визначив наступні шість ознак зволікань з важливими справами: 1) Сприймання людиною життя як тривалої полоси вимог та упорядкування безкінечно великих черг справ. 2) Складності з відчуттям термінів. 3) Відсутність розуміння щодо пріоритетів, цілей, планів. Людині важко займатися яким-небудь одним проектом. 4) Поняття того, що особистість себе не реалізує, відчуття не компетентності, пригніченість. Наявність неясних життєвих планів,

яких людина ніколи не досягала і навіть не намагалася. 5) Несміливість, страхи через критику та помилки. Відкладання на останніх етапах діяльності спроб завершити виконання. 6) Занижена самооцінка та відсутність віри у свої сили, впевненості у собі, які навіть не дають розпочати справу [202, с.17-18, 154].

Прокрастинація може бути захисною реакцією на різні види страхів: страх невдачі, оцінки, втрати самостійності та контролю над ситуацією, страх перед успіхом, виконати роботу не достатньо ідеально. Люди відкладають вирішення тих завдань, які є для них стресовими. Чим більше людина сприйнятлива до стресу, тим з більшою ймовірністю вона буде «прокрастинувати». Однак, згідно з іншими даними, сама схильність до прокрастинації може призводити до розвитку стресу. Тобто, людина знаходячись у стресовому стані починає відкладати «страшні» справи, саме відкладання тільки збільшує стрес та емоційний дискомфорт, що в свою чергу призводить до ще більшого рівня стресу та тривожності. Це схоже на «замкнуте коло» – «страх страху» [153].

Дж.Бурка і Л.Юен виділяють такі види страхів стосовно прокрастинації:

1) Страх невдачі, що допомагає уникнути безпосередньої оцінки здібностей даної людини, оскільки справа відсунута і не зроблено. Це зберігає самооцінку та допомагає впоратися зі страхом знецінення;

2) Страх успіху, коли людина боїться опинитися в центрі уваги, зайняти новий соціальний статус, конкурувати з будь-ким, викликати чийсь заздрість тощо;

3) Страх втрати контролю над ситуацією. Прокрастинація допомагає уникнути надмірного контролю з боку оточуючих, при цьому явно свою незалежність відстоювати не потрібно; 4) Страх надмірного відокремлення дозволяє залишитися у звичному соціальному середовищі [234, 153].

Узагальнення навіть обмеженого кола визначень дозволяє при відсутності єдиного розуміння прокрастинації знайти точки дотику у її трактуванні:

1. Усвідомленість – суб'єкт навмисне відкладає виконання задуманого на більш пізній термін.

2. Ірраціональність – подібне відкладання призводить до негативних наслідків і людина заздалегідь це передбачає.

3. Суб'єктивне відчуття внутрішнього дискомфорту і негативні емоційні переживання, пов'язані із ситуацією [152].

Т.Колтунович, О.Поліщук поділяють детермінанти прокрастинації на дві групи: перманентні (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються під впливом ситуації, що склалася). В свою чергу, вони можуть бути психофізіологічними (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо), емоційними, мотиваційними, поведінковими, ресурсними та часовими [91, 153].

Переважає більшість дослідників розміщує поняття прокрастинації десь на перетині когнітивної та діяльнісної сфер, розглядаючи її як наслідок нестачі волі та мотивації у людини, вважаючи, що відтермінування призводить до болісних життєвих проблем та емоційних станів дискомфорту. Але ж уповільнення та зволікання властиві і особистостям з такими характеристиками, як розсудливість, мудрість, спокій, вміння розставляти пріоритети. На думку М.С.Дворник, за повторюваними зволіканнями може стояти щось, що не визначається цілями, цінностями, потребами тощо. Можливо, це про повсякденність загалом, про те, що зовсім поряд та зрозуміле і повторюване [55].

Дослідники виділяють поведінковий, емоційний, когнітивний, мотиваційний, несвідомий компоненти прокрастинації. У прокрастинатора є також складності з сприйманням та відчуттям часу [153].

О.Журавльов та О.Журавльова описали нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації, виділивши біологічну та психосоціальну підструктуру цього феномена [64]. Структура цього феномену, на думку дослідниці Олени Журавльової, охоплює психосоціальну складову, що виявляється на когнітивно-рефлексивному, афективно-мотиваційному і конативно-регулятивному рівнях функціонування особистості, а також біологічну підструктуру, що містить нейрофізіологічний і психосоматичний рівні [64]. Т.Колтунович та О.Поліщук [91] розробили динамічну модель прокрастинації, розуміючи її як процес.

М.М.Карлівська і Р.А.Баранова інтерпретують прокрастинацію також як комплексний, неоднорідний у психологічному плані феномен, що включає в себе поведінкові, емоційні і когнітивні компоненти, тісно пов'язаний з мотиваційною сферою особистості. Серед особистісних підструктур і компонентів, безпосередньо зв'язаних з прокрастинацією, авторки виділяють:

1. особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприйняття часу);
2. особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини);
3. особливості поведінки (несформованість навичок саморегуляції, навчальних навичок, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість);
4. біологічні чинники (низька концентрація уваги, нейротизм) [19, 153].

Тепер, виходячи з огляду досліджень прокрастинації, спробуємо додати до загальної картини власне бачення структури феномену «прокрастинація». Побудову моделі феномену прокрастинації проводимо, виходячи з розуміння його системної природи. Отож, виділяємо п'ять основних нерозривно пов'язаних підсистем: когнітивну, часову, ціннісну, поведінкову та емоційну. Багато проблем людини, як і прояви прокрастинації, є результатом ірраціонального мислення, що пов'язано з когнітивним компонентом. Часовий компонент – це наявність термінів для виконання та відкладання прийняття рішень. Поведінковий компонент явища – це процес прийняття рішення, що вивчається у психології в контексті поведінки та діяльності людини. Супутнє відчуття емоційного дискомфорту свідчить про наявність емоційного компоненту у його структурі. Прокрастинація проявляється в діяльності, результат якої завжди важливий для особистості, тобто є значущим та цінним, що є ціннісним компонентом феномену [153].

Цінності займають місце на перетині мотивації і світоглядних структур свідомості, входять в структуру світогляду особистості і визначають її спрямованість. Цінності і мотиви є структурними компонентами ціннісно-мотиваційної сфери особистості, виступають в якості регуляторів її активності, але їх місце в ієрархії регуляторів активності в структурі особистості і

регулюванні відносин із зовнішнім світом різні. Цінності відносяться до класу стійких мотиваційних утворень, однак цінність не завжди здатна стати мотивом. Ціннісна структура особистості лише сприяє формуванню мотиваційної системи особистості, що визначає наполегливість в досягненні цілей. Тому у структурі прокрастинації розглядаємо ціннісний, а не мотиваційний компонент, бо прокрастинація припускає взагалі невиконання дії, тобто відсутність мотивації. У такому випадку можемо розглянути ціннісно-мотиваційний конфлікт як стан наявності цінності, але відсутність спонукальної сили мотиву. Також у проявах прокрастинації можемо виявити ціннісний конфлікт, який являє собою ситуацію, коли поставлена необхідність зробити вибір однієї з двох взаємовиключних форм поведінки, віддати перевагу одній з двох цінностей [153].

Аналіз же ціннісної складової особистості дозволяє відповісти на питання, чому люди в певному випадку поведуть себе саме так, а не інакше. У психіці людей цінність виникає разом з появою позитивної або негативної емоції, з'єднаної з конкретним знанням, яке дозволяє зробити вибір варіантів поведінки або діяльності. Це вказує на інтегративний характер цінностей як психологічних утворень, що включають в свій склад когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти і виступають в нерозривній єдності цих компонентів [48, 153]. Світогляд особистості – це проекція її глибинної смислової структури, де особистісна цінність проявляє себе як стабільне джерело смислоутворення. Тобто, цінності є критеріями значущості і орієнтирами діяльності індивіда, вони відображають особистісні смисли, які поєднують у собі когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти [153].

Л.С.Виготський розглядав динамічну смислову систему (ДСС) як єдність афективних та інтелектуальних процесів свідомості [43, 153]. Д.О.Леонтьєв [108, 153], в рамках теоретичного дослідження становлення індивідуальної смислової сфери, розглядає викладену класифікацію смислів крізь призму становлення особистісних цінностей на базі потреб. На вищому рівні системи смислової регуляції знаходяться особистісні цінності, що виконують смислоутворюючу функцію. За вченим, смислова система особистості – це організована сукупність

сміслових структур і їх взаємозв'язків, що забезпечує смислову регуляцію цілісної життєдіяльності індивіда. ДСС діє окремо від інших систем, але різні ДСС не розділені жорсткими кордонами, перетинаються між собою і мають загальні підсистеми. Як правило, у більшості людей можна виокремити ДСС, пов'язані із роботою, сім'єю, спортом, дозвіллям тощо. Зазвичай особистість складається з декількох ДСС. Смислова регуляція конкретної діяльності будується за принципом функціональної системи, кожна окрема смислова структура, включена в ДСС регуляції конкретної діяльності, буде підкорятися закономірностям взаємодії структурних елементів для досягнення кінцевого результату. Функція ДСС-О (динамічна смислова система особистості) полягає в структуруванні відносин суб'єкта зі світом і надання стійкості структурі цих відносин. ДСС-Д (динамічна смислова система діяльності) не є стійкою та складаються всередині актуально розгорнутої діяльності і регулює її протікання. Припускаємо, що сукупність ДСС – О суттєво впливає на формування ДСС–Д, яка утворюється на момент розгортання певної діяльності та регулює її протікання. Вважаємо, певні ДСС – О, якими володіє індивід, в ситуації певної діяльності (відомо, що вони можуть перетинатися між собою чи діяти самостійно), ймовірно, можуть посилювати, послабляти, зупиняти мотивацію до прийняття рішень та виконання завдань у строк [153].

Особистісний смисл може проявляти себе в феномені трансформації просторових, часових і інших характеристик значущих об'єктів у їх образах. Особистісний смисл часових відрізків відбивається як в їх безпосередній емоційній оцінці, так і в феномені суб'єктивної переоцінки або недооцінки швидкості протягу часу. Тимчасові інтервали оцінюються як більш довгі в тих випадках, коли вони мають особистісний смисл бар'єра, що відокремлює суб'єкта від значущих подій, або особистісний смисл ресурсу, що витрачається даремно, без користі. Ті ж інтервали оцінюються як більш короткі в тих випадках, коли вони мають особистісний смисл продуктивно використовуваного ресурсу [108, 153]. Тобто, особистісний смисл теж може мати певний вплив на прояви прокрастинації, коли людина ірраціонально відкладає прийняття

важливих рішень, переоцінює або недооцінює час. Крім того, саме відчуття часу життя дозволяє говорити про наявність в ній смислу, бо зрозуміти те, що називається смислом неможливо незалежно від почуття переживання часу. Крім того, саме відчуття часу життя дозволяє говорити про наявність в ній смислу. Г.Еленберг стверджує, що зрозуміти те, що називається смислом неможливо незалежно від почуття переживання часу, бо спотворення почуття часу – це результат спотворення смислу життя [223, 153].

Інтегральним механізмом функціонування системи особистісних смислів є актуальний смисловий стан, що виявляється в переживанні людиною смислів його минулого, сьогодення і майбутнього. Неможливість синхронізувати смисли, локалізовані в минулому, сьогоденні або майбутньому, тягне за собою односторонній погляд на об'єкти і явища дійсності. Вважаємо, це може призводити до проявів прокрастинації, бо не синхронізовані смисли минулого, сьогодення та майбутнього можуть бути не сумісними та призводити до вагань та відкладання важливих рішень. Система особистісних смислів стає регулятором особистісного розвитку, оскільки реалізація життєвого досвіду має спрямованість на вже усвідомлені життєві цілі. Смислове ставлення до діяльності характеризується взаємозв'язком тимчасових компонентів суб'єктної реальності: значення (смысл) досвіду, осмисленість справжнього (реальності «тут-і-тепер») і осмисленість майбутнього (значення мети) [176, 153].

Цілі завжди звернені до майбутнього часу, на що звернув увагу ще в 30-х роках минулого століття Н.А.Бернштейн, тобто мають односторонню спрямованість щодо часових параметрів [23, 153]. Мотиви звернені у минуле, пояснюючи причини поведінки, а цілі звернені в майбутнє [222, 153]. Спрямованість особистості нерозривно пов'язана з цілями, заради яких вона діє, її мотивами і суб'єктивним ставленням до різних сторін дійсності. Цільова спрямованість особистості – це якісна ознака спрямованості як такої. Тобто стріла часу (як відомо, метафоричне вираження «стріла часу» було використано Артуром Еддінгтоном з метою позначити спрямованість перебігу часу від минулого в майбутнє) у структурі прокрастинації збігається з цільовою

спрямованістю особистості, яку детермінують цінності та динамічні смислові системи особистості. Ще раз підкреслимо інтегративний характер цінностей як психологічних утворень, які є критеріями значущості і орієнтирами діяльності індивіда та поєднують у структурі прокрастинації особистості когнітивний, емоційний, поведінковий та часовий компоненти [153]. Підсумувавши та зробивши аналіз теорій та досліджень, пропонуємо, в свою чергу, власне бачення структури (Рис. 1.1.) та визначення феномену.

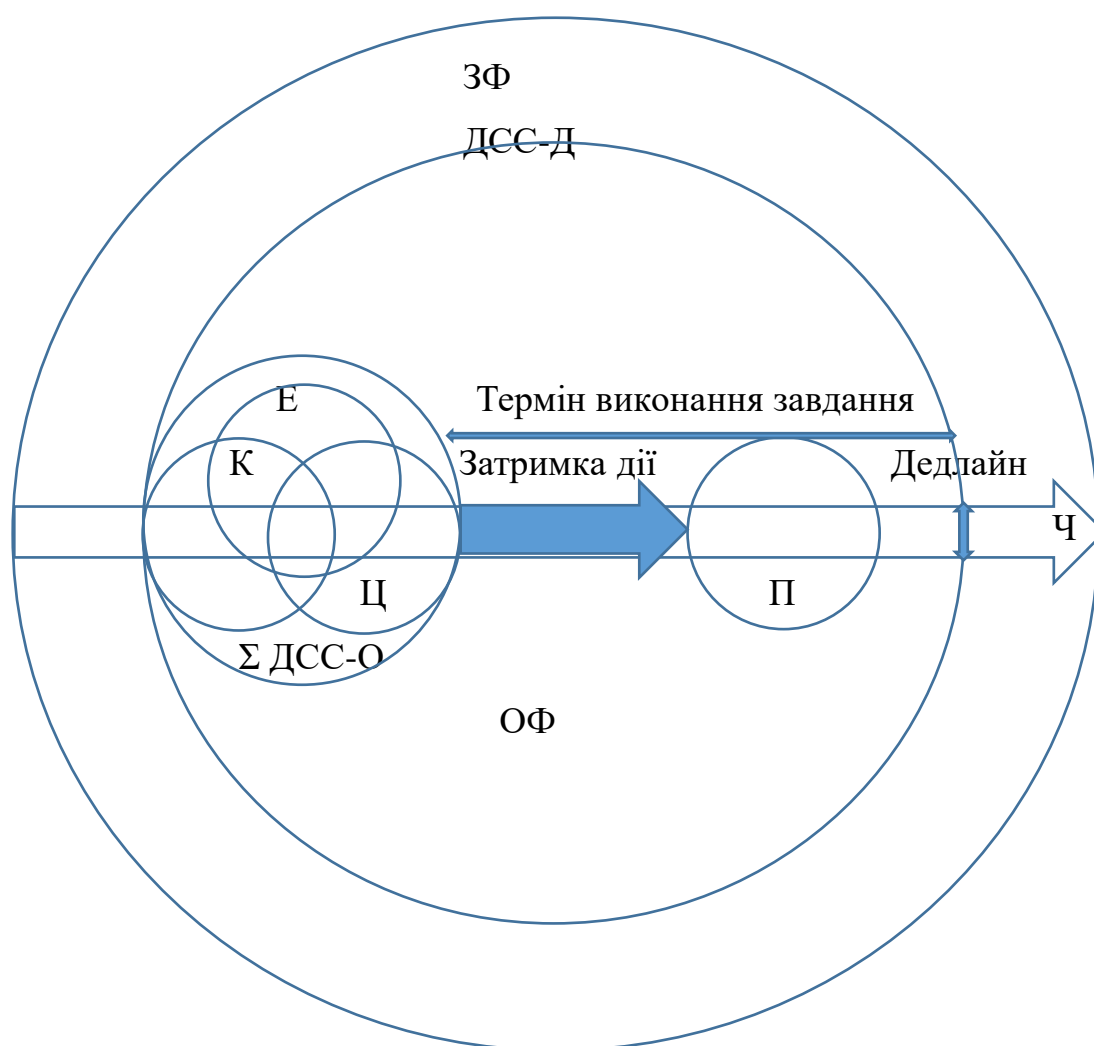


Рис. 1.1. Теоретична модель, або структура феномену «прокрастинація»: Ц – ціннісний, К – когнітивний, Е – емоційний, П – поведінковий, Ч – часовий компоненти, Σ ДСС-О – сукупність динамічних смислових систем особистості, ДСС-Д – динамічна смислова система діяльності, ЗФ – зовнішні фактори, ОФ – особистісні фактори [153].

Вважаємо, що «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту». Відповідно, її якісними характеристиками є п'ять аспектів: «ірраціональність»; «відтермінування»; «важливих»; «рішень»; «емоційний дискомфорт». Виходячи з якісних характеристик, можемо виділити наступні п'ять компонентів прокрастинації: когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний [153].

1.2. Прояви прокрастинації.

Прокрастинатор постійно відкладає реалізацію намічених справ, заповнюючи час другорядними діями. Коли ж наближається «дедлайн» та вже марно намагатися надолужити згаяний час, він тільки починає приступати до важливої справи. Прокрастинатор, за визначенням у психологічному словнику, – це особистість, яка постійно зволікає з прийняттям важливих термінових рішень та схильна відкладати виконання різних справ на майбутнє [30].

Проявлений поведінковий компонент зволікань з важливою діяльністю є відкладання виконання важливих завдань на потім. Від інших проявів, що мають схожі ознаки, феномен відрізняється ознаками, що його відображають, а саме: контр продуктивністю, даремністю, відстроченням, емоційними негативними реакціями на планові або необхідні справи [216].

«Прояв – дія, процес, що робить явним, помітним чий-небудь стан, чийсь почуття, наміри і т. ін.; вияв» [181, С.355]. Те, в чому щось виявилось, втілилося; різновид, форма, вчинок, дія як вираз, виявлення якихось внутрішніх станів, якостей, властивостей

Тобто, прояв – це процес дії, вчинок, дія як вираз. Те, в чому щось виявилось, втілилося; різновид, форма. Згідно з вищевикладеними визначеннями, проявами прокрастинації можемо вважати дії, поведінку, тобто вчинки особистості – зволікання з прийняттям важливого рішення та відволікання на другорядні справи.

Поведінка на філософському рівні визначається як «система взаємопов'язаних дій, що здійснюються суб'єктом з метою реалізації певної функції та потребують його взаємодії із середовищем» [225, С.70]. Поведінка є різновидом діяльності особистості. С.Л.Рубінштейн пише про поведінку наступним чином: «Під поведінкою розуміють визначеним чином організовану діяльність, яка здійснює зв'язок організму з навколишнім середовищем». Людська поведінка у більшості є результатом низки усвідомлюваних дій-вчинків. Саме у вчинку відбувається найважливіший особистісний акт – вираження власної позиції стосовно тих чи інших ситуацій буття. На думку С.Л.Рубінштейна, вчинком є «не всяка дія людини, а лише та, в якій провідне значення має свідоме відношення до інших людей, до суспільства, до норм суспільної моралі» [149, С.537]. «В якості причини поведінкового акту виступає не окрема подія, пише Б.Ф.Ломов, а система подій, чи ситуація. Ситуація динамічна, вона завжди змінюється від дій людини та її поведінки, у результаті виникають нові взаємодії суб'єкта. На жаль, психологія поки що не має способів і засобів опису ситуації як системи. Їхня розробка – одне з найважливіших її завдань» [110, С.120]. Прокрастинація в кожному окремому випадку теж розгортається у певній ситуації, тобто у системі подій, як зовнішніх так і внутрішніх.

Свобода особистості неминуче пов'язана з особистісним вибором, з вчинком. За М.М.Бахтініним, приватний, вчинок уможливорює цілісність людини, де весь шлях людини в цілому розглядається як індивідуальний складний вчинок [20]. Вчинок є вибором між альтернативними мотивами, за кожним із яких стоять альтернативні цінності. Він стає основним завданням особистості, її призначенням. Мета вчинків – це завжди обрання лінії поведінки з безлічі альтернатив [58]. П.А.Мясоєд, пропонуючи свою класифікацію форм активності, зазначив, що поведінка властива організму з його прагненням до пристосування, діяльність ж можна порівняти з індивідом як об'єктом та суб'єктом суспільних відносин, а вчинок – з особистістю, яка стверджує свою самобутність виходом за особистісні обмеження [128].

Виділено чотири варіанти поведінки, які розглядаються як види вчинків [59], упорядкованих за ступенем зрілості:

1. Ухилення від вчинку. Цей вид отримав назву «нульовий вчинок» – відмова від вибору, не ухвалення будь-якого рішення.

2. Поведінка, яка визначається швидше обставинами, ніж вільним вибором самої людини. Цей вид названий «псевдовчинок», оскільки поведінково вибір відбувається, але процес особистісного узгодження не було завершено.

3. Людина робить повноцінний вчинок, обираючи одну з альтернатив. Цей варіант отримав назву «відповідальний вчинок». Відповідно, обравши одну альтернативу, людина відкидає другу.

4. Варіант поведінки, що отримав назву «розвиваючий вчинок», спрямований на підтримку всіх альтернатив і, відповідно, цінностей, які становлять суть ситуації, в якій постало завдання на вчинок. Зрілість вчинку вдало знайденому (творчому) рішенні, що найбільше сприяє особистісної інтегрованості [59].

Ознаками ситуації із завданням на здійснення вчинку (високим особистісним навантаженням) є:

1) загроза шкоди для однієї чи більше цінностей (при не вирішенні ситуації);

2) можливість ухвалення рішення обмежена у часі.

Ці ознаки спостерігаємо у проявах прокрастинації особистості.

Ускладнюючими факторами є:

1) наявність чужих інтроєктів, які породжують чужі інтенції, що заважають людині прийняти ефективне рішення;

2) наявність оцінки з боку третіх осіб (сім'ї, керівництва, колег, підлеглих тощо), що породжує морально-етичний аспект проблеми [182].

Зрілість вчинку полягає у вдало знайденому (творчому) рішенні, яке найбільше задовольняє всі цінності та сприяє особистісній інтегрованості. Можливість зробити зрілий вчинок забезпечується такими здібностями людини:

1. Вміння аналізувати ситуацію, виходячи за рамки запропонованих обставин.

2. Включення у процес здійснення вчинку ілюструється прагненням підтримати якнайсильніше всі актуальні цінності.

3. Здатністю до рефлексії, і як наслідок розуміння своїх реальних цінностей, актуальних у заданій ситуації.

4. Вмінням прогнозувати короткостроковий та довгостроковий результати, приймати відповідальність за них [182].

Можемо зробити висновок, що одиницею прояву прокрастинації особистості, зволікання, є вчинок. За Є.Л.Доценко, він може бути нульовим, псевдовчинком, відповідальним чи вчинком, що розвивається. Вчинки завжди усвідомлені особистістю, прояви зволікання особистість теж усвідомлює та добровільно відкладає реалізацію важливих справ.

У сучасному світі така риса особистості як відповідальність набула особливого значення. Це і почуття особистої відповідальності за ставлення до себе і до інших людей, також до суспільства та навколишнього середовища, за поведінку, вчинки, рішення, дії, за минулі події та майбутні плани [26].

Обрання одного з різновидів становлення часто свідчить про відмову від іншого і сама особистість, будучи самотійною, відповідає за те, скільки шансів вона здатна реалізувати. Цю сторону життя, яка має діло з невизначеністю, може осилити лише психологічно зріла особистість, яка за себе несе відповідальність та шукає рішення життєвих задач, чинить зрілі вчинки, тому така людина представляє собою альтернативу значно розповсюдженому у сучасності психологічному інфантилізму, який є одною з ймовірних причин прокрастинації людини. Інфантилізм в більшості підтримується суспільством і призводить до того, що переважна кількість людей зовсім не хоче думати про смисли, майбутні цілі, приймати значущі рішення та брати сміливо відповідальність за їх втілення.[159]

Поняття «інфантилізм» розкрито в психологічному словнику як «збереження в психіці і поведінці дорослого особливостей, властивих дитячому віку» [96, С. 127, 159].

Всупереч психологічному інфантилізму, зріла особистість визначається через вміння реалізовувати на практиці свою життєву позицію. Г.Олпорт означив і розкрив наступні критерії психологічної зрілості: розгорнуте почуття Я, позитивне ставленні до інших, емоційна безпека і прийняття всіх своїх особливостей, адекватне сприйняття, знання себе і почуття здорового гумору, загальна філософія та життєві принципи [130, 159]. Тобто, сформована особистість має велику ступінь психічного і соціального розвитку незважаючи на свій вік, вона повною мірою вільно втілює свої цілі, приймаючи значущі рішення, здійснює свої обов'язки та насолоджується життям. Психологічно доросла людина готова до відповідальних дій у ситуації обрання альтернатив [159].

Емоційна ж зрілість розглядається науковцями як відповідність емоційних процесів та станів людини до норм у даному суспільстві не тільки до сподівань соціуму, але й потреб, цінностей та інтересів суб'єкта [206, С.197].

З дорослішанням, відомо, знижуються прояви прокрастинації. К.Юнг, досліджуючи фактори внутрішньоособистісної неузгодженості, перераховує такі прояви, як егоїзм, уникання, залежність, які заважають особистісному розвитку. Скоріше за все, особистісна зрілість тягне за собою обізнаність, що є великим початком на путі пізнання, розуміння себе і розвитку. [226, 159]. Коли особистість починає враховувати ідею смерті, оцінювати що було втілено протягом років: розтрачений час, не здійснені завдання, змарновані шанси, що є все наслідками прокрастинації. Екзистенційні психологи теж вважають зіткнення зі важкими ситуаціями, кризами, травматичними подіями як великий сповнений небезпеки шанс для самозмін та духовного дорослішання. Наприклад, К.Ясперс окреслює важкі ситуації (зіткнення з небезпекою, хвороби, боротьба), такими, в яких особистості оголюється її індивідуальна суть, екзистенція – аутентичне буття [228, 159].

Кожна особистість відповідальна за втілений або ні вибір, за набуті або втрачені шанси. Значимо не тільки обрати відповідальне рішення, а й втілити його вчасно та творчо [159].

Ступінь же складнощів при обранні цілей є рівнем домагань людини, він складається під вагою успіху або провалу у діяльності. Неадекватно великий рівень домагань спричинює фрустрацію в силу неможливості виконання поставлених задач та може бути предиктором дискомфортичних станів. Відомо також, що одною з причин прокрастинації є стресові стани, які є і причиною прокрастинації, і її наслідком. Не високий рівень домагань веде до зволікань з важливими справами, відмови від труднощів. Вагомим чинником у будові рівня домагань є проживання людиною своїх досягнень як вдалих або марних за індивідуальною оцінкою, тобто домагання пов'язані з самоцінністю, цінностями, мораллю. Не реалістичний рівень домагань позначається на критичному тестуванні дійсності, що вказує на психологічну незрілість. Одним з чинників зволікань у прийнятті рішень може бути психологічна незрілість та нереалістичний рівень домагань, навпроти, зрілість особистості та дорослість зменшують прояви [162].

Прокрастинація проявляється у тому, що людина зволікає з прийняттям важливого рішення або виконанням важливої справи, нехтує цією необхідністю і відволікає свою увагу на побутові дрібниці чи розваги. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу людина відчуває (як наслідок) серйозний емоційний і фізичний стрес, почуття провини за незроблену роботу. Проявами прокрастинації можемо вважати дії, поведінку, тобто вчинки особистості – зволікання з прийняттям важливого рішення та відволікання на другорядні справи. Відомо також, що серед фундаментальних типів прокрастинації дослідники виділяють два: «розслаблену» (пасивну) і «напружену» (активну). До активних проявів можемо віднести наступне: переключення на інші справи, спроби вмотивувати себе, активний відпочинок, поспіх перед дедлайном, знаходження ресурсів, пошук ідей та альтернатив, бунтарство та супротив тощо.

До пасивних віднесемо такі прояви: лінь, легкі задоволення, неуважність, виправдання витрат часу, уповільнення, уникання, запізнення та інші [155].

З'ясовано, що у найбільш загальному вигляді в психологічній науці термін «прокрастинація» застосовується для позначення схильності людини до постійного зволікання, відкладання справ на потім.

Зволікання – зволікати; затримка, відстрочка, повільно що-небудь робити; не поспішати з чимось. Відкладати, затримувати, затягувати виконання, здійснення чогось на довший строк [179]. Тобто, зволікання – це затримка, відстрочка, повільно що-небудь робити; не поспішати з чимось, відкладати, затримувати що-небудь, затягувати виконання.

Зволікання з прийняттям та виконанням важливих рішень та справ пов'язано з такою категорією як час, бо це завжди затримка, відстрочка.

Активізація взаємин людини з часом, припускаємо, відбувається тоді, коли між актуалізованою потребою та можливістю її задоволення виникає «пауза», що і спостерігаємо при проявах прокрастинації. Людина стикається з завданням, коли для отримання бажаного потрібно очікувати деякий час, вкладати зусилля на перспективу та виконувати поетапно завдання, але чомусь вирішує відстрочити виконання свого наміру.

Якщо час сприймається як більш цінний і лякає, люди можуть використовувати доступний час, здійснюючи, а не відкладаючи дії. Вчені зробили висновок, що для прокрастинаторів характерна заглибленість у спогади про колишні досягнення і успіхи в поєднанні з браком уваги до планів на майбутнє [84, 153].

А.В.Михальський пише про «тиск часу» при дедлайні, коли час відчувається напруженим і прискореним, буквально фізично сприймається тиск часу на організм – в умовах стресової об'єктивної нестачі часу для здійснення необхідних справ, спроба вкластися в жорсткі часові рамки (дедлайн). Розвинена здатність відчувати, сприймати, передбачати час і ритм, яка закладена з дитинства, також дає можливість адаптуватися до коливань настроїв інших людей [120]. Прокрастинатор знаходиться якраз у цих обставинах «тиску часу»,

тобто для нього актуалізуються відносини з часом. Хід часу зупинити неможливо, але водночас він унікальний для кожної особистості. Для прокрастинатора час – строк виконання справи – стає загрозовою координатою, за межами якої не можливо отримати бажане.

Інтерес психологічної науки до проблеми часу пояснюється тим, що всі основні об'єкти дослідження в психології є динамічними, що розвиваються в часі. Феномен прокрастинації, основний його прояв – зволікання з прийняттям важливих рішень та виконанням справ – теж розвивається у заданих часових рамках. Час незалежний та об'єктивний, але особистість створює можливість ходу часу, задає власну точку відліку і перекидає місток між внутрішнім часом і зовнішнім.

У регуляції часу життя простежуються різні особистісні способи, які визначаються характером співвідношення індивідуально-особистісного та суспільного часу. На думку В.І.Ковальова, специфічним психологічним механізмом, за допомогою якого особистість здійснює суб'єктивну регуляцію часу, виступає індивідуальна тимчасова транспектива, що означає бачення з сьогодення у минуле і майбутнє, здатність огляду перебігу часу власного життя в будь-якому його напрямі. Основним поняттям транспективи є «чуттєво-мисленнєвий огляд», а також «суб'єктивно-ціннісне узагальнення та ставлення» особи до життя [89]. І.Пригожин виділив у дослідженні часу лише дві темпоральні протяжності: час зовнішній та внутрішній. З приводу людини і часу він лише припустив, що її внутрішній час суттєво відрізняється від зовнішнього часу, який відраховується за наручним годинником [143]. Як наголошує А.К.Болотова, час залишається однією з важливих, але вкрай мало використовуваних резервів психічної організації особистості, її самоорганізації у соціумі [29]. Психологічний час суттєво відрізняється від об'єктивного, хронологічного. Людям властиві індивідуальні особливості сприйняття часу: плавно поточного чи стрибкоподібного, стисненого чи розтягнутого, порожнього чи насиченого. Вперше питання про існування одиниць психологічного часу було поставлено К.Левіном, який встановив взаємозв'язок

між минулим, сьогоднішнім та майбутнім. Таке включення майбутнього та минулого життя в контекст сьогоднішнього дослідник назвав тимчасовою перспективою, зазначаючи, що сприйняття людиною свого справжнього становища неминуче пов'язане з його очікуваннями, бажаннями, уявленнями про минуле та майбутнє [1].

У кожному відрізку історичного часу є своя задана швидкість розвитку, яка виступає певним орієнтиром для кожної людини, а усвідомлення чогось як своєчасного виступає інтегральним результатом складної сукупності обставин та внутрішніх психологічних процесів. Вибір людини у бік своєчасності чи несвоечасності здійснення дії пов'язаний з придбанням чи відстроченням того, до чого вона прагне. Здійснення своєчасного вибору розширює можливості людини, забезпечує успішність адаптації до соціуму. У проявах прокрастинації ми спостерігаємо відстрочення дії або невчасність виконання завдання.

Проте, як зазначає О.В.Котляров, кожна з переваг, навіть невчасність дій, має свої переваги та обмеження [94]. При своєчасному виборі людина отримує можливість діяти найефективніше, проводити рішення і з урахуванням можливих перешкод. При несвоечасності вибору людина знаходить можливість бути несподіваною для оточуючих і самої перебувати в ситуації очікування.

Належність часу суб'єкту передбачає активне використання та розподіл свого фізичного часу, у зв'язку з чим К.А.Абульханова-Славська виділяє стратегії раціональної організації часу – «активного обліку» соціальних нормативів часу та «пасивного пристосування» до зовнішніх тимчасових вимог. Для визначення справжніх критеріїв особистісної організації часу вводиться поняття своєчасності, що розуміється як спосіб вирішення протиріч між соціальним та особистісним часом, приведення у відповідність зовнішніх та внутрішніх умов життя [3]. Адаптація особистості зумовлена її здатністю організовувати життя за власним задумом, де особлива роль відводиться своєчасності використання всіх індивідуальних потенціалів у соціальних умовах. Своєчасне використання своїх тимчасових психічних можливостей та механізмів – таке спільне завдання регуляції особистістю її співвідношень зі світом [4].

Своєчасність як найважливіша якість особистості має індивідуально-типологічний характер через різний ступінь усвідомленості життя та різного рівня здатності до життєвої рефлексії.

Якщо на одному кінці континууму зобразимо «зволікання», то на іншому буде «поспіх». Логічно припустити, що посередині опиниться своєчасність. Але зволікання може бути на цієї осі і перед своєчасністю і після, також зволікання та своєчасність можуть співпадати. Коли людина затримує виконання завдання, але все ж таки встигає його виконати в заданий час, то ці поняття співпадають, якщо виходить за межі термінів, то ні. Феномен своєчасності, що виявляється у відповідності особистісного та соціального часу у питаннях організації життя, допомагає зрозуміти та розкрити умови успішності адаптаційного процесу як окремої особистості, так і соціуму в цілому. Кожна людина протягом усього життя приймає різні рішення, які забезпечують не лише поточну результативність, а й визначають подальший розвиток життєвого шляху особистості.

А.Ю.Фрідман пропонує розділяти змістовну своєчасність (своєчасність досягнення результату) та динамічну своєчасність (виявлення періоду часу з максимально сприятливими умовами для відповідних зусиль) мети. Людина оцінює своєчасність життєвих цілей з погляду результату та їх оптимальної досяжності [201]. У проявах прокрастинації особистості своєчасність досягнення результату та динамічна своєчасність можуть не співпадати.

У контекст своєчасності добре укладається і позиція Р.Стернберга та Д.Лаверта, представлена в теорії інвестування, де здатність людини «купувати ідеї за низькою ціною та продавати за високою» розглядається з урахуванням своєчасності досконалої «операції» [282]. Інакше, саме у ситуації передчасного висловлювання ідей чи ситуації відкладення її пред'явлення потім, людина може не реалізувати свій творчий задум. Час є потужним ресурсом підвищення якості життя, ефективності його діяльності та задоволеності життям загалом.

Дослідники прокрастинації дійшли висновку, що прокрастинатори не здатні правильно та ефективно розпоряджатися своїм часом. За наведеними

даними досліджень, студенти, які отримали чіткий обмежений термін для підготовки до іспиту, показали більшу успішність у навчання [252].

Феномен прокрастинації пов'язаний зі сприйняттям свого майбутнього та усвідомленням зв'язку минулого і сьогодення, це скоріше розрив між уявленням про себе у часовій перспективі. Ж.Нюттен у концепції тимчасової перспективи передбачив, що минулі і майбутні ситуації впливають на здійснювані поведінкові прояви в тій мірі, в якій вони актуально представлені на когнітивному рівні поведінкового функціонування [140].

Діяльність завжди знаходиться у межах часу, розподілу в часі, тому сучасній людині важливо бути компетентною у часі. К.Абульханова-Славська розуміє компетентність у часі як «здатність до організації життя у часі», яка не зводиться до одного лише планування, осмислення життєвих перспектив, а має більш глибокий зміст і розуміється як здатність особистості регулювати, організовувати свій життєвий шлях, враховуючи її цілі і цінності; є вищим рівнем і справжньою оптимальною якістю суб'єкта життя [3]. Під часовою компетентністю О.В.Кузьміна розуміє інтегральну характеристику особистості, яка дозволяє структурувати та пов'язати в єдине ціле події сьогодення, минулого, майбутнього, здійснювати діяльність у оптимальні часові терміни. Компетентність у часі проявляється у здатності керувати собою та іншими у часовому просторі через адекватне сприйняття, раціональну організацію та використання часу [98].

Е.Шостром, Ф.Перл вказують на прямий і безпосередній зв'язок орієнтації у часі з рівнем самоактуалізації особистості. Е.Шостром дає свої характеристики особистості, що самоактуалізується, вияви самоактуалізації він поєднує з категорією «компетентність у часі» та «опора на себе». Вважає, що особистість, яка самоактуалізується, є найбільш компетентною у часі. Така особистість знаходиться цілком у теперішньому, використовуючи за необхідністю минуле та майбутнє, щоб додати сьогоденню більше смислів [218].

Також, аспект відносин особистості та часу автоматично акцентує роль цінностей, цілей та планів як компонентів суб'єктивного регулювання

життєдіяльності людини в теперішньому та спрямовує послідовний рух від однієї точки до іншої траєкторією життєвого шляху. Якщо час сприймається як цінний, людина використовує цей ресурс, здійснюючи, а не відкладаючи дії. Відмова ж людиною від активних дій та зусиль або відкладання прийняття важливих рішень та виконання термінових завдань обумовлюють оцінку людини громадськістю як ліниву або прокрастинатора. У культурі за лінню та схильністю до відкладання справ закріплено негативну оцінку. У певному сенсі байдикування, відмова від роботи, лінощі оцінюються як не цілком нормальні для сучасної успішної людини.

Однак лінощі, по суті, є потребою в економії енергії, а прокрастинація включає значну активність, тільки спрямовану не на виконання запланованих справ, а на менш значущі.

Поширений погляд на прокрастинацію як на синонім лінощів [39]. Я.І.Варваричева зазначає, що психологічні механізми, що стоять за лінню та прокрастинацією, багато в чому подібні. Загальними ознаками цих явищ можуть бути порушення діяльності та спотворена мотивація. Є.П.Ільїн визначає прокрастинацію «розслаблену» (людина витрачає час на приємні заняття) і «напружену» (пов'язана із загальним перевантаженням), перша схожа, за автором, на прояви ліні) [73].

Тим часом прислів'я «тихше їдеш – далі будеш» придумане не на порожньому місці D.Equainville називає прокрастинацію «мистецтвом, яке викликає сумніви та скептицизм у незаперечних стандартів ефективності» та пропонує започаткувати Міжнародний день прокрастинатора. 26 лютого у світі навіть відзначають День неквапливості. Незвичайне свято вигадали італійці, які навіть проводять «Повільний марафон». Дослідження у сфері ефективності підтверджують, що люди, що постійно поспішають, рано чи пізно опиняються на межі вигорання. А це може означати, що вони менш ефективні, ніж ті, хто опікується тим, щоб вчасно поповнювати ресурси психіки [241].

У людині протягом усього її життя борються прагнення до активності та до досягнення мети, і бездіяльність. У психології небажання діяти, особливо у

ситуації, коли це потрібно, вважають слабкістю волі, а у побуті це називають лінню.

Роберто Ассаджолі у книзі «Психосинтез» зазначає, що основний конфлікт людини виникає між інертністю, лінню, охоронною тенденцією, прагненням до безпеки, яке виражається у конформності, по перше, і прагненням до саморозвитку, самоствердження, ризику, по друге [13].

Загальний лінгвістичний огляд Д.Сеймур показав, що англійське слово «lazy» – лінивий, походить від старонімецького *lasich* або *losich* того ж значення. Дослідник вважає, що у давнину це слово позначало відсутність наміру працювати, повільність, нерухомість, млявість [274].

«К.Д.Ушинський виділяє три особливі форми прояву ліні: прагнення до звички, наслідування і розваг. Людина, яка починає гнатися за насолодами відпочинку, прагне до лінощів. Насолода не врівноважена працею призводить до невдоволення життям» [192, 161, С. 294].

А.Біне пояснює лінь слабкістю вольової регуляції у дитячому віці та моральними причинами, він запропонував класифікацію лінощів: випадкову (як наслідок якої-небудь ситуації) і природжену (справжня відсутність або недолік працездатності) [25]. Випадкова характеризується нестійкістю і виникає внаслідок якоїсь події чи ситуації, наприклад, невдачі на іспиті, поганої оцінки, конфлікту з товаришами тощо. Природжена означає справжню відсутність чи нестачу працездатності. Д.А.Богдановою розглядається лінь як відповідь на невідповідність вимог ситуації особистісному змісту цих вимог. Зовні лінь проявляється у відмові або ухиленні від цієї діяльності або від взаємодії з ситуацією, а внутрішньо – у переживанні неможливості встановити необхідну відповідність внаслідок порушення або недостатньої сформованості механізмів саморегуляції [27].

Але на сьогоднішній день більшість дослідників приходять до висновку про необхідність розмежування понять «прокрастинація» та «лінь».

На думку М.Є.Сандомирського, прокрастинацію в першу чергу необхідно диференціювати від таких явищ, як:

1. Повільність (наслідок прояву психофізіологічних особливостей організму або захисний поведінковий стереотип).

2. Апатія (спад активності і зниження емоційного тону чи симптомів депресивного розладу).

3. Лінь (зниження чи відсутність мотивації, нестача вольового зусилля). Може виступати як тимчасовий стан, зумовлений чинниками середовища, як стійкий стереотип поведінки, а також як особистісний риси [168].

За А.Н.Курденко, лінь і прокрастинація є захисними механізмами психіки, що рятують особистість від стресу, який може бути викликаний, наприклад, очікуванням майбутнього конфлікту чи виконанням марної діяльності. Обидва цих стани можуть виникати у ситуації нестачі відпочинку та емоційних вражень. Як лінь, так і прокрастинація припускають ігнорування неприємних, хоч і важливих завдань, тим самим створюючи перешкоди для самоефективності [101].

Спираючись на дані теоретичних оглядів та емпіричних досліджень, вдалося порівняти психологічні портрети прокрастинатора та особистості, схильної до проявів лінощів. Серед ознак, що їх поєднують – порушений регуляторний компонент, імпульсивність, прагнення уникати труднощів. До специфічних рис особистості, що виявляє лінь, відносяться пригніченість, млявість, слабкість уваги, низька емоційна чутливість. Для прокрастинатора, у свою чергу, характерні підвищений рівень тривожності, перфекціонізм та ургентна адикція [101]. Дослідник виділив відмінні риси прокрастинації:

1. Усвідомленість процесу.
2. Активність процесу.
3. Стурбованість власним его.
4. Наявність тривоги і напруги.
5. Спрямованість на результат.
6. Відчуття поспіху [101].

О.Л.Михайлова пропонує порівняти структуру цих феноменів. Автор виділяє такі компоненти лінощів [121]: мотиваційний компонент, що передбачає

слабку або відсутню мотивацію до діяльності; емоційний компонент, що включає позитивні емоційні переживання з приводу відсутності необхідної активності; поведінковий компонент полягає власне у уникненні діяльності. При подібності зовні спостережуваної поведінки (уникнення значної активності) два інших компоненти лінії не можна повною мірою приміряти до прокрастинаторів, адже часто їх характеризує високий рівень мотивації, зацікавленість у результаті справи і чітко вибудовані цільові орієнтири, при цьому сфера емоцій характеризується активним переживанням почуття провини.

С.Т.Посохова як компоненти лінощів виділяє: відсутність потреби у дії; відсутність потреби у конкуренції, прагнення до конкуренції; байдужість до успіху [142]. Що ж до поведінки прокрастинатора, ми знову можемо відзначити його зацікавленість у результаті яскраво виражене прагнення успіху. На думку дослідників, серед прокрастинаторів навіть можна виділити окрему категорію, яка насправді використовує стан гострої нестачі часу для максимальної концентрації власних сил та максимізації успіху [38].

«Підсумувавши вищезначене, відмітимо, що лінь може бути особистісною властивістю або ситуативним психічним станом, ставати звичкою, прагненням до миттєвої насолоди, призводити до невдоволення життям. Найчастіше в лінії виділяють мотиваційний, поведінковий та емоційний компоненти. Те ж саме можемо відзначити і щодо прокрастинації. Розбіжності спостерігаємо в когнітивному компоненті прокрастинації і в тому, що прояви лінії не в усіх випадках призводять до негативного емоційного стану, певного психічного дискомфорту» [161, С.295].

«Інколи лінь і прокрастинація можуть ставати у нагоді у знаходженні більш оригінального вирішення виконання справи. Психолог Адам Грант у книзі «Оригінали: Як нонконформісти рухають світ» («Originals: How Non-Conformists Move the World»), висловлює думку, що багато хто з його героїв тягнули час, перш ніж пропонували свої кращі ідеї. Прокрастинація, на думку професора, дає час на те, щоб розглянути задачу з різних точок зору і обдумати її не лінійно» [49, 158, С.62]. «При цьому професор наголошує, що прокрастинація не

обов'язково мобілізує творчий початок. Якщо людина справді просто відкладає справу до останньої хвилини, її робота над завданням буде відчайдушною, а не творчою. Прокрастинація може бути занадто затягнутою. Грант разом зі своїми колегами провів дослідження, під час якого випробуваним пропонували пограти між мозковими штурмами. Найкращі результати показали ті, хто помірковано відкладав роботу. Відпочиваючі довше показали приблизно такі ж результати, як ті, хто зовсім не відпочивав. Результати дослідження професора Адама Гранта, на наш погляд, не входять у протиріччя з вищерозглянутими концепціями, бо творча людина завдяки сублимації та трансформації може перетворювати негативні емоційні переживання у творчий продукт. Мистецтво, за З.Фрейдом, народжується за рахунок сублимації – прориву витіснених потягів через цензуру несвідомого у сферу свідомості та діяльності, дозволених культурою. А Карл Густав Юнг схиляється до розуміння творчості як ірраціональної і незбагненої таємниці, яку можна споглядати і описувати, але не пояснити Тому інколи тиск обставин, настання «дедлайну» є вагомим джерелом екстремальних умов для натхнення та кращого виконання завдань» [227, 158, С.63].

Блюма Зейгарник дослідила та довела конструктивний вплив відкладання дій на процес їхнього запам'ятовування. Люди, які перебувають у режимі багатозадачності, частіше тримають у пам'яті завдання, які вимагають вирішення. Несвідоме ж допомагає у знаходженні кращого рішення без важких роздумів [71]. Тобто, відкладання за цією теорією може бути доволі ефективним щодо кінцевого результату.

Д.Б.Богоявленська виділяє бар'єром на шляху до творчості деформацію мотивації, орієнтацію лише на успіх. коли до творчості потрібно відноситися як до самостійної цінності, що частіше забезпечує високий результат[28]. Творчість прагне вийти за межі заданої проблеми, часу, строків. Творча особистість шляхом подолання протиріччя, наче граючись зі справою та часом, здатна знайти нове рішення, ризикуючи при цьому залишитися ні з чим, бо спроба теж може бути марною з точки зору оцінки соціумом ефективності діяльності. Але процес

надихає творчу особистість та наповнює енергійністю та сенсом. Навіть роздратована невдачею, вона знову готова до нових спроб.

Можливо, прокрастинатори бажають досягти успіху та виконати завдання з творчим підходом, який інколи вимагає паузи задля пошуку нових якісних способів виконання справи. Дослідники творчості виділяють несвідомі фази творчої діяльності, у час яких навіть пропонується на де-який час залишити виконання завдання та надати можливість несвідомому завершити дозрівання ідеї. Вірогідно, що прокрастинація позитивно пов'язана з творчістю, оскільки допомагає людям мати більше часу для інкубації. Наприклад, за Я.Пономарьовим, у творчій діяльності виділяють наступні фази: підготовча свідомо робота; несвідомий процес у вирішенні проблеми, інкубація спрямованої ідеї; перехід несвідомого у свідомість, або натхнення [141].

Зрозуміло, що поєднання здатностей та різних соціальних умов життя людини, набутих психічних якостей – сміливості, рішучості і прагнення до успіху утворює творчо обдаровану людину. У цьому поєднанні вроджена високо енергійна психіка з особливістю – великою сенсорною чутливістю, реактивністю, силою і динамічністю нервової системи, наявністю творчих задатків і оригінального, креативного мислення [122]. Так що більшість вчених наголошують на тому, що присутність особистісної мотивації та інтересу є вагомим властивістю творчої особистості. Так звані «активні» прокрастинатори, відомо, високоенергійні, захоплені справою, а то і не одною, які встигають виконати завдання до «дедлайну», схожі за своїм описанням до бурхливої своїми ідеями творчої особистості.

Креативна особистість розглядає прокрастинацію як потенціал розвитку. П.Ю.Рум'янцева дійшла висновку, що існує зв'язок між прокрастинацією і творчим мисленням, бо прокрастинація дозволяє мати більше часу для інкубації, отже, люди з великою ймовірністю генерують нові ідеї, також позитивний зв'язок відбивається у переважанні образного мислення та у виборі позитивних установок для боротьби зі стресом [167].

Велику «Лінь» підносив Казимир Малевич у памфлеті «Лінь як справжня істина людства» як кінцеву мету, до якої спрямовані як капіталізм, так і соціалізм. Лінь – це бездіяльність, стан споглядання, спокою, вічного відпочинку [113]. У своїй роботі 1923 року «Світ як безпредметність. Праця і відпочинок» Малевич пише про життя, яке складається з праці та відпочинку, які також розпадаються на безліч форм праці та відпочинку, вони – нероздільні. До схожих ідей приводить зародок усіх можливостей», як називав художник «Чорний квадрат», потім Малевич виставляв вже і порожні полотна. Це, за художником, нульовий відлік, нуль форм, бездіяльність, що перетворює світ [7].

Одним із вдалих прикладів філософського примирення з проблемою прокрастинації є книга Джона Перрі «Мистецтво прокрастинації: як правильно тягнути час, лоботрясувати і відкладати на завтра» [138], в назві якої міститься позитивне послання про те, що прокрастинація парадоксальним чином може мати позитивні наслідки. Автор зізнається, що його наукові роботи не привертали такої уваги і не мали такого успіху як його концепція впорядкованої прокрастинації. Упорядкований прокрастинатор, за автором, це людина, яка встигає зробити багато чого, не роблячи чогось іншого [138].

Відволікання на другорядні справи, як прояв прокрастинації особистості.

«На сучасному етапі розвитку суспільства об'єм інформації, яку сприймає людина, надзвичайно зростає. Володіння увагою, виділення важливого та відсторонення від другорядного допомагає орієнтуватися в широкому інформаційному просторі та є необхідною умовою якісного виконання діяльності. Прокрастинація проявляється у діяльності, результат якої завжди важливий для особистості, тобто значущий. Але чомусь важливі рішення та справи відтермінуються та людина недостатньо концентрується на завданні задля завершення справи, відволікається на інші стимули та затримує діяльність» [151, С.93].

К.Белій зазначає, що принципом прокрастинатора спочатку робити не важливі справи, а лише потім приступати до важливих, вказує на існування

сумнівів щодо спроможності реалізації планів та наявності відповідних особистісних чи часових ресурсів, страху невдач і невпевненості у собі [21].

П.Людвиг пише, що прокрастинація стоїть в одному шереху з поняттями зволікання, відкладання, уникнення, відтермінування, гаяння часу, розлад, некерованість, недисциплінованість, лінощі, нудьга, відпочинок та ін. Але це не завжди відповідає дійсності. При усвідомленні важливості роботи людина спеціально шукає виправдання перед собою через всілякі аргументи та відкладає справи на потім. Прокрастинація це не відпочинок, який відновлює енергією, бо прокрастинатор втрачає сили, а відтак: чим менше залишається енергії, тим більше шанси відкладення виконання завдання [112]. З іншого боку, прокрастинація є ознакою того, що справи, з якими людина зволікає, їй не цікаві та не потрібні, і проти них протестує вся її суть. Тому особистість робить так, щоб серед численних справ у неї не залишилось абсолютно часу на роботу. І саме ці малі справи та відстрочення згортають будь-яку діяльність [246].

«Теорія тимчасової мотивації П.Стіла є спробою інтеграції всіх поглядів щодо сутності прокрастинації. Згідно з цією концепцією, рівень прояву вказаного конструкту знижується пропорційно до зростання очікувань індивіда щодо цінності отриманих у випадку успішної реалізації певного завдання результатів. За відсутності особистої зацікавленості у виконанні діяльності, прокрастинатор схильний переносити фокус уваги на види активності, що дають змогу отримати миттєве задоволення, ігноруючи можливі досягнення у більш віддаленому майбутньому» [280, 151, С.95].

Відомо, що якнайкраще робота виконується тоді, коли існує особистісна зацікавленість. Людина може мотивуватися як потребами, так і особистісними цінностями, і ті й інші змушують її бути активною, здійснювати певні дії. Особистісні цінності і потреби функціонально ідентичні, виконують в життєдіяльності одну і ту ж функцію, але відрізняються за рядом ознак, пов'язаних з тим, що людина як суб'єкт потреб взаємодіє зі світом поодиноці, а як суб'єкт цінностей як частина цілого. Потреби є ситуативними, повертають людину до самої себе, своїх проблем, переживаються як бажання, напруга, з

часткою неусвідомленості. Цінності є стабільними, прийнятими і усвідомленими особистістю, переживаються як ідеали, орієнтири бажаного. Цінності спрямовані на задоволення потреб людини та дають можливість побудувати свій власний образ світу на основі того, що актуально для суспільства і культури, тобто виступають як внутрішні носії соціальної регуляції поведінки. Цінності складають верхній шар особистісної організації та мають зовнішнє джерело походження, відображаючи колективний досвід соціальної спільноти, а потреби відносяться переважно до глибинних шарів та мають внутрішнє джерело походження, відображаючи стан нестачі в чому-небудь [160].

Як уважність, так і неуважність виявляються вибірково. Людина може бути уважною в одних ситуаціях, а неуважною – в інших. Основними причинами неуважності та відволікання є передчасне реагування на інформацію та передчасне припинення сприймання чи розмірковування внаслідок відвертання уваги на сторонній об'єкт, що і спостерігаємо у проявах прокрастинації.

Увага полягає у зосередженості психіки на конкретних об'єктах та подіях, що мають значущість для особистості. На ранніх етапах виконання задіяна довільна увага, людині потрібна велика наполегливість для досягнення поставленої цілі, а на наступному етапі у результаті залучення внутрішніх ресурсів для підтримання мимовільної уваги вольові зусилля послаблюються. Цей етап характеризується переростанням довільної уваги у післядовільну. При цьому післядовільна увага – це такий прояв спрямованості особистості, коли сама діяльність проживається як потреба, а її результат є особистісно значимим для людини. Післядовільна увага цілеспрямована та не вимагає постійних вольових зусиль, бо детермінована інтересом [79].

Першим питання про якісні мотиваційні відмінності природного інтересу і зовнішніх тисків поставив в 1931 р К.Левін у монографії «Психологічна ситуація нагороди і покарання» [104, 151]. Поряд з покаранням і винагородою існує ще й третя можливість викликати бажану поведінку – а саме провокувати інтерес і викликати схильність до цієї поведінки.

«Інтерес має об'єктивно – суб'єктивну природу, не тільки по своїй суті, але і за походженням. Будь-який інтерес породжується двома причинами: об'єктивною – потребою і суб'єктивною – цінністю. Багатьма авторами інтерес зв'язується з пізнавальною потребою і діяльністю людини. Категорія інтересу відображає ставлення людини до таких речей і явищ, які мають для нього певне значення і наповнюють змістом його існування, що говорить про ціннісний характері інтересу. Слово «інтерес» походить від латинського «interest» – «важливо, має значення». Тобто інтерес не просто мотив до діяльності, але мотив смисловий. Інтерес як стимул людської діяльності, з одного боку, орієнтований на зовнішні об'єктивні соціальні умови задоволення потреби, з іншого боку, він містить в собі відбиток людиною цих умов, їх оцінку і суб'єктивний вибір з усіх наявних конкретних шляхів задоволення потреб» [151, С.95].

За О.М.Леонтьєвим, інтерес – це особлива пізнавальна направленість на об'єкти та події реальності, також він веде до накопичення знань [106, 151]. За А.Г.Здравомислов пише, що інтерес є цілісність внутрішньої функції особистості і відбиття реальності світу, комплексу матеріальних і духовних благ в свідомості суб'єкта [70, 151].

Мотивація/мотиви та мотиваційна сфера загалом надає нам цінні відомості щодо ставлення особистості до інтересів та цінностей. Адже сформованість мотиву свідчить про усвідомленість людиною потреба у досягненні цілей, задоволеності бажань тощо. Е.Десі та Р.Раян зауважують відмінності між мотивацією внутрішньою і зовнішньою, вказуючи, що є безліч факторів, які стимулюють людину до певної дії, але зовнішня чи внутрішня їх заданість є безперечно важливою, оскільки внутрішню можна позначити як автентичну і вона є самостійною за природою, має у основі більше інтересу та залученості, тож і призводить до кращих результатів діяльності, яка є більш цілеспрямованою, а людина більш психологічно благополучною [272, 151]. Зовнішня мотивація виявляється через спонукання до дії без усвідомленого бажання людини. Внутрішня мотивація виявляється у потребі, активності та є ефективнішою і формує необхідні здібності для діяльності [123].

Існує обернений взаємозв'язок між схильністю до відтермінування завдань та здатністю підтримувати свою увагу за наявності відволікаючих чинників, Г.Рейкс та К.Данн [267].

«Прокрастинація проявляється у діяльності, результат якої важливий для особистості, але у проявах прокрастинації цінності не завжди мають вагому спонукальну силу, у такому випадку діяльність та прийняття рішень відтермінується та особистість починає розсіювати увагу на інші справи. Інтерес представляє, з одного боку, конкретизацію потреби, а з іншого – актуалізацію цінності. Коли ж цінність втілюється в інтерес, тоді вона починає перетворюватися в дійсність і далі виражається в оволодінні предметом, здійсненні певної діяльності. Тоді інтерес поєднує зовнішні та внутрішні фактори, потребу та цінність, які необхідні для прийняття рішень та початку і завершення діяльності. Вважаємо, що у проявах прокрастинації ця сходинка «потреба + цінність = інтерес» не завжди долається особистістю і тому важлива діяльність чи рішення відтермінуються, при цьому енергія та увага розсіюються на другорядні справи» [151, С.96].

Фредерік Соломон Перлз у своєму «Практикумі по гештальт-терапії» пояснює, що таке зосередження та відволікання. Зосередження, пише він, розглядається як довільне, що вимагає зусилля. Але у той самий час існує і спонтанне зосередження, яке називають інтересом, захопленням та яке не вимагає зайвих зусиль. Два фактори – увага до об'єкту чи діяльності та збудження щодо задоволення потреби, інтересу чи бажання є складовими здорового зосередження. У довільному зосередженні ми приділяємо увагу, якщо відчуваємо, що повинні це робити, тим самим відриваючи увагу від наших потреб чи інтересів. У спонтанному зосередженні те, до чого ми уважні, саме залучає весь обсяг нашого інтересу на даний момент. Добре, коли довільне зосередження може перетворитися на спонтанне і вільно залучити більшу кількість наших сил, доки завдання не буде виконано. Там, де особистість поділена до ситуації, так що частина її, яка робить спробу виконати завдання, протистоїть частині, що саботує і чинить опір, сили не можуть вільно

попрямувати на об'єкт уваги. Таке втручання людина переживає як «відволікання». Чим більше загальної енергії втягується у боротьбу проти «відволікання», тим менше її залишається для продовження довільно взятої роботи, і тим більше зростає роздратування, поки людина не кине завдання [137].

У прояві прокрастинації, відволіканні, може бути як раз присутній такий внутрішній конфлікт, коли особистість поділена до ситуації на кілька протидіючих частин. Переживання особистістю власної неоднозначності, складності внутрішнього світу, усвідомлення мінливості власних бажань і домагань, неможливості їх реалізації чи взагалі зволікання з прийняттям рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту – усе це є полем внутрішньоособистісних конфліктів і феномена прокрастинації.

«Внутрішньоособистісний конфлікт характеризується також станом психічного дискомфорту, амбівалентністю почуттів і боротьбою мотивів, інтересів, потягів, що відображають суперечливі зв'язки з соціальним середовищем і затримують прийняття рішення. Внутрішньоособистісний конфлікт має такі форми прояви, як неможливість постановки індивідом суб'єктивно значущих цілей самореалізації, нездатність обрати адекватні засоби та методи їх досягнення, відмова від діяльності, спрямованої на наближення цілей самореалізації на користь іншої діяльності, усунення тимчасової перспективи [164]. Всі ці форми прояв описують також і феномен прокрастинації. Конструктивний конфлікт характеризується максимальним розвитком конфліктуючих структур та мінімальними особистісними витратами на їх вирішення, це один із механізмів гармонізації особистісного розвитку. Деструктивним вважається конфлікт, який переростає у життєву кризу чи веде до гальмування розвитку особистості та її активності» [164, С.214].

Протиріччя та їх вирішення є основою розвитку людини, саме невдоволення собою є частою причиною для самовдосконалення, наявність внутрішньоособистісної суперечливості не гальмує людину, а навпаки, мобілізує всі її ресурси, тож ситуації внутрішньоособистісної суперечливості конче

необхідні для поступального розвитку людини. На думку О.М.Леонт'єва, що внутрішній конфлікт є природною часткою єства людини, він є постійно, його не можна запобігти чи якимось чином уникнути. Тож конфлікт є явищем психологічної норми, адже у житті завжди є суперечності цілей, мотивів та ін. і немає єдиного заданого вектору [105, 164]. Тотожні характеристики мають і прояви прокрастинації, адже вони не мають постійного, хронічного характеру. Дані статистики вперто свідчать, що прояви прокрастинації властиві людству («на прокрастинацію страждає чверть дорослого населення планети»), тож припускаємо, що прокрастинація є нормальним явищем у життєдіяльності окремої особистості. І не завжди прокрастинація це погано, вона може на думку людей «допомагати зважити всі за та проти», «мобілізувати сили для прийняття важливого рішення», акумулювати їх для реалізації цього рішення в життя [164].

«Внутрішньоособистісний конфлікт грає у житті людини неоднозначну роль: він може виступати і як джерело розвитку особистості, і як причина розвитку невротичних реакцій. Конструктивний конфлікт характеризується максимальним розвитком конфліктуючих структур та мінімальними особистісними витратами на їх вирішення, це один із механізмів гармонізації особистісного розвитку. Деструктивним вважається конфлікт, який переростає у життєву кризу чи веде до гальмування розвитку особистості та її активності»[164, С.214].

А.Шипілов виділив структурні елементи внутрішнього світу людини, які можуть «вступати в конфлікт» - це самооцінка, мотиви, цінності. Перша структура – мотиви (виражається дефініцією «хочу») та відображає різного рівня пражнення людини – бажання, потреби, інтереси та ін.

Другий структурний елемент – цінності (виражається дефініцією «треба»), містять суспільні норми, зразки як потрібно. Є суспільно значущими і не завжди прийнятими самою людиною.

Самооцінка є третім структурним елементом (відображається дефініцією «можу/не можу»), містить оцінку людиною себе, власних можливостей, свого

місця та ролі у суспільстві. У залежності від залученості певних особистісних компонентів у конфлікт, виділяється 6 видів внутрішнього конфлікту [9, 164].

У результаті дослідження Є.Б.Фанталова встановила, що «різні цінності у різних суб'єктів мають різну ступінь і спрямованість розбіжності між параметрами важливості і доступності». Дослідниця підкреслює існування оптимальних параметрів розходження, за межами яких можна говорити про виникнення у сфері мотивації людини конфліктності/вакуумності [193, 164].

«Припускаємо, що у прокрастинаторів можуть розгортатися конфлікти між бажанням та доступністю та між цінністю та доступністю: між «хочу» та «можу» та між «треба» та «можу». Також можемо припустити ціннісно-мотиваційний конфлікт (між «хочу» та «треба») як стан наявності цінності, але відсутність спонукальної сили мотиву; та ціннісний конфлікт (між «треба та «треба»), який являє собою ситуацію, коли поставлена необхідність зробити вибір однієї з двох взаємовиключних форм поведінки, віддати перевагу одній з двох цінностей; конфлікт між самооцінкою та реальними можливостями» [164, С.215-216].

На підставі особистих цінностей формуються певні ціннісні орієнтації та соціальні установки, що мають життєвий сенс, на підставі яких здійснюється важливий вибір основного напрямку професійної діяльності [37].

Прокрастинатор складає довгі списки справ, найважливіші з яких рідко виконує. Але не можливо судити про результат саме з того, що не все виконується, бо є справи, які виконуються і перевиконуються. У них прокрастинатор навіть може досягти вражаючих результатів, які навряд чи досяг би, якби не треба було відтягувати виконання чогось такого, що світ вважає більш важливим. Звичайно, від прокрастинації страждають самі виконавці і ті, хто залежить від прокрастинатора, але необхідно враховувати й несподівані вигоди. Прокрастинація в цьому сенсі наділяє працю рисами хаосу, спонтанної організації, які притаманні ринковій економіці. Саме тому активність прокрастинатора в інших справах може інколи призводити й до ненавмисних наслідків.

1.3. Наслідки прокрастинації особистості.

Останнім часом проблема прокрастинації стала досить активно досліджуватися науковцями з різних країн, тому що кількість прокрастинаторів у сучасному світі значно підвищилась та зросли негативні наслідки феномену для особистості: індивідуальні та соціальні [91].

В навколишньому світі всі предмети та явища пов'язані один з одним, тому причинність є важливим принципом і наукового пізнання. Однією з основних форм загального зв'язку виступає причинно-наслідковий зв'язок. Давно зрозуміло, що пізнання причин має в її житті людей велике значення, тому що для успішної практичної діяльності необхідно знати, чим викликане те чи інше явище, подія [44]. Результат дії причини є наслідком, тобто причина породжує свій наслідок [53, С.217]. Наслідок теж надає зворотний вплив на причину, між ними встановлюється взаємодія [211, С.198]. Зв'язок між причиною та наслідком може мати зумовлений і ймовірнісний характер. Вплив умов на причинно-наслідковий зв'язок також дуже великий. Дія причини, сам характер породженого нею наслідку багато в чому залежить від низки умов [103, С.391].

Наслідки – те, що виникає, з'являється в результаті, внаслідок чогось, що виходить, впливає з чого-небудь, результат [180, С.192].

Розмаїття проявів причинно-наслідкових зв'язків у матеріальному світі зумовило існування двох основних моделей причинно-наслідкових відносин:

а) Модель, що спирається на тимчасовий підхід (еволюційна). Головна увага наголошується на тимчасовій стороні причинно-наслідкових відносин. Тут причина породжує наслідок, який у часі відстає від причини.

б) Модель, що спирається на поняття «взаємодія» (структурна). Головне тут – взаємодія як джерело причинно-наслідкового зв'язку. Взаємодія і є причиною.

Моделі не однаково розкривають механізм причинно-наслідкових відносин, що призводить до наступних проблем:

а) Одночасності причини та наслідку (одночасні чи ні причина та слідство?

Якщо одночасні, то що вважати причиною, а що наслідком?)

б) Однозначності причинно-наслідкових відносин.

в) Зворотного впливу наслідку на причину [99].

Структурну модель причинності частіше використовують порівняно простих систем, для складних систем використовують еволюційну модель причинності. У реальному житті доводиться мати справу зі складними системами, якою є також особистість. О.Г.Ковальов зазначає, що особистість має складну будову та визначив структуру особистості. Із психічних процесів і станів формуються властивості особистості, у процесі діяльності властивості утворюють складні структури, до яких належать сталі характеристики особистості – темперамент, спрямованість, здібності, характер [90].

К.В.Дубініна проаналізувала наукові дослідницькі джерела та виявила, що основними причинами прокрастинації дослідники вважають спотворену мотивацію та погану саморегуляцію поведінки; відсутність вмінь тайм менеджменту; знервованість; знецінювання себе; виснаженість та втома; не готовність розпочати справу; стресові стани; різні страхи, бажання робити все ідеально; недостатність спілкування; бунтарство; байдикування; безпорадність; поганий стан здоров'я; різні особисті проблеми; зовнішні фактори; нехтування власними інтересами; нудна і неприємна справа; невміння розставляти пріоритети; помилкові переконання та прагнення до збільшення рівня напруги [61]. Найвагомими предикторами прокрастинації залишаються, перш за все, невміння розставляти пріоритети, не сформовані цінності, недостатність контактів з навколишніми [15]. Переважна більшість наукових концепцій сходяться на тому, що факторами прокрастинації або ж зв'язаними з нею психологічними характеристиками людини є певні особистісні особливості: ірраціональність, внутрішні конфлікти, травми, страхи, дефіцит вмінь, особистісна тривожність та виснаження стресом, розриви між уявленням про себе у часовій перспективі та інше. Важливе значення має емоційна сфера особистості. Розлогим соціальним чинником є високий рівень науково-

технічного прогресу, а конкретними ситуативними факторами складність та відповідальність завдань тощо [158]. Аналізуючи детермінанти прокрастинації через самі завдання, дослідники виділяють такі підстави: нав'язуванні завдання; віддалені наслідки; довгий термін виконання; великі вкладення ресурсів; не цікаві, рутинні завдання; висока зайнятість іншими справами; відстрочення в отриманні задоволення або нагород [50, 153].

Відомо, що до зволікань з важливими справами у давнину відносилися з осудом та зазначали негативні наслідки такої поведінки. Вперше використав вираз «прокрастинація» у зверненні до прихожан Antony Wolker (1682), він зволікання з покаяттям гріховним [280]. Поет Гесіод (Греція, VIII-VII ст. до н. е.) теж засудив зволікання, бо людина, яка не встигає або відкладає роботу, завжди в розоренні [112]. Афіньський полководець Фулідід (460-395 рр. до н.е.) вважав відстрочення корисним на початку війни задля забезпечення підготовки, яка прискорить потрібний результат [280, С.67]. Луцій Анней Сенека (4 р. до н.е. – 65 н.е.) вважав, що «доки ми відкладаємо життя, воно минає» [112, С.21]. Граф Честерфільд (1749) закликав робити справу своєчасно та не відкладати на потім те, що можна зробити зараз [127, С.320].

Більшість дослідників акцентують у визначенні прокрастинації негативні наслідки прокрастинації. У праці «Прокрастинація: хвороба сучасності» ізраїльський науковець N.Milgram [261, 165] визначає прокрастинацію як нездорову поведінку, яка заважає особистості адаптуватися. К.В.Klingsieck [254, 165] визначила прокрастинацію як добровільне відкладання передбачуваної та необхідної важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання.

О.С.Віндекер та М.В.Останина вважають стратегію зволікань негативною характеристикою, яка погано впливає на успіх та діяльність людини [42]. Н.Г.Гаранян при дослідженні перфекціонізму попутно віднесла прокрастинацію до деструктивних стратегій боротьби зі стресом [46]. Л.І.Дементій, вивчаючи тему відповідальності та суб'єктності, бачить прокрастинацію як слабкість чи

несформованість регулятивного потенціалу особистості, що виражається у нездатності керувати ситуацією [56, 153].

Як ще один аспект прокрастинації Яніс і Манн [253] виділяли нездатність приймати рішення. Вони визначали прокрастинацію як неефективну копінг-стратегію в ситуації зіткнення зі складною роботою, яку прокрастинатори всіляко намагатимуться уникнути. Результати досліджень Т.Мотрук, Д.Стеценко надали змогу дійти висновку, що прокрастинація виявляється в діяльності та тягне за собою негативні наслідки для ефективності діяльності індивіда особисто і для його соціальної адаптації; поінакшає структуру і організацію діяльності; стає звичкою та вкоріняється у поведінку індивіда [124, 153].

В.Кнаус у теоретичному дослідженні «A Historical View of Procrastination» наголошує на тому, що для американців прокрастинація є деструктивним явищем, яке не дає можливості бути успішними. У аристократичній Франції прокрастинація ніколи не сприймалася категорично та негативно, бо фізична праця там вважалася ознакою низького статусу[256].

Є дані про глобальні несприятливі економічні та соціальні наслідки прокрастинації населення. Так, близько 40% дорослих американців зізнаються, що їм доводилося зазнавати різних фінансових втрат через зволікання зі своєчасним виконанням необхідних справ [247, 165]. Однак масштаби збитків, пов'язаних з тотальною схильністю соціуму до відкладення справ, набагато ширші, ніж категорія індивідуальних втрат кожної конкретної людини. Люди, схильні до відстрочення реалізації планів у повсякденних життєвих питаннях, швидше за все, демонструватимуть цю ж тенденцію на професійній ниві, що може спричинити колосальні фінансові втрати для роботодавця. Наприклад, за результатами дослідження, проведеного на базі консалтингової компанії H&R Block, в 2002 році організація зазнала збитків у розмірі 473 мільйонів доларів з причин, так чи інакше пов'язаних з зволіканням співробітників на робочих місцях [18, 165]. Дослідження деструктивної прокрастинації спрямовані на встановлення причин відкладання та відтягування виконання важливих справ

при усвідомленні їх важливості та терміновості, що негативно позначаються на кінцевому результаті діяльності [165]

Огляд теоретичних досліджень проблеми прокрастинації дозволяє дійти висновку, що вона стала гострою проблемою сучасного суспільства, оскільки надзвичайно стрімко поширюється.

Наслідками наявності прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю [199, 165].

В.М.Лугова виділяє три види наслідків прокрастинації: 1) фізіологічні: знервованість, емоційний і фізичний стрес; 2) психологічні: відчуття провини, зниження самооцінки; 3) соціальні: погіршення відносин через невиконання зобов'язань [111, 165].

Незважаючи на наголос на негативні наслідки відстрочення виконання різних справ, є відомості про можливість продуктивного впливу даного феномену. У Стародавньому Єгипті та Римі зволікати вважалося корисно та мудро [135, 165].

Наприклад, Д.Феррарі пропонує розділяти прокрастинацію на конструктивну та деструктивну [243, 165]. При цьому конструктивна прокрастинація сприймається як обізнане відкладання виконання важливого завдання з ціллю збільшення ймовірності успіху, як специфічна копінг-стратегія, також з метою відчути інтенсивні емоційні переживання [165].

Деструктивна прокрастинація стоїть в один шерг з саморуйнівною поведінкою, де уникнення важливих рішень є головною її ознакою, тому в науковий обігу з'явилося поняття «уникаючи» прокрастинатори [234].

Існують дані досліджень, що підтверджують можливість позитивного зв'язку «активної» прокрастинації з ефективністю навчальної діяльності [239]. Більше того, вважається, що здатність до швидкої зміни пріоритетів у вирішуваних задачах дозволяє «активним» прокрастинаторам бути більш ефективними в умовах сучасного суспільства [236].

Характер корисності прокрастинації був відзначений і в дослідженні М.С.Берендєєвої. Дослідниця зазначала, що чим більш виражена недостатність екзистенціальної мотивації, тим сильніше у людини бажання звільнити себе від складних справ, що викликають тривогу та страх. Період тимчасової бездіяльності характеризується також відсутністю обов'язковості і завжди добровільний за своєю суттю. Наявність демотивації в свідомості прокрастинатора має двоїсту суть. По перше, людина страждає від того, що не реалізує своєчасно бажані цілі, по друге, отримує задоволення від відсутності відповідальності [22, 153].

І.Хофман вважає, що прокрастинація сприяє довголіттю людини, зазначає у своїй монографії, що вміння переключатися з напруженої активної діяльності для відновлення ресурсів істотно зберігає психологічне та фізичне здоров'я людини [203, 153]. Р.Л.Вєрнстєйн (1998) писав: «...недіяння має значення. Чим більш невизначеним є результат, тим більшим може бути значення зволікання» [233, С.15, 153]. М.С.Дворник пише, що прокрастинація є своєрідним провідником на шляху особистості до власного майбутнього, і лише їй вирішувати, який це провідник, той що допомагає чи той що заважає йти до цілей[55, 153].

Хоча вибір вважається ключовим для автономії та психологічного благополуччя в країнах Заходу, перевантаження варіантами вибору може викликати негативні наслідки, такі як параліч волі і низьку здатність до прийняття рішень. А.Роєнтєл і Р.Карлбрієнг вважають, що прокрастинація споріднена з психологічним дистресом і призводить до емоційних страждань, але не вважається психічною хворобою. Наводяться останні результати досліджень в галузі когнітивної нейронауки та промислової психології, що вказують на

важливість контролю стимулів, формування ефективного робочого середовища, яке знижує відволікання уваги та запобігає його виснаженню. Інші техніки включають у себе визначення цінностей та винагород, збереження контролю над стимулами, підвищення навичок цілепокладання [271, 153].

Одним з основних негативних наслідків прокрастинації, як зазначає більшість дослідників, є емоційний дискомфорт. Між емоціями та діяльністю існує взаємозв'язок: емоції відображають відношення між мотивами та реалізацією діяльності, внаслідок чого людина налаштовується на подальші дії. Тому емоції є і наслідком здійснення чи не здійснення, затримки діяльності і механізмом її руху.

Емоції визначають як психічне віддзеркалення життєвого значення подій, спричинене відношенням їх об'єктивних ознак до потреб суб'єкта [145]. П.Анохін писав, що емоції є також станами організму з суб'єктивним відображенням від страждань до радості [8]. К.Ізард дійшов висновку, що емоції є загальною функцією при фізіологічно збудливій ситуації, оцінюванні, ставленні людини до цієї ситуації [72]. Б.Додонов звернув увагу на взаємозв'язок емоцій виходячи з потреб людини в їх задоволенні виділив наступні класи емоцій: альтруїстичні; гностичні; праксичні; пугнічні; романтичні; гностичні; естетичні; гедоністичні; акизитивні [57]. Тобто, емоцій стільки, скільки потреб. Вершиною розвитку емоційного інтелекту є духовний рівень, що реалізуються в потреб переживань істини, добра, любові [66]. Дослідження питання природи емоційних переживань привело О.М.Леонтьєва до висновку, що емоції виникають тоді, коли предмет і явища задовольняють чи не задовольняють потреби особистості [107]. Негативні емоції та стани людина переживає у ситуації, коли потреба не задовольняється, що вбачаємо також у проявах прокрастинації.

Модальність і знак домінуючих емоцій є параметрами, що характеризують якість емоційного переживання, найважливішими в сукупності всіх ознак емоційності [169]. В теорії П.Сімонова негативні емоції виникають при нестачі інформації, необхідної для досягнення цілі. При надлишку відомостей

виникають позитивні емоції в ситуації збільшення вірогідності досягнення мети [177]. Л.Фестінгер у своїй теорії когнітивного дисонансу пояснює, що у ситуації не співпадіння очікування та дійсних результатів діяльності (когнітивний дисонанс) виникають негативні емоції, тоді коли збіг очікування й результату (когнітивний консонанс) призводить до появи позитивних емоцій [194].

Розподіл емоцій на позитивні та негативні дуже умовне, але вони зазвичай відрізняються полярністю (мають позитивний або негативний знак: задоволення-невдоволення, радість-сум). Виходячи з вищезначеного, емоційний дискомфорт, як наслідок зволікання з прийняттям важливих рішень та виконанням справ, – стан незадоволеності, що особистість переживає як неприємний, тяжкий, здатний порушити звичайну, нормальну діяльність, з домінуванням негативної емоційної валентності.

М.Хагбін у дослідженні академічної прокрастинації зафіксував, що негативні емоційні стани властиві респондентам з високим рівнем прокрастинації. Учений відзначає, 78 % прокрастинаторів вважають свій загальний емоційний фон негативним. Окрім того 87 % досліджуваних відзначили почуття провини, 84 % – нервову напругу, 68 % – відразу до себе, 66 % – безпорадність, 64 % – втому, 60 % відчували сором та 60 % – гнів, страх був проявлений у 60 %, сум – у 55 %, ненависть – у 45 % [69, 248]. При дослідженні прокрастинації, досліджувані, в переважній більшості, описували негативні емоційні почуття та стани, які, ймовірно, відчуває людина при відкладенні важливих справ (сором, гнів, розпач, страх, жах, докори сумління, тривогу, провину та інше). Лише в кількох випадках було написано про задоволення від тиску обставин при зволіканні. Після виконання справи в останній момент учасники анкетування відчували піднесений настрій та позитивні емоційні стани задоволення, ейфорії, також фізичну та психологічну втому, які потребували тривалого відновлення. Але зазначали, що радіти заважало те, що справу можна було б зробити більш якісно своєчасно [152]. Є.В.Татарінов вважає, що ірраціональна поведінка прокрастинатора супроводжується негативними болісними емоційними станами та великим бажанням позбутися емоційних

страждань [187]. Крім того, процес зволікань є втечею людиною від дійсності, в фантазії, тому знижується здатність до ефективної адаптації та саморозвитку особистості [62, 158]. «Для прокрастинації характерно деяке відчуття «розщеплення», можливо, легкої дисоціації, уникнення фокусування уваги на своєму внутрішньому стані». [3, 158].

Є різні класифікації емоційних станів, у тому числі шляхом їх впливу на людину, серед яких виділяють позитивні та негативні емоційні стани [74]. Емоційний дискомфорт визначаємо як незручний для особистості емоційний стан, тобто негативний.

Ю.Куль зазначає, що. орієнтовані на дію індивіди реалізують більшу частину своїх намірів у порівнянні з тими, хто орієнтований на стан, легше приймають рішення та краще справляються зі складними завданнями [257]. Негативний психічний стан дезорганізує ту діяльність, яка призводить до його виникнення, але може організувати дії, спрямовані на зменшення або усунення шкідливих впливів [147]. Стресові стани пов'язані з необхідністю приймати швидке рішення в умовах ризику несподіваної ситуації. [188]. Негативні емоційні стани меншою мірою зумовлюються обставинами поточної ситуації та більшою мірою соціальними факторами. [126]. Н.Д.Левітов визначив психічний стан у певний період часу цілісною характеристикою психічної діяльності, структура яких складна і динамічна [105]. Л.В.Куліков вважає [100], що стани мають також емоційний і енергетичний фон, напругу і знак. Та в залежності від складових стану розгортається або припиняється, або затримується діяльність людини. А.О.Прохоров з'ясував, що для актуалізації негативних станів характерно прагнення уникнення невдач, тоді як позитивні стани актуалізуються бажанням отримати нові досвід, знання та навички. [144].

«Хоча відносна рівновага є необхідною умовою для існування і функціонування системи (суб'єкта), тим не менше, перехід до нової системи і розвиток в цілому неможливі без ліквідації цієї рівноваги. Новий порядок виникає завдяки нерівноважному стану і залежить від інтенсивності його переживання. Це – важлива функція нерівноважних станів: вони зумовлюють

виникнення новоутворень у структурі психологічних властивостей особистості. Новоутворення в структурі особистості пов'язані з механізмом, який називається виникнення порядку через флуктуації. В рівноважних станах цей механізм послаблюється, тоді як в нерівноважних станах, навпаки, посилюється. В результаті цього виникає нестійкий стан; з'являється особлива точка переходу (точка біфуркації) або розгалуження. Цей перехід супроводжується розсіюванням утворенням нових структур. Яка з можливих структур і напрямків в цій точці виникне та по якому путі піде далі розвиток системи невідомо та залежить від випадкових факторів. Прокрастинатор, припускаємо, в процесі відкладання рішень і діяльності знаходиться в кризовому нерівноважному стані емоційного дискомфорту, який оголює внутрішні неузгодженості особистості, що в окремих випадках також може призводити до нових оригінальних рішень і новоутворень особистості, тобто до позитивних наслідків» [163, С.276-277].

Професіоналізм особистості в умовах постійних змін всіх сфер життя передбачає наявність стресостійкості і психологічного подолання складних невизначених станів, ситуацій задля вирішення проблемного стресового завдання [139]. Толерантність до невизначеності виявляється прийняттям неоднозначності в ситуації пошуку альтернативних рішень, терпимому відношенні до викликів та непередбачуваності, до нерівноважної й мінливої ситуації [170]. Страх невдачі, особливо в невизначених ситуаціях, може свідчити про нестачу здібностей, професіоналізму Недооцінка або переоцінка власних можливостей, дефіцит вмінь при виконанні конкретних справ викликає почуття неспроможності та безпорадності та їх уникання. Прокрастинація, таким чином, несвідомо здається кращою, ніж виявлення необхідності вдосконалювати свої навички [286].

Прокрастинація призводить в переважній більшості до негативних наслідків (накопичення справ, невиконання зобов'язань, до погіршення професійної ефективності та інше). Були також відповіді, що зволікання деколи ставало у нагоді (вдавалося знайти кращий варіант виконання справи,

накопичити ресурси). Але переважна більшість вважає, що зволікання завжди шкодить справі [152].

Аналізуючи теоретичні дослідження, надаємо свою класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні (емоційний дискомфорт, самокритика, зниження самооцінки, упущення шансу самовдосконалення, зменшення самоефективності, переоцінка цінностей, винахід нових власних можливостей); 2) міжособистісні (догана від керівництва, незадоволення оточуючих, конфлікти з колегами, втрачена довіра, припинення відносин, отримання визнання, покращення стосунків); 3) соціальні (втрачений прибуток та можливості, сплата штрафів та санкції, зіпсований результат діяльності, зниження рейтингу навчальної чи професійної успішності, зміна статусу, зміна напрямку діяльності, успішне виконання діяльності) [165].

1.4. Суб'єктивний фактор у визначенні позитивного та негативного у проявах та наслідках прокрастинації особистості.

Прокрастинація – це внутрішній процес особистості, у зв'язку з цим слід зазначити суб'єктивний фактор при його визначенні. Як і будь-який внутрішньо психічний процес, він залежить від цінностей, моралі та етики індивіда, та від правил, прийнятих у суспільстві [285, 156].

Вважаємо, що виявити, що таке позитивні або негативні прояви та наслідки прокрастинації особистості, не можливо без суб'єктивної оцінки самої особистості яка переживає ці прояви та наслідки [156]. Все відносно. Те, що одній людині може нашкодити, для іншої може стати благом. І те, що одна людина вважає позитивним, для іншої це може бути негативним. Звичайно, можливо оцінювати феномен з точки зору корисності його проявів та наслідків для суспільства. Хоча особистість взаємопов'язана з соціумом і їх не можливо розділяти і оцінювати окремо, все ж тема обрана «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки». Тому будемо акцентувати, яким чином впливають прояви та наслідки прокрастинації

на розвиток, благополуччя та взагалі життєдіяльність особистості. Як саме особистість оцінює прояви та наслідки – як позитивні чи негативні, та за якими критеріями вимірює власний світ, що для неї є поняття позитивне, а що негативне? Які моральні орієнтири виступають сполучною ланкою, що дозволяють особистості функціонувати у суспільстві та орієнтуватися у навколишній дійсності? Які цінності та базові переконання «вказують шлях» особистості серед об'єктів природного та соціального світу, створюють упорядковану для суб'єкта картину буття?

На думку М.Хагбіна, прокрастинація – це деструктивний феномен, наділення ж його позитивним значенням немає жодного сенсу [69, 248]. Орієнтуючись на наслідки, він (2015) визначив чотири типи прокрастинації: 1. Ірраціональну (традиційна прокрастинація); 2. Гедоністичну; 3. Цілеспрямовану; 4. Неминучу. Ірраціональна та гедоністична поведінкові тенденції автор об'єднав у групу проблемних, що детермінують негативні особистісні наслідки, тому, на його думку, їх потрібно визначати саме як типи прокрастинації.

Але прокрастинація не завжди має лише негативні риси та наслідки, на думку інших авторів. Особистість зволікання використовує також як стратегію для підвищення своєї ефективності. Перша позиція розглядає прокрастинацію, як негативний феномен, який призводить до зниження адаптації. З іншого боку, прокрастинацію розглядають, навпаки, як форму ефективної адаптації [215].

Принцип єдності свідомості, несвідомого та діяльності зміщує фокус уваги до двоїстого характеру пізнання, що відповідає життєдіяльності людини у соціумі. [190, С.95]. Двоїстість у психології – це ідея полюсної характеристики будь-якого явища, коли на іншому континуумі знаходиться протилежне. Наприклад, інтуїції протистоїть логіка, позитивному – негативне. В будь-якій подвійності у психіці є протиріччя, що стимулює внутрішню психічну роботу задля його подолання. Двоїстість – це і пояснення суперечливості людини, і чинник внутрішньої активності та самозмін. Вважаємо, що якщо існують деструктивні прояви та наслідки прокрастинації, то на іншому полюсі обов'язково знайдемо й конструктивні прояви феномену. Також визначення

суб'єктом проявів та наслідків позитивними чи негативними можуть бути досить умовними та вміщати у собі водночас два полюси [157, 154].

Суб'єктивне для людини постає як даність, як знання, як репрезентація того, що відкрилося їй зараз. Людина завжди знає про себе щось таке, чого не знають інші, тому й оцінка проявів та наслідків зволікань з важливими рішеннями та справами має бути суб'єктивною.

У психології поняття суб'єкта вперше було надано Г.І.Челпановим і визначено їм як початок, джерело духовного життя, який інтегрує психологічні властивості людини, те, що здатне об'єднати свідомість і психічні процеси [209, С.325]. Л.І.Анциферовою наголошується, що суб'єкт проявляється також як якість особистості, вираженої у формі довільної і свідомої активності [10: 11]. А.В.Брушлинський підкреслює, що означення людини як суб'єкта допомагає єдино та системно розгорнути її специфічну активність у всіх видах взаємодії зі світом. [33, С.4]. Залежно від ступеня активності та обізнаності особистість або стає суб'єктом власного життєвого шляху або проживає свій життєвий шлях за нав'язаними, усвідомлюваними чи неусвідомлюваними суспільними правилами, стереотипами [2]. Тобто, суб'єкт є активною єдністю людини, через яку переломлюються і якою перетворюються зовнішні впливи в чітку систему образів і дій, сам себе налаштовує й організовує на дії, враховуючи вимоги задачі, поточні умови, свій досвід, індивідуально-психологічні та фізіологічні особливості, можливі наслідки в майбутньому. Суб'єкт, який себе налаштовує на дію та долає протиріччя між зовнішнім і внутрішнім через затримку діяльності, стикається з прокрастинацією. Прокрастинатори завжди націлені на успіх, але з різних причин активність гальмується.

Соціальна активність спрямована на зміну та перетворення соціальних об'єктів, внаслідок чого відбувається зміна самої особистості та всієї соціальної ситуації [213].

Дж.Феррарі пов'язував активну прокрастинацію із прагненням людини до інтенсивних емоцій та переживання сплеску активності, що з'являється при виконанні термінових завдань [242]. Науковці розрізняють два типи

прокрастинації, в залежності від ступеня активності та поведінки: пасивну та активну. Пасивні прокрастинатори уникають прийняття важливих рішень з різних причин і провалюють вчасне виконання завдань. На відміну від пасивних, активні прокрастинатори доволі ефективно працюють під тиском часу, витримують значну напругу у невизначених ситуаціях та більш адаптовані. [237]. Але активні прокрастинатори стикаються з напругою, пов'язаною із загальним навантаженням людини, коли втрачається відчуття часу, задоволеність своїми досягненнями, рішучість та впевненість у собі. Високий рівень особистої соціальної відповідальності (а прокрастинатори все ж таки бажають успішно виконати діяльність) породжує страх перед майбутнім, побоювання не впоратися з поставленими перед ним завданнями в умовах нестачі часу.

У сучасній психологічній науці стверджується, що особистісні зміни не так є результатом певних подій чи змін соціальних ролей, скільки відбуваються завдяки активній ролі самої особистості [235]. На думку Р.Харре, суб'єкт має особистісну автономію, здатен обирати, приймати рішення між альтернативами, змінювати свою поведінку [250]. Дослідження особистості як суб'єкта життєвого шляху виводить сучасну науку на новий рівень розвитку, розглядаючи особистість як активного суб'єкта власного життєвого шляху, який здатен до самозмін та саморозвитку [14]. Поява також понять, що описують процеси особистості (саморозвиток, саморегуляція, самодетермінація та ін.), там де людина постає як об'єкт і суб'єкт власного розвитку та змін, свідчить про спроби вчених зрозуміти та пояснити сутність спрямованої самозміни. Під потенціалом самозмін В.Р.Манукян розуміє сукупність можливостей реалізації змін, які стосуються різних рівнів психічної організації людини, які можуть їм свідомо актуалізуватися та зніціюватися [114]. Схильність ж до самозмін авторами наукових досліджень пояснюється як стійка властивість, що проявляється в особистісній активності до самостійного здійснення змін задля досягнення бажаного рівня функціонування, що виявляється у відношенні до себе, до людей, до життя та світу [273]. Здатність будувати власну особистість, вміння приймати

виклики для самозмін розкриває своєрідну індивідуальність, схильність до внутрішніх змін впливає у активності особистості, спрямованої на саморозвиток та самоздійснення [171]. Прокрастинатори, припускаємо, націлені не тільки на успіх, але й на саморозвиток і самозміни, бо це є загальнолюдською потребою. Тому, коли гальмується важлива діяльність, особистість відчуває емоційний дискомфорт, бо гальмується потреба змінюватися та розгортати свій внутрішній потенціал.

Суб'єктивність є проявом уявлень людини про навколишнє середовище, її поглядів, почуттів, переконань та бажань [184, С.442]. Суб'єктивне ж ставлення є відображення взаємозв'язків потреб людини з об'єктами і явищами світу, що зумовлює її поведінку [47, С.152]. В суб'єктному підході стверджується, що людська активність володіє світом. У зв'язку з цим можливе розкриття здатності людини до саморозвитку та самозмін [33] Д.О.Леонтьєв при описанні ресурсів особистості ввів поняття особистісного потенціалу, який реалізується через подолання особистістю несприятливих умов її розвитку [109]. Поняття потенціалу використовується для розгортання всіх можливих ресурсів, які можуть бути як актуалізовані, так і непрявлені. На думку вчених Р.Лазаруса та С.Фолькмана, у разі недостачі ресурсів для виконання діяльності, зростаюча напруга викликає бажання відтермінувати складні завдання [258]. Тому одною з причин прокрастинації, ймовірно, є дефіцит ресурсів або знижений рівень ресурсності задля вчасного виконання діяльності.

О.С.Штепа психологічну ресурсність визначив як уміння людини актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку й надання підтримки іншим [2019]. Доведено автором, що компонентами суб'єктної активності є також базові переконання, які визначуватимуть міру психологічної ресурсності особистості. Психологічна ресурсність [220] є також і критерієм психічного здоров'я людини. М.Й.Казанжи вважає, що саме фасилітація сприяє підтримці психологічної ресурсності через сприяння іншій людині та її самореалізації [78]. Дослідження ціннісної сфери осіб з вираженим фасилітативним потенціалом

свідчать про наявність високої альтруїстичної направленості, цінності саморозвитку та розвитку іншої людини [75].

Переконання узагальнюють уявлення людини про саму себе та її ставлення до інших, розкривають значущість подій у житті людини, зумовлюють вчинки людини [191, С.124]. Переконаннями є уявлення, знання та ідеї, що визначають її ставлення до різних сфер дійсності, стійкі уявлення індивіда про світ і себе [133]. А.Бек вважає, що суб'єктивна активність регулюється відповідно до системи переконань. Неконструктивні думки генерують негативні емоції та детермінують неконструктивні форми поведінки [232].

Л.Соломон та Е.Розблум виявили, що у половини респондентів з високим рівнем прокрастинації присутні ірраціональні думки, які свідчать про страх невдачі [276]. Дж.Бурка та Л.Юен визначили в осіб, схильних до прокрастинації, низку перфекціоністських переконань [234]. На думку В.Кнауса, переконання прокрастинатора містить твердження «роботу потрібно виконувати ідеально», яке зумовлює появу зайвої напруги через страх виконати роботу погано [256]. Вважаємо, що суб'єктивні переконання та характеристики ресурсності особистості – це проекція ціннісної сфери людини, яку вона «накладає» на життєві обставини та ситуації, завдяки чому з'являється суб'єктивне задоволення або емоційний дискомфорт, позитивне або негативне ставлення до ситуацій.

А.Вандура стверджує, що суб'єктивні переконання регулюють вчинки особистості. Зазвичай домінуючою причиною дій суб'єкта є його уявлення щодо власних можливостей, а не те, чим він володіє [231]. М.Селігман визначив, що люди з негативним атрибутивним стилем у негативних ситуаціях мислять негативно та вважають себе причиною всіх невдач, що позначається на виконанні важливої діяльності не кращим чином, позитивно настроєні особистості краще справляються з життям в цілому та більш адаптовані, бо відділяють себе від негативної ситуації [173]. Оптимісти прагматичні, орієнтовані на об'єктивну реальність, цілеспрямовані, рішучі, схильні до співчуття, співпереживання та розуміння інших людей. Песимістам властиві ж

поступливість, залежність, готовність брати провину на себе та схильність легко виходити з рівноваги та уникати виконання важливих справ [36]. Л.Перлофф пише про таке явище, як невинуватий оптимізм та віру у власний «імунітет» проти невдач, коли людина нехтує адекватними заходами обережності. Віра оптиміста допомагає йому бути щасливим у сьогодні, але певна частка реалізму позбавляє від небезпек [115, С.83]. Деяким прокрастинаторам, можливо, теж властиво переоцінювати власні сили задля виконання завдання та покладатися на «імунітет» проти невдач. Але частіше прокрастинація пов'язана з негативним атрибутивним стилем.

Будь-яка особистість в процесі життєдіяльності суб'єктивно оцінює предмети, вчинки, дії інших людей; оцінює себе та свої можливості, стан, дії і результати своїх дій; передбачає оцінювання щодо себе інших людей.

Суб'єктивне оцінювання реалізується в ході довільного порівняння предмета оцінки, що представляє собою впорядковану за принципом переваги сукупність уявлень про відповідний клас однорідних об'єктів або різнорідних предметів для задоволення однієї потреби. Підсумком є оцінка, яка може бути позитивною чи негативною, це задоволеність або незадоволеність.[129]. Оцінна підструктура включає критичну позицію людини щодо того, чим вона володіє, оцінки уявлень також про себе з точки зору певної системи цінностей, а самооцінювання – це скоріше знання та ставлення до себе [32, С.81]. А.Б.Сосновський вважає, що самооцінка – це судження про значущість своїх вчинків, здібностей, рис або особистості в цілому. Загальною самооцінкою є самоповага, за якою стоять сенси та базові переконання [145]. Самооцінка пов'язана з потребою в самоствердженні та успіху. За низкою досліджень, прокрастинатори схильні більш до низької самооцінки. У поєднанні з прагненням до успіху та самоствердження це породжує емоційні страждання та незадоволеність життям.

Почуття успіху пов'язане з активністю людини як основою всіх майбутніх видів діяльності і подальшого самоствердження особистості [24]. Самоствердження – поєднання уявлень особистості про себе та напрямку на його

здійснення. На думку Г.В.Сурдіна [185], самоствердження – це людська потреба, що є джерелом соціальної активності. Ю.Козелецький визначив два протилежних напрямки поведінки, що забезпечують самоствердження особистості – прагнення до переваги та досконалості [87; 88]. К.І.Фоменко визначила мотивацію, яка стоїть за процесом самоствердження, як губристичну, направлену на досягнення та підтримку самоповаги, що містить у собі мотиви досягнення досконалості та переваги. Прагнення до самоствердження через вдосконалення результатів своїх досягнень є мотивом досягнення досконалості, який активізує самозміни, оволодіння майстерністю у діяльності. [197]. Прагнення до досконалості корелює з особистісною ефективністю, позитивним атрибутивним стилем у ситуаціях досягнення, прагнення до переваги має зв'язки з самоконтролем та ситуаціями невдач [245]. Гармонійний розвиток губристичних мотивів позначається на кращій здатності до саморегуляції[244]. Де-які дослідження пов'язують прокрастинацію та перфекціонізм, тож можна було б припустити, що у прокрастинаторів домінує мотив досягнення досконалості. Відомо також, що прокрастинація не кращим чином впливає на освітню діяльність. Виявлені у дослідженнях позитивні зв'язки між перфекціонізмом та ефективністю освітньої діяльності студентів [269]. Респонденти з мотивацією прагнення до досконалості демонструють найвищі досягнення в навчанні, на відміну від прокрастинаторів, тож, скоріше за все, у останніх не переважає мотив досягнення досконалості.

Крім того, самооцінка ставить і певний модус самовідносин – позитивних чи негативних, розкриває почуття власної гідності чи відчуття своєї малоцінності. Емоційно-ціннісне самоствавлення особистості супроводжує складний процес самопізнання. А.А.Фролов, наприклад, пише, що поряд із самооціненням особистість відчуває на свою адресу певне самовідношення [198, С.226]. Види самовідносин вивчаються в залежності від індивідуальної виразності самооцінного або емоційно-ціннісного компонентів у загальній їх структурі [134, С. 37]. І.С.Кон стверджує, що самоствавлення виявляється в установках людини (схваленні або несхваленні своїх здібностей, значущості)

[92]. Принципово висловлюється щодо самоствалення І.Бех, вважаючи, що саме завдяки самостваленню відбувається прийняття чи неприйняття себе та самооцінювання [24]. С.Куперсміт та М.Розенберг розглянули самоствалення як стійку рису особистості, яка майже не залежить від ситуації та віку. Автори вважають, що мотив самоповаги гарантує незмінне позитивне самоствалення [238]. В.Столін пише, що самоствалення є процесом самореалізації особистості, сумою емоційних проявів особистості: самоповаги, самоінтересу, симпатії до себе, які інтегруються в загальне почуття позитивного або негативного ставлення до себе [183]. І.А.Василенко вважає, що самоствалення забезпечує переживання сенсу «Я» для суб'єкта та є центральною ланкою самосвідомості [35].

У досліджуваних з середнім рівнем прокрастинації виявлено негативну кореляцію з показником «самоповага» та позитивну кореляцію з показником «самозвинувачення». Середній рівень прокрастинації залежить від відсутності самоповаги, або низького її рівня, та від схильності до самозвинувачень. Студенти з високим рівнем прокрастинації очікують негативного ставлення від інших людей, схильні до негативного самосприйняття, їм не притаманно самокерівництво та самоінтерес. Чим вище рівень прокрастинації у студентів, тим менше в них є можливість керувати своїм життям [216].

Крістін Нефф, доцент вікової психології Техаського Університету, вважає, що існуючий у нашому суспільстві наголос на досягнення та самооцінку лежить в основі багатьох зайвих та непотрібних страждань. З ранніх років вибудовується самоповага на основі конкурентного успіху, проте змагання, на її глибоке переконання – це завжди програш. Вона підкреслює, що співчуття до себе – це потужна мотивація, яка пов'язана із бажанням знизити страждання, зцілити, розвиватися та бути щасливим. Оптимальна, за авторкою, самооцінка визначається як безумовне переживання самоцінності, що вона називає співчуттям до себе. На противагу самооцінці, пропонується авторкою культивувати альтернативне уявлення людини про себе – співчутливе [264]. К.Нефф виявила, що співчуття до себе позитивно корелює з оцінюванням себе як оптимістично налаштованої, мудрої, ініціативної, цікавої, приємної та

сумлінної людини, з образом себе як доброї та щасливої людини. Водночас воно негативно пов'язане з переживанням негативних емоцій [265]. О.П.Саннікова та І.О.Гордієнко теж наголошують, що позитивному ставленню до себе невід'ємна ознака психічного здоров'я та ефективної самореалізації людини. Самоприйняття дослідниці розглядають як складну цілісну властивість особистості, що характеризується здатністю ставитися до себе із симпатією та визнанням своєї індивідуальності [172].

Було виявлено, що люди, які співчують собі, набагато рідше стикаються з мотиваційною тривогою і прокрастинацією, і тому не можна стверджувати, що співчуття до себе не мотивує або призводить до лінощів [275].

Свідомість виробляє нові сенси як власні першоелементи [6]. Сенси є проекцією дійсності та складають своєрідну «картину світу» особистості. Самосвідомість дає змогу людині пізнавати свій внутрішній світ, переживати його і певним чином ставитися до себе. [45, С.9]. Особистісні сенси відбивають той суб'єктивний зміст, який індивід вкладає у події, поняття, то «значення-для-мене», яке відображає особисте ставлення людини до себе і світу. [107, С.142]. Існує безліч картин світу, де навколишня дійсність не відбивається як у дзеркалі. Картина світу скоріше є інтерпретацією світу, ніж його відображенням, формується суб'єктами, які значно відрізняються між собою. Саме тому може існувати стільки картин світу, скільки є суб'єктів, які контактують зі світом [81, С.74]. Карл Роджерс у своїй теорії особистості проголошує унікальність та суб'єктивність феноменології особистості. Він пише, що те, як особистість сприймає та інтерпретує події власного життя прямо впливає та формує поведінку людини. Реальним для особистості є те, що існує в межах її внутрішньої суб'єктивної системи координат або її суб'єктивного світу, що включає всі процеси, що усвідомлюються в будь-який момент часу [148].

Суб'єктивна реальність сприймається як еквівалент реальності об'єктивної, але її зміст складається із не цілком адекватних «копій» елементів об'єктивного світу та з об'єктів, що згенеровані в процесі роботи інтелекту з компонентами суб'єктивної реальності, які є вкрай різноманітними навіть у схожих за своїми

якостями та цінностями особистостями. Поведінка та самовідношення людини детерміновані значною мірою тією картиною світу, що складається у свідомості людини. Інакше кажучи, індивідуальне своєрідність поведінки й переживань є, насамперед, своєрідність способу відображення індивідом об'єктивної реальності. Тому у нашому дослідженні буде запропоновано самій особистості визначити позитивне чи негативне у проявах та наслідках прокрастинації особистості.

Висновки до першого розділу

1. Прокрастинація – феномен «складний», багатокomпонентний, поширюється на багато сфер людської діяльності: навчальну, трудову, соціальну, побутову. Компоненти прокрастинації: поведінковий, емоційний, когнітивний, несвідомий, мотиваційний. Детермінанти прокрастинації: перманентні та ситуативні; внутрішні (особливості особистості людини) та зовнішні (характеристики самих завдань, наявність термінів). Види прокрастинації: прокрастинація у виконанні завдань та прокрастинація в прийнятті рішень. Фундаментальні типи прокрастинації: розслаблена (пасивна) і напружена (активна). Прокрастинацію розглядають в конструктивному та в деструктивному контексті. Серед фундаментальних типів прокрастинації дослідники виділяють два: «розслаблену» (пасивну) і «напружену» (активну). До активних проявів ми відносимо: переключення на інші справи, спроби вмотивувати себе, активний відпочинок, поспіх перед дедлайном, знаходження ресурсів, пошук ідей та альтернатив, бунтарство та супротив, та інше; до пасивних: лінь, легкі задоволення, неуважність, виправдання витрат часу, уповільнення, уникання, запізнення та інші. Прокрастинація може носити регулярний характер і стати типовим патерном поведінки індивіда.

2. Зволікання з прийняттям та виконанням важливих рішень та справ пов'язано з такою категорією як час, бо це завжди затримка, відстрочка. Своєчасність як найважливіша якість особистості має індивідуально-

типологічний характер через різний ступінь усвідомленості життя та різного рівня здатності до життєвої рефлексії. Якщо на одному кінці континуума зобразимо «поспіх» (антонім до слова зволікання), то на іншому кінці буде «зволікання». Логічно припустити, що посередині опиниться своєчасність. Але зволікання також може бути на цієї осі і перед своєчасністю і після, також зволікання та своєчасність можуть співпадати. Коли людина затримує виконання завдання, але все ж таки встигає його виконати в заданий час, то ці поняття співпадають.

3. Прокрастинація завжди проявляється в діяльності, результат якої завжди важливий для особистості, тобто значущий, але у проявах прокрастинації цінності не завжди мають вагому спонукальну силу, у такому випадку діяльність та прийняття рішень відкладаються та особистість починає розсіювати увагу на інші справи. Основними причинами відволікання є передчасне реагування на інформацію та передчасне припинення сприймання чи розмірковування внаслідок відвертання уваги на сторонній об'єкт, що і спостерігаємо у проявах прокрастинації. Вважаємо, у проявах прокрастинації сходинка «потреба + цінність = інтерес» не завжди долається особистістю і тому важлива діяльність чи рішення відкладаються, при цьому енергія та увага розсіюються на другорядні справи.

4. У прокрастинаторів можуть розгортатися конфлікти між бажанням та доступністю та між цінністю та доступністю: між «хочу» та «можу» та між «треба» та «можу». Також припускаємо ціннісно-мотиваційний конфлікт (між «хочу» та «треба») як стан наявності цінності, але відсутність спонукальної сили мотиву; та ціннісний конфлікт (між «треба та «треба»), який являє собою ситуацію, коли поставлена необхідність зробити вибір однієї з двох взаємовиключних форм поведінки, віддати перевагу одній з двох цінностей; конфлікт ("можу" і "можу") між самооцінкою та реальними можливостями.

5. Більшість дослідників акцентують у визначенні прокрастинації негативні наслідки прокрастинації. Поряд із частим констатуванням негативних наслідків поведінкової тенденції відстрочення виконання різних дій, все ж є дані

про можливість продуктивного впливу даного феномену. Конструктивна прокрастинація сприймається як усвідомлене відстрочення виконання поставленого завдання з метою підвищення ймовірності успіху, як своєрідна копінг-стратегія та предиктор успішної діяльності, а також як усвідомлене відкладання «на потім» з метою викликати гострі емоційні переживання.

6. Емоційний дискомфорт, як наслідок зволікання з прийняттям важливих рішень та виконанням справ, – стан незадоволеності, що проживається як неприємний, тяжкий, здатний порушити звичайну, нормальну діяльність, з домінуванням негативної емоційної валентності. Прокрастинатор в процесі відкладання рішень і діяльності знаходиться в кризовому нерівноважному стані емоційного дискомфорту, який оголює внутрішні неузгодженості особистості, що в окремих випадках може призводити до нових оригінальних рішень і новоутворень особистості.

7. Сформовано власне бачення структури прокрастинації: якісні характеристики – «іраціональне». «відтермінування», «важливих», «рішень», «емоційний дискомфорт»; компоненти – когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний; власне визначення феномену: «прокрастинація – це завжди іраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту». Проявами прокрастинації вважаємо дії, поведінку, тобто вчинки особистості – зволікання з прийняттям важливого рішення та відволікання на другорядні справи. Одиницею прояву прокрастинації особистості є вчинок. Аналізуючи теоретичні дослідження, надаємо також свою класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні (емоційний дискомфорт, самокритика, зниження самооцінки, упущення шансу самовдосконалення, зменшення самоефективності, переоцінка цінностей, винахід нових власних можливостей); 2) міжособистісні (догана від керівництва, незадоволення оточуючих, конфлікти з колегами, втрачена довіра, припинення відносин, отримання визнання, покращення стосунків); 3) соціальні (втрачений прибуток та можливості, сплата штрафів та санкції, зіпсований результат

діяльності, зниження рейтингу навчальної чи професійної успішності, зміна статусу, зміна напрямку діяльності, успішне виконання діяльності).

8. Вважаємо, що цінності та динамічні смислові системи особистості, значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності. Виявити, що таке позитивні або негативні прояви та наслідки прокрастинації особистості, не можливо без суб'єктивної оцінки самої особистості яка переживає ці прояви та наслідки. У зв'язку з тим, що прокрастинація – це внутрішньоособистісний процес, то слід зазначити суб'єктивний фактор при його визначенні. Якщо існують деструктивні прояви та наслідки прокрастинації, то на іншому полюсі обов'язково знайдемо й конструктивні прояви та наслідки феномену. Також визначення суб'єктом проявів та наслідків позитивними чи негативними можуть бути досить умовними та вміщати у собі водночас два полюси.

9. Суб'єктивна оцінка може бути двох видів: задоволеність або незадоволеність, позитивна або негативна. Будь-яке оцінювання – це психічний процес відображення об'єкт–об'єктних, суб'єкт–об'єктних і суб'єкт–суб'єктних відносин переваги, що реалізується в ході довільного порівняння предмета оцінки та оціночної підстави, що представляє собою впорядковану за принципом переваги сукупність уявлень про відповідний клас однорідних об'єктів або різнорідних предметів для задоволення однієї потреби. Підсумком фазової динаміки такого процесу є оцінка-результат, яка залежно від рівня і способу відображення відносин може бути позитивною чи негативною (тобто різною за знаком). Поведінка людини детермінована значною мірою тією картиною світу, що складається у свідомості людини. Індивідуальне своєрідність поведінки й переживань є, насамперед, своєрідність способу відображення об'єктивної реальності. Суб'єктивне для людини постає як даність, як знання, як репрезентація того, що відкрилося їй зараз. Людина завжди знає про себе щось таке, чого не знають інші, тому й оцінка проявів та наслідків зволікань з важливими рішеннями та справами має бути суб'єктивною.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Другий розділ присвячено: методологічним основам емпіричної частини роботи, підбору дослідницького інструментарію та питанням організації дослідження. Визначено психодіагностичні методи, методики та процедуру дослідження, спрямованих на діагностику психологічних особливостей прокрастинації особистості.

2.1. Умови організації та етапи проведення дослідження.

У попередньому розділі було окреслено основні етапи наукових досліджень щодо феномену «прокрастинація», у другому розділі нами обґрунтовано напрямки наукового емпіричного дослідження та викладений загальні етапи його проведення. Завдання другого розділу здійснювалися у два послідовних етапи – підготовчому та емпіричному.

У даному розділі надано результати емпіричного дослідження першого етапу, що конкретизувались у розробці програми, організації та комплексу психодіагностичних методик.

Метою емпіричного дослідження було вивчення психологічних особливостей прокрастинації особистості: структури феномену, позитивних та негативних проявів і наслідків, суб'єктивних характеристик особистості.

Емпіричне дослідження базувалось на таких положеннях:

– На власному баченні структури та визначенні феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту». Відповідно, її якісними характеристиками є п'ять складових: «ірраціональне»; «відтермінування»; «важливих»; «рішень»; «емоційний дискомфорт». Виходячи з якісних характеристик, можемо виділити наступні п'ять компонентів прокрастинації:

когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний. У структурі прокрастинації ми розглядаємо ціннісний, а не мотиваційний компонент, бо феномен «прокрастинація» припускає взагалі невиконання дії, тобто відсутність мотивації. Цінності відносяться до класу стійких мотиваційних утворень, однак цінність не завжди здатна стати мотивом. Ціннісна структура особистості лише сприяє формуванню мотиваційної системи особистості, що визначає наполегливість в досягненні цілей. Цінності та динамічні смислові системи значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності [153].

– На власній класифікації проявів та наслідків прокрастинації особистості. До активних проявів ми відносимо: переключення на інші справи, спроби вмотивувати себе, активний відпочинок, поспіх перед дедлайном, знаходження ресурсів, пошук ідей та альтернатив, бунтарство та супротив, та інше; до пасивних: лінь, легкі задоволення, неухважність, виправдання витрат часу, уповільнення, уникання, запізнення та інші. Класифікація наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні (емоційний дискомфорт, самокритика, зниження самооцінки, упущення шансу самовдосконалення, зменшення самоефективності, переоцінка цінностей, винахід нових власних можливостей); 2) міжособистісні (догана від керівництва, незадоволення оточуючих, конфлікти з колегами, втрачена довіра, припинення відносин, отримання визнання, покращення стосунків); 3) соціальні (втрачений прибуток та можливості, сплата штрафів та санкції, зіпсований результат діяльності, зниження рейтингу навчальної чи професійної успішності, зміна статусу, зміна напрямку діяльності, успішне виконання діяльності) [154, 155, 165].

– Прокрастинація може носити регулярний характер і стати типовим патерном поведінки індивіда.

– Феномен прокрастинації має тісний зв'язок з наслідками для людини, які він продукує через їх прояви у поведінці.

– Виявити, що таке позитивні або негативні прояви та наслідки прокрастинації особистості, не можливо без суб'єктивної оцінки самої

особистості яка переживає ці прояви та наслідки. У зв'язку з тим, що прокрастинація – це внутрішній процес особистості, то зазначаємо суб'єктивний фактор при його визначенні.

Відповідно до завдань наукового дослідження були поставлені наступні задачі:

1. Розробити загальний план дослідження психологічних особливостей прокрастинації особистості.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості прокрастинації особистості та виявити закономірності досліджуваних показників;
3. Означити групу досліджуваних для проведення формувального експерименту.

Перший етап дослідження тривав з вересня 2019 року. У першу чергу, були вивчені й проаналізовані літературні джерела за наступними питаннями:

- теоретичні уявлення щодо феномену «прокрастинація» у психології;
- зміст дефініції «прокрастинація»;
- психологічна структура феномену «прокрастинація»;
- прояви прокрастинації особистості;
- наслідки прокрастинації особистості;
- позитивне та негативне у визначенні особистістю проявів та наслідків прокрастинації особистості.

Визначено об'єкт, предмет та методи, завдання дисертаційного дослідження.

Другий етап емпіричного дослідження проводився з 2019 по 2022 рік та проводився у два етапи.

На першому етапі було зроблено пілотажне дослідження. Було запропоновано 80 пересічним громадянам написати твір про таке явище як «постійне зволікання в прийнятті рішень та усвідомлене відкладання важливих для людини справ на потім». За результатами написаних творів зроблений контент-аналіз суджень щодо явища «постійного зволікання в ухваленні рішень та усвідомленого відкладання важливих для людини справ на потім».

На другому етапі постало питання у розробці діагностичного інструментарію. У психологічній науці досі не було методик вимірювання проявів та наслідків прокрастинації особистості, тож були поставлені завдання їх створення. Також, відповідно до нашого бачення структури прокрастинації теж була створена авторська методика. Методики створювались з залученням 200 осіб.

На третьому етапі проводився констатувальний експеримент з залученням 206 досліджуваних, що включав дослідження прокрастинації особистості за методиками: «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник прояви прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості» (Ю.В.Рудоманенко); Методика «Компетентність у часі» (Э.Шострем, Ф.Перл); «Опитувальник психологічної ресурсності» (О.С.Штепа); Опитувальник «Співчуття до себе» (К.Нефф); «Опитувальник губристичної мотивації» (Т.Б.Хомуленко, К.І.Фоменко); «Опитувальник соціально-орієнтованої активності» (Р.М.Шаміонова, М.В.Григор'єва); «Опитувальник потенціалу самозмін особистості» (В.Р.Манук'яна); «Шкала базових переконань» (Р.Янова-Бульмана).

Етап обробки, аналізу та опису результатів емпіричного дослідження, а також формування висновків був завершальним у нашому дослідженні та тривав з січня по грудень 2022.

З ціллю вирішення окреслених завдань у роботі були використані наступні методи для забезпечення об'єктивності дослідження:

- структурно-системний метод;
- методи теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- методи формувального експерименту;
- методи порівняльного аналізу й узагальнення отриманих результатів;
- методи математичної статистики.

Системно-структурний метод спрямований на структурування елементів у взаємозв'язку наскрізної наукової концепції. Метод теоретичного аналізу й узагальнення наукових досліджень з проблеми прокрастинації спрямований на аналіз науково-методичної літератури. Метою метода психодіагностичного дослідження було виявлення рівня показників психологічних особливостей прокрастинації особистості та індивідуальних характеристик особистості.

Обробка даних здійснювалася за допомогою кількісного та якісного аналізів отриманих даних, завдяки чому були виявлені спільні закономірності й унікальні відмінності. Статистична обробка отриманих результатів проходила за допомогою статистичного пакету на базі програми SPSS Statistics 17.0.

Наступним чином, було намічено основні завдання емпіричного дослідження, визначено його етапи проведення та описані методи дослідження, які забезпечили його об'єктивність.

2.2. Аналіз існуючих методів дослідження феномену прокрастинації.

Роботу з аналізу та узагальнення наявних психодіагностичних інструментів умовно було поділено на наступні етапи: знаходження інформації про методики визначення прокрастинації, їх класифікація та аналіз якості.

Після ознайомлення з методиками щодо вимірювання показників феномену «прокрастинація» було виділено наступні групи: 1) одношкальні методики, спрямовані на вимірювання загального рівня прокрастинації особистості; 2) методики, які вміщують кілька шкал та вимірюють особистісні особливості прокрастинаторів (педантичність, схильність, мотиваційну недостатність, тривожність та інше) або різні види прокрастинації (біхевіоральна прокрастинація, прокрастинація прийняття рішення, неадаптивна прокрастинація та інше).

Розглянемо деякі з них більш детально:

1. Методика К.Лей «Шкала загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale (GPS) (адаптація Т.Ю.Юдєєвої), дає змогу визначувати

ступінь загальної прокрастинації в житті людини [224] нараховує 20 пунктів, що стосуються відстрочення справ «на потім» в різних життєвих обставинах.

2. Методика «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (адаптація Т.Крюкової).

Методика Б.В.Такмана «Шкала прокрастинації» (Tuckman Procrastination Scale) дозволяє визначати загальний рівень прокрастинації в життєвих сферах людини і прийнятті рішень [97, 69]. Складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Методика характеризується достатньо добрим рівнем надійності: $\alpha = 0,86$ ($n = 50$) і $\alpha = 0,90$ ($n = 183$).

3. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» (М.А.Киселева) надає змогу виділити характеристики зволікань по трьом шкалам 1.«Мотиваційна недостатність», 2.«Перфекціонізм», 3.«Тривожність» та загальному рівню прокрастинації [86]. Опитувальник формується з 15 пунктів, які визначаються за 3-бальною шкалою.

4. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М.Дворник). Анкету створено у рамках дисертаційного дослідження «Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» [55, 69]. Методика вміщує 41 питання, які не однаково розподілені за основними ознаками прокрастинації: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

5. «Шкала прокрастинації особистості», методика В.Маккоуна та Л.Джонсона містить 15 тверджень, оцінюється в межах 5 балів (де 1 – «абсолютно не погоджуюся», 5 – «абсолютно погоджуюся»). На думку дослідників, великі показники пов'язані з неефективним управлінням часу, обернений кореляція є з імпульсивністю. Внутрішня узгодженість дорівнює $\alpha = 0,79$, а надійність $\alpha = 0,71.249$ [69, 242].

6. «Шкала прокрастинації М.Ейткін» має 19 тверджень, що оцінюються досліджуваними за 5-бальною шкалою Лайкерта (де 1 – «неправда», 5 – «правда»). У методики високий рівень надійності $\alpha = 0,82$ [69, 230].

7. Методика дослідження прокрастинації «Pure procrastination scale» (адаптація українською мовою (О.Журавльова, О.Журавльов)) містить 11 тверджень та 3 шкали: 1. «Біхевіоральна прокрастинація»; 2. «Прокрастинація прийняття рішення»; 3. «Неадаптивна прокрастинація» [67].

8. Психодіагностична методика діагностики конструкту прокрастинації (О.Журавльова, О.Журавльов) містить 29 тверджень та 3 шкали: 1. «Пунктуальність»; 2. «Усвідомлення прокрастинації»; 3. «Організація часу та систематичність праці» [68].

2.3. Особливості створення авторських опитувальників вивчення прокрастинації особистості.

Аналіз існуючої інформації стосовно проблематики прокрастинації у вітчизняних і зарубіжних наукових джерелах дозволив зробити висновок про відсутність на сучасний момент спеціальних методик для дослідження проявів та наслідків прокрастинації особистості. Також не достатньою вивченою є структура феномену, що ставить питання для вирішення сучасним дослідникам щодо розробки структури та відповідного психодіагностичного інструментарію. Наразі відсутня методика з виявлення структурних компонентів прокрастинації, встановлення проявів та наслідків цього явища, тому представлені авторські методики вчасно доповнять інструментарій з діагностики прокрастинації особистості.

При формуванні опитувальників були застосовані індуктивна та дедуктивна стратегії. Дедуктивна стратегія дала змогу узагальнити теоретичні уявлення про прокрастинацію особистості, її структуру та взаємозв'язки. Індуктивна стратегія включила використання кореляційного аналізу та інших статистичних процедур. На початковому етапі сформулювали кількість задач, визначили цілі, установили змістові області, які потрібно вимірювати, кількість завдань у тесті. Після цього безпосередньо реалізували розробку завдань тесту. Потім означили назви опитувальників, основні відомості щодо респондентів.

Інструкції розробили чіткими, доступними для ефективного та швидкого виконання завдань.

Опитувальник структурних компонентів прокрастинації (ОСКПО).

Виходячи з положень авторської концепції прокрастинації, в структурі явища було виділено 5 складових: 1. Шкала «Когнітивний компонент прокрастинації» вимірює схильність особистості до ірраціонального мислення та когнітивних помилок. Багато проблем людини, як і прояви прокрастинації, є результатом ірраціонального мислення, що пов'язано з когнітивним компонентом. Успішність прагнення людей до опанування власним життям, пошук засобів передбачення та планування традиційно пов'язують із здатністю людини до раціональних, обдуманих рішень та виборів. Натомість поняття ірраціональності трактується через протилежну позицію, акумулюючи у собі процес непередбачуваності, недостатньої обдуманості, невідповідності цілей та засобів їх досягнення. 2. Шкала «Часовий компонент прокрастинації» вимірює здатність прийняття важливого рішення в умовах наявності термінів для його прийняття та реалізації, тобто своєчасність або не своєчасність прийняття рішення чи виконання завдання. 3. Шкала «Ціннісний компонент прокрастинації» вимірює наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту, який являє собою ситуацію, коли поставлена необхідність зробити вибір однієї з двох взаємовиключних форм поведінки, віддати перевагу одній з двох цінностей. 4. Шкала «Поведінковий компонент прокрастинації» вимірює здатність особистості до регуляції своєї поведінки та діяльності. На іншому континуумі – зволікання з прийняттям рішень та виконанням справ, відволікання на другорядні справи. 5. Шкала «Емоційний компонент прокрастинації» вимірює наявність емоційного дискомфорту чи перезбудження від зволікання в прийнятті та реалізації важливих рішень [153].

Дана методика призначена для визначення загального рівня вираженості прокрастинації за компонентами: когнітивним, часовим, ціннісним, поведінковим та емоційним. Загальна характеристика методики: Методика

складається з 6 шкал (одна з яких загальна) і містить 50 індикаторів, на кожен з яких пропонується 4 варіанта відповідей (Додатки А1).

Важливими стадіями конструювання тесту являються процедури визначення надійності та доведення валідності тесту. Апробація опитувальника була здійснена з залученням 200 осіб. В якості методу паралельного тесту – пошук кореляцій між двома тестами, один з яких є новою оригінальною методикою «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» (Ю.В.Рудоманенко), інші – методики («Шкала загальної прокрастинації» К.Лей (General Procrastination Scale (GPS); «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (Tuckman Procrastination Scale). Спрямованість даних вимірювальних інструментів на діагностику прокрастинації уможливорює їх використання в якості паралельних для встановлення психометричних характеристик створених авторських опитувальників. Як видно з табл. 2.1., всі параметри структурних компонентів прокрастинації додатно пов'язані з шкалами прокрастинації за методиками Лей та Такман, що свідчить про валідність створеного інструменту.

Результати повторного тестування (тест-ретест), який проводився через один місяць показали надійність створеного інструменту, оскільки кореляційні зв'язки додатні високого рівня значущості. Означений результат також може свідчити на користь прогностичної валідності створеного опитувальника.

Таблиця 2.1

Результати перевірки на надійність та валідність створеного опитувальника структурних компонентів прокрастинації

Компоненти прокрастинації	Шкала Лей	Шкала Такмана	Розщеплення	Тест-ретест
К	555*	775*	483*	0,76
Ч	382*	418*	712*	0,82
Ц	531*	686*	630*	0,90
ПОВ	601*	350*	423*	0,82
Е	497*	490*	512*	0,88
ЗСКП	715*	531*	650*	0,94

Примітки: тут і надалі: без позначки – « $p < 0,05$ »; «*» – « $p < 0,01$ », при описі зв'язків нулі і коми у показників кореляційних зв'язків опущені; умовні

скорочення шкал: К – когнітивний компонент; Ч – часовий компонент; Ц – ціннісний компонент; Пов – поведінковий компонент; Е – емоційний компонент; ЗСКП – загальний показник п'яти компонентів прокрастинації особистості.

Надійність методу визначалась і методом поділу навпіл, кореляція отриманих після поділу навпіл результатів показала взаємоузгодженість та спрямованість на одну діагностичну мету індикаторів тесту, що свідчить про їх гомогенність та повноту відображення прокрастинації, що свідчить про надійність та валідність.

Перевірка внутрішньої узгодженості показників тесту була здійснена шляхом визначення взаємозв'язку між окремими параметрами тесту за допомогою кореляційного аналізу. Всі кореляції досить сильні, свідчать про високу внутрішню узгодженість методики та підтверджують обґрунтованість об'єднання компонентів (шкал) у єдиний конструкт феномену прокрастинації (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Кореляційні співвідношення показників структурних компонентів прокрастинації особистості між собою

Методика	Структурні компоненти прокрастинації						
Структурні компоненти прокрастинації	Шкала	К	Ч	Ц	ПОВ	Е	ЗСКП
	К	1	271*	369*	486*	351*	676*
	Ч	271*	1	178	203*	144	291*
	Ц	369*	178	1	528*	531*	735*
	ПОВ	486*	203*	528*	1	402*	809*
	Е	351*	144	531*	402*	1	716*
	ЗСКП	676*	291*	735*	809*	716*	1

Дані табл. 2.2 свідчать про взаємозв'язок та взаємозалежність виділених структурних компонентів прокрастинації особистості.

Таким чином, можна стверджувати високу надійність і валідність створеного опитувальника структурних компонентів прокрастинації.

Даний тест-опитувальник розраховується на дорослих випробуваних, містить просту інструкцію та бланк із змістовними висловлюваннями, які відповідають кожній з п'яти шкал. Немає обмежень у кількісному використанні опитувальника – у групі чи індивідуально, а також часових – приблизно на повну обробку опитувальника затрачується близько 15-20 хвилин.

Діагностує 6 шкал (компонентів): К – когнітивний, Ч – часовий, Ц – ціннісний, П – поведінковий, Е – емоційний; та З – Загальний рівень прокрастинації особистості.

Ключі шкал тест-опитувальника структурних компонентів прокрастинації особистості:

Когнітивний (К) – 1 – 10

Часовий (Ч) – 11 – 20

Ціннісний (Ц) – 21 – 30

Поведінковий (П) – 31 – 40

Емоційний (Е) – 41 – 50

Загальний (З) = К+Ч+Ц+П+Е

За кожну відповідь «(майже) ніколи» надається 1 бал, «ніколи» - 2 бали, «часто» – 3 бали, «(майже) завжди» – 4 бали. Максимальна кількість балів за шкалу – 40 балів. До 10 балів за шкалу свідчать про не вираженість структурного компонента прокрастинації, від 10 до 20 балів за шкалу – низька вираженість структурного компонента, від 20 до 30 – середня, від 30 до 40 – висока вираженість показника.

Загальний рівень прокрастинації дорівнює сумі п'яти показників компонентів. 0 – 50 балів свідчать про не вираженість прокрастинації, 50 – 100 балів – низький рівень, 100 – 150 балів – середній рівень, 150 – 200 балів – високий рівень.

Опитувальник проявів прокрастинації особистості (ОППО)

Опитувальник по проявам поведінки при зволіканні з прийняттям важливих рішень та виконанням важливих справ складається з 9 шкал, 20 запитань, на кожне з яких пропонується 5 варіантів відповідей, де 0 означає

відсутність, 5 максимальну ступінь даного прояву. Також пропонується визначити, на розсуд респонденту, яким він вважає даний прояв, позитивним чи негативним. Відомо, що серед фундаментальних типів прокрастинації дослідники виділяють два: «розслаблену» (пасивну) і «напружену» (активну). Тому подані прояви відносяться до двох типів поведінки, та, відповідно до двох шкал: Шкала Активні прояви та Шкала Пасивні прояви. Також активні та пасивні прояви поділяються на позитивні та негативні, також визначаються загальний рівень проявів прокрастинації, загальні рівні позитивних та негативних проявів прокрастинації.

Вибірка та логіка здійснення процедури визначення надійності та доведення валідності тесту аналогічна попередньому, тому зупинимося на результатах. Приведемо дані кореляційного аналізу між показниками трьох тестів («Шкала загальної прокрастинації» К.Лей (General Procrastination Scale (GPS); «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (Tuckman Procrastination Scale); Опитувальник проявів прокрастинації особистості (Ю.В.Рудоманенко).

Таблиця 2.3

Результати перевірки на надійність та валідність створеної методики виявлення проявів прокрастинації

Прояви прокрастинації	Шкала Лей	Шкала Такмана	Розщеплення	Тест-ретест
Прзаг	467*	517*	412*	655*
А	351*	419*	578*	883*
Апоз	396*	192*	651*	780*
Анег		302*	350*	476*
П	510*	672*	310*	735*
ПОЗ	444*	483*	288*	393*
Пнег	157		652*	673*
ПОЗп	541*	479*	302*	714*
НЕГп	207*	802*	499*	805*

Примітка: Прзаг – загальний показник проявів прокрастинації особистості; А – активні прояви; Апоз – позитивні активні прояви; Анег – негативні активні прояви; П – пасивні прояви; Ппоз – позитивні пасивні прояви; Пнег – негативні пасивні прояви; ПОЗп – позитивні прояви; НЕГп – негативні прояви.

Перевірка внутрішньої узгодженості показників тесту була здійснена шляхом визначення взаємозв'язку між окремими параметрами тесту за допомогою кореляційного аналізу (табл. 2. 4).

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між показниками проявів прокрастинації особистості.

Мет	Прояви прокрастинації особистості									
Прояви прокрастинації особистості	Шкала	Прзаг	А	Апоз	Анег	П	Ппоз	Пнег	ПОЗп	НЕГп
	Прзаг	1	820*	248*	624*	908*	322*	685*	411*	719*
	А	820*	1	396*	463*	534*	331*	319*	576*	412*
	Апоз	248*	396*	1	-326*		396*	-161*	669*	-255*
	Анег	624*	463*	-326*	1	598*		666*	-302*	883*
	П	908*	534*		598*	1	273*	802*	207*	780*
	Ппоз	322*	331*	396*		273*	1	-350*	802*	-276*
	Пнег	685*	319*	-161	666*	802*	-350*	1	-299*	935*
	ПОЗп	411*	576*	669*	-302*	207*	802*	-299*	1	-333*
	НЕГп	719*	412*	-255*	883*	780*	-276*	935*	-333*	1

Емпірично доведено, що створений опитувальник проявів прокрастинації особистості є надійним та валідним. Кореляційний аналіз свідчить про високу ступінь узгодженості між показниками авторської методики та взаємозв'язки з показниками інших методик.

Даний тест-опитувальник розраховується на дорослих випробуваних, містить просту інструкцію та бланк із змістовними висловлюваннями. Немає обмежень у кількісному використанні опитувальника – у групі чи індивідуально, а також часових – приблизно на повну обробку опитувальника затрачується близько 10-15 хвилин.

Діагностує 9 шкал-проявів прокрастинації ПРзаг –загальний рівень проявів; А – активні прояви; Апоз –активні позитивні прояви; Анег – активні негативні прояви; П – пасивні прояви; Ппоз – пасивні позитивні прояви; Пнег – пасивні негативні прояви; ПОЗ – позитивні прояви, НЕГ – негативні прояви (Додатки А3). Ключі шкал тест-опитувальника проявів прокрастинації особистості:

Загальний (ПРзаг) – А + П

Активні прояви (А) – 5, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20

Активні позитивні (Апоз) – сума всіх активних проявів з позначкою позитивні

Активні негативні (Анег) – сума всіх активних проявів з позначкою негативні

Пасивні прояви (П) – 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 17

Пасивні позитивні (Ппоз) – сума всіх пасивних проявів з позначкою позитивні

Пасивні негативні (Пнег) – сума всіх пасивних проявів з позначкою негативні

Позитивні прояви (ПОЗ) – Апоз + Ппоз

Негативні прояви (НЕГ) – Анег + Пнег

За кожен відповідь надається від 0 до 5 балів, де 0 означає відсутність, 5 максимальну ступінь даного прояву. Також пропонується визначити, на розсуд респонденту, яким він вважає даний прояв, позитивним чи негативним. Максимальний бал по загальній (ПРзаг) шкалі проявів, також по шкалам позитивні прояви (ПОЗ) та негативні прояви (НЕГ) складає 100 балів. 0 – 30 балів – низький рівень проявів; 30 – 70 – середній рівень проявів; 70 – 100 – високий рівень проявів прокрастинації особистості. Максимальний бал по шкалам активні прояви (А), активні позитивні прояви (Апоз), активні негативні прояви (Анег), пасивні прояви (П), пасивні позитивні прояви (Ппоз); пасивні негативні прояви (Пнег) складає 50 балів. 0 – 15 балів – низький рівень проявів; 15 – 35 балів – середній рівень проявів; 35 – 50 – високий рівень проявів по шкалі.

Опитувальник наслідків прокрастинації особистості (ОНПО).

Аналізуючи власні теоретичні дослідження, надаємо свою класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні.

Позитивне та негативне у наслідках прокрастинації особистості буде запропоновано у запланованому дослідженні визначити самій особистості.

За цією класифікацією і був створений авторський опитувальник «Наслідки прокрастинації особистості», який складається з 12 шкал, 21 запитання, на кожне з яких пропонується три варіанти відповіді: «Так» -

позитивний, «Так» - негативний, «Ні». За кожну відповідь «Так» - позитивний та «Так» - негативний начисляється 1 бал (Додатки А2).

Вибірка та логіка здійснення процедури визначення надійності та доведення валідності тесту аналогічна попереднім, тому зупинимося на результатах.

Даний тест-опитувальник розраховується на дорослих випробуваних, містить просту інструкцію та бланк із змістовними висловлюваннями. Немає обмежень у кількісному використанні опитувальника – у групі чи індивідуально, а також часових – приблизно на повну обробку опитувальника затрачується близько 10-15 хвилин.

Діагностує 12 шкал-наслідків прокрастинації:

Нзаг – загальний рівень наслідків;

О – особистісні наслідки;

Опоз – особистісні позитивні наслідки;

Онег – особистісні негативні наслідки;

МО – міжособистісні наслідки;

МОпоз – міжособистісні позитивні наслідки;

Монег – міжособистісні негативні наслідки;

СО – соціальні наслідки;

СОпоз – соціальні позитивні наслідки;

Сонег – соціальні негативні наслідки;

ПОЗн – позитивні наслідки,;

НЕГн – негативні наслідки.

Таблиця 2.5

**Результати перевірки на надійність та валідність створеного
опитувальника наслідків прокрастинації**

Наслідки прокрастинації	Шкала Лей	Шкала Такмана	Розщеплення	Тест-ретест
Нзаг	589*	821*	434*	675*
О	180	578*	670*	652*
Опоз		154	459*	846*
Онег	386*	465*	457*	676*
МО	665*	189*	700*	847*
МОпоз		165	294*	693*
МОнег	678*	872*	851*	673*
СО	845*	483*	442*	714*
СОпоз	143		408*	743*
СОнег	706*	765*	563*	657*
ПОЗн	156		367*	453*
НЕГн	680*	752*	587*	765*

Примітка: Нзаг – загальний показник наслідків прокрастинації особистості; О – особистісні наслідки; Онег – негативні особистісні наслідки; МОпоз – позитивні міжособистісні наслідки; МОнег – негативні міжособистісні наслідки; СОпоз – позитивні соціальні наслідки; СОнег – негативні соціальні наслідки; ПОЗн – позитивні наслідки; НЕГн – негативні наслідки.

Емпірично доведено, що створений опитувальник наслідків прокрастинації особистості є надійним та валідним. Кореляційний аналіз свідчить про високу ступінь узгодженості між показниками авторської методики та взаємозв'язки з показниками інших методик.

Розглянемо взаємозв'язок шкал між собою (див. Табл.2.6.).

За результатами видно досить велику кількість значущих кореляцій, що свідчить про зв'язаність та взаємообумовленість, а також односпрямованість індикаторів.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між показниками наслідків прокрастинації особистості

Шкала	Нзаг	О	Опоз	Онег	МО	МОпоз	МОНег	СО	СОпоз	СОНег	ПОЗн	НЕГн
Нзаг	1	762*	323*	449*	889*	444*	738*	866*	510*	581*	552*	686*
О	762*	1	346*	650*	512*	143	521*	496*	206*	410*	294*	635*
Опоз	323*	346*	1	-487*	302*	369*		182*	412*	-153*	665*	-197*
Онег	449*	650*	-487*	1	233*	-168	432*	317*	-143	509*	-254*	744*
МО	889*	612*	302*	233*	1	605*	742*	671*	471*	383*	580*	536*
МОпоз	444*	143	369*	-168	605*	1		314*	550*		724*	
МОНег	738*	521*		432*	743*		1	575*		576*		758*
СО	866*	496*	182*	317*	671*	314*	575*	1	580*	680*	477*	588*
СОпоз	510*	206*	412*	-143	471*	550*		580*	1	-202*	745*	
СОНег	581*	410*	-153*	509*	383*		576*	680*	-202*	1		748*
ПОЗн	552*	294*	665*	-254*	580*	724*		477*	745*		1	-215*
НЕГн	686*	635*	-197*	744*	536*		758*	588*		748*	-215*	1

Наведемо ключі шкал тест-опитувальника наслідків прокрастинації особистості:

(Нзаг) загальний рівень наслідків = О+МО+СО

(О) особистісні наслідки – 1 – 7 (Опоз + Онег)

(Опоз) особистісні позитивні наслідки – 1 – 7 (сума всіх відповідей «Так» - позитивний)

(Онег) особистісні негативні наслідки – 1 – 7 (сума всіх відповідей «Так» - негативний)

(МО) міжособистісні наслідки – 8 – 14 (МОпоз + МОНег)

(МОпоз) міжособистісні позитивні наслідки – 8 – 14 (сума всіх відповідей «Так» - позитивний)

(МОНег) міжособистісні негативні наслідки – 8 – 14 (сума всіх відповідей «Так» - негативний)

(СО) соціальні наслідки – 15 – 21 (СОпоз + СОНег)

(СОпоз) соціальні позитивні наслідки – 15 – 21 (сума всіх відповідей «Так» - позитивний)

(COнег) соціальні негативні наслідки – 15 – 21 (сума всіх відповідей «Так» - негативний)

(ПОЗн) позитивні наслідки = Опоз + МОпоз + СОпоз

(НЕГн) негативні наслідки = Онег + МОнег + СОнег

За кожну відповідь «Так»-позитивний та «Так»-негативний надається 1 бал, за відповідь «Ні» – 0 балів. Максимальний бал по загальній (Нзаг) шкалі наслідків, також по шкалам (ПОЗн) позитивні наслідки та (НЕГн) негативні наслідки складає 21 бал. 0 – 7 балів – низький рівень; 8 – 14 – середній рівень; 15 – 21 – високий рівень наслідків прокрастинації особистості. Максимальний бал по шкалам (О) особистісні наслідки, (Опоз) особистісні позитивні наслідки, (Онег) особистісні негативні наслідки, (МО) міжособистісні наслідки, (МОпоз) міжособистісні позитивні наслідки, (МОнег) міжособистісні негативні наслідки, (СО) соціальні наслідки, (СОпоз) соціальні позитивні наслідки та (СОнег) соціальні негативні наслідки – 7 балів.

Опитувальник Зволікання у життєвих сферах особистості (ЗЖСО).

Аналізуючи власні теоретичні дослідження, надаємо свою класифікацію життєвих сфер, у яких людина може зволікати з прийняттям важливих рішень та реалізацією справ. Це наступні сфери:

- 1.Самовдосконалення
- 2.Фінанси
- 3.Робота і кар'єра
- 4.Відпочинок і розваги
- 5.Освіта і навчання
- 6.Друзі і оточуючі
- 7.Родина
- 8.Здоров'я.

За цією класифікацією і був створений авторський опитувальник «Зволікання у життєвих сферах особистості», який містить дев'ять шкал.

Важливими стадіями конструювання тесту являються процедури визначення надійності та доведення валідності тесту. Приведемо дані

кореляційного аналізу між показниками тестів («Шкала «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (Tuckman Procrastination Scale); Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості Ю.В.Рудоманенко за допомогою кореляційного аналізу (див. Табл. 2.7)

Таблиця 2.7

**Результати перевірки на надійність та валідність створеного
опитувальника життєвих сфер зволікань**

Показники життєвих сфер зволікань	Шкала Лей	Шкала Такмана	Паралельний тест за 100-бальною шкалою	Тест-ретест
Сам		153	569*	655*
Фін	644*	434*	645*	764*
РК		443*	765*	849*
ВР	558*		564*	678*
ОН	632*		780*	788*
ДО		576*	566*	654*
Род	145		877*	533*
Зд		159	606*	689*
Загсф	164	678*	763*	676*

Примітка: Сам – сфера самовдосконалення, Фін – фінансова сфера; РК – сфера роботи/кар’єри; ВР – сфера відпочинку/розваг; ОН – сфера освіти/навчання; ДО – сфера друзів/ оточуючих; Род – сфера родини; Зд – сфера здоров’я; Зсф – загальний показник по життєвим сферам зволікань особистості.

Даний тест-опитувальник розраховується на дорослих випробуваних, містить просту інструкцію та бланк із змістовними висловлюваннями. Немає обмежень у кількісному використанні опитувальника – у групі чи індивідуально, а також часових – приблизно на повну обробку опитувальника затрачується близько 10 хвилин (Додатки А4).

Діагностує 9 шкал-сфер зволікань:

- 1.Самовдосконалення (Сам)
- 2.Фінанси (Фін)

3.Робота і кар'єра (РК)

4.Відпочинок і розваги (ВР)

5.Освіта і навчання (ОН)

6.Друзі і оточуючі (ДО)

7.Родина (Род)

8.Здоров'я (Зд)

9. Загальний показник по життєвим сферам зволікань особистості (Загсф)

Пропонується позначити цифру від 0 до 10 (де 0 – відсутність, 10 – максимальна ступінь зволікання) навпроти означеної життєвої сфери. Максимальний бал по загальному показнику 80 балів, по кожній шкалі 10 балів.

Розглянемо внутрішню узгодженість шкал тесту.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між показниками життєвих сфер зволікань особистості

Мет	Життєві сфери зволікань									
	Шкала	Сам	Фін	РК	ВР	ОН	ДО	Род	Зд	Загсф
Життєві сфери зволікань	Сам	1	410*	486*	484*	735*	576*	644*	522*	784*
	Фін	410*	1	533*	312*	421*	376*	442*	346*	599*
	РК	486*	533*	1	317*	478*	323*	408*	334*	610*
	ВР	484*	312*	317*	1	492*	627*	496*	523*	683*
	ОН	735*	421*	478*	492*	1	606*	691*	536*	807*
	ДО	576*	376*	323*	627*	606*	1	740*	560*	790*
	Род	644*	442*	408*	496*	691*	740*	1	637*	839*
	Зд	522*	346*	334*	523*	536*	560*	637*	1	736*
	Загсф	784*	599*	610*	683*	807*	790*	839*	736*	1

Емпірично доведено, що створений опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості є надійним та валідним. Кореляційний аналіз свідчить про високу ступінь узгодженості між показниками авторської методики та взаємозв'язки з показниками інших методик.

2.4. Огляд додаткових методик дослідження психологічних особливостей проявів та наслідків прокрастинації особистості.

Із ціллю додержуватися загальних вимог до системи емпіричного дослідження прокрастинації як психічного явища ключовими ознаками відбору діагностичного інструментарію визначено: достатній рівень валідності методики; надійність; зручність та легкість у застосуванні.

Вибір і обґрунтування методик дослідження прокрастинації особистості здійснювались на основі проведеного нами теоретичного аналізу проблеми.

У межах вирішення даних завдань було відібрано такі психодіагностичні інструменти: Методика Опитувальник «Співчуття до себе» (К.Нефф); «Опитувальник губристичної мотивації» (Т.Б.Хомуленко, К.І.Фоменко); «Компетентність у часі» (Э.Шострем, Ф.Перл); «Опитувальник психологічної ресурсності» (О.С.Штепа); «Опитувальник соціально-орієнтованої активності» (Р.М.Шаміонова, М.В.Григорьєва); «Опитувальник потенціалу самозмін особистості» (В.Р.Манукяна); «Шкала базових переконань» (Р.Янова-Бульмана).

1. Методика Опитувальник «Співчуття до себе» (К.Нефф).

Концепт «Співчуття до себе»: російська адаптація опитувальника К.Нефф (Додатки Б5). Ця методика може застосовуватися як у дослідженнях якості життя, так і у клінічних умовах з метою оцінки стратегій самовідношення особистості. Структурне моделювання та факторний аналіз підтвердили оригінальну структуру субшкал, самі субшкали показали помірну узгодженість і надійність; узгодженість пунктів опитувальника загалом була вищою, тобто можна аналізувати відповіді респондентів як за окремими субшкалами, так і за загальним балом. Опитувальник складається з 6 субшкал, 26 пунктів, які оцінюються за шкалою Лікерта від 1 (майже ніколи) до 5 (майже завжди), озаглавлені «Як я відношуся до себе у важкі часи».

Субшкали: 1. «Доброта до себе» – описує добре і любляче ставлення до себе в ситуації невдачі та труднощів; 2. «Самокритика» – передбачає різке засудження власних недоліків, недосконалостей; 3. «Спільність із людством» –

описує уявлення у тому, що проблеми виникають у кожної людини, що це не унікально; 4. «Самоізоляція» – описує відчуття самотності та несхожості себе на інших людей у невдачах; 5. «Уважність» – передбачає збалансоване, зацікавлене ставлення до своїх переживань, коли людина не перебільшує, але й не зменшує свої чуття, а намагається досліджувати їх неупереджено; «Надмірна ідентифікація» – описує стратегію зануреності у переживання у важких ситуаціях [210].

2. «Опитувальник губристичної мотивації» (Т.Б.Хомуленко, К.І.Фоменко)

Опитувальник направлений на визначення міри розвитку прагнення до досконалості та прагнення до переваги, складається 18 пунктів, та оцінюється респондентами за 5-бальною шкалою Лайкерта (Додатки Б3). Містить 3 шкали: Шкала прагнення до досконалості; Шкала прагнення до переваг; Шкала губристичної мотивації виходить сумою балів за попередніми шкалами [196].

3. «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.С.Штепа).

Діагностична ціль опитувальника: виявлення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними користуватися.

До структури опитувальника психологічної ресурсності (Додатки Б4). включено 67 тверджень та 15 шкал: 1. Упевненість у собі 2. Доброта до людей. 3. Допомога іншим. 4. Успіх. 5. Любов. 6. Творчість. 7. Віра у добро. 8. Прагнення до мудрості. 9. Робота над собою. 10. Самореалізація у професії. 11. Відповідальність. 12. Знання власних психологічних ресурсів. 13. Уміння оновлювати власні психологічні ресурси. Уміння поповнювати свої психологічні ресурси. 14. Уміння вмщувати власні психологічні ресурси. 15. Загальний рівень психологічної ресурсності особистості [220].

4. «Методика діагностики компонентів соціально-орієнтованої активності» (Р.М.Шаміонов, М.В.Григор'єв) (Додатки Б6).

Опитувальник є надійним та валідним для оцінки соціально-орієнтованої активності особистості та її компонентів (когнітивного, емоційно-статусного, мотиваційного та поведінкового) у напрямку альтруїстичної, громадянської, соціально-економічної, освітньо-розвивальної, дозвільної, релігійної та духовної

активності. Містить 15 тверджень та 4 шкали. Виділені компоненти стосуються лише соціально-орієнтованої активності, тобто. до тієї, що передбачає не протиставлення соціальному укладу, що склався, відповідність загальноприйнятим «нормам» суспільної активності, соціальним ініціативам, лідерству, організації діяльності тощо [214].

5. «Опитувальник для діагностики потенціала самозмін особистості» (В.Р.Манукян).

Опитувальник «Потенціал самозмін» може бути використаний для діагностики здатності особистості до самозмін на різних рівнях психічної організації людини, які можуть їм усвідомлено ініціюватися та актуалізуватися. Методика складається з 24 тверджень, 4 шкал та підсумкового показника потенціалу самозмін.

Для оцінки індивідуальних відмінностей у процесах самозмін В.Р.Манукян пропонує використовувати поняття «потенціал самозмін».

Шкала 1 – «Потреба в самозмінах» - прагнення до новизни, різноманітності, позитивне ставлення до змін і спрямованість на особистісне зростання («хочу змінюватися»); Шкала 2 – «Здатність до усвідомлених самозмін» - здатність людини до свідомої роботи над собою, здатність планомірно втілювати задумане в життя («треба змінюватися»); Шкала 3 – «Віра в можливість самозмін» – імпліцитні уявлення людини про можливість людей свідомо змінювати свій характер і поведінку протягом життя; 4) Шкала 4 – «Можливість самозмін» – характеристики психічної ригідності, ступінь гнучкості в ситуаціях, що вимагають змін.

Шкали відносяться до різнорівневих особистісних структур і завдяки цьому дозволяють зрозуміти, на що може спиратися людина, прагнучи зміни своєї особистості, і які її можливості в цілому [114].

6. Шкала «Компетентність у часі» (Е.Шострем, Ф.Перл) (Додатки Б1).

При оцінюванні особистісного потенціалу широко використовується опитувальник особистісних орієнтацій Е.Шострома, створений у 1963 року. У

його структурі знаходяться ідеї самоактуалізації А.Маслоу та інших психологів екзистенційно-гуманістичного напрямку у психології.

Самоактуалізаційний тест вміщує дві незалежні одна від одної базові шкали (орієнтації в часі та підтримки) та мають 12 додаткових. Базові шкали тесту – це Шкала Компетентності у часі (17 пунктів) та Шкала підтримки (91 пункт) [175].

7. Шкала базових переконань (Р.Янов-Бульман, адаптація О.Кравцової).

Цей опитувальник був розроблений у рамках когнітивної концепції базових переконань особистості. Відповідно до методики одним із базових відчуттів здорової людини є достатнє почуття безпеки.

Містить 32 твердження та 8 шкал: 1) прихильність світу 2) доброта людей; 3) справедливість світу; 4) контрольованість світу; 5) випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються; 6) цінність власного "Я"; 7) ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються); 8) ступінь удачі, чи везіння (Додатки Б7).

Вісім шкал об'єднуються у три загальні: 1. Суцільне відношення до прихильності довколишнього світу. 2. Суцільне ставлення до осмисленості світу. 3. Загальне ставлення до себе. Даний опитувальник дозволяє порівнювати базові переконання у різних груп людей, наприклад, які пережили різні види травматичного досвіду [146].

Висновки до другого розділу

1. Згідно результатів проведеного аналізу існуючих інструментів дослідження феномену «прокрастинація» виявлено, що здебільшого феномен «прокрастинація» діагностується за допомогою двох груп методик: 1) одношкальні методики, спрямовані на вимірювання загального рівня прокрастинації особистості; 2) методики, які вміщують кілька шкал та вимірюють особистісні особливості прокрастинаторів (педантичні схильності, мотиваційну недостатність, тривожність та інше) або різні види прокрастинації

(біхевіоральна прокрастинація, прокрастинація прийняття рішення, неадаптивна прокрастинація та інше).

2. Встановлено, що існує дефіцит психодіагностичного інструментарію, котрий задовольнив би наші потреби у вивченні феномену «прокрастинація». У зв'язку з цим було створено авторські методики, спрямовані на виявлення структурних компонентів, проявів та наслідків прокрастинації особистості.

3. Процес створення авторських методик означено послідовністю та теоретичним обґрунтуванням конструкту феномену прокрастинація, його компонентів, проявів та наслідків. Реалізовано процедури перевірки валідності та надійності опитувальників. Авторські методики сприяють широкому вивченню таких сторін феномену, як його компонентний зміст, прояви, наслідки, життєві сфери зволікань особистості.

4. До комплексу методик, залучених в емпіричне дослідження, увійшли: «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник прояви прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості» (Ю.В.Рудоманенко); Методика «Компетентність у часі» (Е.Шострем, Ф.Перл); «Опитувальник психологічної ресурсності» (О.С.Штепа); Опитувальник «Співчуття до себе» (К.Нефф); «Опитувальник губристичної мотивації» (Т.Б.Хомуленко, К.І.Фоменко); «Опитувальник соціально-орієнтованої активності» (Р.М.Шаміонова, М.В.Григорьєва); «Опитувальник потенціалу самозмін особистості» (В.Р.Манукяна); «Шкала базових переконань» (Р.Янова-Бульмана).

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Результати контент-аналізу творів з проблематики постійного зволікання в ухваленні рішень та усвідомленого відкладання важливих для людини справ

На першому етапі емпіричного дослідження було запропоновано пересічним громадянам написати твір про таке явище як постійне зволікання у прийнятті рішень та усвідомлене відкладання важливих для людини справ на потім. Було також запропоновано питання, які могли б допомогти у написанні твору. У дослідженні взяли участь 80 людей віком від 23 до 64 років.

Таблиця 3.1

Кількісний аналіз суджень щодо постійного зволікання в ухваленні рішень та усвідомленого відкладання важливих для людини справ

№	Судження	N	X
1	2	3	4
щодо знайомства з явищем			
1	це явище знайоме мені, але не траплялося зі мною	34	42,5
2	це явище не знайоме мені	1	1,25
3	це явище траплялося зі мною	45	56,25
4	це звичка	24	30
щодо наслідків явища			
5	емоційний дискомфорт при відкладанні, напруга	69	86,25
6	радість та піднесення при вчасному виконанні	38	47,5
7	втома та виснаження після виконання	26	32,5
8	погіршення стосунків	17	21,25
9	соціальні	38	47,5
10	втрата часу та можливостей, накопичення справ	23	28,75

Продовження Табл. 3.1

1	2	3	4
11	краще виконання	8	10
щодо справ які відкладалися			
12	важливі рутинні	18	22,5
13	важливі складні	31	38,75
14	важливі не цікаві	15	18,75
щодо справ на які відволікалися			
15	другорядні (актуальні)	29	36,25
16	більш важливі термінові	5	6,25
17	легкі задоволення	26	32,5
щодо причин відкладань			
18	лінь, унікаюча поведінка	30	37,5
19	наявність інших справ	13	16,25
20	інтуїція	8	10
21	брак особистісних індивідуальних якостей	38	47,5
22	брак фізичних та емоційних ресурсів (самопочуття)	18	22,5
23	брак часу	10	8
24	страхи, тривожність	30	37,5
25	обставини (несприятливі)	6	7,5
26	ціннісний або ціннісно-мотиваційний конфлікт мотивації	24	30
щодо ресурсів, які допомагають виконати вчасно завдання			
27	активні дії, швидкість, мобілізація	27	33,75
28	допомога друзів та близьких	7	8,75
29	мотивація	8	10
30	особистісні індивідуальні якості	31	38,75
31	креативність та експромт	7	8,75
32	вміння планувати та розставляти пріоритети	17	21,25

Примітки: N – кількість виборів респондентів; X – процентний вираз; n=80.

Усі респонденти, окрім одного, відповіли, що тією чи іншою мірою, з особистого досвіду чи спостерігаючи за іншими людьми, знайомі з явищем «постійного зволікання в ухвалені рішень та усвідомленого відкладання важливих для людини справ на потім». 42,5% знайомі з цим явищем лише

спостерігаючи за іншими людьми. Але, цікаво, що інколи такі респонденти писали про звичку відкладати справи, яку вони спостерігали у себе, також їх відповіді містили дуже яскравий опис емоційних станів при зволіканнях. Можемо припустити, що проблема відкладання завдань і справ соціально не схвалюється, тому більшість відхиляє наявність звички у себе відкладати справи. 56,25% респондентів знайомі особисто з прокрастинацією, 30% вважають, що це звичка. На думку респондентів, звичка відкладати справи може з'явитися у людини тому, що колись спробував один раз та пройшло без наслідків, поведінка закріпилася; через погане планування та ухилення від рутинної діяльності; погане самопочуття; через особистісні особливості та виховання; нестачу ресурсів, мотивації, страхи, нецікаві завдання тощо.

Також респонденти називали це явище «реакцією на нецікаві справи», «нав'язливою схильністю», «проволочкою», «грою з часом», «відкладеним життям», «небажанням структурувати простір», «звичайною лінню», «прокрастинацією».

Досліджувані, в переважній більшості (86,25%), описували негативні емоційні почуття та стани, які вони відчували або, ймовірно, відчуває людина при відкладенні важливих справ (сором, гнів, розпач, страх, жах, докори сумління, тривогу, провину та інше). Лише в кількох випадках було написано про задоволення від тиску часу при зволіканні та про те, що прокрастинація економить час. Також 47,5% опитуваних зазначили радість та ейфорію після виконання справи в останній момент, 32,5% респондентів при цьому були виснажені та втомлені. Але зазначали, що радіти заважало те, що справу можна було б зробити більш якісно своєчасно.

Погіршення стосунків (міжособистісні наслідки) відмічали 21,25% опитуваних, соціальні наслідки (не виконання справ, відмова, зрив строків, штрафи, погана якість виконання) хоч один раз зазначали 47,5% респондентів при відкладанні важливих справ «на потім», особистісні (втрата часу та можливостей, накопичення справ) – 28,75% опитуваних. Про краще виконання справ при відкладанні зазначили 10% досліджуваних, бо пауза надала

можливість накопичити ресурси, гарно обміркувати виконання справи та оригінально її виконати.

На запитання, які саме справи відкладалися, учасники зазначили, що це були завжди важливі справи чи рішення у різних сферах їх діяльності – навчальної, трудової, соціальної, побутової (важливі рутинні – 22,5%, важливі складні – 38,75%, важливі, але не цікаві – 18,75%).

Досліджувані відволікались від основної діяльності на другорядні справи (36,25%) та легкі задоволення (32,5%), було кілька відповідей, що відволікалися на більш важливі термінові справи (6,25%).

Причини відкладання важливих справ респонденти бачать у лінії та унікаючій поведінці (37,5%), у перевантаженні іншими справами (16,25%), інколи паузи «вимагає» інтуїція (10%), у браку особистісних індивідуальних якостей (47,5%) та фізичних та емоційних ресурсів (22,5%), браку часу (8%), різних страхах та тривожності (37,5%), у несприятливих зовнішніх обставинах (7,5%), у ціннісному (віддати перевагу одній з двох цінностей) або ціннісно-мотиваційному конфлікті (стан наявності цінності, але відсутність спонукальної сили мотиву) (30%), через низку особистісних особливостей (47,5%) (непевненості, неорганізованості, необов'язковості, перфекціонізм, через занижену самооцінку чи переоцінку своїх можливостей та інше).

Учасники дослідження вважають, що можна встигнути в останній момент зробити справу за рахунок особистісних індивідуальних (інтелектуальних, вольових, поведінкових, мотиваційних, емоційних, темпераменту) особливостей особистості (38,75%) та творчого пристосування (8,75%), за рахунок активних дій, швидкості, мобілізації (33,75%) та допомоги друзів та близьких (8,75%), мотивації (10%), планування та розстановки пріоритетів (21,25%).

3.2. Співвідношення структурних компонентів прокрастинації з показниками проявів і наслідків феномену та життєвими сферами зволікань.

Кореляційний аналіз виявив складну систему взаємозв'язків показників, що вивчалися. Були виявлені значущі додатні і від'ємні кореляційні зв'язки між показниками структурних компонентів та проявів прокрастинації особистості. Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 3.2

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки між компонентами та проявами прокрастинації особистості

Методика	Структурні компоненти прокрастинації					
Прояви прокрастинації	Шкала	К	Ц	ПОВ	Е	ЗАГ5К
	Прзаг	391*	344*	469*	252*	479*
	А	265*	182*	293*		295*
	Анег	245*	309*	387*	315*	401*
	П	420*	394*	515*	284*	525*
	Ппоз	177				
	Пнег	306*	347*	512*	360*	503*
	ПОЗп				-147	
	НЕГп	308*	360*	504*	367*	501*

Примітки: тут і надалі: без позначки – « $p < 0,05$ »; «*» – « $p < 0,01$ ». К – когнітивний компонент; при описі зв'язків нулі і коми у значеннях опущені; умовні скорочення шкал: К – когнітивний компонент; Ч – часовий компонент; Ц – ціннісний компонент; Пов – поведінковий компонент; Е – емоційний компонент; ЗСКП – загальний показник п'яти компонентів прокрастинації особистості. Прзаг – загальний показник проявів прокрастинації особистості; А – активні прояви; Апоз – позитивні активні прояви; Анег – негативні активні прояви; П – пасивні прояви; Ппоз – позитивні пасивні прояви; Пнег – негативні пасивні прояви; ПОЗп – позитивні прояви; НЕГп – негативні прояви.

Як бачимо з поданої вище таблиці 3.2, усі показники структурних компонентів, крім часового, пов'язані з показниками проявів. Спостерігаємо більшість значущих додатних зв'язків, що свідчить про те, що майже всі прояви підвищують загальний рівень прокрастинації особистості.

Єдиний від'ємний зв'язок між показником емоційного компоненту та показником позитивних проявів свідчить про те, що у респондентів, оцінюючих свої прояви як позитивні, знижується емоційний дискомфорт. Але позитивні прояви полегшують лише емоційні страждання та ніяк не впливають на загальний рівень прокрастинації.

Когнітивний компонент прокрастинації збільшується у разі збільшення усіх проявів прокрастинації, навіть при збільшенні пасивних позитивних проявів. Це свідчить про те, що виправдання щодо ліні, уникнення справ лише збільшують пасивні прояви прокрастинації.

До збільшення показників ціннісного, поведінкового компонентів та загального показника призводить підвищення показників усіх шкал проявів, окрім позитивних. Можемо стверджувати, що прояви, які особистість оцінила для себе як негативні, збільшують наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту, зменшують здатність особистості до регуляції своєї поведінки та діяльності та підвищують рівень прокрастинації взагалі.

Емоційний компонент підвищується від зростання показників усіх проявів прокрастинації та знижується при зростанні позитивних проявів. Очевидно, що позитивні прояви зменшують емоційний дискомфорт.

Переважає більшість вчених виокремлюють наступні компоненти прокрастинації: поведінковий, емоційний, когнітивний, мотиваційний. У прокрастинатора є складності з відчуттям часу [153]. Зазначимо, що жодна діяльність не проходить без сприйняття часу, він є регулятором всієї діяльності людини. Незважаючи на те, що хід часу в усьому світі підкоряється одним і тим же законам, для кожної окремої людини один і той же проміжок об'єктивного часу може представлятися коротше або довше, ніж він є насправді. Часовий компонент прокрастинації вимірює здатність прийняття важливого рішення в умовах наявності термінів та не пов'язаний з проявами прокрастинації особистості тому, що він вимірює не сам вчинок, а здатність до своєчасного прийняття важливого рішення, що більш пов'язано з індивідуальним

сприйняттям часового відрізка. здатністю відчувати, сприймати, передбачати час, вирішувати протиріччя між соціальним та особистісним часом.

Кореляційний аналіз також виявив складну систему взаємозв'язків показників між показниками структурних компонентів та наслідків прокрастинації особистості. Результати кореляційного аналізу наведені у табл.3.3.

Таблиця 3.3.

Значущі кореляційні зв'язки між компонентами та наслідками прокрастинації особистості

Методика		Структурні компоненти прокрастинації					
Наслідки прокрастинації особистості,	Шкала	К	Ч	Ц	ПОВ	Е	ЗАГ'СК
	Нзаг					175	151
	О	181*		226*	197*	419*	319*
	Онег	225*	155	299*	283*	391*	369*
	МОпоз			-188*	-140	-155	-206*
	МОНег			223*	183*	174	212*
	СОпоз					-183*	-144
	СОНег			189*	214*	222*	221*
	ПОЗн			-168	-153		-177
	НЕГн			271*	263*	317*	310*

Примітка: Нзаг – загальний показник наслідків прокрастинації особистості; О – особистісні наслідки; Онег – негативні особистісні наслідки; МОпоз – позитивні міжособистісні наслідки; МОНег – негативні міжособистісні наслідки; СОпоз – позитивні соціальні наслідки; СОНег – негативні соціальні наслідки; ПОЗн– позитивні наслідки; НЕГн – негативні наслідки.

Відмічаємо велику кількість додатних та від'ємних зв'язків між показниками структурних компонентів та наслідків прокрастинації особистості.

Отже, узагальнення отриманих результатів, надало змогу за результатами кореляційного аналізу дійти таких висновків.

Щодо зв'язків, які демонструє когнітивний компонент – можна зауважити, що схильність особистості до ірраціонального мислення та когнітивних помилок призводить до особистісних та негативних особистісних наслідків [155].

Часовий компонент: особистість, яка не здатна прийняти важливе рішення в умовах наявності термінів стикається з негативними особистісними наслідками [155].

Кореляти ціннісного компоненту дають підстави засвідчити, що наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту призводить до особистісних, негативних особистісних, негативних міжособистісних, негативних соціальних та негативних наслідків взагалі. Вміння виділити головне та виставити пріоритети призводить до позитивних міжособистісних наслідків та позитивних наслідків прокрастинації взагалі. Чим більше проявлений у особистості ціннісно-мотиваційний конфлікт, тим вищий у неї рівень негативних наслідків прокрастинації [155].

Поведінковий компонент – за результатами аналізу встановлено, що чим нижча регуляція поведінки та діяльності, тим вищими є негативні наслідки прокрастинації. Чим вищий рівень поведінкових проявів зволікання, тим більше рівень особистісних, негативних особистісних, негативних міжособистісних та негативних соціальних наслідків. Зниження рівня поведінкової компоненти призводить до збільшення позитивних міжособистісних та позитивних наслідків взагалі. Збільшення поведінкових проявів прокрастинації підвищує негативні наслідки взагалі [155].

Емоційний компонент: Підвищення рівня емоційного дискомфорту призводить до збільшення всіх негативних наслідків прокрастинації (особистісних, міжособистісних та соціальних) та негативних наслідків взагалі. При зниженні емоційного компоненту спостерігаємо підвищення позитивних міжособистісних та позитивних соціальних наслідків прокрастинації. Чим вищий рівень емоційної компоненти, тим більший загальний показник наслідків прокрастинації особистості [155].

Загальний показник структурних компонентів прокрастинації.

Чим вищий загальний рівень прокрастинації, тим вищий загальний рівень наслідків прокрастинації та рівень негативних наслідків (особистісних, міжособистісних та соціальних) та негативних наслідків взагалі. Зниження загального рівня прокрастинації призводить до підвищення позитивних міжособистісних та соціальних наслідків [155].

Особистісні позитивні наслідки не корелюють з загальним показником та з усіма іншими шкалами наслідків прокрастинації, тобто позитивні особистісні наслідки не залежать від структурних компонентів прокрастинації. Натомість негативні особистісні наслідки додатно корелюють з усіма структурними компонентами прокрастинації, що свідчить про негативний вплив прокрастинації на особистісне зростання [155].

Ще раз наголошуємо, що зниження показників ціннісного, поведінкового, емоційного компонентів та загального показника структурних компонентів підвищують позитивні наслідки прокрастинації особистості. Тобто, у респондентів з низьким рівнем прокрастинації за цими показниками більш вірогідніше будуть позитивні наслідки від прокрастинації, ніж у осіб з високим рівнем [155].

У досліджуваних осіб з не високим рівнем прокрастинації спостерігається вищий рівень самоприйняття та висока позитивна оцінка своїх можливостей, ніж у досліджуваних з низьким та середнім рівнем прокрастинації [60], тому виявлені взаємозв'язки цілком узгоджуються з даними літератури та нашими припущеннями.

Кореляційний аналіз виявив складну систему взаємозв'язків параметрів прокрастинації, що вивчалися. Були виявлені значущі додатні і від'ємні кореляційні зв'язки між показниками структурних компонентів та сферами зволікань. Результати кореляційного аналізу наведені у табл.3.4.

Більшість значущих додатних зв'язків бачимо у сферах роботи/ кар'єри та освіти/навчання, що свідчить про те, що у цих сферах людина стикається з прокрастинацією найчастіше. Також бачимо зв'язки компонентів прокрастинації зі сферами самовдосконалення та фінансів. Поведінковий компонент найчастіше

збільшує рівень прокрастинації особистості у життєвих сферах. Тобто, низький рівень саморегуляції поведінки – головна причина прокрастинування у життєвих сферах особистості.

Таблиця 3.4

Значущі кореляційні зв'язки між компонентами прокрастинації особистості та сферами зволікань

Методика	Структурні компоненти прокрастинації				
Життєві сфери зволікань особистості.	Шкала	К	Ц	ПОВ	ЗАГ5К
	Сам	184*		144	
	Фін			175	
	РК		182*	148	185*
	ОН	165	163	190*	173
	Зсф			137	

Примітка: Сам – сфера самовдосконалення, Фін – фінансова сфера; РК – сфера роботи/кар'єри; ВР – сфера відпочинку/розваг; ОН – сфера освіти/навчання; ДО – сфера друзів/ оточуючих; Род – сфера родини; Зд – сфера здоров'я; Зсф – загальний показник по життєвим сферам зволікань особистості.

Дослідники виділяють різні види прокрастинації: навчальну (академічну), трудову, соціальну, побутову. Більше за все досліджень прокрастинації у сферах освіти/навчання та у професійній діяльності особистості. Відомо також багато фактів про збитки через прокрастинацію у фінансовій сфері, що й підтверджують результати, надані у табл. 3.5.

Зі зведених даних у таблиці 3.5 виявлено наступне:

Компетентність часу від'ємно пов'язана з усіма структурними компонентами, окрім часового.

Ірраціональне мислення, зволікання з прийняттям рішень та виконанням справ, відволікання на другорядні справи, емоційний дискомфорт та загальний рівень прокрастинації зменшуються при збільшенні часової компетентності.

(здатності людини жити тут і зараз та відчувати єдність минулого, теперішнього та майбутнього).

Таблиця 3.5.

Кореляційні зв'язки між компонентами прокрастинації особистості та компетентністю часу, компонентами соціально-орієнтованої активності, губристичною мотивацією

Показники	Структурні компоненти прокрастинації					
	Шкала	К	Ц	ПОВ	Е	ЗАГ5К
Компетентність часу, Соціально-орієнтована активність; Губристична мотивація.	КОМП	-413*	-376*	-274*	-490*	-466*
	ШК			-208		-152
	ШЕ		-146		-162	
	ПД			-150		
	ПП	228*	261*	187*	215*	265*
	ГМ	163	170		174	146

Примітка: КОМП – компетентність часу. ШК – когнітивний компонент соціально-орієнтованої активності; ШЕ – емоційний компонент соціально-орієнтованої активності; ШМ – мотиваційний компонент соціально-орієнтованої активності; ШП – поведінковий компонент соціально-орієнтованої активності; ШСА – загальний показник соціально-орієнтованої активності; ПД – прагнення до досконалості; ПП – прагнення до переваги; ГМ – загальний показник губристичної мотивації.

Якщо час сприймається як цінність, люди його використовують якісно, а не відкладаючи дії. Вчені зробили висновок, що прокрастинатори заглиблені у спогади про колишні події і успіхи, тому їм бракує уваги до планів на майбутнє [84].

Часовий компонент вимірює здатність прийняття важливого рішення при наявності термінів для його прийняття та реалізації, а компетентність у часі вимірює здатність людини жити сьогоденням та відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього. Тому ці шкали не пов'язані між собою, бо вимірюють різні часові аспекти життя особистості.

Когнітивний компонент соціально-орієнтованої активності від'ємно пов'язаний з поведінковим компонентом та загальним показником, тобто пояснення особистістю доцільності соціальної активності зменшують поведінкові прояви та загальний рівень прокрастинації.

Емоційний компонент соціально-орієнтованої активності від'ємно пов'язаний з ціннісним та емоційним структурними компонентами прокрастинації. Можемо наголошувати, що підвищення емпатійності знижує прояви ціннісно-мотиваційного конфлікту та емоційний дискомфорт.

Показник прагнення до переваги додатно пов'язаний з загальним рівнем прокрастинації та з когнітивним, ціннісним, поведінковим та емоційним компонентами. З цього випливає висновок, що прокрастинатори більш націлені на конкуренцію та змагання. Прагнення до досконалості та компоненти прокрастинації не пов'язані між собою.

Отримані дані свідчать про досить очікувані результати взаємозв'язків між показниками – спостерігаємо лише від'ємні зв'язки. Це може означати лише тільки те, що збільшення рівня ресурсності зменшує рівень прокрастинації.

На думку вчених Р.Лазаруса та С.Фолькмана, недостача ресурсів для виконання діяльності призводить до відтермінування завдань [258]. Одною з причин прокрастинації, ймовірно, є дефіцит ресурсів та знижений рівень ресурсності задля вчасного виконання діяльності.

Упевненість у собі та робота над собою зменшують прояви всіх структурних компонентів прокрастинації та загального рівня прокрастинації. Тобто, віра у себе та звичка працювати над помилками не притаманні прокрастинаторам.

Таблиця 3.6.

**Кореляційні зв'язки між компонентами прокрастинації особистості
та психологічною ресурсністю**

Методика		Структурні компоненти прокрастинації					
Психологічна ресурсність	Шкала	К	Ч	Ц	ПОВ	Е	ЗАГ5К
	УП	-364*	-195*	-335**	-430*	-398*	-492*
	У				-225*		-138
	Л		-221*				
	ТВ	-175		-145	-160	-199*	-211*
	РС	-243*	-183*	-150	-208*	-142	-234*
	СПр	-220*		-198*	-246*	-168	-287*
	В		-220*				
	ЗР	-334*		-289*	-378*	-302*	-423*
	УОР	-286*		-308*	-311*	-343*	-395*
	УВР	-250*		-245*	-318*	-271*	-348*
	ЗРР	-321*		-268*	-343*	-282*	-389*

Примітка: УП – упевненість у собі; ДЛ – доброта до людей; ДІ – допомога іншим; У – успіх; Л – любов; Т – творчість; ВД – віра у добро; ПМ – прагнення до мудрості; РС – Робота над собою; СПр – самореалізація у професії; В – відповідальність; ЗР – знання власних ресурсів; УОР – уміння оновлювати власні ресурси; УВР – уміння використовувати власні ресурси; ЗРР – загальний рівень психологічної ресурсності.

Самореалізація у професії, творчість, знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси та уміння використовувати власні ресурси зменшують загальний рівень прокрастинації та прояви всіх структурних компонентів, окрім часового.

Цікаво, що любов та відповідальність від'ємно пов'язані лише з часовим компонентом. Тобто, особистість, яка здатна до своєчасного прийняття важливого рішення в умовах наявності термінів, також здатна до проявів любові та відповідальності.

Успіх підвищується при зниженні рівня поведінкового компоненту та загального показника структурних компонентів прокрастинації. Успішна особистість здатна до регуляції своєї поведінки та діяльності.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки між компонентами прокрастинації особистості та співчуттям до себе, потенціалом самозмін

Методика		Структурні компоненти прокрастинації					
Співчуття до себе, Потенціал самозмін.	Шкала	К	Ч	Ц	ПОВ	Е	ЗАГ5К
	ДОБР					-150	-156
	САМОКР	287*	157	271*	269*	434*	406*
	САМОІЗ	424*	186	432*	454*	474*	563*
	УВ	-262*		-179*	-155	-223*	-253*
	НІ	302*		369*	331*	457*	432*
	ПОТР	-168		-373*	-355*	-249*	341*
	ЗДАТН	-234*		-243*	-387*	-183*	-341*
	МОЖЛ	-174		-294*	-143	-243*	-234*
	ПСАМ	-193*		-355*	-338*	-250*	-340*

Примітка: ДОБР – доброта до себе; САМОКР – самокритика; СЛ – спільність з людством; САМОІЗ – самоізоляція; УВ – уважність до себе; НІ – надмірна ідентифікація. ПОТР – потреба у самозмінах; ЗДАТН – здатність до самозмін; ВІРА – віра у самозміни; МОЖЛ – можливість самозмін; ПСАМ – загальний показник потенціалу самозмін.

Показники самокритики та самоізоляції мають прямий зв'язок з усіма показниками структурних компонентів прокрастинації. Можемо стверджувати, що прокрастинатори відносяться до себе самокритично, засуджують свої недоліки відчують себе самотніми та не схожими на інших людей в невдачах. Доброта до себе має обернений зв'язок з емоційним компонентом та загальним показником прокрастинації, що вказує на те, що добре ставлення до себе у ситуаціях труднощів та невдач зменшує емоційний дискомфорт.

Уважність до себе має обернені кореляції з усіма шкалами структурних компонентів, окрім часового. Це наводить на думку про те, що зацікавлене відношення до своїх переживань без перебільшень або применшень, знижує загальний рівень прокрастинації, схильність до ірраціонального мислення, поведінкові прояви та емоційний дискомфорт та зменшує ціннісно-мотиваційний конфлікт.

Надмірна ідентифікація має прямі кореляції з показниками структурних компонентів прокрастинації, окрім часового. Це свідчить про те, що прокрастинатори занадто занурюються у негативні переживання у складних ситуаціях.

Огляд досліджень показує безліч важливих зв'язків поняття співчуття до себе з показниками психологічного благополуччя: показник позитивно корелює з позитивним афектом і негативно – з негативним; позитивно пов'язаний з переживанням щастя та оптимізмом (Barnard L.K., Curry J.F., 2011).

Загальний показник потенціалу самозмін та показники потреба у самозмінах, здатність до самозмін та можливість самозмін від'ємно корелюють з показниками структурних компонентів прокрастинації. Це дозволяє зробити висновки про те, що чим вищий рівень прокрастинації, тим нижча потреба, здатність та можливість у особистості до самозмін. Тобто, прокрастинатор не прагне до самозмін, до постановки цілей самозмін та їх реалізації.

Розглянемо кореляти компонент прокрастинації особистості та шкал базових переконань (див. Табл. 3.8.).

Показники структурних компонентів прокрастинації мають від'ємні зв'язки з показниками шкал базових переконань.

Шкали «прихильність миру», «випадковість», «цінність власного «Я», «загальне ставлення до прихильності навколишнього світу», «загальне відношення до осмисленості світу», «переконання щодо власної цінності» мають від'ємні кореляції з когнітивним компонентом прокрастинації. Це свідчить про те, що негативні переконання прокрастинаторів є також дисфункціональними

когнітивними помилками: «у світі більше зла, негативу, ніж добра та позитиву»; «випадок керує життям»; «у мене багато недоліків» та інше.

Таблиця 3.8.

Кореляційні зв'язки між компонентами прокрастинації особистості та шкалами базових переконань

Методика		Структурні компоненти прокрастинації					
Базові переконання	Шкала	К	Ч	Ц	ПОВ	Е	ЗАГ5К
	ПМ	160					
	ВИП	-334*			-183*	-179	-254*
	Я	-282*	-149	-237*	-297*	-387*	-392*
	СС					-196*	
	СВ					-196*	
	ЗПС	-140					-150
	ЗОС	-228*			-191*		-166
	ЗЦЯ	-201*		-161	-182*	-354*	-289*

Примітка: ПМ – прихильність миру; ДЛ – доброта людей; СМ – справедливість миру; КМ – контрольованість миру; ВИП – випадковість; Я – цінність власного «Я»; СС – ступінь самоконтролю; СВ – ступінь везіння; ЗПС – загальне ставлення до прихильності навколишнього світу; ЗОС – загальне відношення до осмисленості світу; ЗЦЯ – переконання щодо власної цінності.

Підвищення здатності прийняття важливого рішення в умовах наявності термінів для його прийняття та реалізації (часовий компонент) призводить до підвищення своїй цінності. Ціннісний компонент корелює теж з переконання щодо власної цінності, що є абсолютно логічним.

Чим вищий поведінковий компонент прокрастинації, тим нижча самооцінка особистості та загальне відношення до осмисленості світу.

А.Бек пише, що особистість оцінює свій досвід, регулює активність відповідно до своєї системи переконань. Деструктивні думки генерують негативні емоції та детермінують деструктивні форми поведінки [232].

Цікаво, що емоційний компонент, крім обернених зв'язків з самооцінкою та випадковістю, має обернені зв'язки з ступенем самоконтролю та везіння. Чим нижчий показник емоційного компоненту, тим нижчий рівень переконаності особистості у своїй здатності контролювати події, що відбуваються; тим нижча здатність самоконтролю у складних ситуаціях.

При зниженні загального рівня прокрастинації, у особистості збільшується кількість позитивних базових переконань щодо прихильності навколишнього світу, осмисленості світу та власної цінності.

3.3. Взаємозв'язки показників проявів, наслідків прокрастинації особистості, життєвих сфер зволікань з показниками суб'єктивних характеристик особистості.

Були виявлені значущі додатні і від'ємні кореляційні зв'язки між показниками проявів та наслідків прокрастинації особистості. Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 3.9.

Значущий додатній кореляційний зв'язок спостерігаємо між загальними показниками проявів та наслідків прокрастинації особистості. Це свідчить про те, що збільшення проявів прокрастинації призводить до збільшення наслідків прокрастинації.

Наслідки прокрастинації залежать як від активних, так і від пасивних проявів прокрастинації, але пасивні прояви впливають на наслідки у більшому ступені. Активні прояви прокрастинації додатно взаємопов'язані з особистісними наслідками, але не мають зв'язків з міжособистісними та соціальними. Це свідчить про те, що «активні» прокрастинатори більш адаптовані в соціальному середовищі та їх прояви не впливають на міжособистісні стосунки. Пасивні прояви додатно пов'язані на рівні $p < 0,01$ з особистісними та соціальними наслідками, на рівні $p < 0,05$ пов'язані з міжособистісними наслідками. Тобто, пасивні прояви впливають на всі види наслідків прокрастинації особистості [154].

Таблиця 3.9

**Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками проявів та
наслідків прокрастинації особистості**

Мет	Прояви прокрастинації										
Наслідки прокрастинації	Шкала	Прзаг	А	Апоз	Анег	П	Ппоз	Пнег	ПОЗп	НЕГп	
	Нзаг	214*	156			138	225*		183*		175
	О	243*	180*			268*	260*		255*		274*
	Опоз					-229*		166	-243*	235*	-266*
	Онег	299*	141	-150		436*	352*		434*	-212*	472*
	МО	148					138				
	МОпоз					-234*		190*	-242*	233*	-257*
	МОнег	251*				233*	280*		284*		284*
	Со	162					187*		169		145
	СОпоз					-204*		150	167	195*	-198*
	Сонег	243*				289*	289*		355*	-141	353*
	ПОЗп				159	-223*		212*	-231*	278*	-249*
	НЕГп	275*			-148	335*	343*		406*	161	407*

Отже, відзначаємо широкий спектр прямих кореляцій між особистісними наслідками та активними проявами, активними негативними проявами, пасивними проявами, пасивними негативними проявами та загальним показником негативних проявів [154].

Цікаво, що прояви, які респонденти оцінили як активні позитивні та пасивні позитивні, не мають зв'язків з особистісними наслідками прокрастинації особистості. Це може свідчити про те, що оцінка респондента як негативна збільшує особистісні наслідки, а позитивна «нейтралізує» наслідки для особистості. Окрім того, фіксуємо прямі кореляції між особистісними позитивними наслідками та пасивними позитивними проявами, також між особистісними позитивними наслідками та позитивними проявами взагалі, що свідчить про те, що відкладання справ призводить до позитивних (корисних для особистості) наслідків, якщо прояви респондент оцінив як позитивні. Фіксуємо і

зворотні кореляції між особистісними позитивними наслідками та активними негативними проявами, пасивними негативними проявами та негативними проявами взагалі [154].

Особистісні позитивні наслідки додатно корелюють з пасивними позитивними проявами та з позитивними проявами взагалі. Респондент, який оцінює позитивно прояви прокрастинації, його оцінка наслідків теж позитивна, тобто він розцінює прокрастинацію як корисну для його особистості. Особистісні позитивні наслідки від'ємно корелюють з усіма негативними проявами. Особистісні негативні наслідки додатно корелюють з загальним показником проявів, з активними проявами, з активними негативними проявами, з пасивними негативними проявами та з негативними проявами взагалі. Тобто, до особистісних негативних наслідків призводять негативні прояви прокрастинації. Особистісні негативні наслідки від'ємно корелюють з позитивними проявами взагалі та з активними позитивними проявами, що свідчить про зниження особистісних негативних наслідків при позитивно оцінених проявах прокрастинації [154]. (див. Табл. 3.9)

Міжособистісні наслідки додатно пов'язані з загальним показником проявів та з пасивними проявами. Це свідчить, що пасивні прояви прокрастинації призводять до негативних наслідків у стосунках [154].

Міжособистісні позитивні наслідки від'ємно пов'язані з активними та пасивними негативними проявами та додатно пов'язані з пасивними позитивними та позитивними проявами взагалі. Позитивні наслідки у стосунках зростають, коли знижуються негативні прояви та підвищуються позитивні прояви. Негативні міжособистісні наслідки додатно пов'язані з загальним показником проявів, активними негативними проявами, пасивними проявами, пасивними негативними та негативними проявами взагалі. Можна припустити, що міжособистісні стосунки зазнають негативного впливу від всіх проявів прокрастинації, які респондент не оцінив як позитивні [154]. (див. Табл.3.9).

Соціальні наслідки прокрастинації додатно пов'язані з пасивними проявами, пасивними негативними та негативними проявами взагалі. Тобто,

уникання, лінь, легкі задоволення та інші пасивні прояви ведуть до наслідків у соціальній сфері. Соціальні позитивні наслідки від'ємно пов'язані з усіма показниками негативних проявів, тобто негативні прояви зменшують соціальну адаптацію; та додатно пов'язані з пасивними позитивними та позитивними проявами взагалі. Соціальні негативні наслідки додатно пов'язані з загальним показником проявів, з активними негативними, пасивними, пасивними негативними та негативними проявами взагалі; та від'ємно пов'язані з позитивними проявами [154]. (див. Табл.3.9).

Позитивні прояви додатно корелюють з усіма позитивними наслідками. Від'ємно корелюють з негативними особистісними та негативними соціальними наслідками, не впливають на негативні міжособистісні наслідки. Негативні прояви прокрастинації мають кореляції на 1% рівні ($p \leq 0,01$) з усіма видами наслідків прокрастинації особистості. Негативні прояви з негативними наслідками мають додатні зв'язки, з позитивними від'ємні. Позитивні ж прояви, навпаки, від'ємно корелюють з негативними наслідками та додатно з позитивними [154].

Можемо зробити висновок, що якщо людина позитивно оцінює прояви прокрастинації, то це й призводить до позитивних наслідків прокрастинації. Та навпаки, якщо оцінює свої прояви зволікань з важливими рішеннями та справами негативно, то це негативно позначається й на наслідках [154].

За даними літератури оптимістичні люди рідше впадають у негативний емоційний стан, результати їхньої діяльності виглядають краще у різних ситуаціях, вони не схильні заперечувати існування проблеми та більше докладають зусиль задля завершення справи [73].

Отже, узагальнення отриманих результатів засвідчує:

Збільшення проявів прокрастинації призводить до збільшення наслідків прокрастинації. Наслідки прокрастинації залежать як від активних, так і від пасивних проявів прокрастинації, але пасивні прояви впливають на наслідки у більшому ступені. Пасивні прояви збільшують всі види наслідків прокрастинації особистості: особистісні, міжособистісні та соціальні. Активні прояви пов'язані

лише з особистісними наслідками і не мають зв'язків з соціальними та міжособистісними. Це може свідчити про більшу успішність активних прокрастинаторів у стосунках з людьми та у соціальній адаптації. На особистісні наслідки впливають активні, пасивні, негативні активні і негативні пасивні наслідки, негативні наслідки взагалі. До особистісних наслідків не призводять позитивні активні та позитивні пасивні прояви. Оцінка респондента як негативна збільшує особистісні наслідки, а позитивна не призводить до особистісних наслідків для особистості. Відкладання справ призводить до позитивних (корисних для особистості) наслідків, якщо прояви респондент оцінив як позитивні. Особистісні позитивні наслідки зменшуються при зростанні негативних активних та негативних пасивних проявів. До особистісних негативних наслідків призводять негативні прояви прокрастинації. Особистісні негативні наслідки знижуються при позитивно оцінених проявах прокрастинації [154].

На міжособистісні наслідки впливають лише пасивні прояви, активні прояви не призводять до наслідків у стосунках з іншими людьми. Припускаємо, що пасивні прокрастинатори відчують вплив від зволікань в міжособистісній сфері [154].

Позитивні міжособистісні наслідки зростають, коли знижуються негативні та підвищуються позитивні прояви прокрастинації. Міжособистісні стосунки зазнають негативного впливу від усіх проявів прокрастинації, які респондент не оцінив як позитивні [154].

Соціальні наслідки прокрастинації зростають від пасивних проявів та загальних негативних проявів, активні прояви не призводять до соціальних наслідків. Негативні пасивні прояви ведуть до зростання соціальних наслідків та, припускаємо, зменшують соціальну адаптацію [154].

Соціальні позитивні наслідки зростають з підвищенням позитивних пасивних проявів та знижуються від негативних (активних та пасивних) проявів прокрастинації. До соціальних негативних наслідків призводять активні

негативні, пасивні та пасивні негативні наслідки. Соціальні негативні наслідки зменшують лише позитивні прояви прокрастинації [154].

Зростання позитивних проявів призводить до зростання позитивних наслідків: особистісних, міжособистісних та соціальних. Зростання негативних проявів, у свою чергу, тягне за собою зростання негативних наслідків: особистісних, міжособистісних та соціальних [154].

Негативні прояви завжди призводять до зниження позитивних наслідків прокрастинації: особистісних, міжособистісних та соціальних. Позитивні прояви знижують негативні (особистісні та соціальні) наслідки та не впливають міжособистісні негативні наслідки [154].

Ще раз можемо зробити головний висновок, що якщо людина позитивно оцінює прояви прокрастинації, то це й призводить до позитивних наслідків прокрастинації. Та навпаки, якщо оцінює свої прояви зволікань з важливими рішеннями та справами негативно, то це негативно позначається й на наслідках. Тобто, суб'єктивне ставлення до проявів зволікань прямо впливає на наслідки прокрастинації особистості [154].

Таблиця 3.10

Кореляційні зв'язки між проявами прокрастинації особистості та сферами зволікань

Методика	Прояви прокрастинації особистості						
Сфери зволікань	Шкала	Прзаг	А	Апоз	П	Ппоз	ПОЗп
	ФІН	175	143	147	158		143
	РК				143		
	ОН	144			188*	150	
	Зсф				163		

Як видно з табл. 3.10, прояви прокрастинації впливають на фінансову сферу, сфери роботи/кар'єри та освіти/навчання. На фінансову сферу впливають як активні так і пасивні прояви, на сфери роботи/кар'єри та освіти/навчання впливають лише пасивні прояви. Навіть активні позитивні прояви збільшують рівень зволікань у фінансовій сфері, тобто спроби вмотивувати себе,

переключення на інші справи, активний відпочинок, перевантаження справами не зменшують рівня зволікань.

Пасивні позитивні прояви збільшують рівень зволікань в сфері освіти/навчання. Причиною зволікань у освітньому процесі є пасивні прояви, такі як лінь, уникання, уповільнення, запізнення, неухважність та інші.

Таблиця 3.11

Кореляційні зв'язки між проявами прокрастинації особистості та компетентністю часу, компонентами соціально-орієнтованої активності, губристичною мотивацією.

Методика	Прояви прокрастинації особистості								
Компетентність часу, Соціально-орієнтована активність, Губристична мотивація	Шкала	Прзаг	Апоз	Анег	П	Ппоз	Пнег	ПОЗп	НЕГп
	КОМП	-219*		-398*	-262	167	-356*	243*	-409*
	ШК	-150	162	-267*	-232*		-269*	180*	-292*
	ШЕ		239*	-337*		171	-228*	314*	-300*
	ШМ		219*	-258*			-163	276*	-218*
	ШП		171	-265*	-150		-181*	243*	-240*
	ШСА		243*	-341*	-153	139	-234*	319*	-305*
	ПД			-190*	-162		-180*		-198*
	ПП	155				137			174
	ГМ							161	

Компетентність у часі від'ємно пов'язана з загальним показником проявів прокрастинації особистості. Це означає, що чим більше людина орієнтована у часі, тим менше у неї проявів зволікань. Також, компетентність у часі від'ємно пов'язана з активними негативними, з пасивними та пасивними негативними проявами. Ці прояви зменшують компетентність у часі. Бачимо з поданих даних у табл. 3.11, що при підвищенні показників пасивних позитивних та позитивних проявів показник компетентності у часі теж підвищується. Тобто, пасивні прояви, які особистість оцінює як позитивні не заважають особистості бути компетентною у часі. Можливо, вони потрібні для відновлення ресурсів.

Щодо результатів кореляцій проявів та соціально-орієнтованої активності, бачимо наступне: негативні активні та негативні пасивні прояви від'ємно

корелюють з компонентами соціально-орієнтованої активності, позитивні (активні та пасивні) корелюють додатно. Робимо висновок, що від суб'єктивної оцінки особистості (негативний прояв чи позитивний) залежить також і соціально-орієнтована активність. Тобто, позитивно налаштована особистість, не зважаючи на прояви зволікань, все ж таки продовжує бути соціально активною, а негативно налаштована щодо своїх проявів особистість, гальмує соціально-орієнтовану активність.

Показник загальних проявів пов'язаний на 1% рівні з показником прагнення до переваги і не показав зв'язків з прагненням до досконалості, як і у випадку з структурними компонентами прокрастинації. Прагнення до переваги реалізується у змагальній та конкурентній поведінці, яка, за отриманими даними, виявилася притаманна прокрастинаторам.

Таблиця 3.12

Кореляційні зв'язки між проявами прокрастинації особистості та психологічною ресурсністю.

		Прояви прокрастинації особистості							
Психологічна ресурсність	Шкала	Прзаг	Апоз	Анег	П	Ппоз	Пнег	ПОЗп	НЕГп
	УП	-280*	252*	-413*	-374*		-433*	224*	-463*
	ДЛ	-163			-206*	-173			
	Л	-141		-234*	-179		-208*	137	-243*
	ТВ			-197*			-185*		-202*
	РС				-148		-163		-150
	СПр	-208*		-171	-228*		-238*		-229*
	ЗР	-174		-258*	-253*		-255*		-276*
	УОР			-163	-183*		-196*		-194*
	УВР			-159	-204*		-173		-182*
	ЗРР	-195*		-261*			-282*		-296*

У табл. 3.12, де надані кореляційні зв'язки між проявами прокрастинації особистості та психологічною ресурсністю, спостерігаємо наступне: загальні показники двох методик від'ємно пов'язані, що може свідчити про те, що особистість, яка зволікає, не володіє достатнім рівнем ресурсності задля завершення справи, або ж, можемо припускати, що зволікання знижує рівень

ресурсності особистості за рахунок перевантаження, переключення на інше тощо; всі негативні прояви та всі види пасивних проявів знижують рівень ресурсності; активні позитивні прояви підвищують рівень упевненості у собі, тобто, якщо людина шукає шляхи вирішення питань за для завершення справи, у неї зростає віра у свої сили; показник любові зростає з підвищенням позитивних проявів, це свідчить про вміння людини підтримувати себе та інших без зайвої критики; творчість від'ємно корелює з усіма видами видами негативних проявів.

Таблиця 3.13

Кореляційні зв'язки між проявами прокрастинації особистості та співчуттям до себе, потенціалом самозмін

Мет	Прояви прокрастинації особистості										
Співчуття до себе, Потенціал самозмін	Шкала	Прзаг	А	Апо з	Анег	П	Ппо з	Пнег	ПОЗп	НЕГп	
	ДОБР	-164				194*	-166		170		-199*
	САМОКР	197*	141			324*	181*	-160	281*	-167	322*
	СЛ					-220*			-154	174	-199*
	САМОІЗ	400*	201*			484*	448*		470*	-153	524*
	УВ	-148				-278*	-219*		-224*	175	-275*
	НІ	294*	144		-173	436*	335*		395*	-191*	451*
	ПОТР	-225*				-415*	-306*		-366*	246*	-420*
	ЗД	-225*				-418*	-307*		-303*	189*	-385*
	МОЖЛ					-236*	-162				-187*
	ПСАМ	-206*				-424*	-285*		-297*	215*	381*

Загальний показник проявів прокрастинації додатно пов'язаний на 5% рівні ($p \leq 0,05$) з показниками самокритика, самоізоляція та надмірна ідентифікація та від'ємно на 1% рівні ($p \leq 0,01$) з показниками доброта та уважність, що свідчить про негативне ставлення до себе прокрастинаторів.

Активні позитивні прояви знижують рівень надмірної ідентифікації та полегшують емоційний стан особистості. Пасивні позитивні прояви знижують

самокритику та самоосуд. Підвищення показника позитивних проявів призводить до зниження самокритики, самоізоляції та надмірної ідентифікації з негативними почуттями, підвищення ж показника негативних проявів збільшує самокритику, самоізоляцію та надмірну ідентифікацію. Та, навпаки, позитивні прояви збільшують доброту, почуття спільності з людством та уважність, а негативні прояви зменшують показники цих шкал.

Таблиця 3.14

**Кореляційні зв'язки між проявами прокрастинації особистості та
шкалами базових переконань**

Методика	Прояви прокрастинації особистості									
	Шкала	Прзаг	А	Апоз	Анег	П	Ппоз	Пнег	ПОЗп	НЕГп
Базові переконання	ПМ				-272*	-160		-141*		-214*
	ДЛ				-174	-162				-142
	КМ			143					200*	
	ВИП	-256*	-145		-163	-291*		-235*		-218*
	Я	-194*			-296*	-262*		-277*	148	-315*
	СС			220*	-181*		153*	-150*	224*	-183*
	СВ			184*	-255*			-138*	189*	-203*
	ЗПС	-145			-250*	-193*		-162*		-215*
	ЗОС	-157			-177	-235*		-202*		-203*
	ЗЦЯ			197*	-342*	-191*		-241*	237*	-314*

Загальний показник проявів виявив обернені зв'язки на 5% рівні ($p \leq 0,05$) з випадковістю, цінністю власного «Я» та на 1% рівні ($p \leq 0,01$) з загальним ставленням до прихильності навколишнього світу та загальним відношенням до осмисленості світу. Це означає, що прокрастинатори мають низьку самооцінку, не вважають себе авторами свого життя, вважають світ ворожим до себе та знаходяться у ситуації нестачі сенсів або ціннісного конфлікту.

Активні прояви прокрастинації також не сприяють тому, щоб особистість вважала себе авторкою свого життя. Лише активні позитивні прояви сприяють

знаходженню особистістю контролю над ситуацією, покращують ступінь самоконтролю та ступінь везіння, також збільшують самоцінність. Пасивні позитивні прояви покращують ступінь самоконтролю та не впливають на інші показники. Негативні прояви знижують, позитивні, навпаки, підвищують показники шкал базових переконань, які засновані на трьох категоріях базових переконань, що становлять ядро нашого суб'єктивного світу: Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла. Переконання, що світ сповнений сенсу. Переконання у цінності свого «Я».

Основне призначення методики – клініко-психологічна діагностика осіб, які пережили психічну травму. Обернені зв'язки показників базових переконань з негативними проявами прокрастинації свідчать про те, що прокрастинація може бути пов'язана у тій чи іншій ступені з психічною травмою.

3.4. Кореляційний аналіз показників наслідків прокрастинації особистості та життєвих сфер зволікань з параметрами суб'єктивних характеристик особистості.

У табл. 3.15 фіксуємо прямі значущі зв'язки між показниками. Зволікання у сферах самовдосконалення, освіти/навчання, друзі/оточуючі, родина взаємопов'язані з міжособистісними наслідками. Загальний рівень наслідків прокрастинації корелює лише зі сферою «освіта/навчання», що ще раз підтверджує, що у освітньому процесі особистість більш за все схильна до зволікань.

Таблиця 3.15

Кореляційні зв'язки між наслідками прокрастинації особистості та життєвими сферами зволікань

Життєві сфери зволікань	Наслідки прокрастинації особистості		
	Шкала	Нзаг	МО
Сам			150

	ОН	142	192*
	ДО		150
	Род		
	Зсф		162

Наприклад, Г.В.Рудь теж вважає, що прокрастинація в середовищі студентів поширена більшою мірою, ніж серед працюючих особистостей [166].

Таблиця 3.16

Кореляційні зв'язки між наслідками прокрастинації особистості та компетентністю часу, компонентами соціально-орієнтованої активності, губристичною мотивацією.

Методика		Наслідки прокрастинації особистості										
Соціально-орієнтована	Шкала	Нзаг	О	Опо з	Онег	МО	МОп оз	МО нег	СОпо з	СОН ег	ПОЗ н	НЕГн
	КОМП		-239*		-330*		179*	-163			155	-223*
	ШК			226*	-190*		158		139	-159	175	-160
	ШЕ		-155	180*	-291*		174	-163			169	-195*
	ШМ	159		225*		181*	223		167		228*	
	ШП			154	-162		160				153	
	ШСА			222*	-218*		197*		148		200*	

Кореляційні зв'язки між показниками наслідків прокрастинації особистості та показниками компетентності часу дозволяють зробити наступні висновки: особистісні, особистісні негативні та міжособистісні негативні наслідки знижуються при підвищенні часової компетентності особистості, позитивні ж та позитивні міжособистісні наслідки зростають.

За Е.Шостромом, особистість, що самоактуалізується, є найкраще компетентною в часі. Вона знаходиться у сьогоденні, хоча використовує досвід минулого та ставить цілі на майбутнє, щоб надати сьогоденню більше сенсу [218].

Особистість, яка компетентна у часі, знаходиться у теперішньому моменті та менш стикається з негативними наслідками прокрастинації.

Показники соціально-орієнтованої активності виявили прямі кореляції з показниками позитивних наслідків:

1. Підвищення когнітивного компоненту підвищує позитивні особистісні, міжособистісні та соціальні наслідки, тобто, особистість, яка має чіткі уявлення про спілкування у різних ситуаціях, може отримувати з зволікань корисні наслідки.

2. Емоційний компонент припускає велику кількість соціальних контактів, збільшення його показників веде до позитивних наслідків в особистісній та міжособистісній сферах.

3. Мотиваційний компонент включає бажання допомагати іншим та збільшення його показників призводить до всіх видів позитивних наслідків.

4. Поведінковий компонент складається з самооцінки позитивності в соціальних контактах, переконання в тому, що в ситуаціях невизначеності соціальна активність допомагає досягти цілей, здатності враховувати точки зору інших у взаємодії, зацікавленості в інших людях; його підвищення збільшує позитивні особистісні та міжособистісні наслідки прокрастинації.

Негативні наслідки спостерігаємо в міжособистісній сфері зі зниженням емоційного компоненту, в соціальній зі зниженням когнітивного компоненту, в особистісній зі зниженням поведінкового, емоційного та когнітивного компонентів.

Цікаво, що мотиваційний компонент соціально-орієнтованої активності додатно пов'язаний з загальним показником наслідків прокрастинації та міжособистісними наслідками. Це свідчить про те, що для особистості, яка прагне бути корисною для суспільства та інших, наступають певні міжособистісні наслідки, вірогідніше позитивні, бо констатуємо далі у табл. 3.17 значущі зв'язки лише з позитивними наслідками.

Таблиця 3.17.

Кореляційні зв'язки між наслідками прокрастинації особистості та психологічною ресурсністю.

Методика	Наслідки прокрастинації особистості							
	Шкала	О	Опоз	Онег	МОпоз	Монег	ПОЗн	НЕГн
Психологічна ресурсність	УП	-204*		-280*	139	-168	170	-231*
	ТВ			-139			156	
	ЗР	-199*		-235*				-170
	УОР		138	-193*	138		163	
	УВР			-224*			153	-160
	ЗРР			-195*			174	

Зростання показника упевненості у собі (самодостатність у прийнятті рішень та уміння наполягати на своєму в робочих та життєвих ситуаціях) призводить до зростання показників позитивних та міжособистісних позитивних наслідків. Чим менше особистість упевнена у собі, тим більше в неї особистісних, особистісних негативних та міжособистісних негативних наслідків зволікань.

Творчість (здатність чинити по-своєму в нових ситуаціях, що потребують адаптації та відмова від типових життєвих сценаріїв) має зворотній зв'язок з негативними особистісними наслідками та прямий з позитивними наслідками взагалі, тобто творча особистість вміє використовувати зволікання собі на користь.

Краще знання власних психологічних ресурсів та уміння їх використовувати та оновлювати зменшує особистісні негативні наслідки, краще уміння оновлювати ресурси призводить до позитивних особистісних та позитивних міжособистісних наслідків та позитивних наслідків взагалі.

Загальний рівень психологічної ресурсності, за О.С.Штепою, це здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу, самодостатність у долатті складних життєвих ситуацій, уміння підтримувати та надихати інших,

прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху, підвищує позитивні та знижує негативні особистісні наслідки [220].

Таблиця 3.18.

Кореляційні зв'язки між наслідками прокрастинації особистості та співчуттям до себе, потенціалом самозмін

		Наслідки прокрастинації особистості									
Співчуття до себе, Потенціал самозмін.	Шкала	Нзаг	О	Опоз	Онег	МОп оз	МОН ег	СОпо з	СОне г	ПОЗ н	НЕГ н
	САМОКР	197*	380*	454*			204*		195*		335*
	САМОІЗ	165	346*	-184*	473*	-222*	262*	-192*	235*	-203*	368*
	УВ				-199*					154	-234*
	НІ	164	368*	-221*	523*	-191*	,233*	-205*	226*	-224*	380*
	ПОТР			209*	-287*	199*	-157*	189*	-177*	247*	-240*
	ЗД		-,142	149	-254*	169	-153			146	-212*
	МОЖЛ	-219*			-184*		-225*				-189*
	ПСАМ		-179		-274*	192*	-241*		-169	177	-264*

Самокритика, самоізоляція та надмірна ідентифікація мають прямі зв'язки з усіма видами негативних наслідків та обернені – з позитивними наслідками прокрастинації. Підвищення показника уважності призводить до збільшення позитивних наслідків та зменшення негативних. Ще раз наголошуємо на тому, що прокрастинаторам не властиво відчувати до себе співчуття, натомість, притаманні самокритика, самоізоляція та надмірна ідентифікація.

Показники потенціалу самозмін теж мають прямі та обернені зв'язки з наслідками прокрастинації особистості. На особистісні та міжособистісні наслідки впливають потреба, здатність та можливість самозмін (з позитивними наслідками прямі, з негативними – обернені зв'язки). На соціальні наслідки впливає лише потреба у самозмінах.

Загальний показник потенціалу самозмін має зв'язки з усіма видами наслідків (з позитивними наслідками прямі, з негативними – обернені зв'язки).

Можемо стверджувати, що потреба до самозмін (прагнення до нового, різноманітності, направленість на особистісне зростання) знижують негативні наслідки прокрастинації у особистісній, міжособистісній та соціальних сферах та підвищують позитивні наслідки у цих сферах. Здатність та можливість самозмін впливають лише на особистісні та міжособистісні наслідки та не впливають на соціальну.

Таблиця 3.19

Кореляційні зв'язки між наслідками прокрастинації особистості та шкалами базових переконань

Мет	Наслідки прокрастинації особистості											
	Шкала	Нзаг	О	Опоз	Онег	МО	МОпоз	Монег	СОпоз	СОнег	ПОЗн	НЕГн
Базові переконання	ПМ		-192*	167	-312*		139				183*	-194*
	СМ		-165		-181*							
	КМ		-139*		-172*							
	ВИП				-142						153	
	Я	-181*	-290*		-321*			-176				-229*
	СС	-170	-273*		-324*			-156		-150		-246*
	СВ	-142	-217*		-247*			172*				-160*
	ЗПС		-147	150	-258*				160		162	-157
	ЗОС		-184*		-241*						145	-178
	ЗЦЯ	-210*	-326*		-382*	-153		-227*				-274*

Загальний показник наслідків особистості від'ємно пов'язаний з переконаннями щодо власної цінності, ступенями самоконтролю та везіння. Чим більше у особистості наслідків прокрастинації, тим нижча самооцінка, здатність до самоконтролю, менше везіння у справах.

Більше всього зворотних кореляцій між показниками шкал базових переконань та особистісними наслідками, негативними особистісними наслідками. З особистісними позитивними та міжособистісними позитивними

наслідками є прямий зв'язок лише з ставленням до прихильності навколишнього світу. Соціальні позитивні наслідки прямо корелюють з прихильністю світу, випадковістю, загальним відношенням до осмисленості світу.

Всі негативні наслідки мають зворотний зв'язок зі ступенем самоконтролю. Особистісні негативні наслідки мають від'ємний зв'язок з усіма базовими переконаннями людини, міжособистісні негативні наслідки мають від'ємний зв'язок з самооцінкою, самоконтролем та ступенем везіння.

Можемо зробити висновок, що негативні наслідки більше спостерігаємо у особистостей з негативними базовими переконаннями. Позитивним наслідкам прокрастинації сприяють базові переконання людини, що становлять ядро нашого суб'єктивного світу: 1. Переконання у тому, що у навколишньому світі більше доброго, ніж злого. 2. Переконання у тому, що світ сповнений сенсу. 3. Переконання у цінності свого «Я».

Автор методики «Шкала базових переконань» Ронні Янофф-Бульман вважає, що більш позитивне відношення до миру, навколишніх людей і до себе впливає на кращу психічну стабільність та успішність у повсякденному житті. Головна функція його методики – клінічна та психологічна діагностика людей, які пережили психічну травму. Зв'язок негативних базових переконань з негативними наслідками прокрастинації свідчить про те, що прокрастинація може бути пов'язана з психічною травмою.

На думку Т.М.Тронь виявляючи причини прокрастинації, варто знати, що психічні травми дитинства приводять не лише до зменшення самооцінки й до послаблення здатності особистості прийняття вольових сміливих рішень та їх виконання [189].

У табл. 3.20 наведені дані, які свідчать про співвідношення когнітивного компоненту соціально-орієнтованої активності зі сферою самовдосконалення, тобто добре передбачення результатів взаємовідносин з іншими та знання своєї соціальної ідентифікації особистістю призводить до підвищення рівня зволікань у цій сфері. Можливо, особистість у такому випадку знаходиться у зоні комфорту та не прагне до самовдосконалення.

Таблиця 3.20

Кореляційні зв'язки між життєвими сферами зволікань та компонентами соціально-орієнтованої активності, губристичною мотивацією.

Методика	Життєві сфери зволікань		
	Соціально-орієнтована активність, губристична мотивація	Шкала	САМ
ШК		149	
ПП			143

Також бачимо цікавий додатній зв'язок між показником прагнення до переваги та сферою робота/кар'єра, що свідчить про те, що чим більше особистість націлена на змагання, то тим частіше вона зволікає у професійній діяльності. Конкуренція не сприяє вчасному виконанню важливих справ у сфері «робота/кар'єра», можливо з причини націленості на змагання та виконання завдання краще та швидше за інших, що підвищує тривогу та заважає співпраці з колегами.

Таблиця 3.21

Кореляційні зв'язки між життєвими сферами зволікань та психологічною ресурсністю

Методика	Життєві сфери зволікань				
	Психологічна ресурсність	Шкала	САМ	ФІН	РК
У		-149	-146	-149	
ПМ			160		144

У табл. 3.21 наведені дані, з яких випливають кілька висновків:

Більш успішні люди менше зволікають у сферах самовдосконалення, фінансів та роботи/кар'єри;

Чим вищий показник прагнення до мудрості, тим більше людина зволікає при важливому виборі чи справах у сферах фінансів та родина. Це наводить на думку, що зважене мудре рішення приймається у цих сферах без поспіху.

У табл. 3.22 бачимо лише зворотні кореляції між показниками.

Чим більше людина критикує себе, тим більше зволікає з саморозвитком.

Краща здатність людини до свідомої роботи над собою веде до зменшення зволікань у сфері роботи/кар'єри.

Підвищення віри у можливість самозмін зменшує прояви зволікань у сферах робота/кар'єра та освіта/навчання.

Таблиця 3.22

Кореляційні зв'язки між життєвими сферами зволікань та співчуттям до себе, потенціалом самозмін

Методика	Життєві сфери зволікань							
Співчуття до себе, Потенціалом самозмін	Шкала	САМ	РК	ВР	ОН	ДО	ЗД	ЗАГ
	САМОКР	-174						
	ЗДАТН		-154					
	ВІРА		-181*		-158			
	МОЖЛ	-165	-141	-152	-160	-214*	-163	-222*
	ПСАМ		-201*		-166			-138

Більші можливості до самозмін (ступінь психічної гнучкості) зменшують прояви зволікань у сферах самовдосконалення, робота/кар'єра, відпочинок/розваги, освіта/навчання та здоров'я.

Потенціал самозмін має зворотні зв'язки зі сферами робота/кар'єра, освіта/навчання та з загальним показником життєвих сфер зволікань. Це свідчить про те, що загальна здатність до самозмін впливає на рівень зволікань особистості у всіх сферах, особливо у означених.

Таблиця 3.23

Кореляційні зв'язки між життєвими сферами зволікань та шкалами базових переконань

Методика	Життєві сфери зволікань		
Базові сфери життя	Шкала	ФІН	РОД
	КМ	140	154

Особистість, яка відчуває більше власного контролю над подіями у своєму житті, більше зволікає у сферах фінансів та родина. Можливо, як і у випадку зі шкалою прагнення до мудрості, зважене рішення приймається у цих сферах без поспіху, особливо, коли людина контролює ситуацію. Або ж, навпаки, це ірраціональна відстрочка, бо легше контролювати щось звичне, а нові рішення це завжди ризик зустрічі з чимось невідомим.

На думку Є.В.Татарінова, прокрастинація – це ірраціональна поведінка, що виявляється у звички відстрочення термінових і значущих для людини справ, всупереч обізнаності про негативні наслідки такої поведінки [187, С.303].

3.5 Результати множинного регресійного аналізу показників прокрастинації та зв'язаних з нею характеристик.

Множинний регресійний аналіз дозволив визначити, які показники (незалежні змінні) найбільш суттєві для передбачень загального показника структурних компонентів, позитивних та негативних наслідків прокрастинації особистості (залежних змінних), а які можна виключити з аналізу.

У нашому дослідженні ми провели множинний регресійний аналіз залежності загального показника структурних компонентів прокрастинації особистості (ЗСКП) від набору «незалежних» змінних – показників, які мали значущі кореляції з ЗСКП.

Результати множинного регресійного аналізу залежності ЗСКП від незалежних змінних наведено у рівнянні (Додатки Д):

$$\text{ЗСКП} = 97,824 - 2,237 (\text{УП}) - 1,923(\text{УОР}) + 1,522 (\text{О}) - 1,479(\text{Моюз}) - 0,816 (\text{САМОІЗ}) - 0,699(\text{КОМП}) + 0,636(\text{ОН}) - 0,602 (\text{П}) + 0,422(\text{ПП})$$

Основним вагомим чинником загального рівня прокрастинації є невпевненість у собі (не вміння наполягати на своєму в робочих та життєвих ситуаціях, не адекватне сприймання причин неуспіхів та не вміння коригувати власну поведінку, не здатність довіряти собі, почуттям, життєвому досвіду – в ситуаціях вибору). Людина, яка не здатна довіряти собі та не впевнена у власній спроможності виконати завдання, частіше буде зволікати з прийняттям важливих рішень та виконанням важливих справ [156].

Далі бачимо наступну причину загального показника прокрастинації – це брак способів зменшення та позбавлення напруги та уміння поповнювати свої психологічні ресурси. Більш високий рівень прокрастинації свідчить про виснаженість, перенапругу, не здатність розслабитися та заспокоїтися, щоб конструктивно та рівномірно задіяти весь час для виконання справи [156].

Вагомий вплив на загальний рівень прокрастинації мають особистісні наслідки. Емоційний дискомфорт, самокритика, зниження самооцінки, упущення шансу самовдосконалення, зменшення самоефективності, переоцінка цінностей, винахід нових власних можливостей, у свою чергу, і є причинами прокрастинації. Цікаво, що наслідки також є чинниками феномену. Можемо наголошувати, що прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення рис типового характеру прокрастинатора [156].

Я.І.Варваричева також вважає, що композиція негативних почуттів і затрати сил на поточні справи і боротьбу з наростаючою невпевненістю, потім – на швидку роботу перед дедлайном провокує подальшу прокрастинацію [38].

Загальний рівень прокрастинації підвищує також зменшення міжособистісних позитивних наслідків, тобто прокрастинатор схильний погіршувати стосунки, тому позбавлений підтримки та зворотного зв'язку від інших людей задля вирішення термінових питань. А всім відома приказка «один у полі не воїн» [156]. Від рівня розвитку міжособистісної взаємодії залежить професійний успіх. Професійна ж взаємодія конкретизує взаємозв'язок особистості і професії, також відносини фахівців у професійній діяльності [178].

Самоізоляція (відчуття самотності та несхожості себе на інших людей у невдачах) також є причиною прокрастинації. Прокрастинатор відчуває себе відокремленим, відрізаним від решти світу. Карен Хорні у книзі «Наші внутрішні конфлікти» описала основні способи побудови відносин та поділила їх на три категорії: до людей, проти людей, від людей. За отриманими даними, можемо стверджувати, що стратегія прокрастинатора, за Карен Хорні, саме «від людей» [156].

Прокрастинатор не компетентний у часі, не здатен жити сьогоденням та відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього (бачити своє життя цілісним). Людина, яка занурена у минуле чи багато часу знаходиться у мріях про майбутнє, зазвичай не встигає виконати важливі термінові справи [156].

Життєва сфера освіта/навчання є наступним чинником за вагою впливу на загальний рівень прокрастинації. Вважається, що саме навчальний процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація. Але у рівнянні саме зволікання у навчанні є чинником прокрастинації та підвищує її загальний рівень, тому особистість у освітньому процесі більш схильна до прокрастинації ніж у інших сферах. Пасивні прояви прокрастинації: лінь, легкі задоволення. Неуважність, виправдання витрат часу, уповільнення, уникання, запізнення, ігнорування строків, відмова від виконання очікування допомоги виявилися суттєвими причинами підвищення рівня прокрастинації. Особистість з такими поведінковими проявами буде зволікати з важливими рішеннями та справами, або ж взагалі й не зможе розпочати діяльність [156].

Загальний рівень прокрастинації збільшується від прагнення до переваги особистістю. Прокрастинатор обирає конкуренцію та змагання з двох відомих способів губристичної мотивації – прагнення до досконалості і прагнення до переваги. Конкуренція може підвищувати рівень мотивації досягнень, та, як відомо, надвисокий рівень мотивації шкодить справі [156].

За рівнянням можемо описати психологічний портрет прокрастинатора: не впевнена, виснажена, самокритична, занурена у негативні переживання, не

компетентна у часі, самоізолювана та не здатна до позитивних міжособистісних стосунків особистість, схильна до уникань виконання важливих справ, ігнорування строків, яка зволікає у освітньому процесі та прагне успіху і самоствердження шляхом змагань та конкуренції [156].

Результати множинного регресійного аналізу залежності негативних наслідків НЕГн від незалежних змінних наведено у рівнянні (Додатки Ж).

$$\text{НЕГн} = 5,328 - 0,302(\text{СС}) + 0,184(\text{НІ}) + 0,159(\text{Самокр}) + 0,134(\text{Пнег})$$

Рівняння надає змогу описати психологічні особливості особистості, яка стикається з негативними наслідками прокрастинації:

1. Низький рівень переконаності у своїй здатності контролювати себе та події, що відбуваються (ступінь самоконтролю). Особистість, яка не може впоратися з своїми внутрішніми процесами, також не зможе втримати контроль над зовнішніми, такими, наприклад, як виконання термінових важливих справ [156].

2. Занурення у негативні переживання в складних ситуаціях (надмірна ідентифікація). Людина, яка не в змозі відокремити себе від ситуації, занадто сильно переймається подіями та довго знаходиться у стресовому негативному стані, тому їй не буде спроможною виконати важливе складне завдання або прийняти рішення в строк [156].

3. Самокритичне самовідношення (самокритика). За методикою К. Нефф «Співчуття до себе» самокритична особистість різко засуджує власні недоліки та недосконалість. Виконання важливих справ в умовах термінів вимагає помірного самокритичного ставлення, щоб своєчасно знаходити та виправляти власні помилки. Надмірна самокритика лише заважає справі, бо внутрішнє самозасудження позбавляє впевненості людини у тому, що вона зможе впоратися з завданням. Тому їй відкладається або взагалі не розпочинається важлива діяльність [156].

4. Схильність до ліні, легких задоволень, виправдань витрат часу, уникань справ, запізень та ігнорувань строків (пасивні негативні прояви). Пасивні прояви прокрастинації – це, перш за все, прагнення людини відмовитися від

подолання труднощів та не вміння здійснювати вольове зусилля задля вчасного виконання справи. Є.Л.Базика теж вважає, що причини виникнення прокрастинації потрібно шукати в розладі вольових процесів, цілеспрямованості, самоорганізованості. На вищих рівнях свого прояву воля припускає опору на духовні цілі і етичні цінності, на переконання і ідеали. Істотними ознаками вольової дії є відсутність безпосереднього емоційного задоволення, що отримується в процесі. Навпаки, з успішним здійсненням вольового акту зазвичай зв'язано якраз моральне задоволення від того, що його вдалося виконати [17, 156].

Результати множинного регресійного аналізу залежності позитивних наслідків прокрастинації (ПОЗн) від незалежних змінних наведено у рівнянні (Додатки Е).

$$\text{ПОЗн} = 0,794 + 0,143(\text{ВИП}) - 0,128(\text{НІ}) + 0,119(\text{ПОТР}) + 0,117(\text{Ппоз}) + 0,104(\text{ШМ})$$

Рівняння надає змогу зробити наступні висновки:

Особистість, яка здатна обернути прокрастинацію собі на користь та, відповідно, стикається з її позитивними наслідками, має наступні якості та переконання:

1. Перебіг життя багато в чому визначається нагодою і випадковістю, це принцип розподілу подій, що відбуваються (випадковість). Тому, скоріше за все, така особистість не поспішає з прийняттям важливим рішень та виконанням справ («Навіщо поспішати, якщо все випадково?», «Свого зіркового часу треба лише дочекатися»). Але ця особливість також говорить і про довіру до світу, про позитивне ставлення до життя, хоч і занадто інертне [156].

2. Вміння впоратися з негативними переживаннями та не ідентифікувати себе з ними (надмірна ідентифікація). Якщо людина вміє себе заспокоїти та здатна до емоційної саморегуляції, то вона буде менш виснаженою та мати сили все ж таки завершити справу до дедлайну [156].

3. Є потреба до самозмін та прагнення до нових можливостей та саморозвитку (потреба самозмін). У зв'язку з цим, досвід зволікань може бути проаналізований та стати поштовхом для особистісних змін [156].

4. Схильна до позитивних пасивних проявів прокрастинації (лінь, ігнорування строків, легкі задоволення та інше). Скоріше за все, за рахунок пасивних позитивних проявів може не тільки зволікати, а ще й відновлюватися.

5. Вмотивована бути корисною суспільству, допомагати іншим та чутлива до їх потреб (мотиваційний компонент соціально-орієнтованої активності). Націлена не на конкуренцію, а на співробітництво та взаємодопомогу, тому, скоріше за все, прагне та вміє налагоджувати гармонічні міжособистісні стосунки [156].

Щодо позитивних наслідків та їх впливу на загальний рівень прокрастинації, тут можемо наголошувати про прояви конструктивної прокрастинації. У такому випадку особистість оцінює наслідки прокрастинації як позитивні для себе, до того ж це призводить до зменшення загального рівня структурних компонентів. Д.Феррарі, наприклад, також, пропонує виокремлювати прокрастинацію конструктивну та деструктивну [243].

Особливості типового характеру виявляються при позитивному або негативному ставленні до праці, інших людей, самого себе, предметів та явищ дійсності. У прокрастинатора виявлено негативне ставлення до себе, до важливої діяльності та стратегія «від людей» при великому прагненні до самоствердження та успіху. Лише у особистості прокрастинатора, яка стикається з позитивними наслідками зволікань, виявлено позитивне ставлення до інших та до навколишньої дійсності (бажання бути корисною суспільству, допомагати іншим), позитивне ставлення до своїх особливостей при доволі інертному ставленні до важливої діяльності [156].

3.6. Факторний аналіз змінних, діагностованих при вивченні прокрастинації

За результатами опитування досліджуваних було проведено обробку та факторний аналіз первинних даних. Ми отримали у результаті кореляційного аналізу велику кількість значущих зв'язків з загальним показником структурних компонентів прокрастинації, тож факторний аналіз застосували для сконцентрування вихідної інформації, щоб виразити якомога більшу кількість показників через якомога меншу кількість характеристик.

Для зручності інтерпретації виявили п'ять факторів, які впливають на цей показник. У якості вихідних даних ми використали 82 змінні для 206 досліджуваних.

Для виявлення кількості факторів ми спочатку використали метод головних компонент та використали графік власних значень (графік Scree plot, Додатки Г). У результаті вирішили задати п'ять факторів для досліджування та отримали таблицю факторних навантажень після обертання (Додатки Г).

Інтерпретація факторного аналізу, виходячи із смислу показників, які характеризують виділені п'ять факторів:

1. Перший фактор утворили: компетентність часу, когнітивний компонент соціально-орієнтованої активності, прагнення переваги, упевненість у собі, успіх, творчість, робота над собою, самореалізація у професії, знання власних ресурсів, уміння оновлювати ресурси, уміння використовувати ресурси, доброта до себе, самокритика, самоізоляція, уважність, надмірна ідентифікація, потреба самозмін, здатність до самозмін, можливість самозмін, випадковість та цінність «Я». Все це суб'єктивні характеристики особистості, то ж перший фактор назвали «суб'єктивний». Судячи з масиву даних, які увійшли до першого фактору, він більш за інші фактори навантажений [157].

2. До другого фактору увійшли: особистісні наслідки, особистісні негативні наслідки, міжособистісні негативні наслідки, соціальні негативні наслідки та негативні наслідки взагалі. Другому фактору присвоїли назву «наслідково-негативний» [157].

3. Третій фактор включив у себе: міжособистісні позитивні наслідки, соціальні позитивні наслідки та позитивні наслідки взагалі. Третій фактор отримав назву «наслідково-позитивний» [157].

4. Четвертий фактор вмістив: пасивні прояви, пасивні негативні прояви та негативні прояви прокрастинації взагалі. То ж четвертому фактору дали назву «пасивно-поведінковий» [157].

5. П'ятий фактор утворився з активних проявів та активних негативних проявів і отримав назву «активно-поведінковий» [157].

За підсумком отримали п'ять факторів, та, відповідно, структуру загального показника структурних компонентів, або загального рівня прокрастинації:

Суб'єктивний.

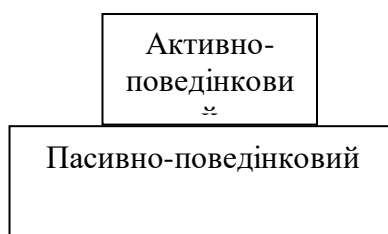
Наслідково-негативний.

Наслідково-позитивний.

Пасивно-поведінковий.

Активно-поведінковий.

Отримані фактори у результаті дослідження багато у чому збігаються з найбільш значущими елементами прокрастинації особистості – структурою феномену прокрастинації особистості, яку ми отримали теоретичним шляхом. Отримана конфігурація даних за результатами факторного аналізу, підтверджує нашу гіпотезу про тісний зв'язок феномену прокрастинації з наслідками для людини, які він продукує через їх прояви у поведінці. Тому важливою конфігурацією для вивчення прокрастинації є дослідження структури, яку не варто розглядати без вивчення позитивних та негативних проявів і наслідків прокрастинації особистості. Питання причинно-наслідкових описів поведінки складних систем практично завжди спирається на еволюційну модель причинності, тобто ми отримали модель причинності прокрастинації [157].



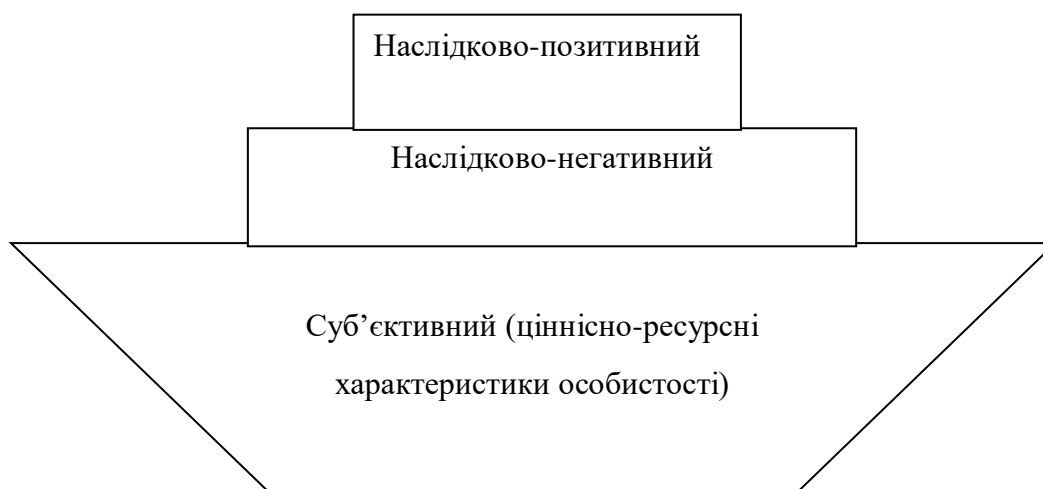


Рис. 3.1. Модель причинності прокрастинації.

Суб'єктивний фактор включає ціннісно-ресурсні характеристики особистості та найбільш навантажений і впливовий. Аналіз же ціннісної складової особистості дозволяє відповісти на питання, чому люди в певному випадку поведуть себе саме так, а не інакше. У психіці людей цінність виникає разом з появою позитивної або негативної емоції, з'єднаної з конкретним знанням (когніцією), яке дозволяє зробити вибір варіантів поведінки. Це підтверджує наше припущення, що цінності та динамічні смислові системи значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності [157].

Перший фактор (суб'єктивний) має найсуттєвіший вплив не тільки на загальний показник структурних компонентів, але й на інші фактори прокрастинації, та, відповідно, на позитивну чи негативну оцінку проявів та наслідків прокрастинації особистістю. Це підтверджує ще одне наше припущення: «виявити, що таке позитивні або негативні прояви та наслідки прокрастинації особистості, не можливо без суб'єктивної оцінки самої особистості яка переживає ці прояви та наслідки» [157].

Г.В.Чуйко [212] довів, що значення слова «прокрастинація» не має навіть прихованої в підтексті вказівки про можливість його негативного чи позитивного

розуміння. Тобто, тлумачення даного феномену тільки суб'єктивні і залежать від особистості, її сталих характеристик.

Три фактори загального рівня структурних компонентів містять негативні наслідки та прояви, лише один позитивний (наслідковий). Можемо вважати, що прокрастинація – це більш негативний (деструктивний) феномен [157].

Позитивні наслідки (третій фактор) також увійшли до структури прокрастинації. Тобто, прокрастинація може призводити і до позитивних наслідків, що підтверджує існування конструктивної прокрастинації. Це залежить, головним чином, від суб'єктивних ціннісно-ресурсних характеристик особистості та у меншому ступені – від наслідків і проявів прокрастинації особистості [157].

А.А. Чевреніді [208] припустила, що феномен прокрастинації може бути взаємопов'язаний із досягненнями у професійній діяльності. Тому вміння намічати у роботі тимчасові перспективи, створені задля раціонального розподілу і делегування менш важливих справ, може відбиватися й у прокрастинації. За авторкою, прокрастинація може виступати як риса особистості, рефлексії, ситуативна характеристика організації діяльності людини, що виявляється конструктивно, сприяючи досягненню вищих цілей у діяльності, та деструктивно, перешкоджаючи цьому успіху.

Пасивні негативні прояви прокрастинації у більшому ступені ніж активні негативні прояви прокрастинації впливають на загальний показник структурних компонентів прокрастинації. Це свідчить про те, що прокрастинатори більш вдаються до пасивної поведінки (лінь, уникання справи, ігнорування строків, легкі задоволення та інше) ніж до активних проявів (спроби вмотивувати себе, переключення на інші справи, активний відпочинок, бунтарство, супротив та інше) [157].

Не тільки суб'єктивні характеристики та прояви прокрастинації особистості є складовими загального показника структурних компонентів прокрастинації, але й і наслідки зволікань. Можемо наголошувати, що прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до

закріплення такої поведінки та утворення рис типового характеру прокрастинатора [157].

3.7. Особливості структурних компонентів, проявів, наслідків та життєвих сфер зволікань особистості у осіб з різним ступенем вираженості загального рівня прокрастинації.

У цьому розділі розглянуто психологічні особливості прокрастинації особистості у осіб, які різняться за загальним показником структурних компонентів прокрастинації: ЗСКП+ («прокрастинатори») – група з високими показниками прокрастинації, ЗСКП- («не-прокрастинатори») – група з низькими показниками.

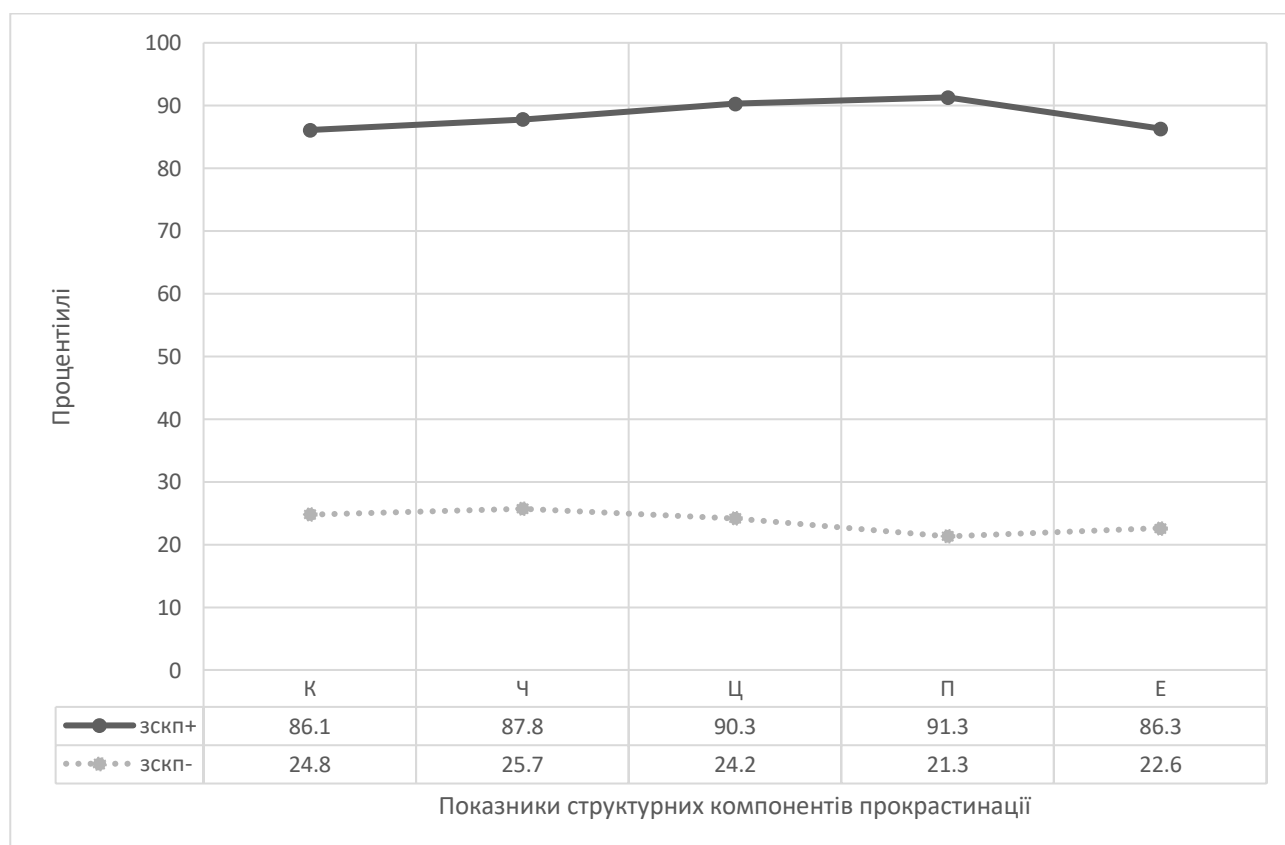


Рис. 3.2. Особливості структурних компонентів у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

На рис. 3.2. спостерігаємо відмінності у показниках структурних компонентів двох груп – ЗСКП+ та ЗСКП-. Відмічаємо, що графіки двох груп

мають майже паралельні горизонтальні лінії, що свідчить про те, що структурні компоненти підвищуються або знижуються рівномірно по усім показникам шкал методики. Якщо зростає один з структурних компонентів, то це тягне за собою зростання всіх інших.

Особистість, яка має когнітивні помилки, також погано співвідносить особистісний та зовнішній час, схильна до мотиваційно-ціннісного конфлікту, поведінкових проявів прокрастинації та до переживання дискомфортних емоційних станів. Ця особливість «рівномірності» графіків (рівномірно зростання або зниження за всіма показниками та не великий кількісний діапазон значень) може успішно використовуватися у корекційних заходах. Психологічна корекція може розпочинатися як з корекції когнітивних помилок, так і з поведінки або часового сприйняття, роботи з емоційною або ціннісною сферами.

Наприклад, Т.М.Кармадонова вважає, що порушення емоцій і поведінки часто взаємопов'язані з помилками в пізнавальному процесі та, навпаки, когнітивні помилки підкріплюються, в свою чергу, поведінкою або через емоції. [85]. Тобто, когнітивна, емоційна, поведінкова сфери взаємозалежні та взаємовпливові. Також будь-який процес проходить у часовому просторі. Опрацювання (психологічна корекція) одного з структурних компонентів потягне за собою автоматичне зниження показників всіх шкал структурних компонентів прокрастинації особистості.

Встановлені в ході візуального аналізу профілів відмінності підтверджені також статистично. Між групами ЗСКП+ та ЗСКП- виявлено статистично значущі відмінності за t-критерієм Стьюдента за всіма показниками (Додатки В).

Проранжуємо показники структурних компонентів прокрастинації у кожної з груп досліджуваних за відхиленням від середньої лінії ряду (починаючи з максимального). Результати за кожним з порівнянь надані в табл.3.24

Таблиця 3.24.

Ранги показників структурних компонентів прокрастинації у представників груп ЗСКП+ та ЗСКП- за відхиленням від середньої лінії ряду

Ранги	Групи	
	ЗСКП+	ЗСКП-
1	П+	П-
2	Ц+	Е-
3	Ч+	Ц-
4	К+	К-
5	Е+	Ч-

Отже, особистості з високим рівнем прокрастинації в першу чергу вдаються до поведінкових проявів зволікань, гальмуючі дії в умовах мотиваційно-ціннісного конфлікту. «Не-прокрастинатори» характеризуються більш зваженою поведінкою, що свідчить про більшу внутрішню узгодженість (змогу розставити пріоритети) та змогу долати протиріччя між зовнішнім та внутрішнім часом.

Розглянемо також, чим відрізняються наслідки прокрастинації у осіб з високим рівнем прокрастинації та групу, показники загального рівня прокрастинації якої на низькому рівні (Рис.3.3.).

За переважною більшістю показників наслідків прокрастинації між даними групами досліджуваних виявлено відмінності. Самі значні відмінності за шкалою «особистісні негативні наслідки», у «прокрастинаторів» вони занадто високі, у «не-прокрастинаторів» знаходяться нижче середньої лінії ряду. Прокрастинація, за отриманими даними, шкодить більш за все особистісному зростанню.

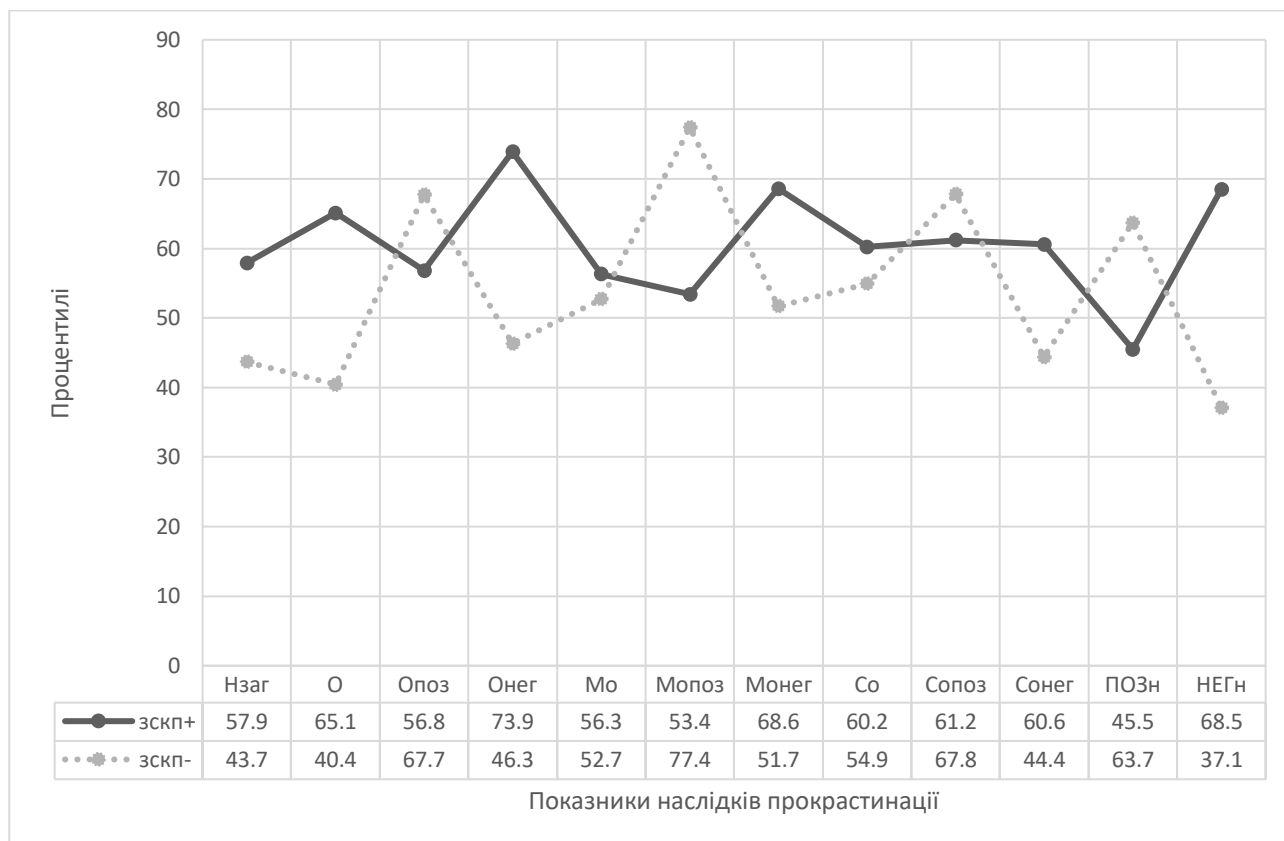


Рис. 3.3. Особливості наслідків прокрастинації у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

Також бачимо значну різницю в «міжособистісних позитивних наслідках», у групи ЗСКП- їх набагато менше ніж у групи ЗСКП+. Прокрастинація, за отриманими даними, не призводить до позитивних наслідків у відносинах, навпроти, зволікання з важливими справами значно погіршує стосунки.

Соціальні негативні наслідки вищі у групи «прокрастинаторів», соціальних позитивних наслідків більше у «не-прокрастинаторів». Тобто прокрастинація також призводить до штрафів та санкцій, зіпсованих результатів діяльності, зміни статусу та інше.

Взагалі спостерігаємо значно більш високі показники негативних наслідків та більш низькі показники позитивних наслідків у групи «прокрастинаторів». «Не-прокрастинатори» краще адаптовані в соціальній сфері ніж «прокрастинатори».

Л.І.Котляр узагальнюючи сучасні підходи до вивчення питання взаємовпливу дезадаптації та прокрастинації наголошує, що дезадаптація є предиктором прокрастинації [93].

Проранжуємо наслідки прокрастинації у кожної з груп досліджуваних за відхиленням від середньої лінії ряду (починаючи з максимального). Результати за кожним з порівнянь надані в табл.3.25.

Таблиця 3.25.

Ранги показників наслідків прокрастинації у представників груп ЗСКП+ та ЗСКП- за відхиленням від середньої лінії ряду

Ранги	Групи	
	ЗСКП+	ЗСКП-
1	Онег+	МОпоз+
2	МОНег+	СОпоз+
3	НЕГн+	Опоз+
4	О+	ПОЗн+
5	СОпоз+	О-

«Прокрастинатори» потерпають від негативних наслідків (табл.3.24.). Більш за все зволікання з прийняттям рішень та виконанням важливих справ шкодять в особистісній сфері та міжособистісній сферах. З соціальними наслідками вони справляються краще, ніж з особистісними та міжособистісними, але гірше ніж «не-прокрастинатори».

Особи з групи ЗСКП- стикаються у більшому ступені з позитивними наслідками зволікань у стосунках з іншими, соціальними та особистісними позитивними наслідками. Їх зволікання призводять до покращення в усіх трьох сферах наслідків, що свідчить про те, що низький рівень прокрастинації навіть стає у нагоді при виконанні важливих справ.

Встановлені в ході візуального аналізу профілів відмінності підтверджені також статистично. Між групами ЗСКП+ та ЗСКП- виявлено статистично значущі відмінності на 0,01% рівні за t-критерієм Стьюдента за такими показниками: О, Онег, МОНег, НЕГн; на 0,05% рівні – Нзаг, МОпоз, СОнег, ПОЗн (Додатки В).

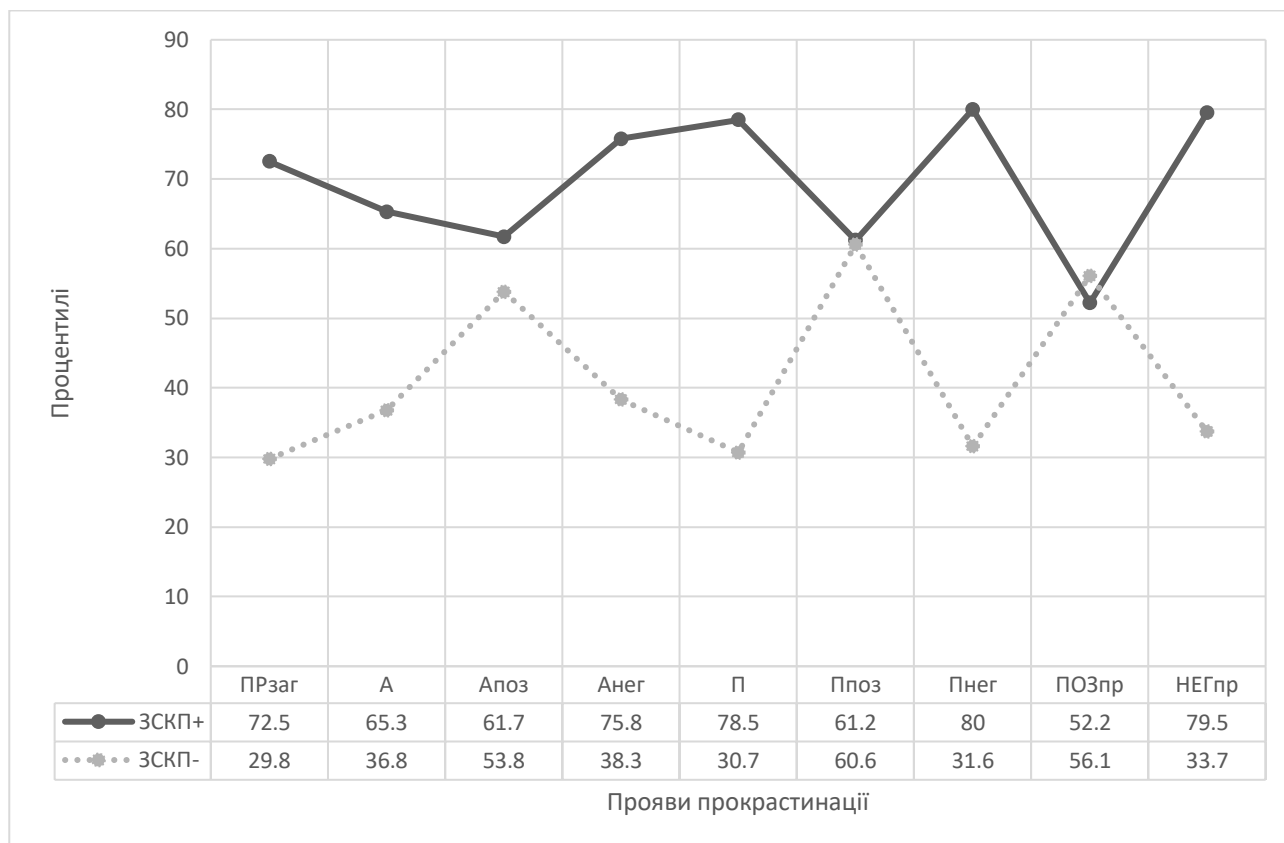


Рис. 3.4. Особливості проявів прокрастинації у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

Розглянемо тепер, чим відрізняються наслідки прокрастинації у осіб з високим рівнем прокрастинації та групу, показники загального рівня прокрастинації якої на низькому рівні (Рис.3.4.).

На рис. 3.4. бачимо наступне: активні позитивні та пасивні позитивні прояви за показниками майже не відрізняються у обох груп, тобто позитивні прояви прокрастинації приблизно у однаковій мірі присутні у обох груп. Активні та активні позитивні прояви мають вищі показники у «прокрастинаторів», що підтверджується багатьма дослідженнями, де прокрастинаторів поділяють на «пасивних» та «активних». А.Н.Chu та J.N.Choi підкреслили, що активна прокрастинація проявляється у відкладанні справи задля мобілізації всіх сил особистості для її виконання. Також активні прокрастинатори частіше досягають успіхів у діяльності ніж пасивні [237]. Як пояснює Л.Ф.Бородіна, якщо б особистості було б не вигідно відкладати справи – не було б і прокрастинації. Рішення прокрастинувати є зазвичай цілком усвідомленим, з урахуванням можливих наслідків і переваг [31].

Проте по негативним проявам зволікань бачимо значні відмінності. «Прокрастинатори» мають досить високі показники як по активним так і пасивним негативним проявам, напроти у «не-прокрастинаторів» ці показники значно нижче. За отриманими результатами робимо висновок, що рівень прокрастинації у обох групах різниться у більшому ступені за негативними поведінковими проявами.

Таблиця 3.26.

**Ранги показників проявів прокрастинації у представників груп
ЗСКП+ та ЗСКП- за відхиленням від середньої лінії ряду**

Ранги	Групи	
	ЗСКП+	ЗСКП-
1	Пнег+	П-
2	П+	Пнег-
3	Анег+	А-
4	А+	Анег
5	Апоз+	Ппоз+

Проранжуємо прояви прокрастинації у кожної з груп досліджуваних за відхиленням від середньої лінії ряду (починаючи з максимального). Результати за кожним з порівнянь надані в табл.3.26.

З таблиці 3.26. випливають наступні висновки: «прокрастинатори» вдаються частіше до пасивних негативних проявів зволікань (ліні, уникнення, запізнення та інше), у меншому ступені до активних негативних проявів (переключення на інші справи, перевантаження справами, бунтарство та супротив та інше). Поведінка «прокрастинаторів» також характеризує наявність активних позитивних проявів, що свідчить про те, що особистість все ж таки вчиняє активні конструктивні дії задля завершення справи.

«Не-прокрастинаторів» характеризує незначний рівень негативних пасивних та активних проявів, натомість пасивні позитивні прояви зволікань значно проявлені в їх поведінці.

Встановлені в ході візуального аналізу профілів відмінності підтверджені також статистично. Між групами ЗСКП+ та ЗСКП- виявлено статистично значущі відмінності на 0,01% рівні за t-критерієм Стьюдента за такими

показниками: Прзаг, А, Анег, П, Пнег, Негпр. Цікавим є факт щодо не виявлення статистично значущих відмінностей за параметрами Апоз, Ппоз та ПОЗпр. Це ще раз підтверджує саме відмінність обох груп за показниками негативних проявів (Додатки В).

Розглянемо, чим відрізняються показники життєвих сфер зволікань у осіб з високим та низьким рівнем прокрастинації (Рис.3.5.).

Візуальний аналіз рис.3.5. підводить нас до наступних підсумків: всі показники у групи ЗСКП+ мають вищі значення ніж показники групи ЗСКП-, що вказує на те, що «прокрастинатори» більше зволікають у всіх життєвих сферах. Але найбільші відмінності по показникам «освіта/навчання», «робота/кар'єра» та «самовдосконалення».

Цікаво, що у сфері здоров'я не велика розбіжність у обох груп, показники вищі за середню лінію ряду, тобто прокрастинація може ставати загрозою для здоров'я особистості. За даними дослідників, прокрастинація як дисфункціональна форма відкладання часто пов'язана з відстроченням медичних процедур та меншою турботою про психічне здоров'я [271].

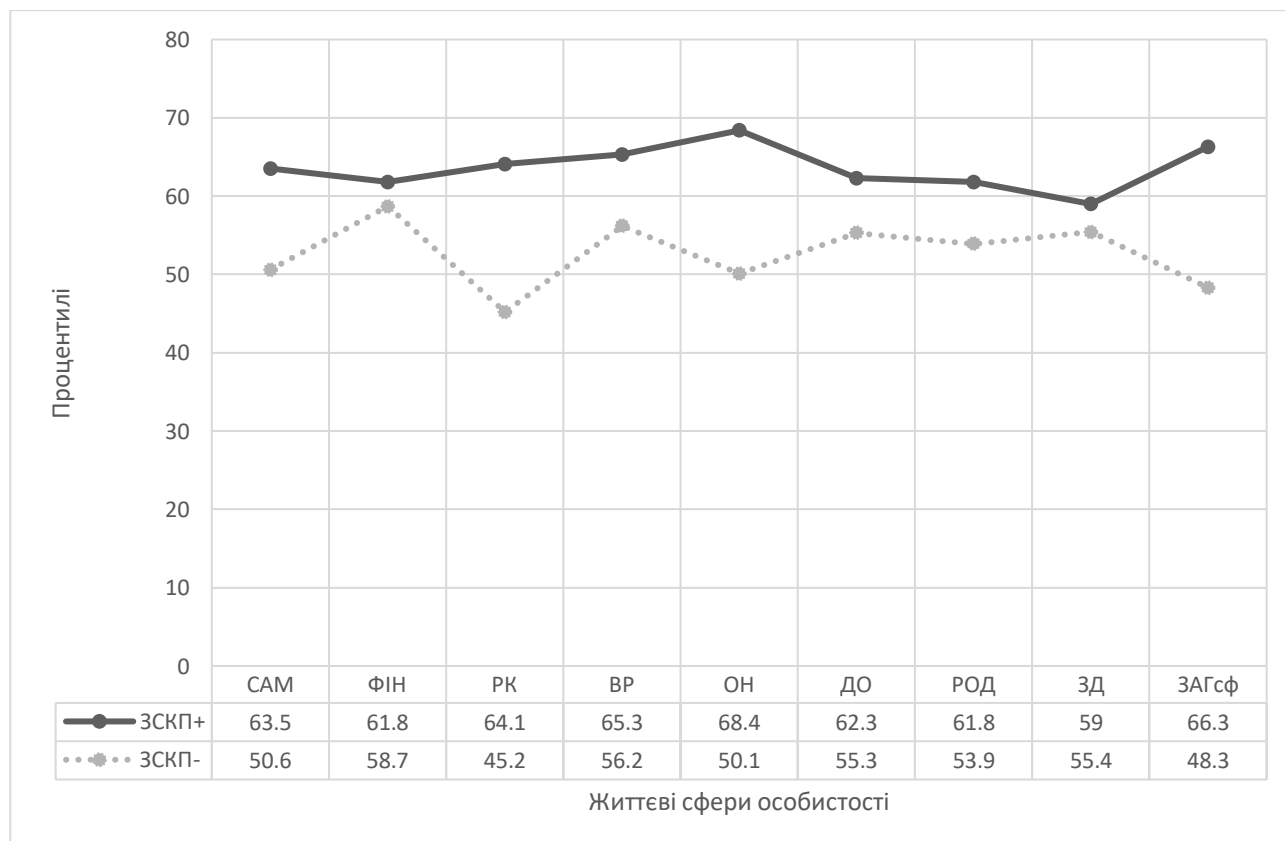


Рис. 3.5. Особливості життєвих сфер зволікань у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

Прокрастинація спричиняє негативні наслідки у сфері здоров'я – погіршення самопочуття. Позитивно з прокрастинацією пов'язані кількість болю ($r=0,14$, $p<0,05$) та індекс лікування, що відкладається ($r=0,20$, $p<0,05$) [150].

Таблиця 3.27.

Ранги показників проявів прокрастинації у представників груп ЗСКП+ та ЗСКП- за відхиленням від середньої лінії ряду

Ранги	Групи	
	ЗСКП+	ЗСКП-
1	ОН+	ФН+
2	ВР+	ВР+
3	РК+	ЗД+
4	САМ+	ДО+
5	ДО+	РК-

Проранжуємо показники життєвих сфер зволікань у кожної з груп досліджуваних за відхиленням від середньої лінії ряду (починаючи з максимального). Результати за кожним з порівнянь надані в табл.3.27.

Виходячи з даних у табл.3.27. можемо стверджувати наступне:

«Прокрастинатори» частіше зволікають у освітньому процесі. Можемо припустити, що зволікання з навчанням призводить до не якісного засвоєння знань та навичок, які б могли далі ефективно використовуватися у важливій діяльності.

До того ж цікаво, що доволі часто особистості з високим рівнем прокрастинації зволікають з відпочинком, тобто не вміють відновитися та розслабитися, навіть на це в них не вистачає часу. Не зважаючи на те, що прокрастинатори вдаються до пасивних та активних проявів зволікань, ці прояви не дозволяють їм відновитися, а лише додають напруги, тому зволікання з виконанням важливих справ ніяк не може розцінюватися як відпочинок.

Прокрастинацію не можна вважати відпочинком, бо при такому зволіканні втрачається енергія, а відтак: чим менше залишається сил, тим більше

підвищуються шанси знов відтермінувати діяльність на невизначений строк [112, С.18].

Як слідство зволікань у сферах ОН та ВР, у прокрастинаторів не вистачає знань та навичок, психічних та фізичних сил задля вчасного виконання важливої діяльності, тому, ймовірно, вони зволікають у сфері «робота/кар'єра».

«Прокрастинатори» також зволікають з самовдосконаленням, що змогло б їм допомогти поповнити упущені знання та можливості та виховати корисні для виконання справи якості, тому мало можливостей вийти з «кола прокрастинації». До того ж вони зволікають у сфері «друзі/оточуючи», чим псуєть стосунки та втрачають ресурс допомоги від інших.

«Не-прокрастинатори» зволікають з фінансовими справами, відпочинком, у сферах «здоров'я» та «друзі/оточуючи». Але ці показники нижчі ніж у «прокрастинаторів». Проте менш за все вони відкладають справи у сфері «робота/кар'єра». Напрошується прислів'я: «ділу – час, потісі – годину».

Встановлені в ході візуального аналізу профілів відмінності підтверджені також статистично. Між групами ЗСКП+ та ЗСКП- виявлено статистично значущі відмінності на 0,01% рівні за t-критерієм Стьюдента за такими показниками: ОН; на 0,05% рівні: САМ ТА РК (Додатки В).

3.8. Особливості компетентності у часі, гнучкості мотивації, соціально-орієнтованої активності, ресурсності, потенціалу самозмін, співчуття до себе та базових переконань у осіб з різним ступенем вираженості загального рівня прокрастинації.

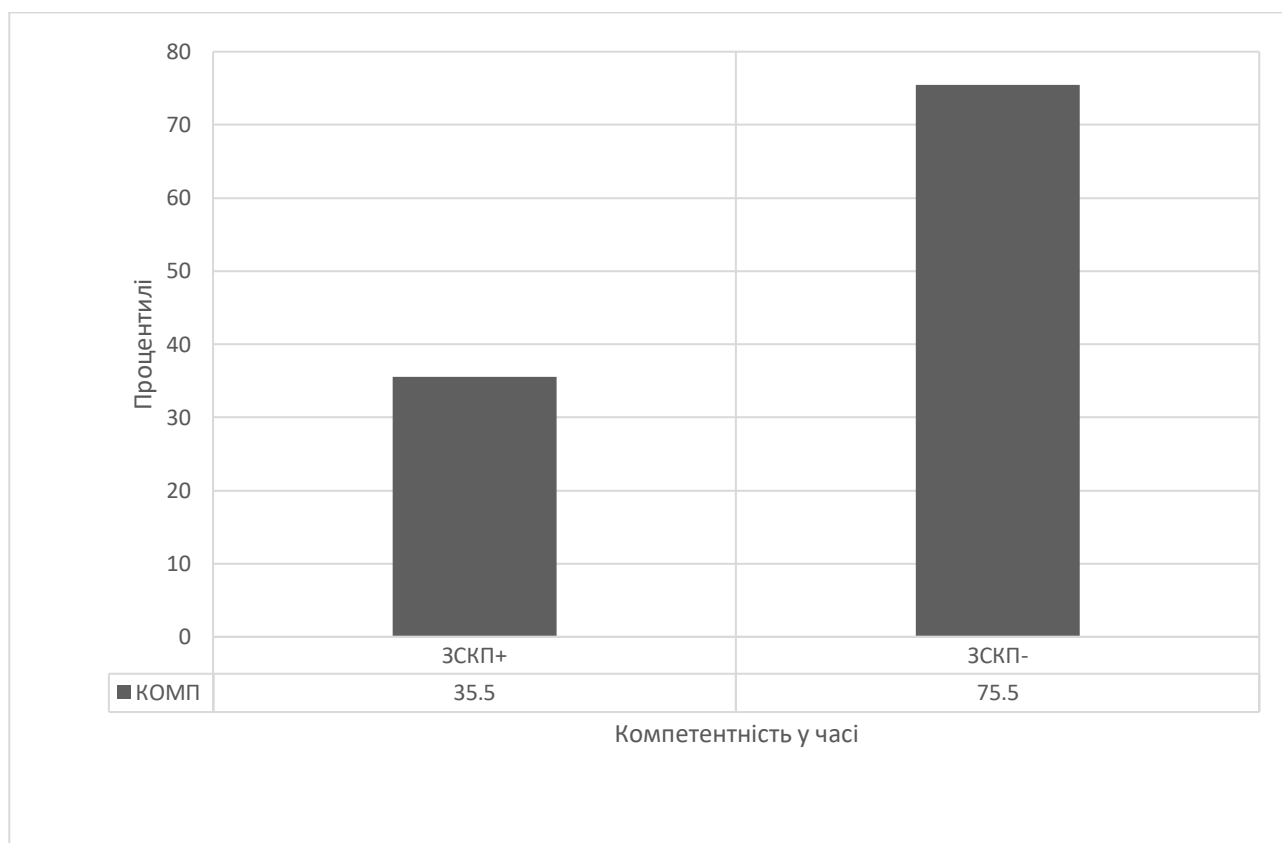


Рис. 3.6. Особливості компетентності у часі у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

Розпочнемо з аналізу відмінностей діаграм компетентності у часі у груп ЗСКП+ та ЗСКП- на рис 3.5. Візуально видно суттєві відмінності, показники представників групи ЗСКП- майже вдвічі більші ніж у групи ЗСКП+. «Прокрастинатори» не компетентні у часі (компетентність у часі характеризується здатністю особистістю жити «тут і зараз»). М. Спектер та Дж. Феррарі провели дослідження, яке теж показало високу позитивну кореляцію прокрастинації зі спрямованістю на минуле [277], що не свідчить про здатність прокрастинаторів знаходитися у теперешньому моменті.

Встановлені в ході візуального аналізу діаграм відмінності підтверджені також статистично. Між групами ЗСКП+ та ЗСКП- виявлено статистично значущі відмінності на 0,01% рівні за t-критерієм Стьюдента за показником компетентність у часі (Додатки В).

Проаналізуємо, чим відрізняються показники губристичної мотивації у осіб з високим та низьким рівнем прокрастинації (Рис.3.7.).

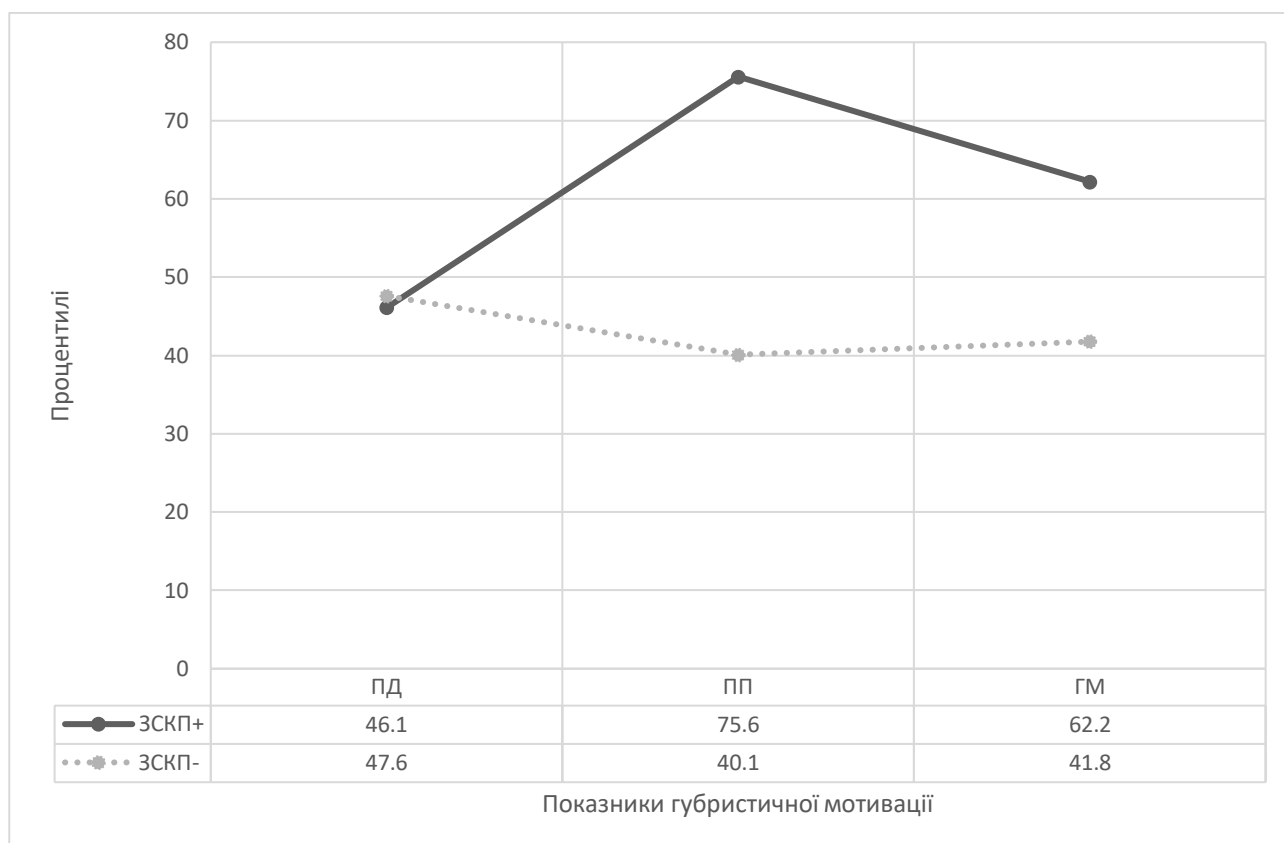


Рис. 3.7. Особливості губристичної мотивації у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

У представників групи «прокрастинаторів» показник губристичної мотивації набагато вищий ніж у групі «не-прокрастинаторів», що свідчить про більше прагнення до успіху та самоствердження у цій групі. Показник «прагнення до переваги» майже вдвічі вищий у «прокрастинаторів» ніж у групи ЗСКП-. Прагнення до досконалості у обох груп приблизно на одному рівні, причому у «прокрастинаторів» показник ПД менше ніж показник ПП, у «не-прокрастинаторів» навпаки. Відмінності вбачаємо у більш конкурентному стилі у прокрастинаторів, тобто у прагненні до переваги.

Євгенія Базика [17] у своїх теоретичних дослідженнях дійшла висновку, що відкладання справ на потім та успішність є взаємовиключними явищами, що безпосередньо пов'язано з послабленням вольових та мотиваційних процесів.

Але бажати успіху та бути успішним це не завжди співвідноситься. Прокрастинація, відомо, проявляється в діяльності, результат якої завжди

важливий для особистості, тобто є значущим та цінним, що автоматично означає присутність бажання досягти успіху. Тому показники губристичної мотивації у «прокрастинаторів» занадто високі. Як відомо, занадто висока мотивація досягнення заважає справі, бо викликає зайву тривогу, яка шкодить виконанню справи.

Виходячи з отриманих даних дисертаційного дослідження «Губристична мотивація в структурі спрямованості особистості студентів» [195], її авторка К.І.Фоменко зазначає, що конструктивна форма губристичної мотивації характеризується помірним високим рівнем вираженості, може також допускатися невелике перевищення рівня прагнення до досконалості. Тобто, конструктивна система губристичних має високі показники прагнення до досконалості і середнього рівня прагнення до переваги, що забезпечує мотивацію досягнень.

Таблиця 3.28.

**Ранги показників губристичної мотивації у представників груп
ЗСКП+ та ЗСКП- за відхиленням від середньої лінії ряду**

Ранги	Групи	
	ЗСКП+	ЗСКП-
1	ПП+	ПП-
2	ГМ+	ГМ-
3	ПД-	ПД-

Особливості губристичної мотивації представлені у табл.3.28. У «не-прокрастинаторів» всі показники трохи нижче за середню лінію ряду, «прагнення до досконалості» вище за «прагнення до переваги». У прокрастинаторів ми бачимо зовсім іншу картину – високий рівень губристичної мотивації та надвисокий прагнення до переваги, що свідчить про не конструктивну систему прагнень за дослідницею губристичної мотивації К.І.Фоменко.

Встановлені в ході візуального аналізу діаграм відмінності підтверджені також статистично. Між групами ЗСКП+ та ЗСКП- виявлено статистично

значущі відмінності на 0,01% рівні за t-критерієм Стьюдента за показником ПП та на 0,01 рівні за показником ГМ (Додатки В).

По всіх показниках соціально-орієнтованої активності (рис.3.8.), крім мотиваційного компоненту, група ЗСКП- має більші значення. Гармонійному розвитку всіх компонентів соціальної активності сприяють альтруїстична діяльність, громадянська, соціально-економічна та освітньо-розвиваюча активність особистості, що більш проявлено у осіб з групи «не-прокрастинаторів». Мотиваційний компонент у осіб з ЗСКП+ значно більш проявлений ніж всі інші компоненти соціально-орієнтованої активності, що вкотре свідчить про високу мотивацію прокрастинаторів, яка також включає і бажання допомагати іншим, зацікавленість у заходах за участю інших та прагнення бути корисним суспільству. Але за високою мотивацією стоять більш низькі показники по інших компонентах, що свідчить про велике бажання активності та низькі можливості її втілення. Тобто «хочу» не рівне «можу», тому прокрастинатори вдаються більш до пасивних, а не активних проявів поведінки.

Т.А.Колтунович, О.М.Поліщук стверджують, що першим симптомом прокрастинації є бажання здійснити що-небудь надзвичайно важливе, грандіозне. Відтак людина починає діяти на підйомі емоцій, відчуває задоволення від труднощів, що її очікують. Іншим симптомом прокрастинації є різкий спад мотивації, зниження бажання діяти за наміченим планом [91].

Встановлені в ході візуального аналізу діаграм відмінності підтверджені також статистично. Між групами ЗСКП+ та ЗСКП- виявлено статистично значущі відмінності на 0,05% рівні за t-критерієм Стьюдента за показниками ШК та ШЕ (Додатки В).

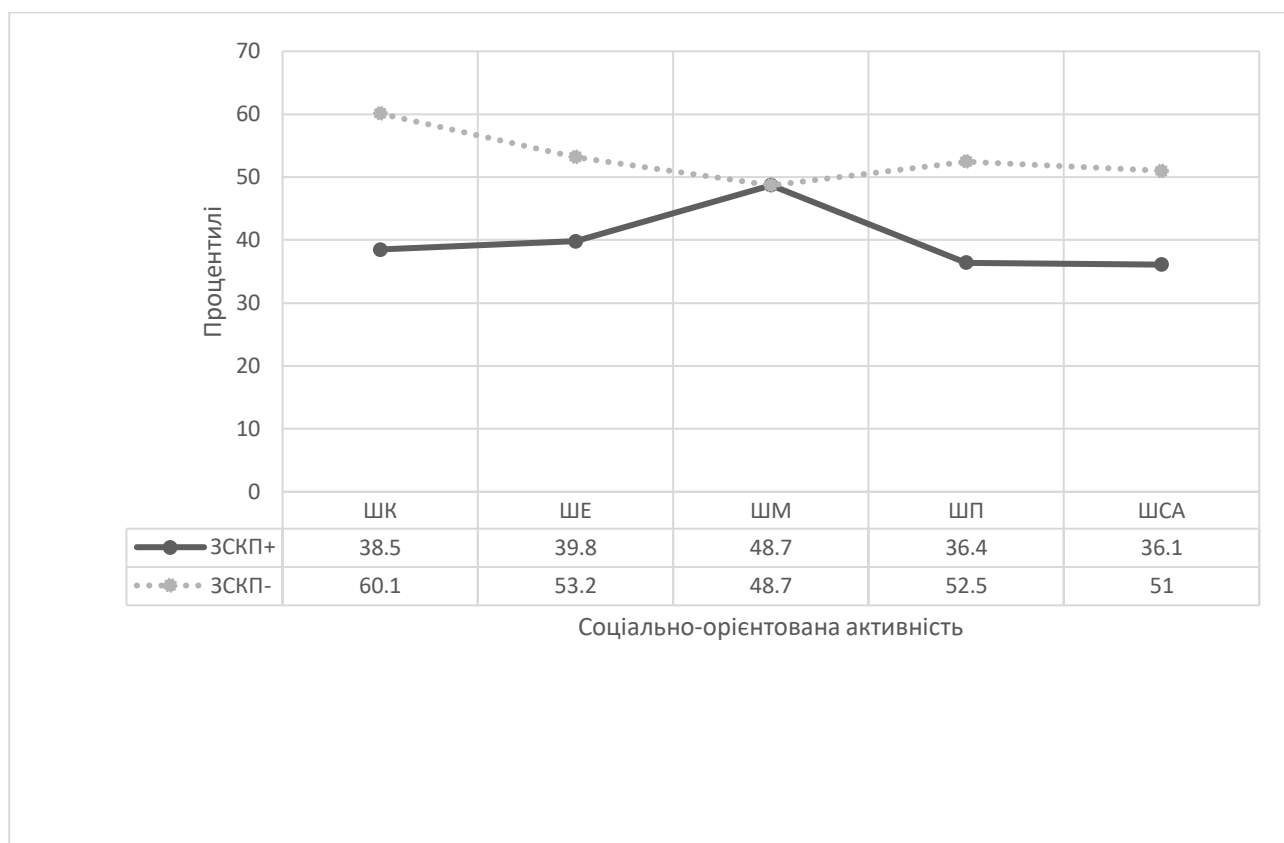


Рис. 3.8. Особливості соціально-орієнтованої активності у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

Отримані результати, дозволяють дійти до таких узагальнень (рис. 3.9.) щодо показників ресурсності особистості: всі показники вищі у групі «не-прокрастинаторів»; сама яскрава відмінність у групах за показниками ЗР, УОР, УВР (знання ресурсів, уміння ними користуватися та оновлювати) та «упевненість у собі»; також значні відмінності спостерігаємо за показниками РС, СП, (робота над собою та самореалізація у професії).

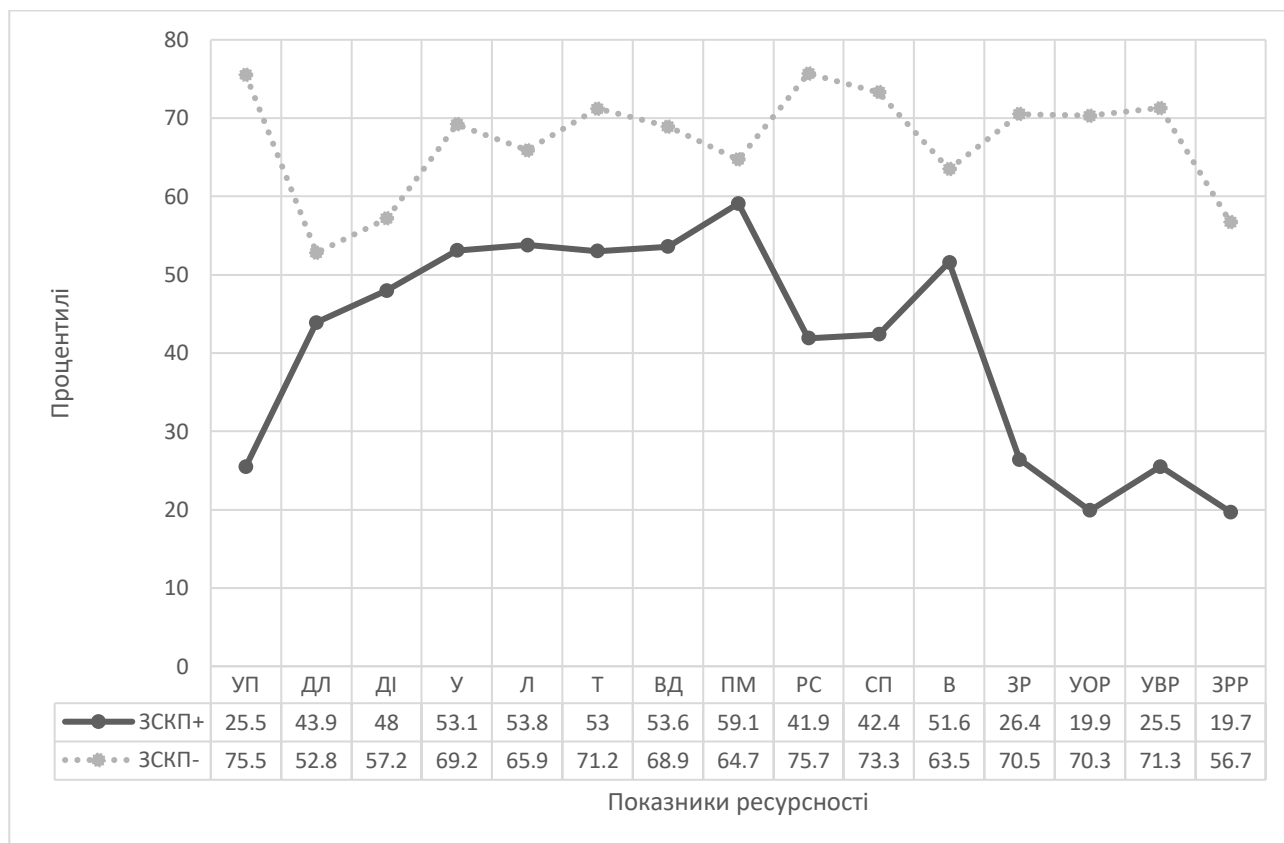


Рис. 3.9. Особливості ресурсності у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

Можемо зробити висновок, що прокрастинаторам бракує ресурсів задля виконання важливої справи, вони погано обізнані в своїх сильних сторонах, не вміють ними користуватися та оновлювати. Особистості з високим рівнем прокрастинації не впевнені у собі, не занадто працюють над собою та не реалізовані у професії. Такі особливості особистості не сприяють вчасному прийняттю важливого рішення та виконанню важливої діяльності. Цікаво, що показники «прагнення мудрості», «відповідальність», «любов», «творчість», «успіх» мають доволі високі значення. Основні причини прокрастинації особистості, за графіком, брак психічних та фізичних сил та не впевненість у собі.

У групі «не-прокрастинаторів», навпаки, високі показники УП, РС, СП, ЗР, УВР, УОР, вони, як мінімум, упевнені у собі та працюють над своїми особливостями.

В.Дуб у дослідженні виявила, що особи з групи з незначним рівнем прокрастинації виявляють більше впевненості у собі, ніж інші [60].

Встановлені в ході візуального аналізу діаграм відмінності підтверджені також статистично. Між групами ЗСКП+ та ЗСКП- виявлено статистично значущі відмінності на 0,01% рівні за t-критерієм Стьюдента за показниками УП, Т, РС, СП, ЗР, УОР, УВР; на рівні 0,05% за показником У (Додатки В).

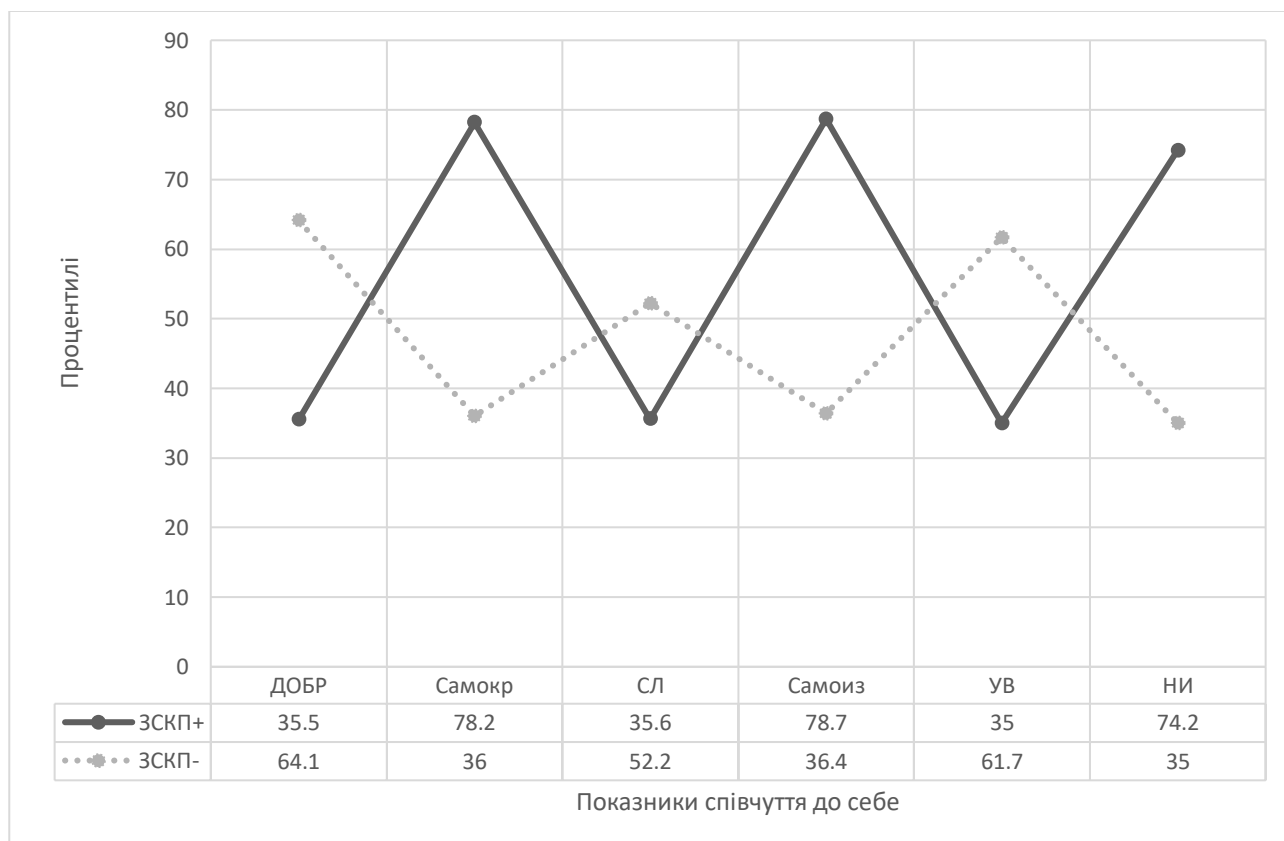


Рис. 3.10. Особливості співчуття до себе у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

На рис. 3.10. спостерігаємо значні відмінності майже по всім шкалам співчуття до себе у двох досліджуваних групах. У «прокрастинаторів» високі показники по шкалам самокритика, самоізоляція та надмірна ідентифікація, низькі по шкалам доброта до себе та уважність до себе. У «не-прокрастинаторів» — все навпаки. Прокрастинатори дуже самокритичні до себе, самоізолюються в складних ситуаціях, надмірно поглинаються у негативні емоційні стани, їм не властиві доброта, уважність та співчуття до себе. Такі властивості особистості не сприяють вчасному виконанню важливих завдань.

«Не-прокрастинатори» мають вищі показники по шкалам «доброта до себе» «уважність» та «спільність з людством» - вони помірно вищі за середню лінію ряду. Самокр, Самоиз та НІ – показники доволі нижчі середньої лінії ряду, що свідчить про помірну самокритику та присутність співчуття до себе.

Встановлені в ході візуального аналізу діаграм відмінності підтверджені також статистично. Між групами ЗСКП+ та ЗСКП- виявлено статистично значущі відмінності на 0,01% рівні за t-критерієм Стьюдента за показниками ДОБР, САМОІЗ, САМОКР, УВ, НІ; на рівні 0,05% за показником СЛ (Додатки В).

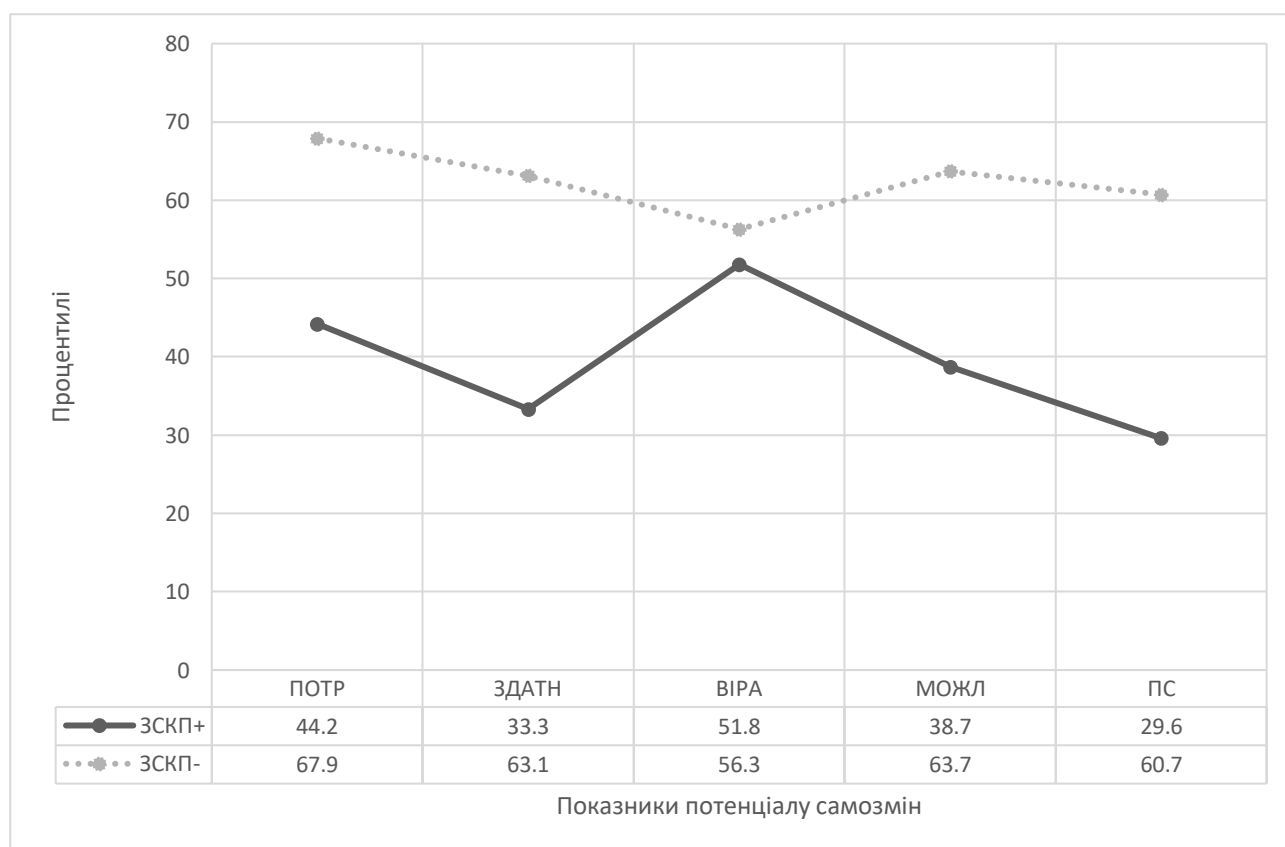


Рис. 3.11. Особливості потенціалу самозмін у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

На рис.3.11. відмічаємо, що по всім показникам шкал потенціалу самозмін «прокрастинатори» мають нижчі бали ніж «не-прокрастинатори».

Проранжуємо показники потенціалу самозмін у кожної з груп досліджуваних за відхиленням від середньої лінії ряду (починаючи з максимального). Результати за кожним з порівнянь надані в табл.3.29.

Таблиця 3.29.

Ранги показників проявів прокрастинації у представників груп ЗСКП+ та ЗСКП- за відхиленням від середньої лінії ряду

Ранги	Групи	
	ЗСКП+	ЗСКП-
1	ПС-	ПОТР+
2	ЗДАТН-	МОЖЛ+
3	МОЖЛ-	ЗДАТН+
4	ПОТР-	ПС+
5	ВІРА+	ВІРА+

Як бачимо з табл.3.29., у «прокрастинаторів» досить низький рівень потенціалу самозмін, що свідчить про психічну ригідність особистості. У «дефіциті» також «здатність до самозмін» та «можливість до самозмін», «потреба до самозмін» посіла четвертий ранг, але все рівно нижче середньої лінії ряду. «Віра у самозміни» має найвищі значення, у поєднанні з потребою змінюватися це може стати поштовхом для роботи над собою. Знов напрошується висновок про «хочу», що не рівно «можу», бо здатність та можливість досить низькі, що впливає на хронічні зволікання з виконанням важливих справ.

У «не-прокрастинаторів» потреба, можливість та здатність до самозмін мають високі показники, тут сходиться бажання «хочу» здатність «можу» та реалізація «роблю», тому «не-прокрастинатори» психологічно гнучкі особистості та готові відповідати на виклики життя.

Виявлено статистичні значущі відмінності на 0,01% за критерієм Стюдента (див. Додатки В) за показниками ПОТР, ЗДАТН, МОЖЛ, ПСАМ.

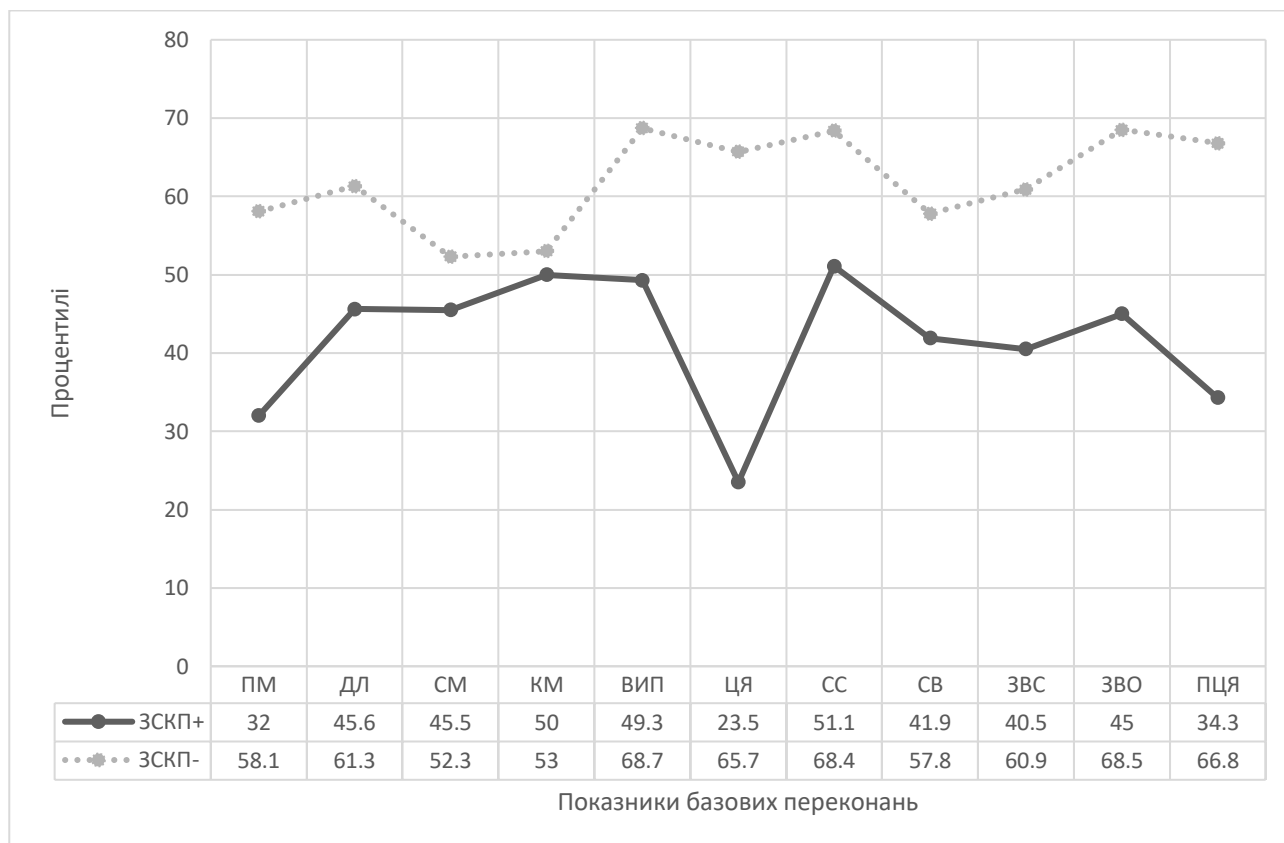


Рис. 3.12. Особливості базових переконань у груп ЗСКП+ та ЗСКП-.

Проаналізуємо специфіку графіків груп ЗСКП+ та ЗСКП- на рис. 3.12. У «прокрастинаторів» «провал» у графіку за показником «цінність Я» та «прихильність миру», що свідчить про низьку самооцінку та не велику довіру до світу. Концепція навколишнього світу та власного «Я» більшості людей, за автором методики Р.Янов-Бульмана подію [146], може бути сформульована таким чином: «У цьому світі хорошого набагато більше, ніж поганого. Я хороша людина, отже, можу почуватися захищеною від бід». «Прокрастинатор» не відчувається безпечно у світі та не вважає себе достатньо хорошою людиною. Всі показники базових переконань, крім ПМ та ВИП, у особистостей з високим рівнем прокрастинації нижче середньої лінії ряду, тобто прокрастинатори мають негативні базові переконання. Автор методики вважає, що такі особистості мають в анамнезі ту чи іншу психотравмуючу подію.

Як вважає Т.М.Тронь [189, с.89], вивчаючи причини прокрастинації, потрібно ознайомитися з думкою психоаналітиків, які наголошують на тому, що психічні травми, отримані в дитинстві призводять до ослаблення здатності людини приймати вольові рішення та виконувати їх.

У «не-прокрастинаторів» всі показники базових переконань вище середньої лінії ряду, що свідчить про позитивні базові переконання.

Виявлено статистичні значущі відмінності на 0,01% за критерієм Стюдента за показниками ВІП, ЦЯ, ПЦЯ; на 0,05% рівні ДЛ, ПМ, ЗВС, ЗВО (Додатки В).

3.9. Науково-методичні рекомендації щодо психологічної корекції та превенції прокрастинації особистості.

Сучасна організація умов життєдіяльності вимагає від особистості здібностей до самоорганізації, але замість зростання ефективності повсюдно спостерігається активність, що не призводить до бажаних результатів. При цьому людина мотивована, обізнана про негативні наслідки зволікань, більше того, постійно чимось зайнята, але не приступає своєчасно до важливих запланованих справ, що позначається на результатах діяльності. У сучасному суспільстві збільшується кількість осіб, які називають себе прокрастинаторами та страждають від схильності відкладати справи.

Результати дисертаційної роботи свідчать про те, що прокрастинацію можна розглядати як конструктивний чи деструктивний феномен, що сприяє чи перешкоджає професійним та особистісним досягненням. Якщо ж схильність відкладати справи на більш пізній термін тягне за собою негативні наслідки та переживання, тоді є потреба у подоланні цієї особливості через впровадження методів психологічної корекції. Але не менш важливо впроваджувати превентивні заходи, які запобігають утворенню стійкої звички прокрастинувати.

Аналіз літературних джерел надав змогу стверджувати, що немає важливих доказів зв'язку прокрастинації з освітою, інтелектуальними особливостями, національністю та гендерною належністю людини [251].

Швидше за все, це питання до внутрішнього світу людини та його суб'єктивних характеристик. В даний час дослідники, що вивчають прокрастинацію, погоджуються у тому, що цей феномен відображає реальність внутрішнього світу людини та тісно пов'язаний з його емоційними переживаннями.

Тож звернемося до суб'єктивних характеристик прокрастинатора: його соціально-орієнтованої активності, мотиваційних особливостей, потенціалу самозмін, компетентності у часі, самовідношенню, також до ресурсності та базових переконань особистості, що є проекцією ціннісної сфери людини, яку вона «накладає» на життєві обставини та ситуації, завдяки чому з'являється суб'єктивне задоволення або емоційний дискомфорт. Потрібно додати, що не тільки суб'єктивні характеристики, але й прояви та наслідки є також чинниками загального показника структурних компонентів прокрастинації особистості.

Судячи з описаного нами у результаті дослідження класичного «портрету прокрастинатора» з високим рівнем загальної прокрастинації, можемо наголошувати на утворенні типового характеру прокрастинатора з загостренням окремих рис, які можуть свідчити про схильність до відкладання важливих справ. Це – «Не впевнена, виснажена, самокритична, занурена у негативні переживання, не компетентна у часі, самоізолювана та не здатна до позитивних міжособистісних стосунків особистість, схильна до уникань виконання важливих справ, ігнорування строків, яка зволікає у освітньому процесі та прагне успіху і самоствердження шляхом змагань та конкуренції».

У деяких людей деякі риси характеру настільки загострені (акцентуйовані), що за певних обставин це призводить до однотипних конфліктів та нервових зривів. Це ж саме бачимо і у поведінці прокрастинатора, який не може вийти з «кола прокрастинації». При тому ж у «прокрастинаторів» досить низький рівень потенціалу самозмін, що свідчить про психічну ригідність особистості.

Головна ж характеристика особистості з високим рівнем прокрастинації – низька упевненість у собі, нестача ресурсності задля виконання важливої справи, погана обізнаність в своїх сильних сторонах та не вміння ними користуватися та оновлювати. «Прокрастинатори» також не компетентні у часі, прагнуть до успіху

та самоствердження, при чому прагнення до переваги більш проявлене, ніж прагнення до досконалості; самокритичні до себе, самоізолюються в складних ситуаціях, надмірно поглинаються у негативні емоційні стани, їм не властиві доброта, уважність та співчуття до себе, не почуваються безпечно у світі та не вважають себе достатньо хорошими людьми через низьку самооцінку та не велику довіру до світу, мають негативні базові переконання. Мотиваційний компонент значно більш проявлений ніж всі інші компоненти соціально-орієнтованої активності, але за високою мотивацією стоять низькі показники по іншим компонентам, що свідчить про велике бажання активності та не велику спроможність втілення.

За отриманими даними, «прокрастинатори» частіше за все зволікають у освітньому процесі. Це може призводити до не найкращого засвоєння знань та навичок, які б могли далі ефективно використовуватися у важливій діяльності. Також зволікають з відпочинком, не вміють відновитися та розслабитися, навіть на це в них не вистачає часу. Не зважаючи на те, що прокрастинатори вдаються до пасивних і активних проявів зволікань, ці прояви лише додають напруги та ніяк не можуть розцінюватися як відпочинок. Як слідство зволікань у сферах О/Н та В/Р, у прокрастинаторів може не вистачати знань та навичок, психічних та фізичних сил задля вчасного виконання важливої діяльності у сфері «робота/кар'єра». До цього ж вони зволікають з самовдосконаленням, тому мало можливостей щось змінити та вийти з «кола прокрастинації». Крім вищезначеного, бачимо зволікання у сфері «друзі/оточуючи», від чого псується стосунки та втрачається ресурс допомоги від інших.

За підсумком емпіричного дослідження, загальний рівень прокрастинації збільшується від наступних суб'єктивних особливостей особистості:

- 1) не впевненості у собі;
- 2) браку способів зменшення та позбавлення напруги та уміння поповнювати свої психологічні ресурси;
- 3) не здатності розслабитися та заспокоїтися, щоб конструктивно та рівномірно задіяти весь час для виконання справи.

- 4) пасивних проявів зволікань;
- 5) перенавантаження та активних проявів зволікань;
- 6) не компетентності у часі;
- 7) самокритики, самоізоляції;
- 8) не вміння співчутливо, з добротою та уважністю ставитися до своїх особливостей та помилок;
- 9) прагнення до переваги (прокрастинатор обирає конкуренцію та змагання з двох відомих способів губристичної мотивації – прагнення до досконалості і прагнення до переваги);
- 10).низького ступеня самоконтролю;
- 11) занурення у негативні переживання в складних ситуаціях (надмірна ідентифікація);
- 12) негативних базових переконань (прокрастинатор» не відчувається безпечно у світі та не вважає себе достатньо хорошою людиною).
- 13) низького рівню соціально-орієнтованої активності;
- 14) низької потреби та можливості самозмін;
- 15) особистісних наслідків зволікань (емоційного дискомфорту, зниження самооцінки, зменшення самоефективності та ін.);
- 16) не вміння покращувати міжособистісні стосунки та схильності до їх погіршення;
- 17) знаходження в освітньому процесі.

Ми проаналізували суб'єктивні характеристики прокрастинатора, його поведінкові прояви та наслідки зволікань, спираючись на отримані емпіричні дані дослідження. За результатами аналізу створили психокорекційні вправи, спрямовані на головну ціль – зниження загального рівня прокрастинації, та направили корекційні психологічні заходи на наступні завдання:

1. Корекція ціннісно-ресурсної сфери (підвищення упевненості у собі довіри до світу та самоцінності, знаходження ресурсів, стимулювання соціально-орієнтованої активності, навчання співчутливому ставленню до себе,

розстановку пріоритетів взагалі та у часі, підвищення психічної гнучкості та інше).

2. Корекція навичок самоконтролю та саморегуляції (навчання засобам релаксації, акцентування на знаходженні у сьогоденні, покращення вольових якостей).

3. Профілактично-роз'яснювальні заходи щодо прокрастинації особистості.

У корекційних заходах також варто звернути увагу на рівномірне зростання або зниження всіх показників структурних компонентів прокрастинації. Особистість з високим рівнем прокрастинації має когнітивні помилки, також погано співвідносить особистісний та зовнішній час, схильна до мотиваційно-ціннісного конфлікту, поведінкових проявів прокрастинації та до переживання дискомфортних емоційних станів. Ця особливість «рівномірності» графіків (рівномірно зростання або зниження за всіма показниками та не великий кількісний діапазон значень) може успішно використовуватися у корекційних заходах. Психологічна корекція може розпочинатися як з корекції когнітивних помилок, так і з поведінки або часового сприйняття, роботи з емоційною або ціннісною сферами. «Вхід у систему прокрастинації особистості» може бути з будь-якого компоненту, покращення в одній з сфер поступово призведе до покращення в інших, бо вони взаємопов'язані.

Наприклад, А.Камінська пише про визначення точок прикладання психокорекційного впливу з метою розриву «порочного кола», що підтримує проблему. Індивідуальні особливості особистості прокрастинації є мішенями впливу при корекції проявів зволікань, тому краще за все застосовувати індивідуальний підхід у використанні технік до окремої особистості через визначення причин прокрастинації [80].

Корекційні заходи, або корекція (виправлення) застосовується щодо психічних особливостей особистості, які є деструктивними та заважають психологічному розвитку. Психокорекція – це порядок дій, направлених на

правку недотач емоційних, інтелектуальних та поведінкових сторін індивіда за сприянням особливих методів психологічного впливу [117, 4].

Психокорекцію здійснює фасилітатор процесу – психолог, психотерапевт. М.Й.Казанжи, наприклад, зазначає, що фасилітація може призводити до саморозвитку, трансформації ціннісно-сислової сфери, самореалізації, розвитку творчих начал, емоційної, регуляційної сфер; рефлексії; сприяння комунікації, захисту власного еґо, проектування діяльності тощо, що в сукупності є розвитком особистості [77, С.374; 76].

Принципи побудови корекційних програм визначають цілі, завдання корекції, методи психологічного впливу, час для реалізації всієї корекційної програми. Складаючи корекційну програму, ми ґрунтуватися на принципах системності корекційних і профілактичних задач та єдності діагностики і корекції.

Під час же побудови психологічного тренінгу важливим виступає урахування вимог до його структури, плану і програми, реалізації конкретних тренінгових вправ, оцінки результатів, комплектування груп, умов проведення [207, С.172].

В найбільш узагальненому вигляді можна сказати, що нами було використано ціннісно-ресурсні техніки, техніки покращення самоконтролю та саморегуляції, профілактичні роз'яснювальні заходи. Такий поділ є досить умовним і дуже часто застосовані техніки можна віднести до всіх виділених підгруп.

Ефективне подолання прокрастинації, на нашу думку, потребує не лише застосування технік, потрібні також психологічні індивідуальні та групові роз'яснювальні заходи, або психоедукація. Не всім людям потрібні великі зміни структури їх особистості, не у всіх є дезадаптивні поведінка та захисти. Інколи людина лише ситуативно зволікає та звертається за психологічною допомогою у складній життєвій ситуації. У такому випадку достатньо роз'яснювальних заходів щодо проявів зволікань.

Психоедукація – це роз'яснення потрібної інформації про стан психічного здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки для людини [118; 200]. Психоедукація з питань прокрастинації особистості може здійснюватися за допомогою різних засобів – інформаційних буклетів, тренінгів, презентацій, інтернет-ресурсів та ін.

Цікаво, що у сфері здоров'я, особистості з низьким рівнем прокрастинації зволікають майже так само як і прокрастинатори, що може ставати загрозою для здоров'я особистості. Тож акцент робимо на інформуванні щодо факторів, які підвищують рівень психологічного здоров'я.

Науковці факторами підвищення рівня психологічного здоров'я вважають:

- прийняття відповідальності за своє життя та здоров'я;
- високий рівень особистісного розвитку;
- самопізнання як аналіз себе;
- саморозуміння і прийняття себе,
- процес внутрішньої інтеграції;
- здатність керувати своїм життям (особистісна саморегуляція),
- уміння жити сьогоднішнім;
- свідомість індивідуального буття;
- усвідомлено вибудована ієрархія цінностей;
- здатність до розуміння, слухання і прийняття інших [200].

Вказується також на зв'язок між ціннісними орієнтаціями та психічним здоров'ям. Зазначається, що пріоритетність здоров'я в системі цінностей людини зумовлює «конкретно визначену позицію стосовно здоров'я і наявність сильного вольового потенціалу» [95, С.98-108].

Під емоційним здоров'ям О.Чебикін розглядає специфічне оцінне суб'єктивне відображення функціонування почуттєвої сфери за вираженістю від адаптивно-комфортного (оптимістичного) до негативно-дискомфортного, що може проявлятися у вигляді тих чи інших відхилень як на ситуативному, так і відносно стійкому рівнях [204]. Особистість з вираженим психоемоційним здоров'ям характеризуються наявністю цілей та задоволеністю сьогоднішнім,

спрямованістю в майбутнє, вірою у здатність контролювати власне життя, загальною осмисленістю життя [205].

Психотехнічні прийоми є важливим елементом сучасної психокорекції. Вони допомагають вирішити велику кількість психологічних проблем людини, відкоригувати психічні властивості та розвинути пізнавальні процеси. Психотехнічні прийоми застосовуються в якості самостійних технологій для розвитку тих чи інших якостей; як елемент більш складних технологій, наприклад, тренінгів. До психотехнік відносять сукупність методів саморегуляції, сукупність дій та прийомів психологічного впливу на людину, сукупність дій практикуючого, які направлені на досягнення конкретного результату [132]. Психотехніка – це діяльність, пов'язана з використанням культурних, штучних засобів для оволодіння власною поведінкою.

Вправи, які наводяться, створені нами, однак використовуються і модифікації досить відомих вправ. Вправи можна виконувати індивідуально, у форматі «тренер-учасник» та у форматі групи з подальшим обговоренням результатів.

Ціннісно-ресурсні техніки:

Вправа «Інтеграція». Виявлення протилежного (реверсія).

Розділіть лист аркуша навпіл та напишіть у першій колонці у стовпчик не менш десяти відповідей «хто Ви» та «який (а) Ви?»

Старайтеся відповідати швидко та писати перше, що приходить. На іншій половині тепер напишіть слова антоніми навпроти кожного слова-відповіді у першому стовпчику. Приклад: добра / зла; сильна / слабка; красива / потворна; смілива / боягузлива і т. д., щонайменше 10 слів у кожному стовпчику. Чим більше краще. Протилежні слова можуть бути протилежними у вашій інтерпретації. Приклад, у когось до слова «розумна» може бути будь-яка, на його думку, протилежність «дурна», «вільна», «чітка». Над правильністю не думайте, як іде, так і пишіть.

Вправу можна виконувати індивідуально та у груповому форматі. У групі додаємо ще завдання. Пропонуємо назвати другу колонку: «Як би Ви назвали

особистість, яка володіє набором цих якостей?». Це може бути любий образ, фантастичний або реальний. Тепер пропонуємо «вжитися» у образи і поспілкуватися у групі між собою через обрані образи.

Вправа направлена на усвідомлення та поєднання полярностей. Якщо особистість пише про себе занадто критично, то на іншому полюсі вона виявить свої протилежні якості (навіть і не дуже розвинені). Це перший крок до усвідомлення себе цілого та виявлення «зародків» якостей, які можна напрацьовувати. Також вправа корисна і для тих, хто добре пише про себе. На іншому полюсі особистість виявить свою «тіньову» сторону, яка теж має бути усвідомлена і приєднана. Вправа підвищує впевненість у собі, також розширює самоусвідомлення.

Вправа «А навіщо?».

Візьміть аркуш паперу та поділіть його трьома вертикальними лініями на чотири стовпчики. Перша колонка називатиметься «Я – не ідеальний(а)». Друга колонка – «Я – ідеальний(а)». Третя колонка називатиметься «А навіщо?». Четверта «Як?».

Тепер подумайте та складіть пронумерований список тих своїх якостей та характеристик, які ви вважаєте недоліками та запишіть їх у перший стовпчик. Потім задайте собі питання «А замість того, щоб бути таким(ою), я мусив(ла) б бути...», або «А в ідеалі я...». Запишіть відповіді у другий стовпчик – «Я – ідеальний(а)» навпроти відповідного «недоліку». Тепер задайте собі питання до написаного у другому стовпчику: «А навіщо?» Та запишіть відповідь у третій стовпчик – «А навіщо?». Після цього ставте ще одне питання «Як я можу цього досягти?» та записуєте відповідь у четвертий стовпчик – «Як?».

Виконання вправи допомагає побачити реальні та нереальні цілі, бажання, співвіднести реальний та ідеальний образ з потребами і можливостями. Також сама ж особистість починає усвідомлювати над якими якостями їй потрібно працювати. Доволі часто виявляється, що ідеальний образ нав'язаний, що дозволяє усвідомити свої власні потреби та цінності, розставити пріоритети.

Вправа «Гра з часом».

Пропонуємо Вам пофантазувати та наповнити Ваш час подіями, справами, чим завгодно.

Спочатку спробуйте наповнити Вашу хвилину, що вона може уміщувати у собі? Уявіть хвилину у вигляді образу, яка вона, колір, розмір, гнучка чи ні? Як би ви хотіли її змінити, трансформувати? Спробуйте також уявити образ секунди, миті, встигаєте побачити образ або ні?

Далі уявіть собі годину, потім добу, тиждень, місяць, рік, життя. Як різняться образи? Що відчуваєте при уяві образів, яке відношення до часу? Скільки у годині, добі, році, житті відводите проміжку для діяльності, скільки спілкуванню, відпочинку, сну, ще чомусь?

Потім напишіть на аркуші свій добовий розклад, проаналізуйте, що не вміщується, що не встигаєте, що б хотіли змінити? Так само розписуйте тиждень, місяць, рік. Пограйтеся з часом, зробіть кілька розкладів, відчуйте що задовольняє, що ні.

Вправа навчає контролювати свій час, розставляти пріоритети, планувати.

6. Вправа «Подорож Мріями».

Спробуйте згадати свою найпершу мрію у дитинстві, про що мріяли, чи здійснилася мрія? Якщо ні, чому? Яка потреба була у Вас тоді? Згадайте почуття своєї, очікування.

Далі опишіть про що мрієте зараз, спробуйте усвідомити, які актуальні зараз потреби може задовольнить мрія, відмічайте почуття та відчуття у тілі. Пофантазуйте, як можете здійснити подорож до своєї мрії, як вже досягли цілі. Які у Вас почуття та відчуття при цьому?

Спробуйте уявити себе через десять років. Про що мрієте у майбутньому? Яку потребу задовольнить мрія? Пофантазуйте, як дістанете бажаного, що будете відчувати?

У ході виконання вправи відмічаємо, скільки часу займали кожна з розповідей, де людина більш знаходиться, у минулому, теперішньому чи майбутньому часі? Аналізуємо, чому. Якщо у минулому, спробуємо актуалізувати потребу дитинства, чи задоволена вона, якщо ні, спробуємо знайти

шляхи її задоволення у сьогоднішній день. Якщо більше у майбутньому, то що лякає у сьогоднішній день?

Також актуальна потреба (мрія сьогодні) сигналізує нам про потреби, інтереси, бажання особистості на даному проміжку часу. Спробуємо дізнатися, як оцінює учасник реальність втілення мрії, що він робить задля цього, крім того що бажає?

Вправа допомагає виявити потреби особистості та розставити пріоритети, також допомагає через знаходження «тут і зараз» знайти шляхи задоволення потреб.

Вправа «Ритм стихії».

Кожна людина має свій власний ритм. Коли ми добре відчуваємося, то ми з ним резонуємо і нам добре. А коли ми у поганій формі, то збивається зі свого ритму і відчуваємо від цього певний дискомфорт. Спробуйте асоціювати себе з однією із стихій. А тепер спробуйте відчути свій ритм та передати його, можна виразити себе тілесно та завдяки звукам. А тепер спробуйте відчути ритм групи та іншої людини і також виразити це.

Вправа навчає комунікації через співвідношення свого ритму та ритму групи та іншої людини, що покращує також здатність співвідносити внутрішній та зовнішній час.

Вправа «Опори».

Напишіть, будь ласка, на аркуші що та хто Вам може стати в нагоді у путі до важливої реальної цілі. Це можуть бути Ваші якості, вміння, інші люди, ситуації, що завгодно.

А тепер спробуйте додати, яких опор Вам не вистачає, щоб дійти до цілі. Де та як їх можна «добути»?

Підводимо підсумки та дивимося, на що більше розраховує особистість, на нагоду, інших людей, на себе, яке співвідношення між опорами?

Вправа дозволяє усвідомити свої реальні ресурси, також побачити чого бракує та спробувати розбудувати відсутні, тобто підвищити рівень ресурсності.

Вправа «Любов до себе».

Прийняти себе допоможе робота із внутрішньою дитиною. Тільки різниця в тому, що зазвичай ми знаходимо свої поранені аспекти і зцілюємо дорослими. А тут, навпаки, маленька дитина зцілює всі наступні травми до нашої справжньої версії. Згадайте себе малюком. Прокручіть плівку свого життя назад, у дитинство, доки не пригадаєте себе таким, коли ви себе приймали повністю. Якщо ви цього вже не пам'ятаєте, це не означає, що цього не було. Уявіть, що б ви відчували до себе, як би ви любили себе, будь ви малюком, який ще не знає, що значить бути знедоленим. Відстежте ці відчуття та запам'ятайте їх. Перенесіть їх на себе сьогодні. Наживіть себе цими відчуттями. Надсилайте промінчики любові і прийняття тим вашим аспектам, які цього потребують.

Вправа націлена на виховання доброго ставлення до себе.

Вправа «Подяка».

Треба розділити аркуш на три стовпчики трьома вертикальними лініями. У першому стовпчику записати подяки найліпшому другу, у другому – людині у Вашому оточенні, з якою Ви конфліктуєте, у третьому стовпчику – подяки собі. Не менше трьох у кожному стовпчику.

Вправа дозволяє подивитися на те, що корисного у моєму житті є завдяки другові, недругу та собі, усвідомити відношення до інших та до себе. Хто я для себе, друг чи недруг, або і той і інший?

Вправа «Довіра».

Група поділяється на пари. У парі домовляються, хто буде сліпим, а хто поводитирем. Правила гри. «Сліпий» заплющує очі і довіряється «поводирю» у всьому. «Поводир» має провести «сліпого» по всьому простору, намагаючись якнайменше порушувати комфортний стан свого партнера: всіляко його оберігати, дбати, коментувати те, що відбувається. Потім партнери змінюються ролями, і вправа повторюється. Усі пари рухаються по приміщенню хаотично. При аналізі цієї вправи зверніть увагу на те, як власний досвід переживання сліпоти вплинув на дії в наступній ролі поводиря.

Вправа відбудовує довіру до іншої людини.

Вправа «Добрі справи».

Напишіть, будь ласка, на аркуші, у трьох вертикальних стовпчиках, що ви гарного зробили для себе, для іншої людини, для світу за останній день, тиждень, місяць, рік? Який з трьох стовпчиків довший? Чому та кому більше приділяєте уваги? Чому та кому менше?

А тепер, будь ласка, заплануйте, на наступний день, тиждень, місяць, рік, що ви гарного збираєтесь робити для себе, для іншої людини, для світу? Запишіть також у три стовпчика та проаналізуйте свої наміри щодо себе, інших та до довкілля.

Вправа акцентує увагу на соціально-орієнтовану активність та на позитивне самоствалення.

Вправа «Дзеркало».

Пропонуємо вам поділитись на пари.

1) Уявіть, що один з вас стоїть перед дзеркалом, а другий дзеркало. Ви можете робити перед дзеркалом, що хочете, а воно вас буде відображувати тілесно.

2) Тепер дзеркало починає розмовляти та надає десять характеристик тому, кого відображує.

Згодом учасники змінюються ролями. Звертайте увагу на почуття, які у вас з'являються, на що звернули увагу, що зачепило.

Вправа націлена на те, щоб дізнатися яким(якою) учасника відчуває та бачить інша людина. Це може не співпадати з його баченням та відчуттям себе.

Вправа вчить комунікації та зворотного зв'язку з іншим.

Техніки для розвитку самоконтролю та саморегуляції.

Вправа «Розгладимо море».

Уявіть конкретну конфліктну ситуацію, яка відбувалася з Вами. Прослідкуйте, які відчуття виникають у вашому тілі. Часто у таких ситуаціях з'являється дискомфорт (тиск, стиск, печіння, пульсація). Закрийте очі. Подивіться внутрішнім поглядом на область грудини і уявіть бурхливе море емоцій. Після цього уявіть як ви рукою розгладжуєте ці хвилі та море до дзеркала.

Вправа навчає емоційній саморегуляції.

Вправа «Заземлення 5-4-3-2-1».

5 – Знайдіть п'ять речей, на яких зможете зупинити погляд;

4 – Відчуйте чотири сенсорні відчуття;

3 – Прислухайтесь до трьох різних звуків;

2 – Сконцентруйте увагу на двох запахах;

1 – Знайдіть одну річ зі смаком.

Вправа звільняє від зайвої тривоги та повертає у момент «тут і зараз» шляхом переорієнтування свого розуму на речі, що знаходяться у безпосередній доступності.

Вправа «Релаксація».

Зверніть увагу на дихання. Зауважте, як ви дихаєте. Перейдіть на спокійне та глибоке дихання животом. Покладіть одну руку на живіт, другу на грудну клітку. Слідкуйте за тим, щоб грудна клітка при вдиху не піднімалася і ви вдихали животом. Зробіть спокійний вдих і видих, і потім починайте повільно вдихати, подумки вважаючи: «1, 2, 3, 4» і видихати, подумки вважаючи «1, 2, 3, 4- і, 5-і, 6». Так видих виходитиме більш тривалим, ніж вдих. Дихайте якомога повільніше. Наприкінці кожного видиху дайте собі команду розслабити тіло і буквально відчуйте, як воно обм'якає, «розтікається», і напруга в м'язах розпускається. Зробіть мінімум п'ятнадцять циклів повільного дихання та розслаблення тіла.

Розслаблення м'язів: для цього їх потрібно добре напружити, потім перевести в повністю пом'якшений стан, і дати можливість своєму мозку запам'ятати різницю між ними. Для цього нам потрібно, рухаючись по тілу знизу вгору, послідовно на вісім рахунків максимально напружити і потім на вісім рахунків розслабити кожну групу м'язів: пальці ніг – ікри – стегна – сідниці – живіт – грудну клітину – плечі – біцепси – передпліччя – пальці рук – шию – обличчя – щелепи та язик-очі.

Вправа направлена на навчання засобам релаксації та зняття зайвої напруги.

Вправа «Безглузді дії».

Сила волі – як м'яз, щоб її розвинути, необхідно піддавати її регулярним навантаженням. Щоразу, коли ви дієте всупереч своїм хвилиним бажанням, цей м'яз зростає і зміцнюється.

Почніть виконувати дії, які не мають жодного сенсу. Їх можна порівняти з гімнастичними вправами. Вільям Джеймс у книзі «Бесіди з учителями» зазначав, що потрібно підтримувати в собі волю за сприяння щоденної короткої, цілком безглуздої вправи, напружуватися через непотрібні дрібниці щодня, які не мають жодного значення, як просто побороти перешкоду, і коли прийде дійсне випробування, Ви зможете зустріти його наготові.

Вправа «Сила».

Зміцненню вольового імпульсу сприяє напруга м'язів тіла. Якщо з'являється спокуса пропустити виконання запланованого та переключитися на інше, напружте м'язи руки, стиснувши долоню в кулак. Думки разом із фізичною напругою зміцнюють емоційний стан.

Використовуйте правило «10 хвилин».

Саме «миттєвість» насолоди захоплює наш мозок і змінює наші уподобання. У цей момент легко відмовитися від наміру та дії, перейти на більш приємні справи. Але варто зробити невелику затримку як потужний біологічний імпульс знижується. Для більш холоднокровних та зважених рішень візьміть за правило чекати 10 хвилин, перш ніж піддатися спокусі.

Можемо стверджувати, що всі наведені техніки направлені також на профілактику зволікань та на підвищення у особистості потреби, здатності, віри та можливостей самозмін (психічної гнучкості), так як виконання вправ призводить до поступового усвідомлення і особистісних змін. За результатами наших досліджень, краща ж здатність людини до свідомої роботи над собою веде до зменшення зволікань у сфері роботи/кар'єри. Підвищення віри у можливість самозмін зменшує прояви зволікань у сферах робота/кар'єра та освіта/навчання. Більші можливості до самозмін (ступінь психічної гнучкості) зменшують прояви зволікань у сферах самовдосконалення, робота/кар'єра, відпочинок/розваги,

освіта/навчання та здоров'я. Розвиток потенціалу самозмін, за отриманими емпіричними даними, знижує прояви прокрастинації у всіх життєвих сферах зволікань.

Поняття психокорекції почало застосовуватися з розвитком практичної психології. Психокорекція визначається як процес збільшення діапазону реакцій людини на ті чи інші подразники, набуття навичок, за рахунок яких поведінка стає більш гнучкою, збільшуються адаптивні перспективи для особистості. Корекція психічних особливостей не має спеціальних методів, використовуються залежно від потреб заходи психотерапії, педагогіки, медицини [82].

При створенні рекомендацій щодо психокорекційної програми були використані методи роз'яснювальної психотерапії, когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії. Всі вищезазначені техніки можна застосовувати в умовах навчально-виховного процесу в вищому навчальному заклад, в психолого-педагогічній практиці. Також в лікарняних та інших освітніх закладах, де застосовується практична психологія, на підприємствах з метою підвищення ефективності професійної діяльності, в терапевтичних групах та індивідуальних психологічних консультаціях.

Висновки до третього розділу

1. У результаті контент-аналізу творів з проблематики прокрастинації виявлено, що майже всі респонденти знайомі з явищем постійного зволікання в прийнятті рішень та усвідомленого відкладання важливих для людини справ на потім», яке називали також «реакцією на нецікаві справи, «нав'язливою схильністю», «проволочкою», «грою з часом», «відкладеним життям», «небажанням структурувати простір», «звичайною лінню», «прокрастинацією». Досліджувані, в переважній більшості (86,25%), описували негативні емоційні почуття та стани, погіршення стосунків (міжособистісні наслідки – 21,25% опитуваних), соціальні наслідки (не виконання справ, відмова, зрив строків,

штрафи, погана якість виконання – 47,5% респондентів), особистісні наслідки (втрата часу та можливостей, накопичення справ – 28,75% опитуваних).

2. Діагностовано у результаті кореляційного аналізу зв'язок всіх структурних компонентів прокрастинації з наслідками прокрастинації: 1) схильність особистості до ірраціонального мислення та когнітивних помилок призводить до особистісних та негативних особистісних наслідків; 2) особистість, яка не здатна прийняти важливе рішення в умовах наявності термінів стикається з негативними особистісними наслідками; 3) вміння виділити головне та виставити пріоритети веде до позитивних міжособистісних наслідків та позитивних наслідків прокрастинації взагалі; чим більше проявлений у особистості ціннісно-мотиваційний конфлікт, тим вище в неї рівень негативних наслідків прокрастинації; чим нижча регуляція поведінки та діяльності, тим вище негативні наслідки прокрастинації; 4) зниження рівня поведінкового компонента призводить до збільшення позитивних міжособистісних та позитивних наслідків взагалі; 5) Підвищення рівня емоційного дискомфорту призводить до збільшення всіх негативних наслідків прокрастинації (особистісних, міжособистісних та соціальних). При зниженні емоційного компоненту спостерігаємо підвищення позитивних міжособистісних та позитивних соціальних наслідків прокрастинації.

3. Встановлено, що позитивні прояви прокрастинації полегшують лише емоційні страждання та ніяк не впливають на загальний рівень прокрастинації. Негативні ж прояви збільшують емоційний дискомфорт, наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту, зменшують здатність особистості до регуляції своєї поведінки та діяльності та підвищують рівень прокрастинації взагалі. Збільшення проявів прокрастинації призводить до збільшення наслідків прокрастинації. Наслідки прокрастинації залежать як від активних, так і від пасивних проявів прокрастинації, але пасивні прояви впливають на наслідки у більшому ступені. Пасивні прояви збільшують всі види наслідків прокрастинації особистості: особистісні, міжособистісні та соціальні. Активні прояви пов'язані лише з особистісними наслідками і не мають зв'язків з соціальними та

міжособистісними. Це може свідчити про більшу успішність активних прокрастинаторів у стосунках з людьми та у соціальній адаптації.

Негативні прояви завжди призводять до зниження позитивних наслідків прокрастинації: особистісних, міжособистісних та соціальних. Позитивні прояви знижують негативні (особистісні та соціальні) наслідки та не впливають міжособистісні негативні наслідки. Оцінка респондента як негативна збільшує особистісні наслідки, а позитивна не призводить до особистісних наслідків для особистості. Якщо людина позитивно оцінює прояви прокрастинації, то це й призводить до позитивних наслідків прокрастинації. Та навпаки, якщо оцінює свої прояви зволікань з важливими рішеннями та справами негативно, то це негативно позначається й на наслідках. Тобто, суб'єктивне ставлення до проявів зволікань прямо впливає на наслідки прокрастинації особистості.

4. Емпірично підтверджено, що у сферах роботи/кар'єри та освіти/навчання людина стикається з прокрастинацією найчастіше. Поведінковий компонент більш за всі інші структурні компоненти прокрастинації збільшує рівень прокрастинації особистості у життєвих сферах. Чим вищий показник прагнення до мудрості, тим більше людина зволікає при важливому виборі чи справах у сферах фінансів та родина. Це наводить на думку, що зважене мудре рішення приймається у цих сферах без поспіху. Чим більше людина критикує себе, тим більше зволікає з саморозвитком. Краща здатність людини до свідомої роботи над собою веде до зменшення зволікань у сфері роботи/кар'єри. Підвищення віри у можливість самозмін зменшує прояви зволікань у сферах робота/кар'єра та освіта/навчання. Більші можливості до самозмін (ступінь психічної гнучкості) зменшують прояви зволікань у сферах самовдосконалення, робота/кар'єра, відпочинок/розваги, освіта/навчання та здоров'я.

5. За результатами кореляційного аналізу доведено: 1) часова компетентність зменшує загальний рівень прокрастинації; 2) соціально-орієнтована активність знижує емоційний дискомфорт, ціннісно-мотиваційний конфлікт та зменшує поведінкові прояви зволікань; 3) прокрастинація прямо

пов'язана з прагненням до самоствердження, але через конкуренцію та змагання (прагнення до переваги); 4) зменшення рівня ресурсності особистості призводить до збільшення рівня прокрастинації; високий рівень прокрастинації призводить до зменшення упевненості у собі, самореалізації у професії, проявів творчості, роботи над собою, успіху знання власних ресурсів, умінь їх використовувати та оновлювати; 6) прокрастинація додатно пов'язана з самокритикою, самоізоляцією та надмірною ідентифікацією, прокрастинатори засуджують свої недоліки, відчують себе самотніми та не схожими на інших людей в невдачах, занадто занурюються у негативні переживання у складних ситуаціях; добре та уважне ставлення до себе у ситуаціях труднощів та невдач зменшує емоційний дискомфорт та загальний рівень прокрастинації; 7) прокрастинація від'ємно пов'язана з потенціалом самозмін; 8) при зниженні загального рівня прокрастинації, у особистості збільшується кількість позитивних базових переконань щодо прихильності навколишнього світу, осмисленості світу та власної цінності.

6. Діагностовано, що від суб'єктивної оцінки особистості (негативний прояв чи позитивний) залежить також і соціально-орієнтована активність. Тобто, позитивно налаштована особистість, не зважаючи на прояви зволікань, все ж таки продовжує бути соціально активною, а негативно налаштована щодо своїх проявів особистість, гальмує соціально-орієнтовану активність.

Активні позитивні прояви знижують рівень надмірної ідентифікації та полегшують емоційний стан особистості. Пасивні позитивні прояви знижують самокритику та самоосуд. Підвищення показника позитивних проявів призводить до зниження самокритики, самоізоляції та надмірної ідентифікації з негативними почуттями, підвищення ж показника негативних проявів збільшує самокритику, самоізоляцію та надмірну ідентифікацію. Та, навпаки, позитивні прояви збільшують доброту, почуття спільності з людством та уважність, а негативні прояви зменшують показники цих шкал.

Негативні прояви знижують, позитивні, навпаки, підвищують показники шкал базових переконань, які засновані на трьох категоріях базових переконань,

що становлять ядро нашого суб'єктивного світу: Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла. Переконавання, що світ сповнений сенсу. Переконавання у цінності свого «Я». Прокрастинатори мають низьку самооцінку, не вважають себе авторами свого життя, вважають світ ворожим до себе та знаходяться у ситуації нестачі сенсів або ціннісного конфлікту. Обернені зв'язки показників базових переконань з негативними проявами прокрастинації свідчить про те, що прокрастинація може бути пов'язана у тій чи іншій ступені з психічною травмою.

7. З'ясовано, що чим менше особистість упевнена у собі, тим більше в неї особистісних, особистісних негативних та міжособистісних негативних наслідків зволікань. Творчість (здатність чинити по-своєму в нових ситуаціях, що потребують адаптації та відмова від типових життєвих сценаріїв) має зворотній зв'язок з негативними особистісними наслідками та прямий з позитивними наслідками взагалі, тобто творча особистість вміє використовувати зволікання собі на користь. Краще знання власних психологічних ресурсів та уміння їх використовувати та оновлювати зменшує особистісні негативні наслідки, краще уміння оновлювати ресурси призводить до позитивних особистісних та позитивних міжособистісних наслідків та позитивних наслідків взагалі. Самокритика, самоізоляція та надмірна ідентифікація мають прямі зв'язки з усіма видами негативних наслідків та обернені – з позитивними наслідками прокрастинації (прокрастинаторам не властиво відчувати до себе співчуття, натомість, притаманні самокритика, самоізоляція та надмірна ідентифікація). Потреба самозмін більш впливає на наслідки прокрастинації, ніж на здатність та можливість самозмін. Чим більше у особистості наслідків прокрастинації, тим нижча самооцінка, здатність до самоконтролю, менше везіння у справах. Негативні наслідки більше спостерігаємо у особистостей з негативними базовими переконаннями.

Більш успішні люди менше зволікають у сферах самовдосконалення, фінансів та роботи/кар'єри;

8. Аналіз результатів порівняльного аналізу двох груп, які різняться за загальним рівнем структурних компонентів прокрастинації, показав:

Показники структурних компонентів підвищуються або знижуються рівномірно по усім шкалам методики. Цю особливість можна використовувати у корекційних заходах. Опрацювання (психологічна корекція) одного з структурних компонентів потягне за собою автоматичне зниження показників всіх шкал структурних компонентів прокрастинації особистості та, як слідство, загального рівня прокрастинації особистості.

«Прокрастинатори» потерпають від негативних наслідків прокрастинації (особистісних, міжособистісних та соціальних). Більш за все зволікання з прийняттям рішень та виконанням важливих справ шкодить в особистісній сфері. Вдаються частіше до пасивних негативних проявів зволікань (ліні, уникнення, запізнення та інше), у меншому ступені до активних негативних проявів (переключення на інші справи, перевантаження справами, бунтарство та супротив та інше). Наявні також активні позитивні поведінкові прояви, що свідчить про те, що особистість все ж таки вчиняє конструктивні дії задля завершення справи.

«Прокрастинатори» частіше за все зволікають у освітньому процесі та з відпочинком. Не зважаючи навіть на те, що прокрастинатори вдаються до пасивних та активних проявів зволікань, це не дозволяє їм відновитися, а лише додає напруги, тому зволікання з виконанням важливих справ ніяк не може розцінюватися як відпочинок. Зволікають у сфері «робота/кар'єра», з самовдосконаленням, що могло б стати у нагоді поповнення упущених знань та можливостей, вихованні корисних для виконання справи якостей, тому мало можливостей вийти з «кола прокрастинації». До того ж вони зволікають у сфері «друзі/оточуючи», чим псуують стосунки та втрачають ресурс допомоги від інших.

Головна ж характеристика особистості з високим рівнем прокрастинації – низька упевненість у собі та нестача ресурсності задля виконання важливої справи. «Прокрастинатори» також не компетентні у часі, прагнуть до успіху та самоствердження, при чому прагнення до переваги більш проявлене, ніж прагнення до досконалості; самокритичні до себе, самоізолюються в складних

ситуаціях, надмірно поглинаються у негативні емоційні стани, їм не властиві доброта, уважність та співчуття до себе, не почуваються безпечно у світі та не вважають себе достатньо хорошими людьми через низьку самооцінку та не велику довіру до світу. Мотиваційний компонент значно більш проявлений ніж всі інші компоненти соціально-орієнтованої активності, але за високою мотивацією стоять низькі показники по іншим компонентам, що свідчить про велике бажання активності та не велику спроможність втілення.

«Не-прокрастинатори» стикаються у більшому ступені з позитивними наслідками зволікань у стосунках з іншими, соціальними та особистісними позитивними наслідками. Їх зволікання призводять до покращення в усіх трьох сферах наслідків, що свідчить про те, що низький рівень прокрастинації навіть стає у нагоді при виконанні важливих справ. Цю групу характеризує незначний рівень негативних пасивних та активних проявів, натомість позитивні прояви зволікань значно проявлені в їх поведінці. Зволікають з фінансовими справами, відпочинком, у сферах «здоров'я» та «друзі/оточуючи». Але ці показники значно нижчі ніж у «прокрастинаторів». Проте менш за все вони відкладають справи у сфері «робота/кар'єра». Напрошується прислів'я: «ділу – час, потісі – годину».

9. У ході регресійного аналізу виявлено негативне ставлення прокрастинатора до себе, до важливої діяльності та стратегія «від людей» при великому прагненні до самоствердження та успіху. Лише у особистості прокрастинатора, яка стикається з позитивними наслідками зволікань, виявлено позитивне ставлення до інших та до навколишньої дійсності (бажання бути корисною суспільству, допомагати іншим), позитивне ставлення до своїх особливостей при доволі інертному ставленні до важливої діяльності.

За підсумком дослідження можемо описати «психологічний портрет» прокрастинатора: не впевнена, виснажена, самокритична, занурена у негативні переживання, не компетентна у часі, самоізолювана та не здатна до позитивних міжособистісних стосунків особистість, схильна до уникань виконання важливих справ, ігнорування строків, яка зволікає у освітньому процесі та прагне успіху і самоствердження шляхом змагань та конкуренції.

10. Прокрастинація може призводити і до позитивних наслідків. Це залежить, головним чином, від суб'єктивних ціннісно-ресурсних характеристик особистості та у меншому ступені – від наслідків і проявів прокрастинації особистості. Щодо позитивних наслідків та їх впливу на загальний рівень прокрастинації, тут можемо наголошувати про прояви конструктивної прокрастинації. У такому випадку особистість оцінює наслідки прокрастинації як позитивні, тобто корисні для себе, до того ж це призводить до зменшення загального рівня структурних компонентів прокрастинації особистості.

Отримано модель причинності прокрастинації, яка підтверджує нашу гіпотезу про тісний зв'язок феномену прокрастинації з наслідками для людини, які він продукує через їх прояви у поведінці. Діагностовано, що не тільки суб'єктивні характеристики та прояви прокрастинації особистості є складовими загального показника структурних компонентів прокрастинації, але й і наслідки зволікань. Можемо наголошувати, що прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення типових характерних рис прокрастинатора.

11. За результатами досліджень підтверджено гіпотези: Суб'єктивні ціннісно-ресурсні характеристики особистості значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності. Також з'ясовано, що суб'єктивні особливості особистості впливають на позитивну чи негативну оцінку проявів та наслідків прокрастинації особистістю. Прокрастинація – це більш негативний (деструктивний) феномен. Прокрастинація може призводити до позитивних наслідків, що підтверджує існування конструктивної прокрастинації. Прокрастинатори більш вдаються до пасивної поведінки ніж до активної. Не тільки суб'єктивні характеристики та пасивні і активні прояви прокрастинації особистості є чинниками загального показника структурних компонентів прокрастинації особистості, але й і наслідки зволікань. Прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення типових характерних рис прокрастинатора.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі проведено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей прокрастинації особистості: позитивних та негативних проявів і наслідків, що надало змогу сформулювати висновки:

1. Прокрастинація – феномен «складний», багатокomпонентний, поширюється на багато сфер людської діяльності: навчальну, трудову, соціальну, побутову. Детермінанти прокрастинації: перманентні та ситуативні; внутрішні (особливості особистості людини) та зовнішні (характеристики самих завдань, наявність термінів). Види прокрастинації: прокрастинація у виконанні завдань та прокрастинація в прийнятті рішень. Серед фундаментальних типів прокрастинації дослідники виділяють два: «розслаблену» (пасивну) і «напружену» (активну). Зволікання з прийняттям та виконанням важливих рішень та справ пов'язано з такою категорією як час, бо це завжди затримка, відстрочка. Прокрастинація завжди проявляється в діяльності, результат якої завжди важливий для особистості, тобто значущий та цінний. Прокрастинацію розглядають в конструктивному та в деструктивному контексті. Більшість дослідників акцентують у визначенні прокрастинації негативні наслідки прокрастинації. Поряд із частим констатуванням негативних наслідків поведінкової тенденції відстрочення виконання різних дій, все ж є дані про можливість продуктивного впливу даного феномену.

2. Розроблено власну модель структури прокрастинації: якісні характеристики – «ірраціональне», «відтермінування», «важливих», «рішень», «емоційний дискомфорт»; компоненти – когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний; власне визначення феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту».

3. Надано власну класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні (емоційний дискомфорт, самокритика, зниження самооцінки, упущення шансу самовдосконалення, зменшення самоефективності, переоцінка цінностей, винахід нових власних можливостей); 2) міжособистісні (догана від керівництва, незадоволення оточуючих, конфлікти з колегами, втрачена довіра, припинення відносин, отримання визнання, покращення стосунків); 3) соціальні (втрачений прибуток та можливості, сплата штрафів та санкції, зіпсований результат діяльності, зниження рейтингу навчальної чи професійної успішності, зміна статусу, зміна напрямку діяльності, успішне виконання діяльності). Проявами прокрастинації вважаємо дії, поведінку, тобто вчинки особистості – зволікання з прийняттям важливого рішення та відволікання на другорядні справи. До активних проявів зволікань ми віднесли: переключення на інші справи, спроби вмотивувати себе, активний відпочинок, поспіх перед дедлайном, знаходження ресурсів, пошук ідей та альтернатив, бунтарство та супротив, та інше; до пасивних: лень, легкі задоволення, неухважність, виправдання витрат часу, уповільнення, уникання, запізнення та інші.

4. Створено комплекс психодіагностичних методик, котрий задовольнив наші потреби у вивченні феномену «прокрастинація, спрямовані на виявлення структурних компонентів, проявів та наслідків прокрастинації особистості: «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник прояви прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості» (Ю.В.Рудоманенко).

5. Описано та досліджено: психологічні особливості та взаємозв'язки структурних компонентів, позитивних та негативних проявів і наслідків прокрастинації особистості, життєвих сфер зволікань особистості, суб'єктивних характеристик особистості.

6. За результатами досліджень підтверджено: суб'єктивні ціннісно-ресурсні характеристики особистості значною мірою визначають спрямованість

особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності. Також з'ясовано, що суб'єктивні особливості особистості впливають на позитивну чи негативну оцінку проявів та наслідків прокрастинації особистістю. Оцінка респондента як негативна збільшує особистісні наслідки, а позитивна не призводить до особистісних наслідків для особистості. Якщо людина позитивно оцінює прояви прокрастинації, то це й призводить до позитивних наслідків прокрастинації. Та навпаки, якщо оцінює свої прояви зволікань з важливими рішеннями та справами негативно, то це негативно позначається й на наслідках. Тобто, суб'єктивне ставлення до проявів зволікань прямо впливає на наслідки прокрастинації особистості.

7. Встановлено, що позитивні прояви прокрастинації полегшують лише емоційні страждання та ніяк не впливають на загальний рівень прокрастинації. Негативні ж прояви збільшують емоційний дискомфорт, наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту, зменшують здатність особистості до регуляції своєї поведінки та діяльності та підвищують рівень прокрастинації взагалі. Збільшення проявів прокрастинації призводить до збільшення наслідків прокрастинації. Наслідки прокрастинації залежать як від активних, так і від пасивних проявів прокрастинації, але пасивні прояви впливають на наслідки у більшому ступені. Пасивні прояви збільшують всі види наслідків прокрастинації особистості: особистісні, міжособистісні та соціальні. Активні прояви пов'язані лише з особистісними наслідками і не мають зв'язків з соціальними та міжособистісними. Це може свідчити про більшу успішність активних прокрастинаторів у стосунках з людьми та у соціальній адаптації.

8. Діагностовано зв'язок всіх структурних компонентів прокрастинації з наслідками прокрастинації: 1) схильність особистості до ірраціонального мислення та когнітивних помилок призводить до особистісних та негативних особистісних наслідків; 2) особистість, яка не здатна прийняти важливе рішення в умовах наявності термінів стикається з негативними особистісними наслідками; 3) вміння виділити головне та виставити пріоритети веде до позитивних міжособистісних наслідків та позитивних наслідків прокрастинації

взагалі; чим більше проявлений у особистості ціннісно-мотиваційний конфлікт, тим вище в неї рівень негативних наслідків прокрастинації; 4) чим нижча регуляція поведінки та діяльності, тим вище негативні наслідки прокрастинації; зниження рівня поведінкового компонента призводить до збільшення позитивних міжособистісних та позитивних наслідків взагалі; 5) Підвищення рівня емоційного дискомфорту призводить до збільшення всіх негативних наслідків прокрастинації (особистісних, міжособистісних та соціальних). При зниженні емоційного компоненту спостерігаємо підвищення позитивних міжособистісних та позитивних соціальних наслідків прокрастинації.

9. Отримано модель причинності прокрастинації, яка підтверджує нашу гіпотезу про тісний зв'язок феномену прокрастинації з наслідками для людини, які він продукує через їх прояви у поведінці. Тому важливою конфігурацією для вивчення прокрастинації є дослідження структури, яку не варто розглядати без вивчення позитивних та негативних проявів і наслідків прокрастинації особистості. Діагностовано, що не тільки індивідуально-психологічні характеристики та прояви прокрастинації особистості є складовими загального показника структурних компонентів прокрастинації, але й і наслідки зволікань. Можемо наголошувати, що прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення типових характерних рис прокрастинатора. Виявлено негативне ставлення прокрастинатора до себе, до важливої діяльності та стратегія «від людей» при великому прагненні до самоствердження та успіху. Лише у особистості прокрастинатора, яка стикається з позитивними наслідками зволікань, виявлено позитивне ставлення до інших та до навколишньої дійсності (бажання бути корисною суспільству, допомагати іншим), позитивне ставлення до своїх особливостей при доволі інертному ставленні до важливої діяльності.

10. За підсумком дослідження встановлено «психологічний портрет» прокрастинатора: не впевнена, виснажена, самокритична, занурена у негативні переживання, не компетентна у часі, самоізолювана та не здатна до позитивних міжособистісних стосунків особистість, схильна до уникань виконання

важливих справ, ігнорування строків, яка зволікає у освітньому процесі та прагне успіху і самоствердження шляхом змагань та конкуренції.

11. Встановлено, що прокрастинація може призводити і до позитивних наслідків. Це залежить, головним чином, від суб'єктивних ціннісно-ресурсних характеристик особистості та у меншому ступені – від наслідків і проявів прокрастинації особистості. Щодо позитивних наслідків та їх впливу на загальний рівень прокрастинації, тут можемо наголошувати про прояви конструктивної прокрастинації. У такому випадку особистість оцінює наслідки прокрастинації як позитивні, тобто корисні для себе, до того ж це призводить до зменшення загального рівня структурних компонентів прокрастинації особистості.

12. Проаналізовано індивідуально-психологічні особливості прокрастинатора, прояви та наслідки зволікань. За результатами аналізу створено психокорекційні вправи, спрямовані на зниження загального рівня прокрастинації особистості. Корекційні психологічні заходи направлено на: корекцію ціннісно-ресурсної сфери та навичок самоконтролю і саморегуляції, профілактично-роз'яснювальні заходи.

Проведене комплексне дослідження феномену «прокрастинації» не є вичерпним. Науковий пошук можливий в подальшому динамічних смислових систем діяльності та їх впливу на прояви та наслідки прокрастинації особистості; також в розробці більш досконалих методів корекції та превенції негативних проявів та наслідків прокрастинації особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абакумова К. Н. Изучение особенностей временной перспективы больных, страдающих хроническим соматическим заболеванием. *Казанский педагогический журнал*. 2009. № 9-10. С.104-112.
2. Абульханова К.А., Березина Т.Н. *Время личности и время жизни*. СПб.: Алетейя. 2001. 365с.
3. Абульханова-Славская К.А. *Стратегия жизни*. М.: Мысль. 1991. С.126-149.
4. Абульханова К.А. *Психология и сознание личности*. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». 1999. 224с.
5. Алексеева Ю.П. Исследование особенностей восприятия времени, мотивационной и эмоциональной сферы у программистов с разной предрасположенностью к прокрастинации. *Организация работы с молодежью*. 2012. №12. URL: www.es.rae.ru/ovv/212-946
6. Ананьев Б.Г. *Человек как предмет познания*. СПб.: Питер, 2010. 288с.
7. Андреева Е. Казимир Малевич. Черный квадрат. СПб.: Арка. 2019. С.37-38.
8. Анохин П.К. Значение ретикулярной формации для различных форм высшей нервной деятельности. *Физиологический журнал*. 1957. №11. С.1072-1085.
9. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. *Конфликтология*. СПб.: Питер. 2013. 512с.
10. Анцыферова Л.И. О динамическом подходе к психологическому исследованию личности. *Психологический журнал*. 1981. Т.2. №2. С.8-18.
11. Анцыферова Л.И. *Психология формирования и развития личности*. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер. 2000. С.207-213.

12. Арпентьева М.Р. Прокрастинация: комплекс Ионы. Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов: Саратовский источник. 2015. С.5-25.
13. Ассаджиоли Р. Психосинтез. URL: <https://www.rulit.me/books/psihosintez-read-61146-1.html>). Ассаджиоли Р. Психосинтез. URL: <https://www.rulit.me/books/psihosintez-read-61146-1.html>.
14. Афанасьева А.Н. Личность как субъект жизненного пути. *Молодой ученый*. 2013. №10(57). С.475-478. URL: <https://moluch.ru/archive/57/7790/>
15. Бабатіна С.І. Світенко С.В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/857064.pdf>
16. Базика Є.Л. Феномен психофізіологічного стану. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки. Збірник праць Першої Міжнародної науково-методичної конференції: під ред. к.псих.н, професор РАЕ. Чупрова Л.Ф.. Междисциплинарные исследования в науке и образовании. 2012. №1 URL: <http://www.es.rae.ru/mino/158>
17. Базика Є. Стан прокрастинації як чинник, що інгібує формування успішної особистості. *Український науковий журнал: Освіта регіону*. 2013 №2 URL:<https://social-science.uu.edu.ua/contents/21>
18. Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп. *Национальный психологический журнал*. 2013. №2(10). С.43-51.
19. Баранова Р.А., Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности у студентов с разной академической успеваемостью. Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Омск. 2008. С.38-50.
20. Бахтин М.М. К философии поступка. Философия и социология науки и техники. Ежегодник. М.: Наука. 1986. С.32-91.

21. Белый. К. Как перестать откладывать дела на потом. <http://fingeniy.com/prokrastinaciya-kak-perestat-otkladyvat-dela-na-potom/>
22. Берендеева М. Лень – это полезно. Курс выживания для «ленивцев». М.: Космос. 2004.160с.
23. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 349с.
24. Бех І.Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. №3. С.52-56.
25. Бине А. Измерение умственных способностей. Санкт-Петербург: Союз. 1999. 245с.
26. Богдан Ж., Підбуцька Н., Серета Н., Солодовник Т. Психолого-педагогічні аспекти діагностики та шляхів формування відповідальності особистості майбутніх фахівців. *Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків: НТУ «ХП». 2021. №1. С.36-43 DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2021.1.05>
27. Богданова Д.А. Психологическая диагностика лени как конфликта саморегуляции. Справочник практического психолога: Психодиагностика. под общ. ред. Посоховой С.Т. М. АСТ; СПб.: Сова. 2005. С.594-619.
28. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. М.: Академия. 2002. 320с.
29. Болотова А.К. Человек и время в познании, деятельности, общении. М.: Изд. Дом ВШЭ. 2007. 283с.
30. Большой психологический словарь под ред. Б.Г. Мещерякова. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК. 2006. 490 с.
31. Бородина Л.Ф. Представление о прокрастинации в зарубежных исследованиях. *Человеческий капитал*. 2019. №6(126). Ч.2. С.207-211.
32. Бороздина Л.В. Теоретико-экспериментальное исследование самооценки: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М.. 1999. 413с.
33. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке (статья первая). *Психологический журнал*. 1991. Т.12. №6. С.3-11.

34. Ван дер Харт. Призраки прошлого. Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы. М.: Когито-Центр. 2013. 496с.

35. Василенко І.А. Специфіка самоствалення особистості. *Науковий журнал «Габітус»*. Одеса. Видавничий дім «Гельветика». 2021. Випуск23. С.25-32. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.15>

36. Василенко І.А. Індивідуально-психологічні особливості особистості різного рівня оптимістичності. *Науковий журнал «Габітус»*. Одеса. Видавничий дім «Гельветика». 2020. Випуск18. Том2. С.23-27. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.4>

37. Василенко І.А. Особливості ціннісних орієнтацій у менеджерів різного рівня успішності у діяльності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія». 2021. Том32(71) №2. С.57-61. Одеса. Видавничий дім «Гельветика». DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/10>

38. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. №3. С.121-131.

39. Варавичева Я.И. Психологические механизмы феномена лени. Ломоносов-2007: материалы докл. XIV междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых / отв. ред. Алешковский И.А., Костылев П.Н. М.. 2007. URL: http://www.psy.msu.rU/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva_YI.pdf

40. Вайда Т.С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип.2. С.197-211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22

41. Вільний тлумачний словник. 2013. URL: <http://sum.in.ua/f/prokrastynuvaty>

42. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Лау (на примере студенческой выборки).

Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. 2014. №1(30). С.116-126.

43. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Педагогика, 1982. Т. 5. 368 с.

44. Вяткин А.Д. Причинность. *Сознание и физическая реальность.* 2004.№1. С.23-27.

45. Галузяк В.М., Добровольська К.М. Розвиток професійної самосвідомості студентів вищих навчальних закладів: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». 2015. 256с.

46. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра. психол. наук по специальности 19.00.04. М. 2010. 429с.

47. Гарковенко Р.В. Общая теория отношений общества с природой и глобальная экология. *Философские проблемы глобальной экологии.* М.: Наука. 1983. С.138-152.

48. Горькая Ж.В. Психология ценностей: учебное пособие. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2014. 92с. URL: 68544/1/Горькая%20Ж.В.%20Психология.pdf

49. Грант А. Оригінали. Як нонконформісти рухають світ. Київ: ТАО. 2016. 336 с.

50. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. Соціальна педагогіка і соціальна робота *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2016. №4. С.210-218.

51. Грабченко А.І., Федорович В.О., Гаращенко Я.М. Методи наукових досліджень: Навч. посібник. Х.: НТУ ХПІ. 2009.142с.

52. Грешнев Д.В. Психологические особенности внутриличностного конфликта: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Тамбов. 2002 173с.

53. Губин В.Д. Философия: Учебник. М.: Проспект. 2017. 336с.

54. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ. 2014. 200с.

55. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018. 120с.

56. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. *Психология обучения*. 2013. №7. С.4-19.

57. Додонов Б.І. Емоція як цінність. Ростов н / Д.: Фенікс. 2002. 79с.

58. Доценко Е.Л. Психология личности: Учебное пособие. Тюмень: ТюмГУ. 2009. 512с.

59. Доценко Е.Л., Омаров Э.З. Чем зрелее поступки – тем успешнее бизнес. *В мире научных открытий*. Красноярск: Научно-инновационный центр. 2011. №5. С.41-43.

60. Дуб. В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. *Психологія*. 2020. №47. 53-66. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345>.

61. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Серія 12: *Психологічні науки*. 2018. Випуск7(52). С.172-179.

62. Евстратова Т.А. Взаимосвязь адаптации и прокрастинации личности. Сборники конференций НИИ Социосфера. Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прократинации (СВП)». Прага: Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ. 2015. №10. P.163-167.

63. Єхалов В.В., Кравець О.В., Бараннік С.І., Пилипенко О.В., Сидоренко А.А. Феномен прокрастинації на етапах вищої медичної освіти URL: <https://repo.dma.dp.ua/7259/1/%D0%A4%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97.pdf>

64. Журавльова О. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Випуск48. С.88-111.
65. Журавльова О., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. №14. С.73-83.
66. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. №III (25). Issue:49. URL: http://eprints.zu.edu.ua/19316/1/ped_psy_25_49.pdf
67. Журавльова О., Журавльов О. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики Pure Procrastination Scale. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип.1(2). С.50-53.
68. Журавльова О., Журавльов О. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип.1(3). С.42-46.
69. Журавльова О Психологія прокрастинації особистості студента. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Острог. 2020. 465с. https://www.oa.edu.ua/doc/dis/zhuravliova_dis.pdf
70. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. М.: Политиздат. 1986. С.88
71. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. М.: Изд-во МГУ. 1982. 128с.
72. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер. 2006. 464с.
73. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург: Питер. 2011. 224с.
74. Ильин Е.П. «Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема». *Психологический журнал*. 1981. №5. С.35-42.
75. Казанжи М.Й. Індивідуально-психологічні передумови успішності фасилітації. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т.20. №4(38). С.55-62.

76. Казанжи М.Й. Поняття фасилітативності, її види та деякі грані прояву основної функції *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. №5. С.19-28. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2012/6.pdf

77. Казанжи М.Й. Психологія фасилітативності. Одеса: КУПРІЄНКО СВ. 2014. 327с.

78. Казанжи М.Й. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Наука і освіта*. 2021. №1. С.27-34. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-1-4>

79. Казміренко Л.І., Кудерміна О.І., Мойсєєва О.Є. Психологія. За загальною редакцією Казміренко Л.І. Київ. 2015. С.213
URL:https://www.naiuu.kiev.ua/files/kafedru/up/pidrych_psuxologiya.pdf

80. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. Львів. 2017. 70 с. <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/%D0%9A%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0-%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0-%D0%A0%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D0%B7-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D1%8E-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BC-%D0%9A%D0%9F%D0%A2.pdf>

81. Карасик В.И. Языковой круг: личность, концепты, дискурс. Волгоград: Перемена. 2002. 331с.

82. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. «Психотерапия и психокоррекция как методы психологической помощи». Прикладная военная психология. СПб.:Питер. 2006. С.153-164.

83. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью. *Психология в вузе*. 2008. №6. С.31-42.

84. Карловская Н.Н. Феноменологический опыт прокрастинации у студентов. Социальные проблемы современной России: возможности психологической помощи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции; под ред. Дементий Л.И. Омск: Изд-во ОмГУ. 2010. С.133-137.

85. Кармадонова Т.М., Рубанець О.М. Когнітивні чинники подолання невизначеності поведінки людини *ВІСНИК НТУУ – КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. №3(27). С.27-32.

86. Киселева М.А. Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прокрастинации. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23301345>.

87. Козелецкий Ю. Психологическая теория решений. М.: Прогресс, 1979. 504 с.

88. Козелецкий Ю. Человек многомерный (психологические эссе). К.: Лыбидь. 1991. 288с.

89. Ковалев В.И. Категория времени в психологии (личностный аспект). Категории материалистической диалектики в психологии. Под ред. Анциферовой Л.И., М.: Наука. 1988. С.216-230.

90. Ковалев А.Г. Психология личности. М.: Просвещение. 1965. 289с.

91. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» *«Молодий вчений»* 2017. №5(45). URL:<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/50.pdf>

92. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Политиздат. 1978. 367с.

93. Котляр Л.І Взаємозалежність дезадаптації та прокрастинації державних службовців в різні періоди кар'єрного зростання *«Public Administration and Regional Development»*. 2021. №2 Р.433-453 URL:<https://pard.mk.ua/index.php/journal>

94. Котляров А.В. Освобождение от зависимостей, или школа успешного выбора. М.: Изд-во Института психотерапии. 2005. 448с.

95. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. За ред. Коцана І.Я., Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430с.

96. Краткий психологический словарь под общей ред. Петровского. А.В., Ярошевского М.Г., М.: Политиздат. 1985. – 431 с.
97. Крюкова Т.Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. *Журнал практического психолога*. 2010. № 2. С.3-22
98. Кузьмина О.В. Структурно-функциональная модель временной компетентности личности. *В мире научных открытий. Серия: Проблемы науки и образования*. 2011. №9.3(21). С.977-993.
99. Кулигин В.А. Причинность и взаимодействие в физике. Сборник Воронежского госуниверситета: «Детерминизм в современной науке». Воронеж. 1987. URL: <http://n-t.ru/tp/ns/pvf.htm>
100. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний. Психические состояния. Сост. и общая редакция Куликова Л.В., СПб.: Издательство «Питер» (Серия «Хрестоматия по психологии»). 2000 С.11-44.
101. Курденко А.Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий. РЕМ: *Psychology. Educology. Medicine*. 2019. № 1. С.128-136. URL: rem.esrae.ru/24-253
102. Кустовська О.В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: Курс лекцій. Тернопіль: Економічна думка. 2005. 124с.
103. Лавриненко В.Н., Ратников В.П. Философия: Учебник для ВУЗов. М.: ЮНИТИ-ДАНА. 2004. 622с.
104. Левин К. Психологическая ситуация награды и наказания. URL: <https://www.psychology-online.net/articles/doc-878.html>
105. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение. 1964. 344с.
106. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие, 2-е издание, стереотипное. М.: Смысл: Академия. 2005. 352с.
107. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии: Учеб. Пособие для вузов по спец. «Психология».М.: Смысл. 2000. 509с.
108. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд., доп. М.: Смысл. 2007. 511с.

109. Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Леонтьева Д.А., М.: Смысл. 2011.
110. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука. 1984. 537с.
111. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. 2018. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/18954/1/%d0%9b%d1%83%d0%b3%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%92.%d0%9c..pdf>
112. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать окладывать дела на завтра. пер. с чеш. Альпина М.: Паблишер. 2014. 263с.
113. Малевич К. Лень как действительная истина человечества. Собрание соч. в 5 томах. Т. 5., сост. Шатских А С., М.: Гилея. 2004. С.178-187.
114. Манукян В.Р., Муртазина И.Р., Гришина Н.В. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности. *Консультативная психология и психотерапия*. 2020. №4. С.35-58. doi:10.17759/cpp.2020280403
115. Майерс Д. Социальная психология. Д. Майерс. СПб.: Питер Ком. 1998. 688с.
116. Мельниченко В.В. Психолого-психиатрические аспекты феномена выученной беспомощности. *Журнал психиатрии и медицинской психологии*. 2016. №2 (36). С.73-86.
117. Мельничук І.Я., Близнюкова О.М. Психокорекція. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять студентів з навчальної дисципліни «Основи психокорекції». Кіровоград.: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард». 2015. 80 с.
118. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства. 2013. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654>
119. Миссилдайн У.Хью. Ребенок из прошлого внутри нас. Нью-Йорк.: Саймон и Шустер. 1963. 293с.

120. Михальский А.В. Психология времени (хронопсихология): Учебное пособие. М.: МПГУ. 2016. 72с.

121. Михайлова Е.Л. Лень в учебной деятельности студентов. Психология XXI века: тезисы междунар. НПК студентов, аспирантов и молодых специалистов. СПб.: Изд-во СПбГУ. 2005. С.312-314.

122. Моляко В.А. Концепция творческой одаренности. Первые международные Ломовские чтения. М.: 1992. С.102-104.

123. Мотивація як фактор успіху навчальної діяльності. Харк. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди, наукова бібліотека; уклад.: Грущенко С.І.; вступ. ст. та бібліограф. ред. Неудачиної Т.І.; відп. ред. Коробкіна О.Г. Харків.: ХНПУ. 2019. 40с.

124. Мотрук Т.О. Стеценко Д.В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2014. С.292-297.

125. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов. *Вопросы психологии*. 2013. №1. С.24-35.

126. Мухина В.С. Феноменология развития и бытия личности: избранные психологические труды. Москва-Воронеж: МПСИ: МОДЭК. 1999. 640с.

127. Мысли и изречения великих. В Вселенной и Времени. сост. Кондрашов А.П., М.: РИПОЛ классик. 2011. 528с.

128. Мясоед П.А. Системно-деятельностный подход в психологии развития. *Вопросы психологии*. 2005. №5. С.90-100.

129. Ничипоренко С.В. Суб'єктивні оцінки в дослідженні людського розвитку *Demography and Social Economy*. 2017. №2(30). P.112-125 URL: <https://dse.org.ua/arhcive/30/8.pdf>

130. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды, пер. с англ. Трубицыной Л.В., Леонтьева Д.А.; под общ. ред. Леонтьева Д.А. М.: Смысл. 2002. 462с.

131. Онішко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2020. №2(12). С.66-71. URL: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).1](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).1)
132. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: Творческий центр «Сфера». 2007. 510с.
133. Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман. *Психологический журнал*. 2008. №4. С.98-106.
134. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: МГУ. 1991. 110с.
135. Партной Ф. Подожди! Как отложить решение до последнего момента и... победить.; пер. С англ. Курышева А.А., М.: АСТ. 2015. 384с.
136. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования. М.: Аспект Пресс. 2000. 607с.
137. Перлз Ф.С. Практикум по гештальт-терапии. Институт Психотерапии. М. 2001. URL:<https://libking.ru/books/sci-/sci-psychology/374086-frederik-perlz-praktikum-po-geshtalt-terapii.html>
138. Перри Дж. Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра. М.: Ад Маргинем Пресс. 2017. 210 с.
139. Підбуцька Н.В. Психологічні чинники копінг-поведінки майбутніх інженерів. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя. 2019. Випуск3. Т.1. С.100-104. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.18>
140. Плоткина С.В., Барашкова С.А. Особенности восприятия времени у лиц с различным уровнем прокрастинации. *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2016. №2-2. С.311-315.
141. Пономарев Я.А. Психология творчества. М.: Наука. 1976. 304с.
142. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления. *Вестник СПбГУ*. 2011. Серия12. Вып.2. С.159-166.

143. Пригожин И. От существующего к возникающему: Время и сложность в физических науках. М.: Наука. 1985. 328с.

144. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Учебное пособие. Под ред. Прохорова А.О. М.: Изд-во «Когито-Центр». 2011. 624с.

[URL:https://kpfu.ru/portal/docs/F216029620/Psikhicheskie.sostoyaniya.pdf](https://kpfu.ru/portal/docs/F216029620/Psikhicheskie.sostoyaniya.pdf)

145. Психология: учеб. для пед. вузов /под ред. Б.А.Сосновского. М.: Издательство Юрайт. 2014. 89с.

146. Психодиагностика толерантности личности. Под. ред. Солдатовой Г.У., Шайгеровой Л.А. М.: Смысл. 2008. 172с.

147. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс. 1979. 392с.

148. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: «Эксмо-Пресс». 2001. 416с.

149. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Учпедгиз. 1946. 704 с.

150. Руднова Н.А. Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Пермь. 2019. 27с

151 Рудоманенко Ю.В., Казанжи М.Й. Переяслав. Врахування особистісного інтересу у проявах академічної прокрастинації. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*. Випуск 8. ПХДПУ. 2021. С.93-97.

152. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки / гол. ред. Волобуєва О.Ф., Хмельницький: Видавництво НАДПСУ. 2019. № 2(13). С.213-231. DOI: <https://doi.org/10.32453/5.v13i2.176>

153. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. Запоріжжя: Видавничий дім

«Гельветика». 2020. № 3 (19). С28-38. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>

154. Рудоманенко Ю.В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. *Габітус. Науковий журнал соціології та психології*. 2022. Випуск38. С.122-127. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.20>

155. Рудоманенко Ю. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск13. С.137-142. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>

156. Рудоманенко Ю. Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками прокрастинації. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Психологічні науки*. Випуск 1(1) / голов. ред-р д-р екон. наук, к.психол.наук, професор В. Оверчук. Вінниця: Вид-во ДонНУ імені Василя Стуса, 2022. С.24-30.

157. Рудоманенко Ю. Факторна модель прокрастинування: структура, прояви, наслідки. «KELM (Knowledge, Education, Law, Management)» № 6(50), 2022. DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.6.19>

158. Рудоманенко Ю. Особистісні фактори прокрастинації людини. Збірник IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі». *Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole*. 2019. p.59-64.

159. Рудоманенко Ю.В. Психологічний інфантилізм як один з можливих факторів прокрастинації особистості. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук . 2020: матеріали міжнар. наук.- практ. конф. (м. Чернігів, 23–24 квіт. 2020 р.): у двох томах. Т. 1 / гол. ред.: Тогочинський О.М., Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС. 2020. С.278-281.

160. Рудоманенко Ю.В. Потреби та цінності в структурі індивідуальної мотивації проявів прокрастинації. Соціально-психологічні технології розвитку

особистості: Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: Яцюк А.М., Олейник Н.О., Мойсеєнко В.В. та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. С.310-312.

161. Рудоманенко Ю.В. Лінь та прокрастинація: схожість та розбіжності. Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студентів, аспірантів, докторантів, молод. учених, Харків, 14 трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди; редкол.: Бойчук Ю.Д. (голов. ред) та ін. Харків, 2020. С.294-295.

162. Рудоманенко Ю.В. Співвідношення рівня домагань особистості з виявами прокрастинації. Гуманітарна наука XXI століття: сучасні виклики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук: матеріали заочної міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 06 листопада. 2020 р.) / гол. ред.: Тогочинський О.М.; Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС. 2020. С.205-208.

163. Рудоманенко Ю.В. Роль психічних станів у провах прокрастинації. Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 05 листоп. 2021 р.) / гол. ред. Тогочинський О.М.; Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС, 2021. С.273-277.

164. Рудоманенко Ю.В. Прокрастинація як прояв внутрішньоособистісного конфлікту. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук: збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) / ТДАТУ: ред. кол. Ломейко О.П., Єременко О.А., Михайлов В.В [та ін.]. Частина 2. Мелітополь: ТДАТУ. 2021. С.215-218.

165. Рудоманенко Ю.В. Позитивні та негативні наслідки прокрастинації особистості. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір [Текст]: матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022

року). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія». 2022. С.219-222.

166. Рудь Г.В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2019. №12. С.190-196. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.72

167. Рум'янцева П.Ю. Вплив прокрастинації на творче мислення. Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації: матеріали міжнародної студентської наукової конференції (Т.3). 2020. Одеса. Молодіжна наукова ліга. С.13-15.

168. Сандомирский М.Е. Синдром интернет-прокрастинации. *Теория и практика психотерапии*. 2015. №4(8) С.52-53.

169. Саннікова О.П. Емоційність як системна властивість особистості. III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі». Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство» 2013. С.77-82.

170. Саннікова О.П., Санніков О.І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. НАПН України. Ун-т менедж. освіти. К.: АТОПОЛ ГРУП*. 2020. №12(41). С.98-123. Серія «Соціальні та поведінкові науки» [URL:http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/12_41_2020/social/Bulletin_12_41_Social_and_behavioral_sciences_Sannikova_Sannikov.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/12_41_2020/social/Bulletin_12_41_Social_and_behavioral_sciences_Sannikova_Sannikov.pdf)

171. Саннікова О.П., Меленчук Н.І. Схильність до самозмінювання як ресурс авантюристичності. *Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка*. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Вип.5. №9. С.75-86. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>

172. Саннікова О.П., Гордієнко І.О. Презентація психодіагностичної методики «Психологічна диспозиція конституційних показників самоприйняття». *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць Класичного приватного університету*. Запоріжжя. 2019. №5. Т.1. С.63-67. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-1.10>

173. Селигман М. Теория оптимизма. URL: <http://union.kz/rn/vlijan/metman/bespom>).
174. Семёнова Ф.О., Узденова А.М. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте. *Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета*. 2012. №83. С.847-856.
175. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід: монографія. К.: Університет «Україна». 2012. 323с.
176. Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика; науч. ред. Яницкий М.С., Кемерово: Кузбассвузиздат. 2004. 272 с.
177. Симонов П.В. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии. М.: Наука. 1987. 267с.
178. Ситнік С., Чебикін О. Особливості міжособистісної взаємодії психологів з різним рівнем соціального інтелекту. *Наука і освіта*. 2020. №1. С.41-48. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-1-6>
179. Словник української мови: в 11 томах. Київ: Наук. Думка. Том3. 1972. Стор.495.
180. Словник української мови: в 11 томах. Київ: Наук. Думка. Том 5. 1974. С.192.
181. Словник української мови: в 11 томах. Київ: Наук. Думка. Том8. 1977. С.355.
182. Старцева В.А. Роль поступков в достижении личностной интегрированности Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Тюмень. 2016. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/41199/1/urgu1600_d.pdf
183. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ. 1983. 284с.
184. Суб'єктивність. Літературознавча енциклопедія: у 2 т. / авт.-уклад. Ковалів Ю.І. Київ: ВЦ «Академія». 2007. Т. 2. С.442.

185. Сурдин Г.В. Человеческая потребность в самоутверждении: сущность, структура, динамика и функционирование. Арэф. ... дисс.к.филос.н. Улан-Удэ. 2012. 24с.

186. Тарасевич Г.В. Прокрастинация: болезнь века. *Русский репортёр*: журнал. М.: PunaMusta Oy. 2014. №14(342). С.20-29

187. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2015. №3(46). С.299-304.

188. Тригранян Р.А. «Стресс и его значение для организма». М.: Наука. 1988. 176с.

189. Тронь Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2017. №2А. С.88-95.

190. Труфанова Е.О., Яковлева А.Ф. Субъективный мир в контексте вызовов современных когнитивных наук. Общ. ред. и сост. Лекторского В.А. (Отв. редактор). М.: Аквилон. 2017. 234с.

191. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию [пер. с англ.]. М.: Генезис. 2010. 326с.

192. Ушинский К.Д. Избранные труды: в 4 кн. Кн. 4. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. М.: Дрофа. 2005. 541с.

193. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара: Издательский дом БАХРАХ-М. 2001. 128с.

194. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. [пер. с англ. Анистратенко А., Знаешевой И.]. М.: Речь, 2000. 317с.

195. Фоменко К.І. Губристична мотивація в структурі спрямованості особистості студентів *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 2011. №38. С.444-453. [URL:http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i38/40.pdf](http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i38/40.pdf)

196. Фоменко К.І. Психологія успіху: Навч.-метод. посіб. Х.: ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 2015. 229с.

197. Фоменко К.І. Психологія губристичної мотивації: феноменологія, структура, детермінація. Харків: ХНПУ. 2018. 482с.
198. Фролов А.А. Сущность самооценки и ее место в структуре самосознания личности. Акмеология: спец. вып. по материалам IX Междунар. науч. конф. «Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека». М., 2014. №1-2. С.226.
199. Фролова О.В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали III науково-практичного семінару. Луцьк: ПП Іванюк В.П. 2016. С.174-175.
200. Фролова О.В. Психоедукація як метод соціально-психологічної профілактики психічного та психологічного здоров'я студентів. IQХолдинг. 2019. С.162. [URL::http://iqholding.com.ua](http://iqholding.com.ua)
201. Фридман А.Ю. Своевременность действий и значимость побуждений. *Психология созидания. Ежегодник: Российское психологическое общество.* Казань. 2000. Т.7. Вып.1. С.152-154.
202. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. Москва: Манн, Иванов и Фербер. 2013. С.17-18.
203. Хофман И. Ленъ – залог долгой жизни. М.: Издательство: ИГ «Весь». 2002. 160с.
204. Чебикін О. Концептуальні підходи можливостей дослідження основ емоційного здоров'я учасників навчальної діяльності в умовах коронавірусної епідемії. *Наука і освіта.* 2021. №4. С.23-29. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-4-3>
205. Чебикін О., Кічук А. Дослідження взаємозв'язку особливостей психоемоційного здоров'я з даними життєдіяльності у молоді. *Наука і освіта.* 2022. №1. С.22-29. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-3>
206. Чебикін О.Я., Павлов І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: ПНЦ АПН України. 2009. 238с.
207. Чебикін О.Я., Сінельнікова Т.В. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса: Лерадрук. 2013. 229с.

208. Чевренеди А.А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности. URL: <https://vestnik.susu.ru/psychology/article/view/4899/4828>

209. Челпанов Г.И. Психология. Философия. Образование. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: изд-во НПО «МОДЭК». 1999. С.447-519.

210. Чистопольская К.А., Осин Е.Н., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Мысина Г.А., Дровосеков С.Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф. *Культурно-историческая психология*. 2020. №4. С.35-48. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2020160404>

211. Чудинов Э.М. Теория относительности и философия. М.: Политиздат. 1974. 304с.

212. Чуйко Г.В. Прокрастинація: сутність і причини, 2021р. URL:<https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1219/1/%D0%A7%D1%83%D0%B9%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%81%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BA%2C%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>

213. Шамионов Р.М. Социальная активность личности и группы: определение, структура и механизмы. *Вестник Российского университета дружбы народов*. Сер. Психология и педагогика. 2018. №4. С.379-394. DOI: 10.22363/2313-1683-2018-15-4379-394

214. Шамионов Р.М., Григорьева М.В. Методика диагностики компонентов социально-ориентированной активности. *Сибирский психологический журнал*. 2019. №74. С.26-41.

215. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов. *Журнал «Психология и право»*. 2013. №4. С.1-14.

216. Шиліна А.А. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2011. Вип.48. С.41-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_12.

217. Шинкаренко В.Ф., Шиманська А.А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 184с.

218. Шострем Е., Перл Ф. Самоактуализационный тест https://psylab.info/index.php?title=%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82&mobileaction=toggle_view_desktop

219. Штепа О.С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. №27. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27.%p>

220. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 9. С.380-399.

221. Шухова Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ. 1996. 46с.

222. Щербакова О., Фоменко К., Жукова Н. Губристичні прагнення до переваги та досконалості учнів основної школи з різним соціометричним статусом. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*. Запоріжжя. 2019. №3 Том2. С.101-106. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-2.19>

223. Элинберг Г. Клиническое введение в психиатрическую феноменологию и экзистенциальный анализ. *Экзистенциальная психология. Экзистенция* / пер. с англ. Занадворова М., Овчинникова Ю., М.: Апрель Пресс: Изд-во ЭКСМО-Пресс. 2003. С.201-237.

224. Юдеева Т.Ю. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lau. *Психологическая диагностика*. 2011. №2. С.84-94.

225. Юдин Э.Г. Системный подход и принцип деятельности: методологические проблемы современной науки. Москва.: Наука. 1978. 390с.

226. Юнг К.Г. Нераскрытая самость. URL: https://royallib.com/book/yung_karl/neraskritaya_samost.html.
227. Юнг К.Г. Феномен духа в искусстве и науке. Собрание сочинений. Том 15. М.: Ренессанс. 1992. 320с.
228. Ясперс К. Общая психопатология. URL: <http://psychiatry.ru/siteconst/userfiles/file/PDF/yaspers.pdf>.
229. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*. 1975. №82. P.463-496.
230. Aitken M.E. A personality profile of the college student procrastinator (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh. Dissertation Abstracts International. 1982. v.43. 722p.
231. Bandura A. Prentice-Hall series in social learning theory. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.267. 1986. 256p.
232. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. International New York, NY: International Universities Press. 1976. 356p.
233. Bernstein P.L. Against the gods: The remarkable story of risk. New York: Wiley. 1998. 400p. URL: <https://www.amazon.com/Against-Gods-Remarkable-Story-Risk/dp/0471295639>
234. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley. 1983. 337 p.
235. Caspi A., Roberts B.W., Shiner R.L. Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*. 2005. Vol.56(1). P.453-484. DOI:10.1146/annurev. psych.55.090902.141913
236. Choi J.N., Moran S.V. Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*. 2009. V.149(2). P.195-212.
237. Chu A.H.C., Cho J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005. №14. P.245-264.

238. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco: W.H. Freeman & Co. 1967. 216p.

239. Demeter D.V., Davis S.E. Procrastination as a tool: exploring unconventional components of academic success. *Creative Education*. 2013.V.4(7). P.144-149.

240. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living. 1977. P.152-167.

241. Equainville David d' Encyclopédie joyeuse de la procrastination. Paris: Le Contrepoint. 2016. 109 p.

242. Ferrari J.R. Psychometric Validation of Two Procrastination Inventories for Adults: Arousal and Avoidance Measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 1992. №14(2). P.97-110.

243. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. NY: Springer 1995. 268p. DOI:10.1007/978-1-4899-0227-6

244. Fomenko K.I., Nadyon V., Diomidova N.Yu., Shukalova O.S. Hubristic motivation as a factor of the primary school's pupils' personal development. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2019. Вип.61. С.150-169. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2019.61.09>

245. Fomenko K.I., Shcherbakova O.O., NadyonV. Cognitive predictors of schoolchildren's hubristic motivation. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2019. Вип.60. С.180-195. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.10>

246. Graham P. Good and Bad Procrastination. 2005. URL: <http://www.paulgraham.com/procrastination.html>

247. Gura T. I'll Do It Tomorrow. *Scientific American Mind*. 2008. V.19. P.27-33.

248. Haghbin M. Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire. (Doctoral dissertation). Carleton University. 2015. 756p.

URL: https://curve.carleton.ca/system/files/etd/dc303d5d-aaae-4873-bd46-4d6f1aff24e6/etd_pdf/122b6df4c6c51c7028fdf571a71ee059/hagbin-conceptualizationandoperationalizationofdelay.pdf

249. Hammer C.A., Ferrari J.R. Differential incidence of procrastination between blue and white-collar workers. *Current Psychology*. 2002. V.21 (4). P.333–338.

250. Harre R. Personal being. Oxford: Blackwell. 1983. 299p.

251. Haycock L., McCarthy P., Skay C. Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety. *Journal of counseling & development*. 1998. Vol.76. P.317-325.

252. Höcker A, Engberding M, Nierob S, Rist F. Restriction of working time as a method in the treatment of procrastination. *Verhaltenstherapie*. 2011. №21(4). P.255-610.

253. Janis I., Mann L. Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. New York.: The Free Press. A division of Macmillan Inc. 1979. 488p.

254. Klingsieck K.B. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 2013. №18(1). P.24-34.

255. Knaus B.A. Historical View of Procrastination. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-and-sensibility/201104/historical-view-procrastination>

256. Knaus W.J. Nie odkładaj spraw na później. Jak sobie radzić z tą zgubną skłonnością. Warszawa: Jacek Santorski Wydawnictwa biznesowe. 2007 306s.

257. Kuhl, J., Kazén, M. Volitional facilitation of difficult intentions: Joint activation of intention memory and positive affect removes stroop interference. *Journal of Experimental Psychology: General*. 1999. №128. P.382-399.

258. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. №1(3, Spec Issue) P.141-169.

259. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. №20. P.474-495.

260. McCow W., Petzel T., Rupert P. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*. 1987. №8. P.781-786.

261. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol.35:83. 102p.

262. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. №31. P.487-500.

263. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. №14. P.141-156.

264. Neff K.D. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. *Scientific Research Publishing* 2003. №2(2), P.85-102. doi:10.1080/15298860309032

265. Neff K.D., Rude S.S., Kirkpatrick K.L. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*. 2007. №41(4). P.908-916. doi10.1016/j.jrp.2006.08.002

266. Nguyen B, Steel P, Ferrari J.R. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. №21(4) P.388-99.

267. Rakes G.C., Dunn K.E. The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*. 2010. №9(1) P78-93.

268. Rist F., Engberding M. I will definitely start tomorrow! Procrastination as a prevalent working disorder. *Personalführung*. 2006. №6. P.64-78.

269. Romanovskyi O., Pidbutska N., Shtuchenko I., Knysh A. Connection between personal perfectionism and efficiency of students' learning activities *Journal of Education Culture and Society*. 2020. Vol.11. №1. P.136-145. DOI: <https://doi.org/10.15503/jecs2020.1.136.145>

270. Rothblum E.D., Solomon L.J., Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 1986. №33. P.387-394.

271. Rozental A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014 №5(13) P.1488-1502 doi: 10.4236/psych.2014.513160.

272. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol.55. P.68-78.

273. Sannikova O.P., Luschikova D.V. Diagnostika shilnosti do samozminyuvannya. *Naukoviy visnik Pivdenoukrayinskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni K. D. Ushinskogo (zbirnik naukovih prats)*. Odesa: PDPU imeni K .D. Ushinskogo. 2008. №4-5. S.114-121.

274. Seymour Dana. An Annotated Bibliography of the Construct “Lazy” in Psychological Literature of the 20th Century. 2001. URL: www.carleton.ca

275. Sirois F.M. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*. 2014. №13(2). P.128-145. doi:10.1080/15298868.2013.763404

276. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. №31(4). P.503-509.

277. Specter M. Ferrari J.R Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol.15. №5. P.197-202.

278. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. V.48(8). P.926-934.

279. Steel P. The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done. New York: HarperCollins. 2012. 352p.

280. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. №133(1). P.65-94.

281. Steel P., Konig C. Integrating Theories of motivation. *Academy of Management Review*. 2006. №4 (31). P.889-913

282. Sternberg R.J., Lubart T.I. The concept of creativity: Prospects and paradigms. Handbook of creativity .New York: Cambridge University Press. 1999. P.3-15.

283. Tuckman B.W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. Chicago: University. APASymposium Paper. 2002. 25p.

284. Tuckman B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. №51. P.473-480.

285. VanEerde W. Procrastination: self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: An International Review*. 2000. №49. C.372-389.

286. Yaakub N. Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy. [URL:http://mahdzan.com/papers/procrastinate/](http://mahdzan.com/papers/procrastinate/)

ДОДАТКИ

Додатки А

Додатки А.1

«Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» (Ю. В Рудоманенко)

Респондент: _____ Вік _____ Дата _____

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей.

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали
(Майже) ніколи	Інколи	Часто	(Майже) завжди

№ з/п	Твердження	Відповідь
1	Одна з моїх улюблених фраз: «краще я про це подумаю завтра».	1 2 3 4
2	Мені стають перешкодою в прийнятті рішення інші люди і невдалий збіг обставин.	1 2 3 4
3	У ситуаціях прийняття рішень я прогножую для себе песимістичний результат.	1 2 3 4
4	У мене багато сил і можливостей зробити в останній момент складні і трудомісткі завдання.	1 2 3 4
5	Я люблю пофантазувати у хвилини перед дедлайном, як завершую важливу справу успішно і вчасно. Коли я приймаю рішення діяти, то сподіваюся більше не на свої сили, а на допомогу оточуючих і на удачу.	1 2 3 4
6	Завдання з чітким графіком для виконання мені здаються більш об'ємними і складними.	1 2 3 4
7	Навіть коли зволікання загрожує негативними наслідками, я не можу себе змусити взятися за справу.	1 2 3 4

8	Краще відмовлюся від важливої справи, ніж виконаю її не ідеально.	1 2 3 4
9	У мене все йде не за планом, тому я не встигаю нічого зробити вчасно.	1 2 3 4
10	Якщо я відкладаю до останніх хвилин виконання термінових доручень, я впевнений, що все одно встигну.	1 2 3 4

11	Рішення, які необхідно прийняти в тимчасових рамках, приймаються мною в самі останні хвилини.	1 2 3 4
12	Часові рамки не мотивують мене до виконання важливої справи.	1 2 3 4
13	Я не встигаю прийняти і реалізувати важливі рішення в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4
14	Я дуже зайнята людина і виконую лише ті справи, на реалізацію яких залишилося обмаль часу.	1 2 3 4
15	Хід часу для мене в моменти дедлайну прискорюється.	1 2 3 4
16	Завдання, які треба виконати в термін, навіть не починаю виконувати, так як є шанс все одно не встигнути.	1 2 3 4
17	Я часто завершую завдання в останні хвилини чи пізніше, ніж потрібно.	1 2 3 4
18	Тимчасові рамки і важливі завдання не сумісні, так як виконання вимагає ідей, які приходять після дедлайну.	1 2 3 4
19	Я не в змозі визначити кількість часу, яка потрібна для виконання завдання.	1 2 3 4
20	Я не встигаю виконати важливі завдання раніше встановлених термінів.	1 2 3 4

21	Я вагаюся з прийняттям важливих для мене рішень, які не схвалює моя родина чи друзі.	1 2 3 4
22	Мені складно виконувати вчасно важливі справи, в результаті виконання яких я не отримаю визнання від оточуючих.	1 2 3 4
23	Я відкладаю діяльність, яка мені цікава, тому що вона не призведе мене до кар'єрного зростання.	1 2 3 4
24	Я відкладаю завершення важливої діяльності, яка не принесе мені відповідного моїм вкладенням матеріальної винагороди.	1 2 3 4

25	Відмовляюся від прийняття важливого рішення у ситуації невизначеності, бо стрес може нашкодити здоров'ю.	1 2 3 4
26	Мені важко приступити до реалізації важливого завдання, якщо це може порушити звичайний уклад мого життя.	1 2 3 4
27	Я не поспішаю з прийняттям важливого рішення, коли сумніваюся в чесності, законності і способі його реалізації.	1 2 3 4
28	При виконанні важливих справ у тимчасових рамках відчуваю себе не вільним.	1 2 3 4
29	Я відкладаю реалізацію своєї мрії, якщо що вона не принесе нікому крім мене ніякої користі.	1 2 3 4
30	Я відкладаю прийняття важливого рішення, яке не передбачає вільного спонтанного процесу.	1 2 3 4

31	Я запізнююсь на важливі зустрічі та не встигаю вчасно на роботу.	1 2 3 4
32	Я уникаю, наскільки це можливо, ризику прийняття нових важливих рішень.	1 2 3 4
33	Я витрачаю час на інші справи, навіть якщо мені залишилося обмаль часу на виконання складного важливого завдання.	1 2 3 4
34	Я швидко втрачаю інтерес до раніше важливих справ та зволікаю або відмовляюся від їх виконання.	1 2 3 4
35	Я відкладаю до останніх днів та хвилин важкі та важливі завдання.	1 2 3 4
36	Якщо у мене щось не заладилося, я припиняю спроби виправити ситуацію і завершити розпочате.	1 2 3 4
37	Я відволікаюся від складної діяльності на більш легкі заняття.	1 2 3 4
38	Мені важко зосереджуватися на основній справі, бо у світі ще є багато цікавих речей.	1 2 3 4
39	Я виконую важливі завдання після дедлайну.	1 2 3 4
40	Я роблю довгі паузи задля відпочинку та затримуюсь з виконанням термінових справ.	1 2 3 4

41	Мені дуже сумно, якщо я не встигаю реалізувати свою мрію.	1 2 3 4
----	---	---------

42	Я відчуваю докори сумління, якщо не в змозі закінчити завдання в строк.	1 2 3 4
43	Я роздратований, коли безліч попутних справ відволікають мене від першорядної задачі.	1 2 3 4
44	Мені стає страшно, коли я уявляю наслідки невиконання або затримки своїх зобов'язань.	1 2 3 4
45	Я з великими ентузіазмом та радістю сприймаю наближення дедлайну, і з енергійністю беруся за справу.	1 2 3 4
46	Тривога від зволікання в ухваленні рішення заважає мені сконцентруватися детально на обмірковуванні завдання.	1 2 3 4
47	Мені дуже соромно, що я не виправдовую очікування оточуючих і не поспішаю з прийняттям рішення.	1 2 3 4
48	Почуття провини за зволікання у виконанні важливої справи не дає мені спокою та заважає завершити дію.	1 2 3 4
49	Я злюся на себе і на весь світ за зволікання в ухваленні важливого рішення.	1 2 3 4
50	Відчай досягає межі в момент дедлайну, коли я не встигаю завершити завдання в строк.	1 2 3 4

Додатки А.2

2. Опитувальник наслідки прокрастинації особистості» (Ю. В Рудоманенко)

Респондент: _____ Вік _____

_____ Дата _____

Інструкція: Будь ласка, поставте позначку «так» - позитивний наслідок», якщо Ви згодні з поданим твердженням та вважаєте наслідок позитивним; «так - негативний наслідок», якщо згодні та вважаєте наслідок негативним; «ні» - не згодні, у Вас не було таких наслідків.

Після зволікань з прийняттям важливих рішень та зволікань з виконанням термінової важливої діяльності стикаюся з наступними наслідками:

№	Наслідки	Так		Ні
		позитивний	негативний	
Ш1	Особистісні			
1	емоційний дискомфорт			
2	самокритика			
3	зниження самооцінки			
4	упущення шансу самовдосконалення			
5	зменшення самоефективності			
6	переоцінка цінностей			
7	винахід нових власних можливостей			
Ш2	Міжособистісні			
1	догана від керівництва			
2	незадоволення оточуючих			
3	конфлікти з колегами			
4	втрачена довіра			
5	припинення відносин			
6	отримання визнання			
7	покращення стосунків			
Ш3	Соціальні			
1	втрачений прибуток та можливості			
2	сплата штрафів та санкції			
3	зіпсований результат діяльності			
4	зниження рейтингу навчальної чи професійної успішності			
5	зміна статусу			
6	зміна напрямку діяльності			
7	успішне виконання діяльності			

Додатки А.3

3. Опитувальник прояви прокрастинації особистості» (Ю. В Рудоманенко)

Респондент: _____ Вік _____

Дата _____

Визначте, будь ласка, відсутність чи ступінь проявів поведінки при зволіканні з прийняттям важливих рішень та виконанням важливих справ, де 0 означає відсутність, 5 максимальну ступінь даного прояву. Також визначте, на свій розсуд, яким вважаєте даний прояв, позитивним чи негативним. (Навпроти прояву обведіть кружечком тільки в одній колонці лише одну цифру!)

№	Прояви	Відповідь	
		позитивний	негативний
1	Лінь	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
2	Легкі задоволення	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
3	Неуважність	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
4	Виправдання витрат часу	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
5	Переключення на інші справи	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
6	Уповільнення	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
7	Уникання	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
8	Запізнення	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
9	Спроби вмотивувати себе	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
10	Емоційна напруга	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
11	Ігнорування строків	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
12	Активний відпочинок	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
13	Відмова від виконання	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
14	Поспіх перед дедлайном	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
15	Знаходження ресурсів	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
16	Хаотичне виконання в строк	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
17	Очікування допомоги	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
18	Перевантаження справами	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
19	Пошук ідей та альтернатив	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
20	Бунтарство та супротив	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5

Додатки А.4

4. «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості» (Ю .В Рудоманенко)

Респондент: _____ Вік _____

Дата _____

Позначте, будь ласка, у якій сфері чи сферах життя (обведіть кружечком цифру)

Ви, як правило, зволікаєте з прийняттям рішень та виконанням справ:

№	Сфери	Відповідь
1	Самовдосконалення	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Фінанси	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Робота і кар'єра	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Відпочинок і розваги	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Освіта і навчання	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Друзі і оточуючі	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Родина	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Здоров'я	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Додатки Б

Додатки Б.1

5. Методика «Компетентність у часі» (Э. Шострем, Ф. Пэрл)

ФІО _____ Вік _____ Дата _____

Інструкція. Каждый пункт данного опросника содержит два высказывания (а и б). Внимательно прочтите каждое из них и в бланке ответов (или на самом опроснике — как решит экспериментатор) пометьте «галочкой» то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

1. а) Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего; б) Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
2. а) Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем; б) Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
3. а) Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как бы готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем; б) Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к настоящей жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
4. а) Мне не нравится, когда люди много времени проводят в бесплодных мечтаниях; б) Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
5. а) Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья; б) Осуществление моих планов в будущем лишь незначительно зависит от того, будут ли у меня друзья.
6. а) Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»; б) Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
7. а) Я часто переживаю оттого, что в настоящий момент не делаю ничего значительного; б) Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного;
8. а) Я предпочитаю оставлять приятное «на потом»; б) Я не оставляю приятного «на потом».
- 9) а) Я часто вспоминаю о неприятных мне вещах; б) Я редко вспоминаю о неприятных мне вещах.
10. а) Я недоволен своим прошлым; б) Я доволен своим прошлым.
11. а) Обычно я расстраиваюсь из-за поломки или потери нравящихся мне вещей; б) Обычно я не расстраиваюсь из-за поломки или потери нравящихся мне вещей.
12. а) Человек должен раскаиваться в своих проступках; б) Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих проступках.
13. а) Мое прошлое в значительное степени определяет мое будущее; б) Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.

14. а) Довольно часто мне бывает скучно; б) Мне никогда не бывает скучно.

15. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое; б) Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.

16. а) Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки; б) Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.

17. а) Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем; б) Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Додатки Б.2

б. «Опитувальник соціально-орієнтованої активності» (Р. М. Шаміонова, М. В. Григорьєва)

ФІО _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и отметьте число (обведите кружочком), соответствующее тому, как Вы обычно думаете, чувствуете или делаете, учитывая, что 7 баллов – максимальное соответствие, очень похоже на Вас; с уменьшением числа соответствие уменьшается; 1 балл – совсем не похоже на Вас.

№	утверждение	
К1	Есть четкие представления о том, как надо общаться в различных ситуациях	7 6 5 4 3 2 1
К2	Всегда могу представить результаты своих взаимодействий с другими людьми	7 6 5 4 3 2 1
К3	Четко знаю, к какой социальной группе (социальным группам) я могу себя отнести	7 6 5 4 3 2 1
Э1	По разным вопросам в день я общаюсь с большим количеством людей	7 6 5 4 3 2 1
Э2	Чувствую себя успешным в социальных контактах	7 6 5 4 3 2 1
Э3	Нравится быть лидером, организовывать других людей	7 6 5 4 3 2 1
Э4	Стремлюсь к общению с нужными людьми и людьми с высоким статусом	7 6 5 4 3 2 1
М1	Есть желание помогать окружающим, альтруизм	7 6 5 4 3 2 1

М2	Заинтересован в мероприятиях, в которых участвуют другие люди	7 6 5 4 3 2 1
М3	Всегда замечаю, что окружающие нуждаются в посторонней помощи	7 6 5 4 3 2 1
М4	Стараюсь быть полезным обществу	7 6 5 4 3 2 1
П1	Позитивен в социальных контактах	7 6 5 4 3 2 1
П2	В неопределенных ситуациях социальная активность помогает	7 6 5 4 3 2 1
П3	Считаю, что во взаимодействии с другими людьми надо стараться учитывать все точки зрения	7 6 5 4 3 2 1
П4	Обычно проявляю заинтересованность в других людях	7 6 5 4 3 2 1

Додатки Б.3

7. «Опитувальник губристичної мотивації» (Т. Б. Хомуленко, К. І. Фоменко)

Респондент: _____ Вік _____ Дата _____

Інструкція: Шановний респонденте, оцініть будь ласка, в балах від 1 до 5, наскільки Ви вважаєте дані висловлювання вірними по відношенню до самого себе. При оцінці використовуйте наступну шкалу: «зовсім не згодний 1 2 3 4 5 повністю згодний».

1. Все, що я роблю повинно бути якісним

«зовсім не згодний 1 2 3 4 5 повністю згодний».

2. Я терпіти не можу, коли допускаю помилки

«зовсім не згодний 1 2 3 4 5 повністю згодний».

3. Мені подобаються завдання, що вимагають постійного розвитку навичок, уважності, та інтелектуального вдосконалення

«зовсім не згодний 1 2 3 4 5 повністю згодний».

4. Я проявляю старання у цікавій для мене діяльності

«зовсім не згодний 1 2 3 4 5 повністю згодний».

5. Мій шлях – прагнення до ідеалу та майстерності у своїй справі

«зовсім не згодний 1 2 3 4 5 повністю згодний».

6. Мені подобаються ігри, в яких шляхом постійного вдосконалення навичок я можу перевершити самого себе

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

7. Моя самооцінка здебільшого залежить від ступеню задоволеності результатами своєї діяльності

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

8. Досягти справжнього успіху можна тільки шляхом постійного розвитку навичок, вмінь та здібностей –

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

9. Я люблю ставити перед собою складні цілі

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

10. Успіх приходить у самореалізації та постійному самовдосконаленні

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

11. Я дуже чутливий як до критики, так і до похвали моєї роботи

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

12. Мені більш подобаються одиночні види спорту, так як в результаті змагань одразу видно, хто кращий

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

13. Мій життєвий принцип – мета виправдовує засоби

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

14. Я завжди враховую реакцію оточення в організації своєї діяльності

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

15. Досягти істинного успіху можливо тільки у конкуренції та боротьбі за перевагу «зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

16. Успіх приходить у боротьбі за право називатися найкращим

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

17. Мені подобаються задачі, у вирішенні яких я можу змагатися з іншими та демонструвати свою перевагу

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

18. Я віддаю перевагу тільки тим іграм, де я можу перевершити своїх суперників

«зовсім не згодний 1__2__3__4__5__ повністю згодний».

Додатки Б.4

8. «Опитувальник психологічної ресурсності» (О. С. Штепа)

Респондент: _____ Вік _____

_____ Дата _____

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

№	твердження	+ або -
1	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей	
2	Наполегливість – це мій шлях до успіху	
3	Загалом, я впевнена у собі людина	
4	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі	
5	Для мене важливо бути зрозумілим для інших	
6	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять	
7	Люди за своєю природою злі	
8	Мені не подобається відповідати за інших	
9	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант	
10	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться	
11	Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань	
12	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь	
13	Я волю тримати при собі свої речі, думки та переживання	
14	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними	
15	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити	
16	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям	
17	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість	
18	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати	
19	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки	
20	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували	
21	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною	
22	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути	

23	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити	
24	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях	
25	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору	
26	Нікому не слід довіряти	
27	Доброта – це прихований егоїзм	
28	Навіть у поганій людині є щось хороше	
29	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення	
30	Мені є кого любити	
31	Мені цікаві люди, які мислять неординарно	
32	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини	
33	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування	
34	Кожній людині необхідно дати у житті шанс	
35	Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя	
36	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою	
37	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки	
38	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину	
39	Мені подобається розмірковувати, філософствувати	
40	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети	
41	Милосердя є вищим за справедливість	
42	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх	
43	Я не займаюсь саморозвитком	
44	Професія не є сферою моєї самореалізації	
45	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань	
46	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина	
47	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі	
48	Я не бачу перспектив саморозвитку	
49	Природа людини завжди візьме гору над вихованням	
50	Я не потребую самоаналізу	
51	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім власне	
52	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння	
53	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив	
54	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя	
55	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі	
56	Я вмію створити собі гарний настрій	
57	Я не знаю, якими є мої переваги	
58	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити	
59	Я не здатний надихати та заспокоювати інших	

60	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям	
61	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети	
62	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»	
63	Я не вмю створювати довірливі взаємини	
64	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей	
65	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка	
66	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці	
67	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку	

Додатки Б.5

9. Опитувальник «Співчуття до себе» (К. Нефф)

ФІО _____ Возраст _____

Дата _____

Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение. Слева от каждого пункта отметьте, как часто вы действуете указанным способом.

Почти никогда—Редко—Нечто среднее—Часто—Почти всегда (1—2—3—4—5)

_____ 1. Я не одобряю и осуждаю свои недостатки и промахи.

_____ 2. Когда мне грустно, я склонен «зацикливаться» и фиксироваться на всем, что идет не так.

_____ 3. Когда дела идут плохо, я рассматриваю трудности как часть жизни, через которую проходят все.

_____ 4. Когда я думаю о своих промахах, я чувствую себя отделенным, отрезанным от остального мира.

_____ 5. Я стараюсь относиться к себе с любовью, когда испытываю душевную боль.

_____ 6. Когда мне не удастся что-то важное, меня поглощает чувство неполноценности (я начинаю остро переживать чувство неполноценности).

_____ 7. Когда я морально раздавлен, я напоминаю себе, что в мире уйма других людей, которые чувствуют себя так

же, как и я.

_____ 8. Когда времена действительно тяжелые, я склонен быть жестким с собой.

_____ 9. Когда что-то меня огорчает, я стараюсь уравнивать свои эмоции.

_____ 10. Когда я чувствую себя неполноценным в какой-то сфере, я стараюсь напомнить себе, что чувство неполноценности порой посещает каждого.

_____ 11. Я нетерпим к тем аспектам своей личности, которые мне не нравятся.

_____ 12. Когда я переживаю трудное время, я забочусь о себе и отношусь к себе с нежностью.

_____ 13. Когда мне грустно, я склонен чувствовать, что большинство людей, возможно, счастливее меня.

_____ 14. Когда случается что-то неприятное, я стараюсь выработать сбалансированный взгляд на ситуацию.

_____ 15. Я стараюсь рассматривать свои неудачи как проявление человеческой природы.

_____ 16. Когда я наблюдаю проявления своих качеств, которые мне не нравятся, я ругаю себя за них.

_____ 17. Когда мне не удается что-то важное, я стараюсь смотреть на это событие объективно.

_____ 18. Когда мне действительно трудно, я склонен чувствовать, что другие люди справляются гораздо легче, чем я.

_____ 19. Я мягок с собой, когда переживаю страдание.

_____ 20. Когда меня что-то огорчает, чувства захлестывают меня.

_____ 21. Я бываю немного жестким с собой, когда испытываю страдание.

_____ 22. Когда мне грустно, я стараюсь исследовать это чувство с любопытством и непредвзятостью.

_____ 23. Я терпим к своим недостаткам и промахам.

_____ 24. Когда случается что-то неприятное, я склонен реагировать очень остро.

_____25. Когда мне не удастся что-то важное, я склонен чувствовать себя одиноким в своей неудаче.

_____26. Я стараюсь быть понимающим и терпеливым к тем качествам моей личности, которые мне не нравятся.

Додатки Б.6

10. «Опитувальник потенціалу самозмін особистості» (В.Р. Манукяна)

ФИО _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция: Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с предложенными ниже утверждениями.

№, твердження	
1. Любое изменение причиняет мне дискомфорт	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
2. Я люблю риск и приключения	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
3. Для меня важно делать много разных дел в жизни	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
4. Люди не способны менять себя в определенном направлении	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
5. Я стараюсь использовать разные возможности для приобретения нового опыта и развития своих умений	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
6. Мне нравится овладевать новыми видами деятельности	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен

7. Я люблю ставить цели и планировать их достижение	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
8. Я стремлюсь развивать свои потенциальные способности	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
9. Думаю, что люди не властны существенно изменять свой характер	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
10. Я меняю свои убеждения с большим трудом	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
11. Люди довольно сильно психологически изменяются в течение жизни	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
12. При необходимости выбора я обычно предпочитаю хорошо знакомое и понятное новому и непривычному	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
13. Я открыт всему новому	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
14. Необходимость меняться, «расти над собой» доставляет мне позитивные эмоции	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
15. Я сильно переживаю, когда приходится отказываться от своей точки зрения и принимать другую, даже если понимаю необходимость этого	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
16. Я с радостью берусь за работу, если знаю, что она потребует от меня новых навыков	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
17. Я способен развивать в себе определенные качества	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен

18. Мне важно, чтобы у меня было постоянное место на работе, за столом, на занятиях и т. п.	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
19. Людям обычно удается избавляться от привычек, которые им не нравятся	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
20. Я считаю, что при желании человек может довольно сильно изменить свой характер	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
21. В случае выбора я предпочту новое привычному	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
22. При необходимости люди могут менять свое поведение, но в своих главных чертах они не меняются	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
23. Моя жизнь мало зависит от стечения обстоятельств, так как я стараюсь сам(а) вносить в нее изменения	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен
24. Я чувствую себя «автором» своей жизни	Совершенно согласен Скорее согласен Нечто среднее Скорее не согласен Совершенно не согласен

Додатки Б.7

11. «Шкала базових переконань» (Р. Янова-Бульмана)

ФИО _____ Возраст _____

_____ Дата _____

Инструкция. Отметьте, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений. Слева от каждого пункта поставьте число – степень своего согласия.

Совершенно не согласен 1 балл

Не согласен 2 балла

Скорее не согласен 3 балла

Скорее согласен 4 балла

Согласен 5 баллов

Полностью согласен 6 баллов

№, утверждение	
1 Неудача с меньшей вероятностью постигает достойных, хороших людей	1 2 3 4 5
2 Люди по природе своей недружелюбны и злы	1 2 3 4 5
3 Кого в этой жизни постигнет несчастье – дело случая	1 2 3 4 5
4. Человек по натуре добр	1 2 3 4 5
5. В этом мире гораздо чаще происходит что-то хорошее, нежели плохое	1 2 3 4 5
6. Течение нашей жизни во многом определяется случаем	1 2 3 4 5
Как правило, люди имеют то, что заслуживают	1 2 3 4 5
8. Я часто думаю, что во мне нет ничего хорошего	1 2 3 4 5
9. В мире больше добра, чем зла	1 2 3 4 5
10. Я вполне везучий человек	1 2 3 4 5
11. Несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили	1 2 3 4 5
12. В глубине души людей не очень волнует, что происходит с другими	1 2 3 4 5
13. Обычно я поступаю таким образом, чтобы увеличить вероятность благоприятного для меня исхода дела	1 2 3 4 5
14. Если человек хороший, к нему придут счастье и удача	1 2 3 4 5
15. Жизнь слишком полна неопределённости – многое зависит от случая	1 2 3 4 5
16. Если задуматься, то мне очень часто везет	1 2 3 4 5
17. Я почти всегда прикладываю усилия, чтобы предотвратить несчастья, которые могут случиться со мной	1 2 3 4 5
18. Я о себе невысокого мнения	1 2 3 4 5
19. В большинстве случаев хорошие люди получают то, чего заслуживают в жизни	1 2 3 4 5
20. Собственными поступками мы можем предотвращать неприятности	1 2 3 4 5
21. Оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен	1 2 3 4 5
22. Если принимать меры предосторожности, можно избежать несчастий	1 2 3 4 5
23. Я предпринимаю действия, чтобы защитить себя от несчастий	1 2 3 4 5
24. В общем-то, жизнь – это лотерея	1 2 3 4 5
25. Мир прекрасен	1 2 3 4 5
26. Люди в большинстве своём добры и готовы прийти на помощь	1 2 3 4 5

27. Я обычно выбираю такую стратегию поведения, которая принесет мне максимальный выигрыш	1 2 3 4 5
28. Я очень доволен тем, какой я человек	1 2 3 4 5
29. Если случается несчастье, то обычно это потому, что люди не предприняли необходимых мер для защиты	1 2 3 4 5
30. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра	1 2 3 4 5
31. У меня есть причины стыдиться своего характера	1 2 3 4 5
32. Я удачливее, чем большинство людей	1 2 3 4 5

Додаток В.

Значення t-критерія Ст'юдента, отримані при визначенні достовірності відмінностей між показниками в порівнюваних вибірках.

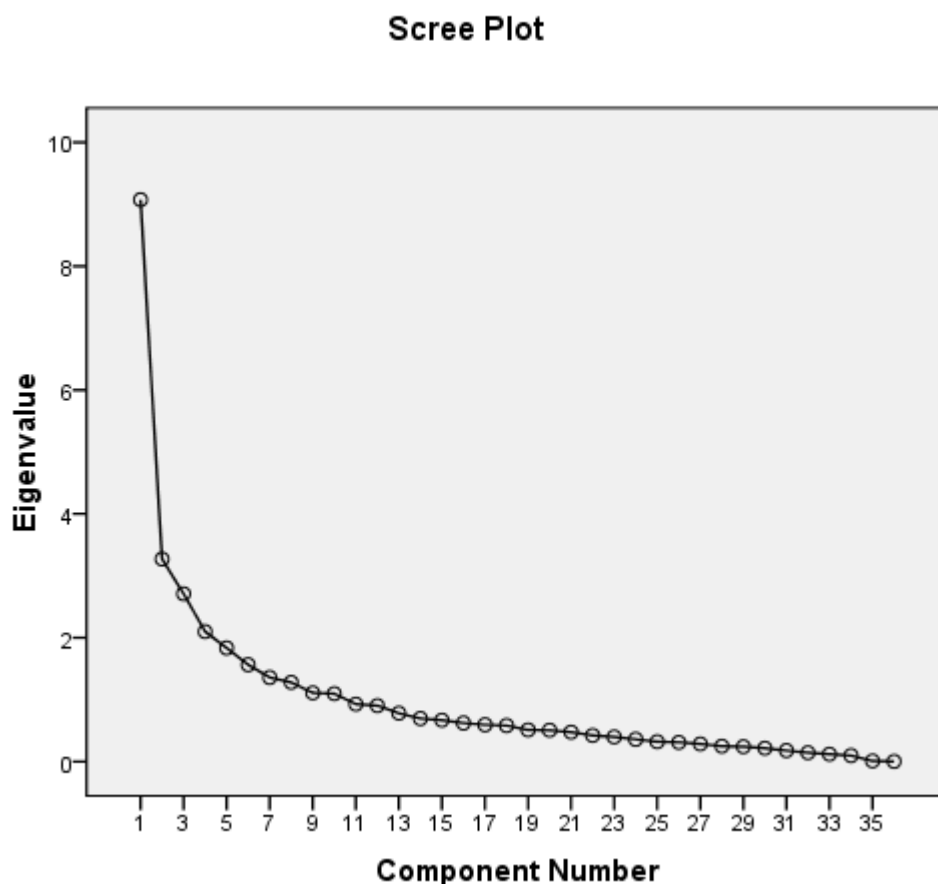
Показники	t	Показники	t	Показники	t	Показники	t
Нзаг	1,978*	Ппоз	,109	ПОТР	-4,051**	ЗР	-6,385**
О	3,824**	Пнег	7,068**	ЗДАТН	-4,170**	УОР	-5,961**
Опоз	-1,259	Позпр	-,450	ВІРА	-3,606**	УВР	-5,456**
Онег	4,491**	Негпр	6,522**	МОЖЛ	-,330	ЗРР	-6,139**
МО	,630	КОМП	-6,237**	ПСАМ	-4,160**	ДЛ	1,728 *
МОпоз	-2,591*	САМ	-1,900*	ДОБР	-3,458**	ПМ	2,623*
МОнег	3,080**	ФІН	-,661	САМОКР	4,954**	СМ	,592
СО	1,110	РК	-2,607*	СЛ	-1,910*	КМ	,585
СОпоз	-,882	ВР	-1,559	САМОІЗ	7,390**	ВІП	2,932**
СОнег	2,364*	ОН	-2,938**	УВ	-3,968**	ЦЯ	5,045**
ПОЗн	-2,018*	ДО	-1,148 95	НІ	5,220**	СС	1,376
НЕГн	3,947**	РОД	-1,566	УП	-7,144**	СВ	1,223
К	9,005**	ЗД	-,734	ДЛ	-,907	ЗВС	2,483*
Ч	12,934**	ЗАГсф	-2,357*	ДІ	-1,031 95	ЗВО	2,384*
Ц	12,423**	ШК	-2,587*	У	-2,052*	ПЦЯ	3,592**
П	14,041**	ШЕ	-1,748*	Л	-1,626		
Е	10,804**	ШМ	,088	Т	-2,686**		
Прзаг	5,725**	ШП	-1,619	ВД	-1,434		
А	3,153**	ШСА	-1,774*	ПМ	-,914		

Апоз	,635	ГМ	-2,402*	РС	-3,626**		
Анег	4,573**	ПД	,180	СП	-4,056**		
П	6,955**	ПП	-4,222**	В	-1,564		

Примітки. 1) знак «_____» вказує на тенденцію достовірності відмінності ($p \leq 0,10$); знак «*» - значуща відмінність ($p \leq 0,05$); знак «**» - висока значуща відмінність ($p \leq 0,01$ та $p \leq 0,001$); 2) $df = 23$?; 3) n – кількість досліджуваних в групі, $n_1 =$, $n_2 = 1$; 4) порівнювані групи 1 - ЗСКП+ та 2 - ЗСКП-.

Додаток Г.

Графік власних значень значущих взаємозв'язків загального показника структурних компонентів.



Результати факторного аналізу значущих взаємозв'язків загального показника структурних компонентів (п'ятифакторна модель).

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
О	-,189	,649	,384		,154
Онег	-,267	,679	-,155	,151	,179
МОпоз	,116		,712	-,125	
МОнег		,772	,202		
СОпоз			,749		
Сонег		,743		,173	
ПОЗн	,148		,983		
НЕГн	-,152	,974	-,105	,115	
А			,102	,233	,443
Анег	-,249	,200	-,170	,363	,857
П	-,264	,214		,686	,279
Пнег	-,264	,244	-,124	,891	,242
НЕПр	-,279	,243	-,159	,727	,553
РК		,105			,118
ОН			,122		
КОМПЧ	,493	-,116		-,154	-,218
ШК	,283		,122	-,145	-,124
ПП	-,195				
УП	,520	-,110		-,239	-,190
У	,180				
Т	,341		,106		
РС	,386				
СП	,416			-,128	
ЗР	,875				
УОР	,876				
УВР	,872				
ДОБР	,235				-,118

САМОКР	-,413	,258			,157
САМОИЗ	-,496	,249	-,102	,232	,248
УВ	,371	-,159			-,144
НИ	-,355	,287	-,144	,175	,238
ПОТР	,354	-,139	,181	-,177	-,238
ЗДАТН	,433	-,117			-,282
МОЖЛ	,256	-,146			-,167
ВИП	,262		,103	-,151	
ЦЯ	,635	-,131			-,120

Додаток Д.

Значення КМК та КМД для рівняння множинної регресії з залежною змінною ЗСКП

Model Summaryz				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,757a	,573	,491	14,62121
2	,757b	,573	,494	14,57889
3	,757c	,573	,497	14,53696
4	,757d	,573	,499	14,49807
5	,757e	,573	,502	14,45977
6	,757f	,572	,505	14,42136
7	,756g	,572	,507	14,38457
8	,756h	,572	,510	14,34856
9	,756i	,572	,512	14,31277
10	,756j	,571	,515	14,27870
11	,756k	,571	,517	14,24599
12	,755l	,571	,519	14,21382
13	,755m	,570	,521	14,18581
14	,754n	,569	,522	14,16237
15	,753o	,567	,523	14,15249
16	,752p	,565	,523	14,15143
17	,749q	,561	,521	14,18079
18	,746r	,556	,519	14,21484
19	,743s	,552	,517	14,24352
20	,740t	,548	,515	14,27125
21	,738u	,544	,513	14,29949

22	,734v	,539	,510	14,34108
23	,730w	,533	,506	14,39718
24	,728x	,530	,506	14,39776
25	,724y	,524	,503	14,45352

Додаток Е.

Значення КМК та КМД для рівняння множинної регресії з залежною змінною

Позн

Model Summary ^s				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,418a	,175	,075	3,44950
2	,418b	,175	,080	3,44015
3	,418c	,174	,085	3,43137
4	,417d	,174	,090	3,42250
5	,417e	,174	,094	3,41419
6	,416f	,173	,099	3,40592
7	,415g	,172	,102	3,39906
8	,414h	,171	,106	3,39186
9	,413i	,171	,110	3,38483
10	,411j	,169	,112	3,37978
11	,408k	,166	,115	3,37572
12	,405l	,164	,117	3,37130
13	,402m	,162	,119	3,36762
14	,398n	,159	,120	3,36551
15	,396o	,157	,123	3,36042
16	,392p	,153	,123	3,35863
17	,388q	,150	,125	3,35642
18	,383r	,147	,125	3,35526

Додаток Ж.

Значення КМК та КМД для рівняння множинної регресії з залежною змінною

НЕГн

Model Summary ^u				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate

1	,553a	,305	,218	3,76076
2	,553b	,305	,222	3,75052
3	,553c	,305	,226	3,74036
4	,553d	,305	,230	3,73034
5	,553e	,305	,234	3,72048
6	,552f	,305	,238	3,71089
7	,552g	,305	,242	3,70165
8	,551h	,303	,244	3,69635
9	,549i	,301	,246	3,69257
10	,546j	,298	,247	3,68953
11	,544k	,296	,248	3,68719
12	,541l	,293	,249	3,68488
13	,539m	,290	,250	3,68201
14	,536n	,287	,250	3,68181
15	,533o	,284	,251	3,67911
16	,531p	,282	,253	3,67535
17	,528q	,278	,253	3,67502
18	,523r	,273	,251	3,67921
19	,517s	,268	,249	3,68422
20	,511t	,262	,247	3,68996



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Преображенська, 8, м. Одеса, 65082, тел.: (048) 723-61-58, 723-23-60

E-mail: mail@oneu.edu.ua, сайт: www.oneu.edu.ua., код згідно з ЄДРПОУ 02071079

від 11.10 2022 р. № 42/10/22

На № 1-02 від 07.10.2022 р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної роботи
 Рудоманенко Юлії Володимирівни
 на здобуття наукового ступеня доктора філософії у психологічних науках
 за темою: «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні
 та негативні прояви і наслідки» (спеціальність 053 Психологія)

Видано аспірантці кафедри загальної та диференціальної психології, Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського Рудоманенко Юлії Володимирівни в тому, що протягом 2021-2022 матеріали її наукового дослідження з проблеми прокрастинації особистості, зокрема діагностичні авторські методики «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» (Ю. В. Рудоманенко); «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості» (Ю. В. Рудоманенко); «Опитувальник прояви прокрастинації особистості» (Ю. В. Рудоманенко); «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості» (Ю. В. Рудоманенко). були впроваджені в освітній процес кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету в дисципліні «Практикум загальної психології», «Психологія особистості», «Психодіагностика» які викладаються в рамках освітньої програми «Психологія», зі спеціальністю 053 першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. До лекційного матеріала із вказаних дисциплін впроваджено науково-обґрунтовані автором методичні рекомендації щодо корекції негативних проявів зволікань з метою запобігання негативним наслідкам прокрастинації.

Результати дослідження Рудоманенко Юлії Володимирівни «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки» одержали схвальні відгуки викладачів і студентів, які зазначили теоретичну та практичну значущість результатів дисертаційної роботи.

Завідувач кафедри мовної та
 Психолого-педагогічної підготовки ОНЕУ
 доктор психологічних наук,
 академік НАН ВО України



Юлія АСЄЄВА



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 Державний заклад
 "ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 імені К. Д. УШИНСЬКОГО"

65020, м.Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел.: (048) 753-08-53, факс: (048) 732-40-98
 E-mail: pdpu@pdpu.edu.ua

від 17.11.2022 № 1969/27.1/1

на № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної роботи Рудоманенко Юлії Володимирівни на здобуття наукового ступеня доктора філософії у психологічних науках за темою: «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки» (спеціальність 053 Психологія).

Видано аспірантці кафедри загальної та диференціальної психології, Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського Рудоманенко Юлії Володимирівни в тому, що протягом 2021-2022 матеріали її наукового дослідження з проблеми прокрастинації особистості запроваджувалися на кафедрі загальної та диференціальної психології Університету Ушинського в дисципліні «Психологія», «Технологія створення психодіагностичних інструментів», «Психологія соціалізації особистості та її порушень», «Технології самопізнання та саморозвитку особистості».

Дослідження Рудоманенко Юлії Володимирівни репрезентують авторській підхід до встановлення прокрастинації особистості та створення теоретичної моделі феномену. В роботі встановлено, що прокрастинація має тісний зв'язок з наслідками для людини, які вона продукує через прояви у поведінці. Тому важливою конфігурацією для вивчення прокрастинації є дослідження структури, яку доцільно розглядати через призму виокремлення позитивних та негативних проявів і наслідків прокрастинації особистості, що і втілено в роботі. Дисертанткою визначено види проявів та наслідків прокрастинації особистості, створено комплекс психодіагностичних методик: «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник прояви прокрастинації особистості» (Ю.В.Рудоманенко); «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості» (Ю.В.Рудоманенко); розроблено методичні рекомендації з організації психологічної корекції та превенції зволікань з прийняттям важливих рішень та відкладанням важливих справ.

Результати впровадження підтверджують, що положення наукового дослідження Рудоманенко Юлії Володимирівни мають практичну та теоретичну значущість, а використання їх в освітньому процесі покращує якість підготовки студентів до професійної діяльності. Довідку розглянуто та затверджено на засіданні кафедри загальної та диференціальної психології (протокол №4 від 17.11.2022).

Завідувач кафедри

Проректор з наукової роботи



Саннікова О.П.

Музиченко Г.В.

МІЖНАРОДНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ



ФАКУЛЬТЕТ
ЛІНГВІСТИКИ
ТА ПЕРЕКЛАДУ

Україна, 65009, м. Одеса, Фонтанська дорога, 33, тел. 719-88-43, E-mail:
ihu.lingtrans@gmail.com

Від. 23.12.2021 № 804

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної роботи
Рудоманенко Юлії Володимирівни
на здобуття наукового ступеня доктора філософії у психологічних науках за темою:
«Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і
наслідки»
(спеціальність 053 Психологія)

Видана здобувачці третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університету імені К.Д.Ушинського» Рудоманенко Юлії Володимирівни в тому, що протягом 2021-2022 рр. результати її наукового дослідження з проблеми прокрастинації особистості запроваджувалися на кафедрі педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету в межах навчальних курсів «Психологія особистості», «Психодіагностика», «Основи практичної психології» здобувачів першого (бакалаврського) та другого рівня освіти.

Предметом впровадження виступили теоретичні положення щодо структури феномену прокрастинації, його поведінкових проявів та наслідків зволікань з прийняттям важливих рішень та відкладанням важливих справ.

Теоретичні й практичні аспекти висвітлені у публікаціях, які ґрунтовно розкривають зміст досліджуваної проблеми: «Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості», «Структура прокрастинації особистості», «Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості» та інші; авторські методики «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості»; «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості»; «Опитувальник прояви прокрастинації особистості»; «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості» дозволяють вивчати різні аспекти прокрастинації особистості; методичні рекомендації щодо корекції суб'єктивних ціннісно-ресурсних характеристик особистості запобігають негативним наслідкам прокрастинації особистості.

Впровадження зазначених результатів дослідження сприяло підвищенню рівню професійної готовності майбутніх фахівців до організації та виконання діяльності у різних життєвих сферах.

Перший проректор
Міжнародного гуманітарного університету
Доктор психологічних наук, професор

Василь ЛЕФТЕРОВ

Завідувач кафедри педагогіки та психології
Кандидат психологічних наук, доцент

Вікторія БЕДАН



ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор

Академії Державної пенітенціарної служби

кандидат юридичних наук, доцент

полковник внутрішньої служби

Сергій ЦАРІЮК

2023 року



м. Чернігів

2 січня 2023 року

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження

Рудоманенко Юлії Володимирівни

за темою: «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки» на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 психологія в освітній процес Академії Державної пенітенціарної служби

Комісія у складі:

Голови комісії – начальника кафедри психології, кандидата психологічних наук, доцента, полковника внутрішньої служби Мірошніченко О.М.; членів комісії – професора кафедри психології, доктора психологічних наук, доцента Данильченко Т.В.; доцента кафедри психології, кандидата психологічних наук, доцента Волевахи І.Б.

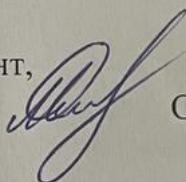
склали цей акт про те, що результати дисертаційного дослідження Рудоманенко Юлії Володимирівни за темою: «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки» на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 психологія використовуються в освітньому та науковому процесі, при підготовці робочих програм навчальних дисциплін, планів семінарських та практичних занять, методичних рекомендацій з навчальних дисциплін при викладанні навчальних дисциплін: «Пенітенціарна психологія», «Гендерна психологія», «Юридична психологія», «Технологія психологічного тренінгу».

Предметом впровадження виступили теоретичні положення щодо феномену прокрастинація, а також практичні рекомендації, спрямовані на зниження загального рівня прокрастинації особистості. Розроблена дисертанткою корекційна програма ґрунтується на принципах системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач та єдності діагностики і корекції. Включає у себе комплекс створених нею психодіагностичних методик та технік, спрямованих на психодіагностику структури, проявів, наслідків прокрастинації, також методичні рекомендації щодо превенції та корекції негативних проявів та наслідків зволікань.

Комісія засвідчує, що розроблені автором теоретичні узагальнення та матеріали емпіричного дослідження на високому науково-теоретичному рівні втілені у відповідних методичних розробках та опублікованих наукових працях, які впроваджено і використовуються в освітньому процесі і науково-дослідній роботі курсантів. Комісія вважає, що використання матеріалів дослідження, на думку науково-педагогічних працівників кафедри психології Академії Державної пенітенціарної служби позитивно впливає на професійну діяльність та на інші життєві сфери особистості. Результати дисертаційного дослідження заслухані й обговорені на засіданні кафедри психології Академії Державної пенітенціарної служби протокол № 1 від 2 січня 2023 року.

Голова комісії

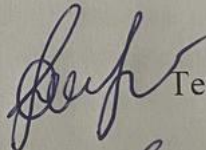
Начальник кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент,
полковник внутрішньої служби



Оксана МІРОШНИЧЕНКО

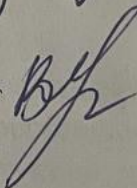
Члени комісії

Професор кафедри психології,
доктор психологічних наук, доцент



Тетяна ДАНИЛЬЧЕНКО

Доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент



Ірина ВОЛЕВАХА



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
ДИТЯЧИЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ (СПЕЦІАЛЬНИЙ) КЛІНІЧНИЙ САНАТОРІЙ
«ХАДЖИБЕЙ»

Об'їзна дорога, 1, м. Одеса, 67663 тел.(0482)30-84-40, 30-85-60; тел.факс (0482)30-30-86;
 E-mail: hadjibey-odessa@ukr.net <https://hadjibey-odessa.com.ua> код ЄДРПОУ 01982028

11.11.2022р. №К1-01/275

Довідка

Видано аспірантці кафедри загальної та диференціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» Рудоманенко Юлії Володимирівні в тому, що протягом 2020-2021 років теоретичні та практичні результати її дисертаційного дослідження впроваджувались у діяльність Державного закладу «Дитячий спеціалізований (спеціальний) клінічний санаторій «Хаджибей», у тому числі в процес спеціальної підготовки практичних психологів системи психологічної служби санаторію «Хаджибей» задля підвищення їх кваліфікації.

У роботі практичних психологів використовувались розроблені нею методики діагностики структурних компонентів, поведінкових проявів та наслідків прокрастинації особистості, за допомогою яких визначалися загальний рівень зволікань з важливими справами, присутності деструктивних та конструктивних проявів та наслідків прокрастинації особистості з наступними корекційними заходами щодо виховання суб'єктивних якостей особистості за матеріалами тренінгових програм. Результати дисертаційного дослідження чітко демонструють інноваційний підхід у вирішенні поведінкових проблем при зволіканні з важливою діяльністю у процесі виховання емоційно-вольових навичок особистості, отримали високу оцінку співробітників, які відзначили актуальність та практичну значущість роботи.

В.о. генерального директора



Тетяна РУДЮК