

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук та соціальних технологій
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр

на тему:
«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТАРШОМУ
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Виконала студентка 2-го року навчання,
напряму підготовки 053 Психологія
Дашко Анастасія Сергіївна
Науковий керівник: Чернобовкін В.М.,
доктор психологічних наук, професор

Рецензент _____

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою “ _____ ”

Секретар ЕК _____ “ _____ ”

_____ 2023 р.

Київ - 2023

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	8
1.1 Теоретичний аналіз феномену прокрастинації.	8
1.2. Характеристика старшого юнацького віку.....	18
1.3 Чинники прокрастинації у старшому юнацькому віці.	21
Висновки до I розділу:	29
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	30
2.1. Загальна характеристика методів дослідження.	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.	32
Висновки до II розділу.....	59
РОЗДІЛ III ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	61
3.1 Принципи побудови корекційної програми.	61
3.2 Зміст програми корекції прокрастинації.	66
3.3. Практичні рекомендації для зниження рівню інтенсивності прокрастинації у старшому юнацькому віці.	78
Висновки до III розділу	82
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85

АНОТАЦІЯ

Дашко А.С. Психологічні чинники прокрастинації у старшому юнацькому віці.

Дипломна робота освітнього ступеня — магістр за спеціальністю 053 «Психологія» — Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2023.

У роботі дається теоретичний та емпіричний аналіз явища прокрастинації у старшому юнацькому віці. Здійснений аналіз феномену прокрастинації, періоду старшого юнацького віку з точки зору вікової психології та чинників прокрастинації у старшому юнацькому віці на основі наукових доробків вітчизняних та зарубіжних вчених.

Емпірично досліджений зв'язок прокрастинації та перфекціонізму, а також вплив інших чинників на прокрастинацію, таких як самоконтроль, мотиваційний компонент, часова перспектива тощо. Інформація, отримана у ході дослідження із використанням тестових методик та якісних інтерв'ю дозволила виявити актуальні тенденції стосовно поширеності прокрастинації, змісту когніцій та почуттів, що супроводжують цей феномен. Результати співставлені із теоретичною основою роботи, гіпотеза дослідження про роль перфекціонізму у формуванні прокрастинації підтверджена.

Розроблена корекційна програма зниження рівня прокрастинації та комплекс рекомендацій для представників старшого юнацького віку.

Ключові слова: *прокрастинація, зволікання, перфекціонізм, самоконтроль, страх невдач, добросовісність, старший юнацький вік.*

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Поняття «прокрастинація» почало активно поширюватися у медіа та популярній літературі на початку XXI століття. Через сплеск попиту на мотиваційну психологічну літературу і сучасний прогресивний рівень розвитку інтернет-ресурсів, кількість запитів, які звернені до проблеми прокрастинації, значно зростає. Такий стиль поведінки не прив'язаний до конкретного вікового періоду, адже може спостерігатися як у підлітків, так і у зрілих людей. Проте, відкладання виконання запланованих задач стало особливо актуальним для осіб старшого юнацького віку, які у цей віковий період продовжують навчання у закладах вищої освіти та розпочинають професійну кар'єру. Прокрастинація у юнацькому віці проявляється у відтермінуванні навчальних задач (академічна прокрастинація), відкладанні у часі важливих рішень стосовно кар'єри та побутових справ (домашні та професійні обов'язки). Окрім очевидних негативних наслідків, які провокує прокрастинація, таких як зниження навчальної успішності, накопичення обсягу роботи, нерівномірний розподіл праці відносно часу, це явище у значній мірі призводить до виникнення психологічного дискофмрту, тиску, вигорання, стресових реакцій та впливає на загальний психофізіологічний стан людини.

Феномен прокрастинації є молодим, проте через свою актуальність, він набув достатню базу теоретичних матеріалів та емпіричних досліджень за нетривалий час. За реконструкцією про уявлення про прокрастинацію Т. Колтунович та О. Поліщук, у 1982 році розпочався експериментально-прикладний етап вивчення досліджуваного явища, який пов'язаний із емпіричними дослідженнями та створенням психодіагностичного інструментарію. Однак, незважаючи на існуючі типи класифікацій прокрастинації та інтенсивні пошуки її причин, дослідникам не вдалося одностайно прийти до узгодженого набору чинників, які зумовлюють

виникнення цього феномену. Здебільшого, прийнято вважати, що підґрунтям для виникнення прокрастинації є порушення вольової сфери, низький рівень самоорганізованості, перфекціонізм, страх перед майбутнім тощо.

Новизна обраної теми полягає у можливості встановлення значущості зв'язків між виникненням прокрастинації та рівнем вольової регуляції, перфекціонізмом, страхом або певними індивідуальними психологічними ознаками, а також у виявленні інших чинників прокрастинації.

Дослідженням прокрастинації та причин її виникнення займалися переважно зарубіжні вчені. Дослідники К. Лей, Дж. Муракамі, Н. Мілграм, Т. Пічіл, Е. Ротблум, Л. Соломон, П. Стіл, Дж. Феррарі, Л. Юен здійснили глибокий науковий аналіз явища у різних сферах, де значна увага була відведена академічному виду прокрастинації. Н. Мілграм розглядав прокрастинацію як соціальний феномен, поява якого обумовлена тенденціями розвитку суспільства, яке робить життя сучасної людини особливо навантаженим різноманітними зобов'язаннями та дедлайнами. П.Стіл запропонував визначення явища як «добровільного та усвідомленого відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки через затримку». Феномен прокрастинації також став предметом дослідження багатьох українських психологів, зокрема М. Дворник, В. Дуб, О. Журавльової, Т. Колтунович, О. Поліщук.

Отже, актуальність та недостатня розробленість даної проблеми й зумовили вибір теми магістерського дослідження «Психологічні чинники прокрастинації у старшому юнацькому віці».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити феномен прокрастинації у старшому юнацькому віці та чинники його виникнення, а також розробити програму корекції та психологічні рекомендації для відповідної вікової

групи із метою зниження рівня прокрастинації та покращення психологічного стану.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – чинники прокрастинації у старшому юнацькому віці.

В основу дослідження покладене **припущення** про те, що значущими чинниками прокрастинації у старшому юнацькому є перфекціонізм, тривожність, самоконтроль, знижений рівень внутрішньої мотивація, неякісне управління часом.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів та концепцій феномену прокрастинації.
2. Емпірично дослідити зв'язок між показниками прокрастинації та психологічними особливостями особистості у старшому юнацькому віці.
3. Розробити програму корекції та психологічні рекомендації для юнаків та юначок щодо зниження рівня прокрастинації.

Методи дослідження:

1. Методи емпіричного дослідження - шкала загальної прокрастинації К. Лей, велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі), короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, якісні інтерв'ю із учасниками дослідження та експертами-психологами.
2. Методи математико-статистичної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз, коефіцієнт кореляції за Пірсоном.

Теоретику-методологічну основу роботи складають основні положення гуманістичного підходу (Г. Балл, І. Бех, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл та ін.) та положення суб'єктного підходу до вивчення особистості (С.Д. Максименко, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко).

Наукова новизна роботи полягає в уточненні даних про особливості прокрастинації у старшому юнацькому віці, доповненні відомостей про психологічні чинники прокрастинації у досліджуваному віці.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання шкільними психологами, психологами ЗВО програми корекції та розроблених психологічних рекомендацій з метою зниження рівня прокрастинації у старшому юнацькому віці.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1 Теоретичний аналіз феномену прокрастинації.

Інформаційна революція, яка супроводжує життя сьогодення та впливає на стратегії поведінки людей, передбачає високий рівень доступності інформації, яка, зокрема, може бути використана для всебічного розвитку особистості. Крім того, актуальні обставини, такі як пандемія вірусу SARS-COV 19 та повномасштабне вторгнення росії в Україну, результують у переважання дистанційної форми навчання здобувачів освіти, віддаленого формату працівників бізнесу, віддаленого способу комунікації між людьми. Зазначені умови змушують спрямувати увагу на особливості саморегуляції та самоконтролю особистостей, які безпосередньо відображаються в успішності та продуктивності як у професійному, так і особистому житті. Проте, незважаючи на відносну доступність інформації незалежно від часу та просторової локації, деяким людям складно дотримуватися бажаного вектору, підтримувати відповідальну позицію у роботі, навчанні, власних прагненнях, та виконувати завдання вчасно та якісно. Емпіричні дослідження демонструють актуальну у побутовому житті тенденцію відкладання у часі певних завдань, які становлять труднощі у виконанні, але приносять корисний значущий результат для людини у майбутньому. Таке явище отримало назву «прокрастинація».

Термін «прокрастинація» проходить з латинської мови (*prōcrāstinātiō*) і тлумачиться як «відкладання на завтра» від *prō* + *crāstinus* — завтрашній, *crās* — завтра. Цей термін та синонімічний до нього «зволікання» можна часто зустріти на шпальтах популярних публіцистичних видань, адже проблема нерационального відкладання важливих задач на майбутнє хвилює багатьох сучасників.

Один із прикладів прокрастинації, відомий у західній культурі під назвою New Year Resolutions або «новорічні обіцянки», принаймні раз поставав перед кожною людиною. Наприкінці року люди можуть скласти список цілей, корисних звичок і задач для досягнення бажаних результатів та поліпшення якості життя, однак замість того щоб почати втілювати їх неодмінно, відкладають план на перший день нового року, надаючи цій діяльності символічного значення. Мотиваційного запалу не завжди вистачає надовго, тож люди знову очікують на перший день наступного місяця або року, щоб розпочати «нове життя». Дослідження, що було проведено у США, показує що з 200 американців, які зафіксували свої New Year Resolutions, 77% дотримувалися обіцянок протягом тижня, 55% - протягом місяця, 43% - протягом 3 місяців, кількість знизилася до 40% станом на 6 місяців після Нового року, та лише 19% продовжили дотримуватися плану 2 роки потому. Що стосується змісту обіцянок, найбільш популярними категоріями виявилися поліпшення здоров'я та вигляду тіла, а також втрата надлишкової ваги – 33% та 20% відповідно [17].

Частіше від усього люди схильні відкладати ту діяльність, яка потребує вольового зусилля та/або довготривалого залучення, як наприклад навчальна діяльність, дотримання здорового харчування, налаштування режиму сну. На підміну таким довготривалим задачам, які здаються «важкими», люди часто роблять вибір, який принесе миттєве задоволення. Навіть усвідомлюючи важливість корисної дієти, завжди існує ризик, що особа, яка прагне змін у власному здоров'ї, з'їсть піцу пізно ввечері, відкладаючи початок здорової дієти на завтра. Або ж студент, який відкладає написання дипломної роботи на наступні вихідні, робить вибір на користь перегляду комедійного серіалу. Наявний репозитарій робіт на тему прокрастинації дозволяє стверджувати, що у основі феномену лежить не одна причина, а комплекси чинників соціогенетичної та біогенетичної природи, а також унікальний життєвий досвід кожної особистості.

Поняття «прокрастинація» є відносно новим, запозиченим для української мови словом, тому для більш розгорнутого аналізу дефініції варто звернутися до праць зарубіжних вчених. Популярним визначенням прокрастинації вважається добровільне, нерациональне відкладання заданого курсу діяльності, незважаючи на усвідомлення того, що це зволікання матиме негативні наслідки [31]. Зазначене визначення ґрунтується на припущенні, що ми маємо намір виконати значущі корисні завдання, але коли приходить час виконувати їх, наш фокус змінюється, і замість зосередження на бажаній меті, люди змінюють поведінку на ту, що дозволяє отримати негайне задоволення [58]. Однак, це визначення отримало критику, оскільки через неспецифічний характер воно може бути використане для опису особливостей ряду психологічних розладів, таких як тривога та депресія. Також, дефініції, які зосереджуються лише на смисловій частині хронологічного відкладання справ, не охоплюють явище прокрастинації, адже зволікання, залежно від обставин, може бути спричинене логічними причинами, такими як обережність, прагнення безпеки; наприклад, у разі сильної завірюхи цілком логічно не виходити на оздоровчу прогулянку, адже безпечнішим для здоров'я варіантом буде вирушити у більш теплу та сприятливу погоду. Відповідно, необхідно звернутися до іншого компоненту прокрастинації - наміру, адже зволікання частіше за все стосується справ, що визначені як необхідні, важливі для загального благополуччя особистості. Крім того, поняття прокрастинації асоціюється із наявністю негативних емоцій або почуттів, таких як сором, сум, провина, відповідно визначення поняття прокрастинації має містити емоційно-афективний компонент. Таким чином, ми можемо запропонувати наше робоче визначення прокрастинації як явища, яке полягає в усвідомленому відкладанні у часі значущих для особистості завдань, які потребують вольового зусилля, із розумінням можливих негативних наслідків такої поведінки та переживанням спектру негативних емоцій та почуттів, що супроводжують цей феномен.

В основу дослідження чинників прокрастинації в старшому юнацькому віці був покладений гуманістичний підхід та суб'єктний підходи. Призма гуманістичного підходу дозволяє нам розглядати особистість як свідомий повноправний суб'єкт власних дій та життєвих виборів; особистість як довершену систему, яка керує власним життям. Принцип гуманізму надає оптимістичної віри у можливість кожної людини прийти до самоактуалізації – вершини розвитку особистості, а погляд суб'єктного підходу дозволяє розглядати особистість як носія унікального поєднання думок, почуттів, позицій.

Розглядаючи гуманістичний підхід як основу дослідження, тим не менш, необхідно окремо дослідити теорії обґрунтування прокрастинації у різних підходах. Досліджуваний феномен розглядається у психоаналізі, біхевіоризмі, гуманістичній психології та інших концепціях.

Згідно психоаналітичного підходу є підстави вважати, що нові, ще не оброблені когнітивно завдання можуть становити загрозу для Его [26]. Коли людина зустрічається із новою неусвідомленою ситуацією, може виникнути тривога, яка служить попереджувальним сигналом про існування загрози для Его. Відповідно, логічним результатом є виникнення захисного механізму - уникнення задачі. У традиціях класичної психоаналітичної теорії С. Блатт і П. Квінлан стверджують, що особи, схильні до прокрастинації, зазвичай орієнтуються на сьогодення і відчують труднощі в передбаченні, усвідомленні майбутнього [14].

З точки зору психодинамічного підходу, досвід дитинства є визначальним критерієм у формуванні особистості. Відповідно, зволікання у такому випадку буде трактуватися як відлуння травматичних ситуацій або проблем, що мали місце у дитинстві людини. Характер стосунків між батьками та дитиною може також вплинути на прокрастинацію та її специфіку. Наприклад, поблажливий стиль

виховання у негативному сценарії може спровокувати слабку самодисципліну та невміння дотримуватися розкладу. Авторитарне виховання може спровокувати виникнення у дітей поведінки-супротиву правилам, страху перед задачами, що може вилитися у зволікання у дорослому віці. Таким чином, виховання та картина батьківсько-дитячих відносин може стати тригером до розвитку прокрастинації, проте, варто комплексно розглядати обставини виховання, стресові ситуації, а також особистість дитини.

За теорією оманливої винагороди Дж. Ейнслі, те, як часто людина отримує підкріплення (винагороду) своєї поведінки, може вплинути на виникнення схильності до прокрастинації [10]. Ейнслі зазначав, що люди переважно обирають можливість отримати короткострокову винагороду, а не наслідувати довгостроковим цілям, оскільки короткострокова винагорода дає можливість відчувати задоволення у моменті «зараз», без тривалого очікування та зусиль; відповідно, прокрастинаторами можна вважати тих осіб, які схильні обирати короткострокові винагороди на користь довгострокових. За умов звикання до миттєвої винагороди, дотримуватися шляху до довгострокових цілей стає все важче, оскільки насолода від негайного задоволення породжує прагнення нового епізоду миттєвого задоволення. Такий цикл може закріпитися та повторюватися щодо подальших завдань у майбутньому, критично вплинувши на продуктивність та успішність людини [26].

З точки зору когнітивного підходу, існує чимало обґрунтувань виникнення зволікаючої поведінки. Три причини, які Дж. Феррарі, Дж. Джонсон та В. Маккаун цитують у своїй праці, включають: а) ірраціональні переконання, б) вразливу самооцінку, в) нездатність приймати рішення. На думку авторів, кожна з цих причин може бути як індивідуальним фактором, так і впливати на характер та поведінку людини взаємопов'язано [25].

Психологи А. Елліс і В. Кнаус назвали прокрастинацію емоційним розладом, у основі якого лежить ірраціональне мислення [23]. Парадоксально, але одним із прикладів ірраціональних думок є позитивне твердження «я маю добре виконати задачу». Однак, таке переконання може обернутися негативними наслідками, коли людина жертвує практичністю на користь перфекціонізму. Це переконання спонукає відкладати початок роботи через страх зробити завдання неякісно, помилитися. Нерідко, високі вимоги, з якими людина підходить до виконання завдання, могли фігурувати у попередніх задачах, але ніколи не були досягнутими, однак ці стандарти продовжують супроводжувати людину у нових завданнях і заважають розпочати необхідну діяльність. Зазначений концепт має схожість із підходом, запропонованим психоаналітичною теорією про зволікання як захист Его, однак, когнітивний підхід не зосереджує увагу на почутті тривоги як індикаторі порушення Его, а розглядає цілком раціональне усвідомлене обґрунтування такої поведінки. Що стосується компоненту вразливої самооцінки, Дж. Бурка та Л. Юен році виснули теорію, яка полягає у тому, що зволікання виступає «буфером», зоною захисту почуттів людей із вразливою самооцінкою, адже у разі відкладення діяльності, оцінка їхніх індивідуальних здібностей, успішності також буде відкладена. Що стосується чиннику нездатності прийняття рішення, І. Дженіс і Л. Манн запропонували теорію, у якій розглядали прокрастинацію як негативну копінг стратегію в умовах зіткнення із важкими рішеннями [34].

Іншим уявленням, не асоційованим із перерахованими раніше підходами, є теорія тимчасової мотивації Дж. Ейнслі та Н. Хаслама. За принципами ТТМ, будь-яка людина завжди пріоретизує діяльність, яка на їхню думку має потенційно найвищу користь на даний момент; таким чином, люди схильні зволікати, коли вважають, що користь від виконання завдання низька [11]. Теорія тимчасової мотивації торкається питання мотивації та значущості сенсу діяльності, яке потім неодноразово буде розглянуте психологами у працях та діагностичних розробках.

П. Стіл та С. Кеніг у своєму дослідженні виявили три умови, які можуть вплинути на формування прокрастинації: нечіткі інструкції, відсутність стимулів і дедлайни [57]. Розмиті цілі, завдання, чи нечітко окреслені очікувані результати можуть призвести до відсутності у виконавця впевненості в у своїх силах при виконанні завдання. Стимули або винагороди від виконання завдання можуть стати фактором задоволенням, яке може позитивно вплинути на бажання виконувати завдання, однак менш привабливий або непривабливий стимул може ініціювати відкладення завдання, оскільки це завдання не має користі, пропорційної витраченим зусиллям; дедлайни у цьому випадку посідають роль зовнішнього контролера прокрастинації.

На нашу думку, кожен із підходів пропонує доволі сфокусований погляд на ті чи інші сторони явища прокрастинації, однак, важливо розуміти, що такий феномен може бути спричинений низкою факторів, що одночасно впливають на людину у різні проміжки часу. При аналізуванні чинників прокрастинації варто досліджувати кожен випадок індивідуально, крізь призми кількох концепцій, та з урахуванням індивідуальної історії людини – фізіологічних аспектів (особливостей нервової системи, наявності хронічних захворювань тощо), характерологічних особливостей особистості, історії виховання, навчання та поточного стилю життя (наявність шкідливих або здорових звички, контекст життєвої ситуації тощо).

Розглядаючи фізіологічні фактори, які можуть корелювати із прокрастинацією, психологи нерідко звертаються до закономірностей сну та режиму дня. Таким чином, дослідження стосовно зв'язку між психологічними характеристиками, такими як самоефективність, самоконтроль, хронотип, та прокрастинація, з одного боку, і проблемами зі сном, з іншого, показали, що низькі показники самоефективності та самоконтролю і схильність до вечірнього стилю життя (хронотип «сова») були позитивними предикторами прокрастинації.

Результати виявили, що прокрастинація сприяла виникненню проблем зі сном, в той час як, навпаки, проблеми зі сном не обов'язково провокували схильність до прокрастинації. Проблеми із режимом сну у прокрастинаторів можуть пояснюватися відкладанням необхідних справ до «останнього моменту», який відбувається перед сном; розмір необхідної до виконання роботи, однак, може перевищувати очікування, і у спробах встигнути виконати завдання, сон відкладається до моменту завершення задачі. Також, сучасні дослідники розглядають явище «bedtime procrastination», що полягає у відкладанні моменту засинання через перегляд телепередач, контенту у соціальних мережах або втілення інших способів отримання негайного задоволення.

Як було зазначено раніше, значущим компонентом поведінки прокрастинатора є можливість отримання миттєвого задоволення. Наприклад, у спробах розпочати виконання домашнього завдання, учень може відволіктися на діяльність, яка задовольнить актуальну потребу у зниженні тривожності, отриманні інформації; такою діяльністю може бути перегляд відео у мережі Інтернет, зустріч із друзями, приготування їжі, тощо. Противагою миттєвого задоволення виступає поняття відкладеного задоволення – явища, у якому людина робить менш психологічно сприятливий вибір у теперішній момент на користь значущої винагороди у майбутньому. Відкладене задоволення часто асоціюють із поняттям сили волі – здатністю свідомо спрямовувати власну діяльність у необхідному напрямку, незважаючи на обставини. Здатність робити вибір на користь відкладеного задоволення є необхідною для досягнення професійного, особистого успіху у житті, адже вона дозволяє людині утримуватися від впливів миттєвого задоволення і продовжувати діяльність до заданої мети. Поведінка прокрастинатора ж має ознаки постійної схильності до вибору миттєвої винагороди та неможливості усвідомлення користі відкладеного задоволення. Відповідно, постійне відкладання завдань, важливих не лише для кар'єри, але й здоров'я особистості, може

корелювати із погіршенням якості харчування, режиму, навчальної успішності, продуктивності, та згодом вилитися у психологічні розлади, що супроводжуються порушенням самооцінки, виникненням тривожності.

Принцип миттєвого задоволення активно використовується у сучасному маркетингу, спеціалісти якого постачають аудиторії пропозиції «тут і зараз», від яких складно відмовитися, таким способом провокуючи людей робити імпульсивні покупки та витратити кошти, які могли б бути відкладені та інвестовані у більш значуще для життя людини надбання. Ще одним актуальним прикладом використання принципу миттєвої винагороди є сучасні медіа, зокрема, додатки для поширення відеоконтенту у форматі коротких відео, такі як TikTok. Відео, розміщені на платформі, мають коротку тривалість порівняно із іншими платформами, та представлені у форматі нескінченної стрічки. Алгоритми додатку реагують на інтереси споживача і пропонують більше коротких персоналізованих відео для глядача. Незважаючи на коротку тривалість, відео має завершену логічну думку і сприймається особистістю як суцільний епізод, який розкриває тему або жарт за короткий термін, що, відповідно, є видом негайного задоволення. Наразі TikTok нараховує понад 150 мільйонів щоденних активних користувачів, які відкривають програму в середньому 4,7 рази на день. Приблизно 22% користувачів TikTok використовують додаток більше 1 години на день. Така пришвидшена форма споживання контенту може призвести до виникнення когнітивних та психологічних негативних ефектів, таких як прокрастинація, зниження якості та тривалості концентрації уваги, неякісне управління часом .

Що стосується психологічних диспозицій до розвитку прокрастинації, дослідження П. Стіла за таксономією великої п'ятірки виявило наявність слабкої кореляції між прокрастинацією та відкритістю до досвіду ($r = 0,03$), дружелюбністю ($r = -0,12$) і екстраверсією ($r = -0,12$), невелику кореляцію з нейротизмом ($r = 0,24$),

однак, значний зворотній зв'язок із сумлінністю ($r = -0,62$) [57;59]. На думку автора дослідження, незважаючи на виявлені тенденції, інші особистісні риси можуть бути не менш важливими для прогнозування прокрастинації, як наприклад високий ступінь імпульсивності ($r = 0,41$) і відсутність самоконтролю ($r = -0,58$); ці риси часто називають ключовими компонентами інших поведінкових проблем, пов'язаних із саморегуляцією [44].

Психологічними феноменами, що корелюють із поняттям прокрастинації, є самооцінка, тривожність, самоконтроль, мотивація, воля, перфекціонізм тощо. Численні дослідження були створені для виявлення взаємозв'язків між зазначеними явищами, однак наразі складно остаточно встановити яке явище має вирішальне значення. У нашому дослідженні ми, зокрема, зосереджуємося на ролі перфекціонізму, глибинних психологічних рис, а також суб'єктивних суджень та стратегій респондентів у підходах до виконання значущих задач.

Розглядаючи чинник мотивації, у одній із своїх праць П. Стіл поділився результатами, що виявили обернену кореляцію між мотивацією досягнення, зокрема потреби в досягненні результатів та прокрастинацією ($r = -0,35$), що підтверджує схильність відкладати зобов'язання, якщо у людини відсутній мотив або прагнення до їх виконання [58]. Також, у аналізі мотиваційних факторів зв'язок між наміром і прокрастинацією ($r = -0,03$) не був встановлений, що підказує, що проблемою прокрастинатора не завжди є відсутність наміру розпочати або завершити свої завдання, а радше переживання труднощів під час виконання завдань [58].

Хоча за даними згаданих раніше досліджень, прокрастинація має невелику кореляцію із рисою нейротизму, частіше виділяють саме фактор імпульсивності як той, що є предиктором зволікаючої поведінки. Тривожність, однак, не відноситься

до гіпотетично значущих факторів прокрастинації. Для встановлення зв'язку між прокрастинацією та тривожністю було досліджено групу 55 студентів напередодні і під час екзаменаційного періоду. Попередньо, дослідники зібрали дані про схильність до зволікаючої поведінки та тривожності студентів, а також був виділений окремий стан «пригніченості». У серії множинних аналізів прокрастинатори повідомили про вищий рівень пригніченості перед іспитом, ніж не-прокрастинатори, але підвищеного рівня тривожності у цих осіб виявлено не було. Група прокрастинаторів повідомила про наявність проявів зволікаючої поведінки за два дні та під час іспитів, в той час як у групи тривожних осіб такої поведінки не виявлено. Загалом, дослідження не виявило зв'язку між рисою прокрастинації та тривожності, що привело до висновку, що тривога відіграє незначну роль, якщо вона взагалі є, у формуванні прокрастинації, і її не слід розглядати як предиктор прокрастинації [39].

Психологинею О. Журавльовою був проведений комплексний аналіз явища прокрастинації у студентів, що засвідчив вагомий обернений кореляційний зв'язок між рівнем прокрастинації та майбутньою часовою орієнтацією. Результати дослідження підтвердили взаємозв'язок досліджуваного явища із такими шкалами, як орієнтація на негативне минуле, орієнтація на гедоністичне теперішнє й часове настановлення на майбутнє; таким чином особливості прояву часової перспективи особистості можуть виступати значними підказками у прогнозуванні схильності індивіда до зволікання. Підтвердилася також наявність проблем із самооцінкою у осіб, які прокрастинують; завищені стандарти викликають сумніви у власних силах стосовно заданої мети, що може провокувати унікаючу або зволікаючу поведінку [3].

1.2. Характеристика старшого юнацького віку.

Враховуючи тенденцію до збільшення тривалості життя, виникла потреба у систематичному оновленні підходу до вікової періодизації. Таким чином, межі визначення старшого юнацького періоду коливаються у різних концепціях періодизації. Варто зазначити, що віковий період 18-25 років, який є цільовою аудиторією нашого дослідження, має менше уваги та бази аналітичних даних з точки зору вікової психології, на відміну від періоду від народження до підліткового періоду включно, який детально розглядається у періодизаціях З. Фрейда, Л. Виготського, Д. Ельконіна та інших.

Психосоціальна періодизація Е. Еріксона, яка фокусується на ситуації соціальних стосунків людини, її включення до відповідних періоду соціальних спільнот та розвитку его-ідентичності, називає обраний нами період «Молодість», що триває від 18 до 25 років. Цей період асоціюється із настанням справжньої дорослості, у якій людина починає професійне життя, проявляє готовність до створення сім'ї. Полярні феномени, до яких може наблизитися особистість залежно від протікання зазначеного періоду є «інтимність – ізоляція». Позитивним розвитком кризи на цьому етапі є виникнення інтимності, довіри, вірності у спілкуванні із іншими, зокрема із партнером. У разі уникнення близькості людина може не набути вміння вибудовувати довірливі особисті стосунки, що може призвести до почуття самоізоляції [24].

Термін початку періоду пізньої юності або, як її також називають, ранньої дорослості, встановлюється багатьма дослідниками у межах 18-20 років, в той час як з приводу границі завершення періоду одностайності не досягнуто. Так, за періодизацією Г. Крайга, В. Квіна та А. Реана молодість об'єднана із середнім дорослим віком у один період і завершується у віці 40 років, в той час як за періодизацією Б. Ньюмана пізня юність є незалежним періодом, який триває з 18 до

24 років. У нашому дослідженні ми спиратимемося на періодизацію Б. Ньюмана, спрямувавши дослідження на осіб віком від 18 до 24 років [16;44].

Фізіологічно, у старшому юнацькому віці люди досягають піку соматичного розвитку та набувають фізичної та психологічної готовності до створення родини. Зазначений період дозволяє проявитися трьом системам «Я» особистості, які пов'язані із актуальною соціальною та діяльнісною ситуацією, і також мусять гармонійно співіснувати. До таких систем відноситься «Я» - професіонал, «Я» - член родини, а також «Я» - особистість. Оскільки провідною діяльністю цього віку є професійна діяльність, кар'єрний розвиток посідає важливе місце у психологічній реальності людини. З точки зору вікової психології, на цей період припадає криза ідентичності, яка характеризується розгубленістю щодо власної індивідуальності, сумнівів щодо свого «Я», щодо положення у суспільстві і майбутнього. У молодих людей криза ідентичності може проявлятися із гострим відчуттям фрустрації, тривожністю, агресивністю, конфліктністю, соціальною дезадаптацією.

Період старшого юнацького віку стереотипно асоціюється із сепарацією від батьків, адже вік 18 років вважається канонічною межею дитинства, коли дитина готова переїхати з батьківського дому та почати самостійне життя. Зазвичай переїзд відбувається на підставі вступу у навчальний заклад після отримання повної середньої освіти, коли юнаки та юначки переїжджають у інші міста та звикають до повної відповідальності за своє життя. Дослідження, проведене компанією OLX, підтверджує зазначену закономірність, адже за результатами найактивнішою віковою групою, яка переїжджає від батьків, є група з 18 до 22 років (39%). Найчастіше, причинами для переїзду стають навчання (25%), шлюб (21%) та бажання жити із партнером/партнеркою (17%), що також підтверджує спрямованість цієї вікової групи на професійну діяльність та утворення інтимних стосунків [8].

Так як контроль над продуктивністю та успішністю особистості у пізньому юнацькому віці лежить залежить від суб'єкта, важливими є поняття самоконтролю, дисциплінованості, адекватного сприйняття реальності. Проте, потреба керувати своїм життям може стати викликом для особистості, спровокувавши непродуктивну поведінку, таку як прокрастинація при ухваленні рішень, відсутність самоконтролю, надмірну ситуативну тривожність, адиктивну поведінку. Важливим є контакт із своїми потребами та реальністю для ефективного управління справами у всіх аспектах цього періоду. Професійна діяльність, яка може відбуватися як у формі праці, так і навчання, може стати середовищем виникнення прокрастинації та тривожних реакцій.

З точки зору розвитку особистості юність супроводжується виникненням гіпотетичних суджень, сталих уявлень про світ, встановлюється система моральних цінностей, принципів, усвідомлення власної соціальної відповідальності. Становлення особистості тісно пов'язане з рефлексією, визначеною передусім когнітивними новоутвореннями, зміною соціальних стосунків, потребою подолання внутрішніх конфліктів. Таким чином відбувається реалізація потреби в самоусвідомленні, зумовленої суперечностями між уявленнями про себе, що існували в ранній юності, прагненнями самоствердження, незалежності, пошуку реалістичного погляду на світ і себе.

Має місце також особистісно-емоційний характер мислення - емоційність проявляється в особливостях переживань стосовно власних можливостей, здібностей і особистісних якостей, проявляється самостійність, рішучість, критичність і самокритичність, нетолерантність до грубості, лицемірства.

1.3. Чинники прокрастинації у старшому юнацькому віці.

Для виявлення домінуючих чинників прокрастинації та взаємозв'язків між психологічними феноменами у старшому юнацькому віці, варто виокремити сфери, де прокрастинація проявляється, та, відповідно, звернутися до типології прокрастинації. Зокрема, у праці Н. Мілгрема запропонована класифікація, що містить п'ять різних типів прокрастинації, з яких два типи стосуються уникання завдань, а решта – уникання прийняття рішень. До зазначеної типології відносяться наступні типи [42]:

(1) академічна прокрастинація – вид зволікання, який стосується виконання завдань, пов'язаних із навчальною діяльністю. До академічної прокрастинації можна віднести відкладання виконання домашніх завдань, підготовки до іспитів, написання письмових, залікових робіт в останню хвилину [57];

(2) загальна або повсякденна прокрастинація – вид зволікання, що супроводжує виконання часто повторюваних побутових завдань, порушує регулярність та вчасність їх втілення [43];

(3) прокрастинація прийняття рішень, яка полягає у нездатності своєчасно приймати рішення за різних життєвих обставин [19;33];

(4) невротична прокрастинація, що визначається як тенденція відкладати важливі життєві рішення [23];

(5) компульсивна або дисфункціональна прокрастинація, що визначається як поєднання відкладання справ з відкладанням прийняття рішень, що створює стійкі поведінкові моделі.

Серед перелічених видів типовою для старшого юнацького віку є академічна, побутова та невротична прокрастинація, адже протікання професійної діяльності та потреба у прийнятті життєво важливих рішень у цей період можуть провокувати різну поведінку та реакції особистості, в тому числі і зволікання.

Оскільки тема прокрастинації набула особливої популярності у минулі десятиріччя, були проведені численні дослідження взаємозв'язку між прокрастинацією та її предикторами – різними чинниками як психологічними, так і фізіологічними і ситуативними. К. Клінгсік упорядкував дослідження, пов'язані з прокрастинацією, у 4 категорії:

- Дослідження, що спираються на різні психологічні точки зору, що називають прокрастинацію особистісною характеристикою, пов'язаною із іншими подібними характеристиками;
- Дослідження, що мають у основі мотиваційно-психологічний погляд, який сприймає зволікання як проблему мотивації або бажання виконувати роботу;
- Дослідження, що спираються на погляд клінічної психології, який зосереджується на клінічних детермінантах, пов'язаних із прокрастинацією;
- Дослідження, що фокусуються на ситуативних та контекстуальних аспектах ситуації зволікання [36].

Численні дослідження прокрастинації у старшому юнацькому віці спрямовані саме на зволікання у академічній сфері. У визначенні Е. Ротблума академічною прокрастинацією можна назвати тенденцію відкладати виконання навчальних завдань та відчувати тривогу, що спричинена таким зволіканням. Варто зазначити, що у рамках академічної прокрастинації виконавець повинен і, можливо, навіть має бажання виконати завдання, але з якихось причин не може розпочати необхідну діяльність протягом очікуваного або бажаного періоду часу [53]. Як результат такого зволікання, студент або студентка може запізнитися із виконанням завдання або пропустити його, отримати незадовільну оцінку своєї успішності, що може призвести до виникнення психологічних наслідків, таких як тривога, зниження самооцінки, подальший розвиток страху невдачі.

Академічна прокрастинація може бути не загрозливою, допоки вона не впливає на самопочуття людини, її самоусвідомлення та подальші життєві рішення. Зволікання визначається як суттєва перешкода для успіху в навчанні [52], яка може також призвести до зниження загальної успішності, та навіть відмови від навчання в цілому, особливо коли доступні більш привабливі альтернативи [39].

Є багато причин, чому студенти зволікають, однак, складно визначити домінуючий тригер. За дослідженням Е. Ротблума більшість причин були пов'язані зі страхом невдачі, перфекціонізмом і відсутністю впевненості в собі.

Страх невдачі є одним із очевидних факторів розвитку прокрастинації. За визначенням П. Грекко, страх невдачі - це почуття тривоги, що супроводжується схильністю уникати ситуацій, де вірогідне неуспішне завершення розпочатої діяльності [29]. На думку А. Бека, страх невдачі сприймається як усвідомлення та передбачення потенційного неуспішного результату власних дій; відповідно, таке завідомо негативне переконання призводить до «паралічу волі» - відкладання діяльності, яка має бути виконана [13]. У результатах дослідження Л. Соломона та Е. Ротблума було знайдено підтвердження гіпотези, адже у понад половини респондентів фігурували думки, які свідчать про страх невдачі [54]. Також, дослідження підтверджують позитивну кореляцію між страхом невдачі та прокрастинацією.

На противагу страху невдачі, фактором прокрастинації може бути страх досягнення успіху. На думку Л. Рорер, прокрастинація може бути також зумовлена побоюванням наслідків власного успіху, адже за сценарієм відносної успішності порівняно до інших членів референтної групи, існує вірогідність бути відторгнутим оточенням. У такому разі зволікання виступає механізмом збереження приналежності до соціальної групи та безпеки. Більш того, прокрастинація з точки зору страху успіху може бути захистом від створення майбутніх ситуацій із неуспішним результатом; усвідомлюючи здатність людини успішно впоратися із

завданням, керівник або вчитель може призначити для неї більш складне завдання, з яким людина може зрештою не впоратися [50].

Іншим значущим чинником, який пов'язаний із страхом невдач, є перфекціонізм. Прагнення ідеально виконати завдання виливається у відкладення діяльності до найбільш вдалого моменту для досягнення максимально якісного результату. Проте, чим складніше завдання та чим менш чіткі вимоги до очікуваного результату, тим більше часу може тривати зволікання. В результаті, тривала затримка у виконанні роботи може призвести до зниження якості результату та не втілення очікуваного успіху. Перфекціонізм може бути спрямований на себе - пов'язаний із гіперкритикою, самооцінкою, а також спричинений бажанням бути досконалим для інших або відповідати очікуванням суспільства.

Очевидно, що зволікання пов'язане із проблемою самоконтролю. Одним із аспектів самодисципліни є вміння управляти власним часом, що може супроводжуватися складнощами для осіб у старшому юнацькому віці. Потреба у рівній мірі приділяти час навчанню, роботі, особистому розвитку, сім'ї та спілкуванню із оточенням вимагає вміння пріоретизувати діяльність, будувати стратегії управління часом. Зокрема, для успіху в академічному середовищі студентам необхідно вміти контролювати та прогнозувати час на навчальну діяльність, виконувати завдання до дедлайнів, проте це правило розповсюджується і на особисте життя. У сучасний період фактором, що спонукає ігнорувати заплановані часові рамки та відкладати необхідну діяльність на пізніше, є доступність мережі Інтернет та соціальні мережі, що утримують увагу людини завдяки алгоритмам, що пропонують користувачу персоналізований контент. Невміння опиратися відволікаючим факторам та занурення у непродуктивну діяльність може негативно вплинути не тільки на академічну та професійну діяльність, але й на спілкування із оточенням, зобов'язання перед самим собою.

Мотиваційний аспект може здатися критично важливим чинником прокрастинації, адже природа мотивації – зовнішня чи внутрішня – може безпосередньо впливати на якість та швидкість виконання завдання. Дослідження Ф. Омар показало, що студенти, які мали сильну визначену внутрішню мотивацію, виявили низьку тенденцію до прокрастинації [47]. Ці результати узгоджуються з дослідженням К. Сенекал про знижений рівень прокрастинації у студентів, які мають внутрішньо обґрунтовані причини продовжувати навчання [53]. Це відбувається тому, що студенти із високим рівнем внутрішньої мотивації навчаються через наявність інтересу або заради задоволення, що отримують у процесі, а не сприймають це як необхідність. Це також показує, що студенти, швидше за все, не будуть відкладати задачі, якщо вони щиро зацікавлені в матеріалі курсу. Іншою причиною, чому внутрішньо вмотивовані студенти менш схильні до прокрастинації, може бути взаємозв'язок між внутрішньою мотивацією та прагненням опанувати нові професійні навички [18]. Цілі майстерності, ймовірно, спонукають до перегляду цікавого матеріалу для підвищення ефективності, при цьому ті, хто орієнтований на набуття майстерності, як правило, зосереджуються на вдосконаленні рівня своєї діяльності, набутті нових знань. Таким чином, вони будуть менше зволікати, щоб отримати всю нову інформацію та навички.

Докази також свідчать про те, що імпульсивність відіграє вагому роль у формуванні прокрастинації. Згідно з дослідженнями, встановлена середня кореляція між прокрастинацією та імпульсивністю.

Ще одним аспектом прокрастинації може бути множинність вибору та перспектив. Існує припущення, що у перебуваючи у ситуації виконання актуальної роботи, людина, яка зустрінеється із новою, більш вигідною перспективою, може переключитися з поточної діяльності на досягнення нової амбітної цілі; водночас, людина перестав виконувати поточні задачі, та не виконує реальних кроків за новою метою, що призводить до прокрастинації. Такий сценарій поширений для

імпульсивних людей, які мають багато ідей, однак не завершують їхнє втілення, зміщуючи фокус з ідеї на ідею, не просуваючись за жодною із розпочатих задач. Таким чином, може виникнути парадоксальна ситуація, коли у перспективі виконання більш значущих проектів, людина зволікає більше, ніж за виконання менших, не таких важливих задач, адже глобальні цілі потребують більше зусиль, є менш приємними для людей, і можуть бути під впливом прокрастинації. Також, наявність множинних опцій може провокувати прокрастинацію у такий спосіб, що у пошуках варіанту, який принесе найбільш довгострокову користь, людина зволікає, зважуючи всі «за» та «проти». Наприклад, за можливості інвестувати гроші у один запропонований проект, людина швидше прийме рішення, аніж в ситуації, де існує кілька опцій, кожна з яких має свої переваги.

Фазі виконання завдання передують фаза підготовки, стосовно якої виявлено кілька цікавих закономірностей. Аналізуючи наукові розвідки, ми виявили припущення про зв'язок між прокрастинацією та недооцінкою готовності до виконання задачі, а також, переоцінкою власної здатності швидко впоратися із поставленим завданням.

На відміну від очевидних факторів прокрастинації, Т. Пічіл здійснив аналіз емоційно-афективного фактору ставлення до себе у осіб, що прокрастинують, і виявилось що такі люди загалом менш співчутливі до себе. Як демонстрація цієї гіпотези, Т. Пічіл з'ясував у своїй статті, що студенти, які пробачили собі зволікання у підготовці до попереднього іспиту, насправді були менш схильні до прокрастинації у підготовці до наступного іспиту. Часто, емоції при зволіканні набувають ефекту «снігової кулі» - людині не вдається вчасно виконати роботу, вона засмучується, і, перебуваючи у стані пригніченості, вона підходить до нового завдання із очікуванням невдачі, невротичністю та іншими супутніми почуттями, що заважають налаштуватися на ефективне виконання завдання [41].

Для пошуку визначального чинника у виникненні прокрастинації також варто розглянути фактор нездатності деякими людьми усвідомити образ свого майбутнього «Я». У своєму дослідженні Х. Гершфілд описав експеримент, що полягав у демонстрації людям їхніх фотографій, але зістарених в цифровому вигляді; у результаті, люди, що побачили себе у майбутньому були рішуче налаштовані інвестувати кошти у пенсію. Коли дослідники проводили дослідження МРТ, вони з'ясували, що наш мозок сприймає нас в теперішньому часі та в майбутньому як різних людей, а себе в майбутньому ми сприймаємо більше як про незнайомця [31].

Учениця Т. Пічила Є.-М. Блуен-Гюдон провела дослідження, спрямоване на образ «Я» у майбутньому. Учасникам було запропоновано намалювати кола образу «Я» у теперішньому та у майбутньому на одній лінії, і обрати ступінь накладання цих кіл. Деякі люди бачать ці «я» абсолютно різними і віддаленими, а у інших, кола повністю збігаються; люди, які бачать теперішнє і майбутнє «Я» як близькі образи, що накладаються, менш схильні до прокрастинації, адже ліпше усвідомлюють вплив актуальних дій і рішень на їхнє майбутнє [41].

Висновки до I розділу

Прокрастинація - це явище, яке полягає в усвідомленому відкладанні у часі значущих для особистості завдань, які потребують вольового зусилля, із розумінням можливих негативних наслідків такої поведінки та переживанням спектру негативних емоцій та почуттів, що супроводжують цей феномен. Прокрастинація може виникнути на основі комплексу соціогенетичних, біогенетичних чинників та життєвого досвіду людини. Аналізуючи причину зволікання, для найбільш ефективного розуміння детермінант прокрастинації варто досліджувати кожен випадок крізь призми кількох психологічних підходів, а також враховувати соціальні та генетичні чинники.

У старшому юнацькому віці типовою є академічна, побутова та невротична прокрастинація, адже протікання професійної діяльності та потреба у прийнятті життєво важливих рішень у цей період можуть провокувати непродуктивну поведінку. Відповідно, у цей період особистостям важливо побудувати систему пріоритетів, визначити копінг-стратегії та опанувати самодисципліну для ефективного управління діяльністю.

Психологічними феноменами, що пов'язані із виникненням та розвитком прокрастинації у старшому юнацькому віці є самооцінка, тривожність, самоконтроль, мотивація, воля, страх невдачі або успіху, перфекціонізм, неякісне управління часом та інші чинники, що активно досліджуються. Однією із головних причин зволікання може виступати відсутність чіткого уявлення образу «Я» майбутнього. Відповідно, зволікання може відбуватися через недооцінку впливу актуальних дій та виборів на наслідки поведінки у майбутньому. Саме ці теоретичні уявлення лягли в основу емпіричної частини нашого дослідження.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

2.1. Загальна характеристика методів дослідження.

Дослідження прокрастинації та її чинників може здійснюватися як за допомогою тестових стандартизованих методик, так і за допомогою якісних методів дослідження (опитувальників, інтерв'ю, контент-аналізу тощо). Для отримання найбільш різносторонньої інформації варто комбінувати методи дослідження з метою визначити не лише сталі предиктори зволікання, але й дізнатися про динаміку змін протягом історії життя людини. Оскільки ми робимо акцент саме на психологічних чинниках, ми скористалися 4 тестовими методиками; для доповнення біографічних даних з точки зору зовнішніх чинників та отримання більш неструктурованої, «живої» інформації – ми провели вісім якісних інтерв'ю із респондентами – учасниками вибірки дослідження; для формування уявлення про прокрастинацію з точки зору різних психологічних підходів ми також провели інтерв'ю із експертами – кваліфікованими психологами, практиками трьох різних підходів.

Методика №1 - Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої). За допомогою методики можна встановити рівень вираженості зволікаючої поведінки в повсякденному житті [9]. Тест містить 20 тверджень, що стосуються різних побутових ситуацій (планування дня, спілкування із оточенням, прийняття рішень). Респондентам пропонують визначити рівень згоди із твердженням за п'ятибальною шкалою від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден».

Методика №2 - Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі) [29]. Методика була

опублікована у 2016 році, та в оригінальній версії містить 45 тверджень [54]. У дослідженні для адаптації методики для українських респондентів взяли участь викладачі закладів вищої освіти. Для стандартизації використовувався факторний аналіз, у результаті якого одне з 45 тверджень мало малу факторну вагу, тому зазначений пункт було вилучено і у фінальному вигляді українська версія опитувальника містить 44 твердження. Результати дослідження упорядковуються у 10 субшкाल: а) перфекціонізм, орієнтований на себе, б) проблеми з самооцінкою, в) стурбованість помилками, г) сумніви у власних діях, ґ) самокритика, д) соціально-приписаний перфекціонізм, е) перфекціонізм, орієнтований на інших, є) гіперкритика, ж) упевненість у тому, що мені усі щось винні, з) претензійність. Також, за результатами можна виділити три збірні шкали - «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм», кожна з яких включає кілька субшкाल. Респондентам пропонують визначити рівень згоди із твердженням за семибальною шкалою від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден».

Методика №3 - короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької. Методика ТІРІ є однією із варіацій п'ятифакторної діагностики особистості і дозволяє у скороченій формі сформулювати уявлення про глибинні психологічні риси особистості. За результатами тестування можна отримати інформацію про вираженість рис екстраверсії, дружелюбності, добросовісності, емоційної стабільності та відкритості новому досвіду. ТІРІ (ТІРІ-UKR) є однією із небагатьох адаптованих для української аудиторії методик, що стосується п'яти фундаментальних рис особистості [35].

Методика №4 - анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник). Анкета включає 41 твердження, які згруповані за основними чинниками зволікання на думку М. Дворник: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості»,

«Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності». Респонденти повинні визначити рівень згоди із твердженням за п'ятибальною шкалою від «однозначно ні» до «однозначно так» [2].

Інтерв'ю із респондентами. Було проведено вісім короткотривалих інтерв'ю із учасниками дослідження, яким було запропоновано відповісти на шість запитань. Перелік питань включає такі, що спрямовані на отримання категоризованих даних (наприклад, вік, у якому проявилася прокрастинація, види зволікаючої поведінки, що турбують респондентів (побутова, академічна)), а також питання, які спонукають до рефлексії та асоціацій. Респондентами стали студенти бакалаврату та магістратури закладів вищої освіти економічних, інженерних та гуманітарних спеціальностей.

Інтерв'ю із експертами. Для дослідження аспектів феномену прокрастинації крізь призми різних психологічних підходів, ми мали змогу поспілкуватися із трьома психологами, практичними спеціалістами, які працюють у підходах аналітичної психології, процесуальної терапії та гештальт-терапії.

Вибірка дослідження склала 50 осіб віком від 18 до 25 років (62% - особи від 20 років і старше, 38% - до 20). Серед респондентів 28% чоловіків та 72% жінок, в той час як зайнятість усіх учасників дослідження є різномірною – фінанси, психологія, ІТ та креативні професії найчастіше зустрічаються як рід занять.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Результати методики №1 - Шкали загальної прокрастинації К. Лей - дозволили сформулювати уявлення про загальну тенденцію до прокрастинації серед вибірки досліджуваних. Розподіл за рівнем прокрастинації виглядає наступним чином: всього 4% відзначили високий рівень прокрастинації, 8% – низький. Абсолютна більшість респондентів відзначили середній ступінь інтенсивності

зволікання. Однак, оскільки ми отримали відносно об'ємну групу респондентів із середнім показником за інтенсивністю прокрастинації (88%), було викоремлено підвищений середній рівень (від 60 до 75 балів), для того щоб відстежити закономірності зв'язку між результатами інших методик та прокрастинації. Таким чином, результат, що дорівнює або вище 60 сигналізує про виражену тенденцію до прокрастинації; 38% респондентів отримали підвищений середній рівень.

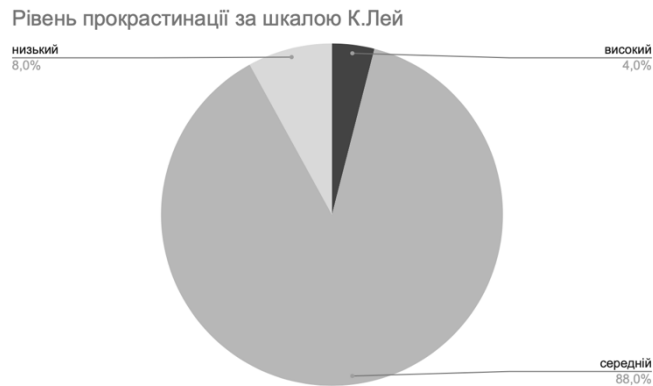


Рис 2.1 – рівень загальної прокрастинації (за шкалою К. Лей).

Варто зазначити, що питання методики спрямовані на загальні прояви прокрастинації як у побутових, так і у академічних питаннях; можемо припустити, що у опитувальнику, спрямованому на окремо побутовій або академічній сфері відповіді могли б відрізнатися, однак, використана методика дозволила виявити узагальнену тенденцію до зволікання у респондентів старшого юнацького віку. Кореляційний зв'язок між проявами досліджуваного явища із конкретним віком та статтю виявити не вдалося, оскільки не спостерігається жодних закономірностей між високим/низьким рівнем прокрастинації та однією із зазначених ознак.

Отриманий нами результат підтверджує факт поширеності явища прокрастинації у представників старшого юнацького віку. Потрібно також зазначити важливість поточної життєвої ситуації, у якій знаходяться респонденти.

Оскільки наразі на території України зберігається підвищений рівень небезпеки, а життєві обставини багатьох учасників кардинально змінилися порівняно із періодом до лютого 2022 року, респонденти, ймовірно, перебувають у стані стресу, який може безпосередньо впливати на готовність до діяльності, комунікації, вливання енергії у справи, що є важливими, але не критично необхідними на даний момент. Проте, також потрібно пам'ятати, що дослідження проводилося у період грудня 2022 - травня 2023 року, більш ніж за рік після початку повномасштабного вторгнення, коли переважна більшість респондентів повернулися до регулярної роботи або навчання, тому актуальні результати все ж можуть відображати сталі особливості стосовно підходу респондентів до зволікання.

У дослідження був введений фактор поєднання навчання та роботи для можливості дослідити взаємозв'язок між очікувано збільшеним обсягом роботи у зв'язку із наявністю кількох ролей та схильності до прокрастинації. Однак, між рівнем прокрастинації та аспектом поєднання двох ролей не встановлено надійного зв'язку – підвищені показники прокрастинації отримали як ті хто суміщають обидві ролі, так і ті, хто лише навчається або працює.

За допомогою методики №2 - Великої тривимірної шкали перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі) – нам вдалося детальніше поглянути на прояви перфекціонізму учасників дослідження, а саме на природу перфекціонізму та його вплив на формування зволікаючої поведінки. Нам вдалося викоремити дані за 10 субшкалами, які згодом були об'єднані у 3 більш генералізовані шкали та загальну шкалу перфекціонізму.

Перша субшкала «Перфекціонізм, орієнтований на себе» розглядається як необхідність досягнення досконалості, та наявність переконання, що все у діяльності людини повинно бути досконалим. За обраною шкалою, у 16% учасників виявлено високий рівень. Підвищені показники можуть говорити про високий рівень вимог до себе, що може стати чинником розвитку різноманітних

психологічних негативних наслідків, таких як перманентне невдоволення результатами власної праці, самокритичне ставлення, тривожність, погіршення самооцінки. Середній рівень виявлено у 48% людей, в той час як низький – у 36% людей. Більшість респондентів, які мають високий рівень перфекціонізму, спрямованого на себе, не поєднують роботу та навчання, тобто виконують роль або студента, або працівника. Згадане твердження може бути важливим артефактом, адже відсутність потреби виконувати збільшений об'єм праці одночасно у кількох ролях та зосередженість на одному виду діяльності може привести до прагнення досконалості у своїй поточній сфері (кар'єрі або навчанні), із переважаючою мотивацією досягнення успіху, в той час як при суміщенні ролей може домінувати мотивація уникнення невдач.

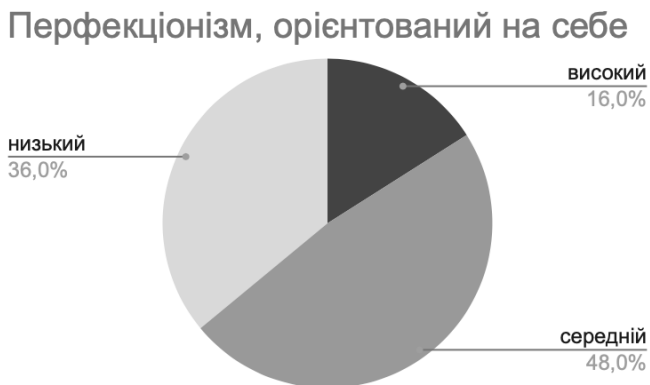


Рис 2.2 – результати за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе».

Друга субшкала «Проблеми з самооцінкою» стосується тенденції обумовлювати власну самооцінку на самостійно нав'язаних перфекціоністських стандартах. До цієї шкали входять твердження, що зумовлюють вплив досягнення досконалості на ступінь визначення власної цінності респондентом, наприклад «я не зможу себе поважати, якщо припиню прагнути досконалості». 36% респондентів отримали результат, що відповідає високому показнику. Низький показник виявлено у 28% осіб, та середній у 36% осіб, що робить цю шкалу однією із

найпроблемніших. Такий результат може свідчити про зв'язок перфекціонізму із самооцінкою та проблемами, що можуть бути пов'язані із нереалістичними стандартами та неможливості їх досягнення, що виливається у погіршення самооцінки. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було виявлено значення $r = 0,35$, що свідчить про наявність зв'язку між інтенсивністю прокрастинації та ступенем сили перфекціонізму за шкалою «Проблеми із самооцінкою».

Проблеми із самооцінкою

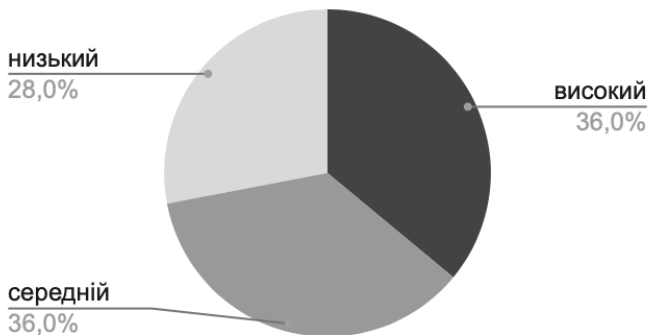


Рис 2.3 – показники за шкалою «Проблеми із самооцінкою».

Третя шкала «Стурбованість помилками» розглядається як схильність до надмірно негативного сприйняття можливих невдач та помилок. 28% учасників відзначили високий рівень стурбованості помилками. 46% респондентів отримали середній показник за даною шкалою. Отримані результати можуть бути сигналом значущості страху помилитися як чинника прокрастинації, однак вказаний чинник не є настільки вираженим як болісне прагнення до досконалості за шкалою №2.

Стурбованість помилками

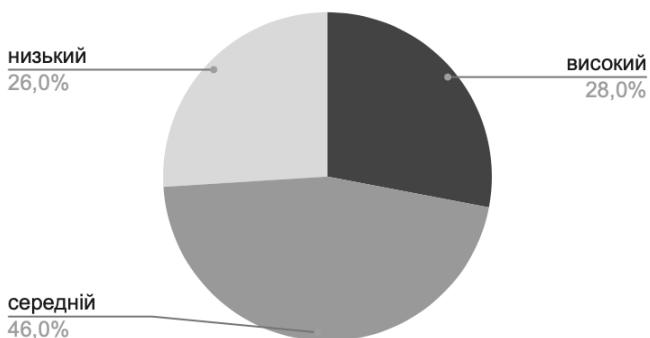


Рис 2.4 – результати за шкалою «Стурбованість помилками».

Четверта шкала «Сумніви у власних діях» відображає рівень сумнівів стосовно власної діяльності та правильності виконаних дій. Результати показали, що близько половини респондентів, 42% учасників, мають високий рівень сумнівів, в той час як 48% учасників мають середній показник, і лише 10% – низький. Ця шкала є однією із найбільш виражених і вказує на вагомую тенденцію до сумнівів у представників цієї вікової категорії, що може свідчити про природність цієї особливості для цього віку. Необхідно зазначити, що період старшого юнацького віку супроводжується прийняттям значущих рішень та визначення своєї ролі як професіонала та члена родини і суспільства, тому такий рівень сумнівів може пояснюватися прагненням особистості уникнути небажаних ситуацій, знайти найбільш вигідний, «правильний» шлях. Із застосуванням коефіцієнту кореляції Пірсона виявлено значення $r = 0,43$ як показник зв'язку між рівнем прокрастинації та тенденцією респондентів до сумнівів у власній діяльності.

Сумніви у власних діях

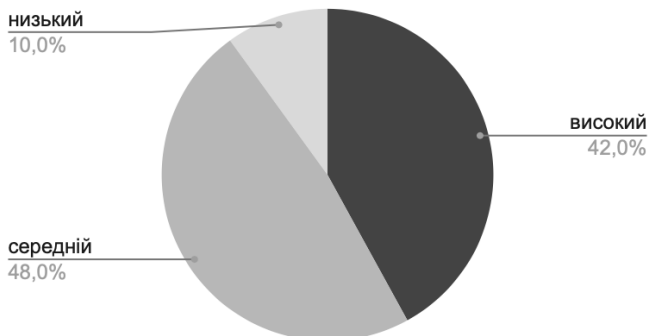


Рис 2.5 – результати за шкалою «Сумніви у власних діях».

П'ята шкала «Самокритика» вимірює як фактор досягнення досконалості впливає на самоставлення людини, наскільки сильні негативні почуття викликає недосконалість у виконанні діяльності. Показники розподілилися відносно рівномірно, так як третина респондентів 23,1% отримали високий показник, 48,1% – середній, та 28,8% – низький. За коефіцієнтом Пірсона виявлений зв'язок між негативізмом до себе у зв'язку із неможливістю досягти досконалості та рівнем прокрастинації.

Самокритика

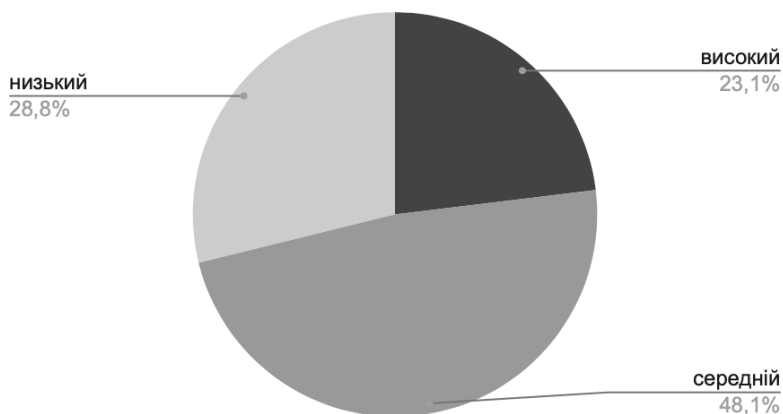


Рис 2.6 – показники за шкалою «Самокритика».

Шоста шкала «Соціально-приписаний перфекціонізм» стосується уявлення людей про те, що оточення («інші») вимагає від них досконалості. Всього 8% респондентів отримали високий показник за шкалою, коли переважна більшість – 64% отримали середній показник. Результати можуть бути пояснені таким чином, що люди схильні сприймати зовнішнє схвалення як валідацію власної поведінки, відповідно, сприймати оточуючих як тих, хто вимагає досконалості. Проте, відсутність загострених тенденцій за цим напрямком свідчить про відносно нейтральне сприйняття людьми обраної вікової категорії схвалення від сторонніх як єдиного підкріплення. Більш того, на противагу показників попередніх шкал, ми спостерігаємо менш вагому роль екстернальних чинників самооцінки у формуванні перфекціонізму, на відміну від інтернальних, таких як сумніви, самокритика.

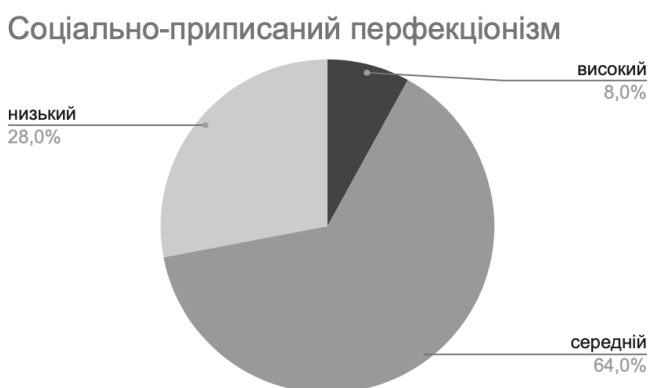


Рис 2.7 – результати за шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм».

Сьома шкала «Перфекціонізм, орієнтований на інших» відображає міру очікувань суб'єкту стосовно досконалості інших, оточуючих людей. Лише 10% учасників отримали високий показник, переважна більшість учасників мають низький рівень за цією шкалою. Отримана інформація дозволяє розкрити цікаву особливість вибірки: переважає відсутність високих очікувань від інших,

паралельно, наявна доволі потреба у прагненні досконалості від себе, високий рівень самоорієнтованого перфекціонізму за першою шкалою.

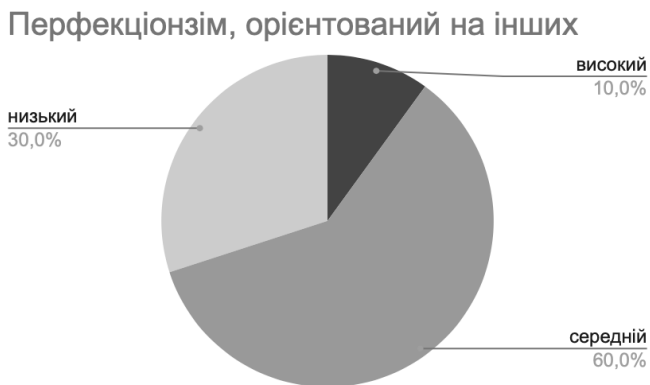


Рис 2.8 – показники за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших».

Восьма шкала «Гіперкритика» відображає ставлення до недосконалості інших людей, засудження їхніх вчинків, поведінки. Як і у випадку із попередньою шкалою, результати стосовно гіперкритики виявили лише 4% учасників із високим показником, 40% – із середнім, та переважну більшість – 56% із низьким рівнем. Результати підкріплюють припущення про більш дружнє ставлення до оточуючих та більш критичне ставлення до себе.

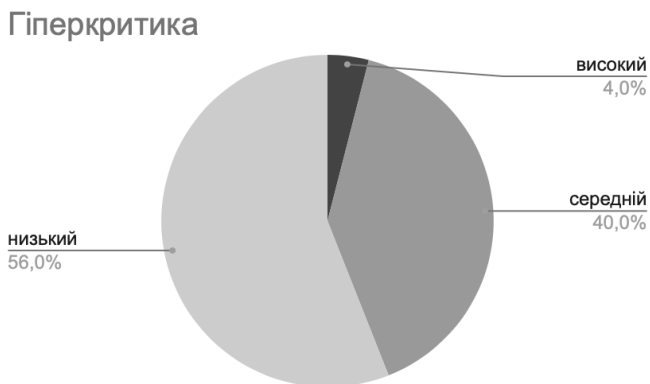


Рис 2.9 – результати за шкалою «Гіперкритика».

Дев'ята шкала «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» розглядається як очікування захоплення стосовно здібностей, умінь, так званої «досконалості» респондента від оточуючих. Отримано високий результат у 16% учасників, середній у 48% учасників та низький у 36% відповідно. На відміну від інших шкал, орієнтованих на оточуючих, результати за цим напрямком дещо підвищені.

Усі винні

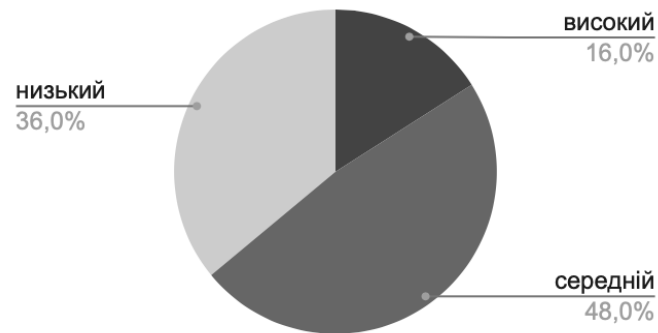


Рис 2.10 – результати за шкалою «Упевненість у тому, що мені усі щось винні».

Десята шкала «Претензійність» стосується переконання індивіда про його виключну особливість, досконалість. За цією шкалою не виявлено високих показників, в той час як більшість – 74% отримала середній показник за цим напрямком.

Претензійність

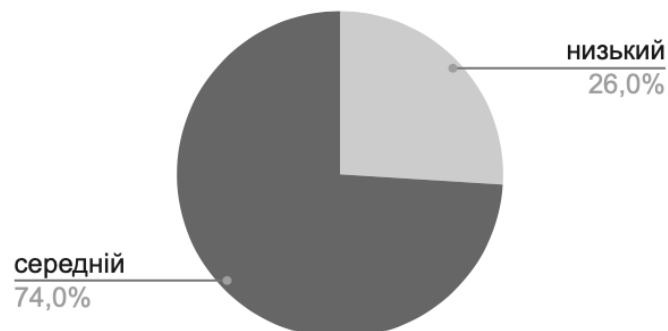


Рис 2.11 – показники за шкалою «Претензійність».

Результати субшкал дозволили нам виокремити дані стосовно трьох генералізованих типів перфекціонізму, а саме жорсткого (стосується суворої вимогливості до себе, вчасного, досконалого та безпомилкового виконання діяльності), самокритичного та нарцисичного типів. Рівномірно вираженими серед вибірки виявилися типи жорсткого та самокритичного перфекціонізму; також була виявлена закономірність між наявністю високих показників одразу обох типів у респондентів, що дозволяє зробити припущення про взаємозв'язок жорсткого перфекціонізму та самокритичного.

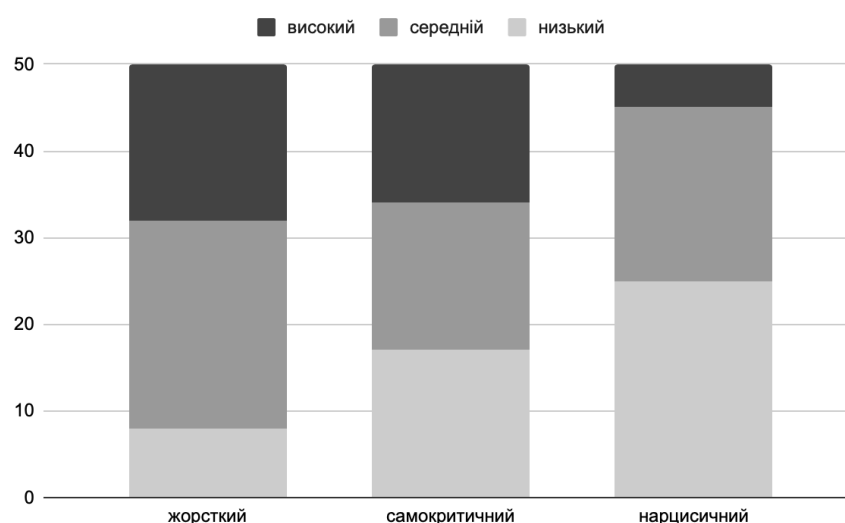


Рис 2.12 – рівень жорсткого, самокритичного та нарцисичного перфекціонізму.

Особливо важливим для нашого дослідження було визначення значущості зв'язку між між прокрастинацією та перфекціонізмом. За коефіцієнтом кореляції Пірсона був встановлений зв'язок між досліджуваними ($r = 0,44$). Виявлена тенденція до підвищеного рівня зволікання у осіб із жорстким перфекціонізмом, високими вимогами до себе, однак вона носить слабкий характер, недостатній для виокремлення цього зв'язку як кореляції.

Цікавим спостереженням є взаємозв'язок між фактором поєднання навчання та роботи і перфекціонізмом. З 37% респондентів, які поєднують обидва види діяльності, лише у четвертій частини помічений високий рівень перфекціонізму. На нашу думку, такий результат може бути ефектом збільшеного обсягу роботи за різними напрямками одночасно, де необхідно виконувати діяльність згідно встановленим вимогам та дедлайнам; таким чином, люди, які повинні виконати вимоги у кількох ролях одночасно можуть свідомо знижувати рівень вимог до себе та підходити до діяльності із більш лояльним ставленням.

Методика TIPI – UKR допомогла виявити інформацію стосовно провідних глибинних рис Великої п'ятірки - екстраверсії, дружелюбності, добросовісності, емоційної стабільності та відкритості новому досвіду. У пошуках зв'язку між особистісними рисами із ступенем вираженості прокрастинації, нами не виявлено виражених закономірностей. Із наявних шкал найбільш помітним із показників виявився зв'язок між високим показником екстраверсії та прокрастинації, проте зазначений зв'язок є занадто слабким для виявлення кореляції. Також, подібно проявився зв'язок між показником дружелюбності та прокрастинацією.

Що стосується міри добросовісності, виявлений негативний кореляційний зв'язок між прокрастинацією та цим явищем (за коефіцієнтом Пірсона $r = -0,47$), адже респонденти із низьким рівнем прокрастинації мають переважно високий рівень добросовісності. У нашій вибірці не помічено взаємозв'язку між рисою емоційної стабільності та зволіканням, однак, помічений слабкий зв'язок із рисою відкритості до нового досвіду.

На нашу думку, виявлені зв'язки можуть вказувати на гнучкість прокрастинаторів до різного досвіду, відходу від встановлених рамок, готовності до ризиків у процесі виконання діяльності. Оскільки такі люди нерідко мають труднощі із складанням розкладу, чіткого графіку, можливість запізнитися, відступитися від плану не лякає їх. Також, хоча наявності зв'язку між зволіканням

та рисами дружелюбності та екстраверсії недостатньо для виокремлення гіпотези, спостереження дозволяють відкинути припущення про інтровертованість, закритість прокрастинаторів, та, натомість, розширити уявлення про особу прокрастинатора як таку, якій можуть бути притаманні суцільно різні модальності характеру.

За даними анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник) було досліджено комплекси причин, які можуть стояти за схильністю до зволікання у старшому юнацькому віці.

Першою шкалою, за якою ми досліджували причини зволікання, була «Недооцінка готовності до виконання завдання». Цю шкалу можна інтерпретувати як схильність до прокрастинації через визначення задачі як складної, тривалої, неважливої, також через особистісну нестабільність, необхідність зовнішнього контролю або підтримки, некоректну підготовку до виконання завдання, неправильну оцінку часу та власних ресурсів.

Результати за цією шкалою виявилися найбільш значущими у цій методиці. 60% респондентів отримали високий показник за ознакою неготовності до діяльності, лише 4% мають низький рівень, і решта 36% – середній показник. Отримана інформація дозволяє стверджувати, що некоректне планування та недостатнє усвідомлення образу власного життя у майбутньому провокує людей у старшому юнацькому віці відкладати значущі справи. Результат корелює із припущенням Х. Гершфілда та Є.М. Блуен-Гюдон, які у власних дослідженнях виявили, що люди схильні сприймати себе в теперішньому та майбутньому як різних людей, відповідно через віддаленість цих образів людям складніше усвідомлювати вплив актуальних дій на їхнє подальше життя. Однак, у цьому випадку ми бачимо що людям не лише складно уявити свій майбутній образ, але і свою діяльність у найбільш близький проміжок часу. Так, відкладення сплати податків напередодні дедлайну може супроводжуватися помилками системи,

потребою у консультації професіоналів, додаткового часу на вирішення можливих проблем, однак прокрастинатори не замислюються над особливостями цього процесу і наражають себе на проблеми, вирішуючи задачу в останній момент. Аналогічно студенти відкладають написання робіт на вечір, розпочинаючи завдання пізно ввечері, не враховуючи, що на виконання задачі необхідний час для пошуку ресурсів, оформлення роботи, перевірку; таким чином, деякі усвідомлено виконують завдання із очевидно низькою якістю або приймають рішення не виконувати його взагалі.

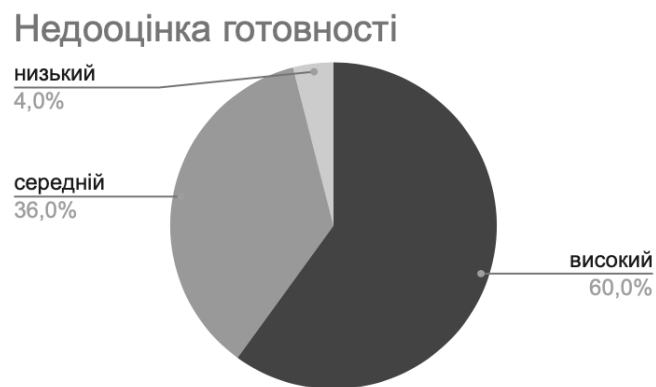


Рис 2.13 – показники за шкалою «Недооцінка готовності».

Не виявлено зв'язку між фактором поєднання навчання та роботи, оскільки серед респондентів із високим рівнем «недооцінки готовності до виконання завдання» рівномірно як студенти, працівники, так і ті, хто поєднують обидва процеси. Не помічено також зв'язку між конкретним віком та схильністю до досліджуваної ознаки, однак помічена загальна поширеність цього явища у старшому юнацькому віці. Можна висунути гіпотезу, що така особливість може бути характерологічною та бути присутньою відповідно і у дорослому віці, однак для цього потрібно провести низку досліджень, сфокусованих на вибірці дорослих.

Виявлено кореляційний зв'язок між рівнем прокрастинації та показниками недооцінки готовності до виконання завдання (значення $r = 0,42$ за коефіцієнтом Пірсона). Більшість респондентів із підвищеним середнім та високим рівнем прокрастинації мають високий показник недооцінки готовності, що може вказувати на взаємовплив цих явищ. Прокрастинатори відкладають діяльність, із складнощами уявляючи яким буде процес виконання її у майбутньому, в той час як помилково занижений або завищений обсяг роботи не спонукає до якомога швидшого виконання роботи.

Друга шкала «Подолання страху відповідальності» стосується тривожної поведінки уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується очікуванням нагоди для початку роботи. До вимірювання міри цієї шкали увійшли такі твердження як «ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу», «ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату», «ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими». За цією шкалою отримано 40% високих показників, 44% середніх та решта низьких. Також виявлено зв'язок між високими показниками за цією шкалою та інтенсивністю прокрастинації. На основі отриманих результатів ми можемо спостерігати тенденцію наявності ситуативного тривожного переживання при зустрічі із значущими задачами, а також, невпевненість стосовно алгоритму виконання завдання, що змушує відкласти малознайому роботу на потім. Між даною та шкалою «Сумніви у власних діях» з методики Великої тривимірної шкали перфекціонізму помічений зв'язок. Відповідно, аспект сумнівів у правильності виконання діяльності можна віднести до одного із провідних чинників прокрастинації за результатами нашого дослідження.



Рис 2.14 – результати за шкалою «Подолання страху відповідальності».

Наступна шкала «Знижений рівень зацікавленості» демонструє загальний рівень зацікавленості респондентів стосовно значущих справ, які часто підпадають під дію прокрастинації. Високі показники (32,1%) відповідно повідомляють про необхідність та високе значення внутрішньої мотивації та зрозумілої аргументації для виконання завдання. За цією шкалою виявлений тісний зв'язок із інтенсивністю проявів прокрастинації, що також частково підтверджує теорію тимчасової мотивації Ейнслі та Хаслама, а також гіпотезу П. Стіла, стосовно пріоретизації діяльності, яка становить потенційно найвищу користь та цікавість на людини на даний момент. Зацікавленість також є інтернальним фактором, та наскільки нам відомо, особистості, які мають внутрішню мотивацію до діяльності, мають менш виражений ступінь прокрастинації.

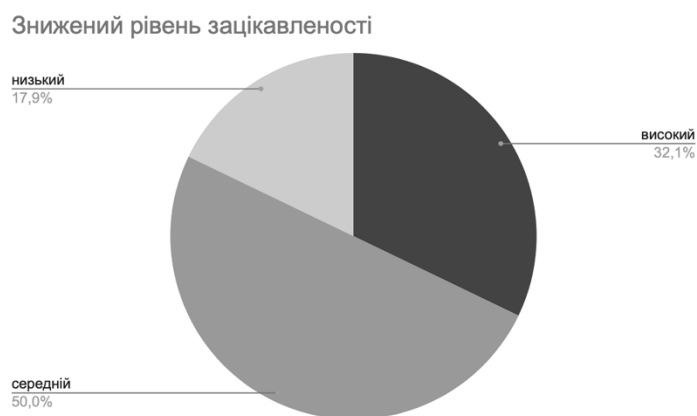


Рис 2.15 – показники за шкалою «Знижений рівень зацікавленості».

Шкала «Орієнтація на соціальну винагороду» виокремлена для дослідження потреби респондентів у отриманні матеріальної користі від виконання діяльності, а також соціального схвалення. За обраною шкалою виявлено 14% високих показників, у той час як менше половини респондентів демонструють середній рівень ознаки. Частково повторюючи висновок попередньої методики, можна помітити, що у проблемі прокрастинації зовнішні детермінанти мають менш вагоме значення ніж внутрішні причини, такі як мотивація, самокритичність, сумніви, перфекціонізм тощо.

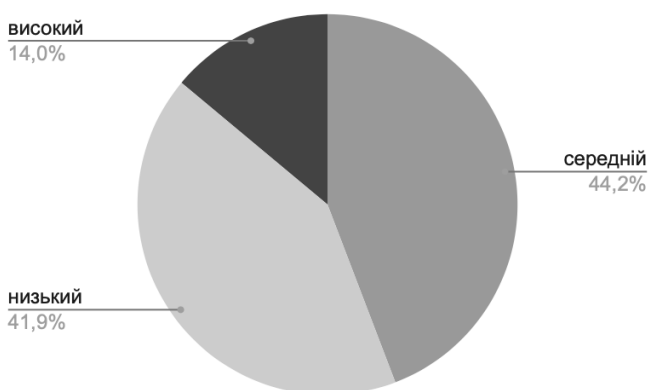


Рис 2.16 – результати за шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду».

Останньою запропонованою шкалою у зазначеній методиці є вимір «Педантизм», який сигналізує про те, що респонденти відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість. Отримані завищені показники у 23,3% респондентів, в той час як інші респонденти мають середній рівень за даним показником. За даною шкалою не встановлено зв’язку із іншими феноменами.

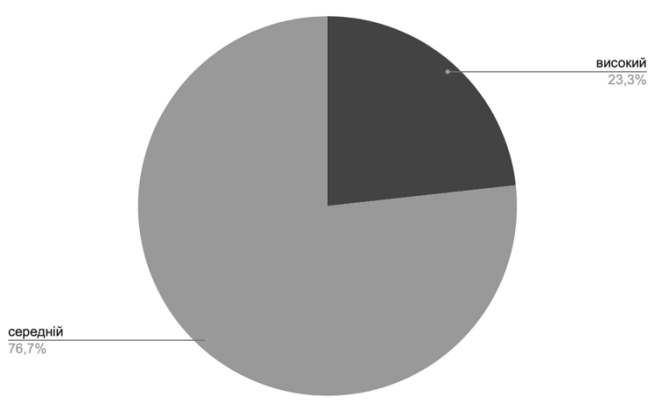


Рис 2.17 – показники за шкалою «Педантизм».

Після аналізу отриманих даних із використанням тестових методик та опитників, для доповнення інформації про зволікання у старшому юнацькому віці варто розглянути результати обробки інтерв’ю з респондентами. Із отриманої інформації від учасників можна виокремити твердження, які частіше всього були названі за кожними з питань, а також виокремити смислові категорії, які фігурували найбільше.

Таблиця 2.1

Чи ви можете пригадати випадок, коли відкладали якусь справу надовго? Чи пам’ятаєте ви чому ви відкладали цю справу?

№	Смислові категорії, перелічені у відповідях	Частота згадування
1	«Лінь»	2

2	«Не знаю як зробити завдання»	3
3	«Складно»	3
4	«Відчуття, що ще є час»	1
5	«Нагромаджена структурність, комплексність задач»	1
6	«Відсутність інтересу до виконання задачі»	3
7	«Негативне, упереджене, критичне ставлення викладача»	1

Серед завдань, які були згадані респондентами, найчастіше згадувалися задачі зі сфери академічної діяльності: навчальний проект, курсова робота, домашнє завдання, підготовка до іспиту (навіть, якщо він стосується розвитку кар'єри), лабораторні роботи. Цитата однієї респондентки влучно передає сутність циклічної та тривожної природи прокрастинації:

«Кожен день прокидалася і думала, що маю зробити лабораторну роботу».

Таблиця 2.2

Пригадайте момент, коли ви мали завдання, яке потрібно виконати, але вам довго не хотілося приступати до нього. Які почуття виникали у вас у такий момент?

№	Смислові категорії
1	«тривога»
2	«депресивний стан»
3	«сором»
4	«страх»
5	«злість»
6	«гнів»
7	«відчай»
8	«стрес»

9	«розчарування»
10	«спустошення»
11	«роздратованість»
12	«емоційна виснаженість, втома»

Перелічений спектр емоцій носить виражено негативний характер, з яких складно виокремити домінуючу емоцію. Можна припустити, що наявність таких емоцій та почуттів може призвести соматичних проявів, зокрема втоми, слабкості, низького рівня енергії. Також, ми можемо зробити висновок про те що прокрастинація є непродуктивним процесом, адже окрім безпосередньо затримки у виконанні діяльності, людина переживає стрес, тривожність, провину та інші негативні реакції.

Таблиця 2.3

**Чим вам хочеться зайнятися у момент, коли не хочеться виконувати
необхідні справи?**

	<i>Смислові категорії</i>	<i>частота</i>
1	«Витратити час у соціальних мережах»	5
2	«Переглянути серіал»	3
2	«Вийти на прогулянку»	3
3	«Спати»	2
4	«Пограти у ігри, приставку»	2
5	«Читати книгу, статті які цікавлять»	2
6	«Послухати музику»	2
7	«Заняття, які не змушують думати»	2
8	«Креативні задачі»	1
9	«Їсти»	1
10	«Виконати побутові справи»	1

Як було зазначено у Розділі I, соціальні мережі стали популярним засобом втечі від виконання запланованої діяльності та простором отримання негайного задоволення. Окрім занять, що спрямовані на втілення швидкої винагороди (перегляд серіалів, соціальних мереж тощо), часто були названі заняття, які є насправді корисними для благополуччя особистості (сон, прогулянка, читання); це може говорити про прокрастинацію не тільки як негативне явище, а як сигнал для оцінки поточної та запланованої діяльності, має місце питання «чи справді людині необхідно та важливо виконати роботу, яку вона відкладає?».

Таблиця 2.4

Які саме справи вам хочеться відкласти на потім?

	<i>Смислові категорії</i>	<i>частота</i>
1	«Завдання, що потребують розумової діяльності»	2
2	«Навчальні»	5
3	«Прибирання»	3
4	«Комплексі задачі, масштабні»	2
5	«Легкі задачі»	3
6	«Задачі, в яких не спеціалізуюся»	1
7	«Об’ємні завдання, до яких треба довше готуватися»	2
8	«Робочі задачі»	3
9	«Зустрічі»	1

Із отриманих даних можна помітити тенденцію, що завдання побутової та академічної спрямованості частіше відкладаються особами старшого юнацького віку. Також згадувалися завдання, які є асоціюються із складністю, відсутністю чітких інструкцій.

Що допомагає вам або мотивує вас приступити до виконання завдання, яке ви відкладаєте?

	<i>Смислові категорії</i>	<i>частота</i>
1	«Дедлайн»	4
2	«Відповідальність»	4
3	«Зарплата»	3
4	«Рефлексія»	2
5	«Розуміння, що ніхто крім мене не зробить задачу»	2
6	«Бажання зробити приємне іншим»	1
7	«Мотивація найближчого відпочинку, винагорода»	2
8	«Результат»	1

До цього питання хочеться додати твердження однієї з респонденток, яке стосується мотивації досягнення успіху та уникнення невдач:

«Краще мотивувати себе чимось приємним, ніж страхати можливими невдачами».

Таблиця 2.6

Чи ви пам'ятаєте у якому віці ви помітили за собою бажання відкласти справи на потім, якщо таке бажання присутнє?

	<i>Смислові категорії</i>	<i>частота</i>
1	«Молодша школа»	1
2	«Підлітковий вік»	2
3	«Старший юнацький вік (університет)»	3
4	«Школа»	2
5	«Старший юнацький вік (старші класи)»	3

6	«Коли взяв/взяла відповідальність за себе»	3
---	--	---

Отже, виходячи із відповідей респондентів, можна зробити висновки, що академічна прокрастинація виявилася одним із найбільш поширених типів прокрастинації у представників студентства, молоді віком від 18 до 24 років. Незважаючи на те, що респонденти навчаються на різних спеціальностях, країнах, закладах вищої освіти та мають різну мотивацію (розвиток кар'єри, отримання стипендії, інтерес до спеціальності), ці чинники не роблять їх захищеними від проявів прокрастинації.

Бажання відкласти справи «на потім» супроводжується палітрою негативних інтенсивних почуттів, які впливають на загальний стан респондентів. Патерном, який часто фігурує у відповідях респондентів є тривога, що може наштовхнути на подальше дослідження взаємозв'язку прокрастинації і тривожності. Однак, респонденти називали унікальні почуття, які не повторювалися від відповіді до відповіді, що вказує на важливість дослідження цього явища для психоедукації людей, які можуть відчувати значне емоційне навантаження і виснаження через прокрастинацію.

Одним із найбільш популярних способів «втечі від необхідних справ» є занурення у соціальні медіа, яку відмітили більшість респондентів. У відповідях на питання №3 часто можна було почути про «бажання зайнятися тим, де не треба думати» або «зайнятися чимось креативним».

Що стосується справ, які частіше всього хочеться відкласти, крім типових навчальних та рутинних завдань (прибирання тощо) респонденти часто вказували «великі, комплексні задачі», що говорить про невпевненість людей і втрату концентрації перед не структурованим нагромадженим завданням. У цьому

випадку, структура та чіткий план дій можуть прискорити виконання завдання. Знову ж таки, важливо нормалізувати стрес людей перед великими задачами, які трапляються у навчанні, роботі та побуті і навчити їх стратегіям по роботі із об'ємними задачами (на кшталт розбивання справи на маленькі кроки) для зменшення емоційної напруги і легшого сприйняття ситуації.

Стосовно мотивації, яка все ж веде до зрушення і початку дій до мети, респонденти відмічали відповідальність перед іншими, що наводить на думку про пристуність «третьої сторонньої постаті» у боротьбі із прокрастинацією та власними почуттями. Незважаючи на те, що така людина не присутня безпосередньо у процесі виконання задачі (наприклад, начальник не нагадує кожен день протягом кварталу про виконання задачі, викладач не нагадує щодня про курсову роботу), її образ, асоціації пов'язані із цим образом мають сильний вплив на людину. Інколи, ця ситуація може перерости у надмірне нав'язливе одностороннє надумування та підвищення тривожності абсолютно без залучення цієї сторонньої особи. Доволі очікуваним було часте згадування терміну «дедлайн», як ще один зовнішній чинник, який тисне на тих, хто прокрастинує.

Що стосується перших проявів прокрастинації, респонденти відзначили появу таких почуттів у момент, коли усвідомили відповідальність за свій життєвий шлях (закінчили школу, вступили до університету) і відчули свободу від постійного контролю з боку вчителів і батьків. Це твердження наштовхує на думку, що поняття свобода і контроль також потребують уваги у контексті вивчення прокрастинації.

Окрім інтерв'ю із респондентами, нами були проведені інтерв'ю з експертами, практичними психологами на тему прокрастинації. У рамках завдання практики я мала змогу поспілкуватися із трьома психологами, практичними спеціалістами, які працюють у підходах аналітичної психології, процесуальної терапії та гештальт-

терапії. Для обговорення теми спеціалістам було запропоновано кілька питань, а саме:

- *З якими розладами та феноменами часто корелює прокрастинація?*
- *Чи ви відчуваєте, що люди здатні самотійно контролювати прокрастинацію?*
- *Чи завжди прокрастинація усвідомлена?*
- *Як прокрастинація пов'язана із уявленням про майбутнє я, ідеальне я, реальне я?*
- *Які практичні способи зниження прокрастинації?*

Що стосується кореляції із супутніми феноменами, всі психологи висловили свою точку зору та практичний досвід з огляду на свій напрямок, але всі дійшли висновку, що прокрастинація говорить про втрату контакту із власним Я, своїми бажаннями та потребами.

Наводимо цитати, що виникли під час дискусії прокрастинації:

- *«Ядро – депресія, травма, неусвідомленість, розчарування, після якого важко рухатися далі».*
- *«Це може бути травма, яку людина не усвідомлює».*
- *«Відсутність цілей – людина себе не знає».*
- *«У процесуальному підході немає розладів, все відноситься до змінених станів свідомості, є енергії які спрямовані проти еґо-структури, з якими еґо не може впоратися».*
- *«Низька самооцінка, невпевненість у своїх силах».*

Також експерти висловили думку, що тривожність пов'язана із інтенсивністю прокрастинції.

Якщо говорити про усвідомлення прокрастинації та контроль над нею, психологи відзначили, що це почуття не можна назвати повністю контрольованим, адже його ядро, ймовірно, лежить у несвідомому. Наводимо цитат:

- *«Люди не живуть у теперішньому, тому вони не можуть розірвати коло своєї повторюваної поведінки. Немає контакту з реальністю».*
- *«Між стимулом і реакцією є багато процесів, пиріжок і сигарета – не турбота про себе. Завжди можна скерувати свою поведінку. Навіть якщо піддалися, то можемо пізніше скоригувати поведінку».*
- *«Ми не завжди можемо контролювати цей стан, адже нам відомі випадки, коли люди ходили по «прокрастинаційному колу» і не могли розірвати цей цикл».*

Разом із спеціалістами ми обговорили зв'язок уявлення свого образу у майбутньому, свого ідеального Я та усвідомлення себе у теперішньому, Я реального. Сучасні дослідження все частіше звертають увагу на зв'язок між якістю уявлення себе у майбутньому та схильністю до прокрастинації. Спостереження підтверджують гіпотезу про те, що ті, хто усвідомлюють свій образ у певній точці у майбутньому, менш схильні до відкладання справ, адже розуміють вплив поточних дій на своє майбутнє, на відміну від тих осіб, які мають розмите уявлення себе у майбутньому.

Наводимо цитати з інтерв'ю з експертами:

- *«Розмитий образ себе в теперішньому, в цілому, людина не диференційована, не може упорядкувати внутрішній хаос. Дуже багато незавершених дій».*
- *«Прокрастинація – це знак, що ти йдеш не тим шляхом».*
- *«Більшість симптомів – не для того щоб ми вирішили проблему, вони вказують на більш важливі ситуації, які ведуть до глибших інсайтів».*

Заключним питанням у кожному інтерв'ю було обговорення практичних методів роботи та зниження інтенсивності прокрастинації. Психологи пропонували методики, однак спиралися на різні аспекти почуття. Хтось запропонував піти вглиб почуття, у історію, особистісний міф, а хтось звертав увагу на відпрацювання проблеми прокрастинації тут і зараз. Серед запропонованих експертами методів можна відзначити такі як:

- щоденник для саморефлексії;
- щоденник завершених дій – що я зробив/зробила;
- методика Я реальне – Я ідеальне;
- психотерапія;
- метод маленьких кроків – розділення великої задачі на багато маленьких із чітким плануванням цих задач;
- створення структури у життя – налаштування режиму дня, своєчасності – вчасно спати, вчасно їсти і повноцінно, своєчасно заповнювати свої потреби.

Висновки до II розділу

Результати дослідження підтверджують факт поширеності явища прокрастинації у представників віку старшого юнацького віку. Така тенденція може бути зумовлена необхідністю прийняття життєво значущих рішень та визначення своєї ролі у суспільстві, що також супроводжується високим рівнем сумнівів через прагнення уникнути небажаних ситуацій, знайти найбільш правильний шлях.

Прокрастинація поширена як серед людей, які поєднують роль студента працівника, так і серед тих, хто виконує лише одну із зазначених ролей. Встановлено, що респонденти, які мають високий рівень перфекціонізму, спрямованого на себе, виконують лише одну роль - студента, або працівника, що наводить на думку, що відсутність потреби виконувати збільшений об'єм праці одночасно у кількох ролях та зосередженість на одному виді діяльності може привести до прагнення досконалості у своїй поточній сфері (кар'єрі або навчанні), із переважаючою мотивацією досягнення успіху, в той час як при суміщенні ролей може домінувати мотивація уникнення невдач.

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що у респондентів переважає критичне ставлення, високі вимоги та очікування від себе, в той час як стосовно інших людей спостерігається відсутність високих очікувань; високий рівень самоорієнтованого перфекціонізму може виступати значущою причиною зволікання.

Як підтвердження значущості зв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом встановлений зв'язок між явищами, що демонструє, що перфекціонізм не є основною детермінантою прокрастинації, але відіграє вагомую роль у виникненні досліджуваного явища.

Виявлений зворотній зв'язок між прокрастинацією та добросовісністю, а також слабкий зв'язок із рисою відкритості до нового досвіду. Такі результати можуть вказувати про гнучкість прокрастинаторів до різного досвіду, відходу від встановлених рамок, готовності до ризиків у процесі виконання діяльності. Виявлено кореляційний зв'язок між рівнем прокрастинації та показниками недооцінки готовності до виконання завдання, що свідчить, що необ'єктивна оцінка обсягу роботи може призводити до відкладання такої діяльності.

РОЗДІЛ III

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

3.1 Принципи побудови корекційної програми.

Як було зазначено у Розділі I, у побудові корекційної програми ми спираємося на принципи гуманістичного підходу, що проявляються у вірі у необмежені можливості індивіда у досягненні найвищої точки розвитку власного потенціалу, а також на засади суб'єктного підходу.

Найбільш відомими представниками гуманістичного підходу до особистості є А. Маслоу, К. Роджерс та В. Франкл, Г. Олпорт, в той час як серед українських психологів ґрунтовне дослідження цього підходу належить І. Беху, Г. Баллу. Дослідники погоджуються, що прагнення до самоактуалізації, як розвитку, втілення у процесі життєдіяльності притаманних особистості здібностей і унікальних властивостей, є рушійною силою активності людини. Проте, незважаючи на значущий компонент творчості та духовності, одним із центральних понять гуманістичного підходу є потреби людини. Найбільш відомою теорію ієрархії потреб є праця А. Маслоу, у якій відображені «базові» (потреба у їжі, сні, статевому контакті, безпеці тощо) та «вищі» потреби (творчість, моральність, самоактуалізація). За запропонованою ієрархією потреб А. Маслоу виділяє наступні твердження: а) незадоволення потреби провокує хворобу; б) втілення потреби – попереджує хворобу; в) відновлення задоволення потреби виліковує від хвороби; г) у ситуаціях, де є можливість вибору, людина надасть перевагу подоланню прогалини у певній потреби на користь задоволенню інших потреб [7]. Теорія потреб грає важливу роль у визначенні домінантних чинників прокрастинації, адже прагнення людини до зволікання може бути обумовлене перш за все наявністю незадоволеної потреби базового рівня, що гальмує розвиток особистості, який

потребує залучення вольових дій, вмотивованості та спрямованості до самовдосконалення, творчої діяльності.

Однією із головних засад сучасного гуманізму український психолог Г. Балл називає «переконання у величезних можливостях гармонійного розгортання позитивних (тих, що сприяють виживанню й розвитку) людських здатностей». Як зазначає дослідник, таке розгортання відбувається на рівні окремих особистостей, людських спільнот і людства в цілому, проявляючись у продуктивній суб'єктній активності (а саме цілепокладальній, рефлексивній, творчій тощо) і конструктивній діалогічній взаємодії суб'єктів (індивідуальних і групових). Важливим для вживлення гуманістичного підходу у мислення сучасного суспільства є вибір конструктивістської позиції, що обумовлює цілеспрямовану та усвідомлену діяльність, спрямовану на розв'язання проблем [1].

Таким чином, засади гуманістичної психології та суб'єктного підходу стали основою для створення нашої корекційної програми для зниження рівня прокрастинації. Програма розроблена на наступних положеннях:

а) особистість є суб'єктом власного життя, і їй належить влада у прийнятті рішень, творенні унікального життєвого сценарію;

б) потреби особистості – це підґрунтя, на основі якого особистість готова розвивати свій потенціал і прагнути самоактуалізації; незадоволені потреби мають бути адресовані та задоволені;

в) вольове зусилля та усвідомленість як ядро проактивної позиції є необхідним для зміни усталених патернів поведінки та світосприйняття особистості;

г) шлях до розкриття потенціалу може розкриватися крізь призму діалогічного, монологічного, феноменологічного та інших підходів, які виявляться

найбільш дієвими та комфортними для кожної особистості; людина має право обирати шляхи розвитку та досягнення самоактуалізації;

г) особистість не тотожна сукупності об'єктивних діагностичних характеристик; особистість є носієм унікальної картини світу, тому розвиток та навчання має відбуватися із урахуванням внутрішньої, суб'єктивної картини світу.

Зокрема, використовуючи техніки когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття і відповідальності (АСТ), людина самостійно може змінити сприйняття значущих завдань, емоційне ставлення до них, та, відповідно, спостерігати позитивні зміни у формі зниження інтенсивності зволікання. Оскільки досліджуване нами явище не відноситься до патологічних проявів, що потребують інтервенції з боку медицини, корекційна програма створена для добровільного використання у ході психогігієни, психоедукації, самостійної роботи. Спираючись на висновки емпіричної частини, нами були виявлені зв'язки між деякими чинниками та інтенсивністю прокрастинації у старшому юнацькому віці, такими як слабе уявлення образу майбутнього Я, схильність недооцінювати заплановане навантаження, недосконалий тайм-менеджмент, тому розроблена корекційна програма сфокусована перш за все на акцентованих нами чинниках.

У подоланні прокрастинації психологи покладають великі сподівання на когнітивно-поведінкову терапію. У дослідженні Ванг і Жоу, автори встановили позитивний вплив КПТ технік на рівень прокрастинації, при цьому реципієнти програми зазначили, що найважливішим надбанням у ході КПТ стало розуміння того як вони можуть використовувати створення навчальних планів та навички управління часом, щоб допомогти запобігти та подолати прокрастинацію [63]. Також, учасники повідомили, що володіння техніками зробило їх більш впевненими в повсякденному житті.

У виборі технік та рекомендацій для зниження рівня прокрастинації, спеціалісти перш за все звертаються до методів, які підвищують автономність, поліпшують навичку управління часом і запобігають відволіканню людини під час роботи над завданнями [62]. Варто відзначити, що у корекції прокрастинації часто вживають заходів, які сприяють утворенню рутини [57], подібно до створення розкладу і планування діяльності у терапії депресії [33].

Окрім технік, що відбуваються за безпосередньої участі суб'єкта, особлива роль має бути приділена середовищу, у якому перебуває людина, адже воно може пасивно спонукати до більш корисних виборів у момент зволікання. Оскільки прокрастинація проявляється у момент вибору між конкуруючими опціями діяльності, допоміжним способом може виступати обмеження кількості рішень, що мають бути прийняті [54]. Для досягнення фокусування на необхідній діяльності, людина може підготувати робоче середовище таким чином, щоб позбавити себе можливості відволіктися від роботи. Для деяких така можливість може бути забезпечена попередньою самопідготовкою до роботи, що адресована за заповнення актуальних потреб та можливих поточних питань (наприклад, заздалегідь пообідати для уникнення відволікання на їжу, завершити онлайн-розмову із другом, не відволікаючись на необхідність відповісти тощо).

Оскільки імпульсивність вважається значущим предиктором прокрастинації, утримання зосередженості на діяльності є критично важливим для подолання прокрастинації. Особливо, в умовах ексесивного використання гаджетів, важливо обмежити кількість сповіщень на комп'ютері чи смартфоні, що можуть миттєво відволікти увагу та змінити курс дій людини. Загалом, дизайн простору повинен бути звільнений від предметів, які можуть відволікти увагу людини; варто прибрати іграшки, журнали, технічні засоби, які дають можливість отримати миттєве задоволення. Натомість, рекомендовано розмістити речі, які будуть мотивувати людину розпочати виконання задачі швидше – якщо це підготовка до іспиту,

навчальні матеріали, канцелярія та нотатки можна розмістити на видному місці у якості нагадування про необхідність цієї задачі та швидкої доступності матеріалів для її виконання; у разі якщо людина прагне змінити харчування на більш здорове, варто позбутися калорійних снєків (шоколадок, чипсів), що швидко дарують насолоду, та замінити їх більш здоровими продуктами, для виключення варіанту чергового швидкого втамування голоду некорисними продуктами.

Окрім дизайну середовища, необхідною частиною корекції прокрастинації є планування розкладу. Встановлення розпорядку дня також важливо для створення нормального денного ритму та запобігання фізичній та розумовій втомі, таким чином підвищуючи продуктивність і дозволяючи людині увійти у звичний режим життя суспільства – «праця – вдень, соціальні активності – ввечері» [21].

Оскільки прокрастинація пов'язана з проблемою внутрішньої мотивації та усвідомлення цінності діяльності, корекція мотиваційного компоненту та осмислення необхідний дії має складати велику частину корекційної роботи. Для вдосконалення цього компоненту можна звернутися до технік постановки цілей. Типовою вправою, що націлена на коригування мотивації, є визначення зовнішніх винагород за досягнення успіхів на шляху до визначеної цілі - наприклад, чашка кави або цукерка після закінчення написання однієї письмової роботи для університету. Р. Айзенберг називає це навченою працьовитістю; залучення постійних маленьких винагород під час роботи над завданнями замість винагороди лише за результат може сприяти більш успішному досягненню поставлених задач [22].

Враховуючи зазначені підходи та рекомендації, ми сформуvalи корекційну програму прокрастинації, розраховану на 10 занять. Заняття спрямовані на знайомство із техніками та способами подолання прокрастинації, тому можуть проводитися у групах, індивідуальних заняттях із терапевтом, а також у самотійній

роботі. Основні аспекти нашої програми, стосовно яких запропоновані корекційні заходи, відображенні у таких пунктах:

- проблема якості управління часом;
- недостатньо точна оцінка очікуваного робочого навантаження;
- відсутність інтересу та внутрішньої мотивації стосовно необхідних задач;
- завищені вимоги до себе та якості виконання роботи;
- недостатня витривалість перед миттєвими задоволеннями;
- слабе уявлення образу майбутнього Я;
- недостатнє усвідомлення та втілення актуальних потреб;
- імпульсивність.

3.2 Зміст програми корекції прокрастинації.

№	Тема заняття	Зміст заняття
1	«Вступне заняття. Аналіз актуальних переживань»	• Вступ • Ознайомлення із правилами • Вправа-криголам (на вибір ведучого) • Обговорення очікувань • Підсумки
2	«Вчимося розпізнавати власні потреби»	• Дискусія про базові фізичні потреби • Дискусія про емоційні потреби за схематерапією • Вправа «Розкриття потреб» • Домашнє завдання

3	«Миттєве та довготривале задоволення – у чому різниця?»	• Дискусія про розрізнення миттєвих та довготривалих винагород • Вправа «Сценарії» • Домашнє завдання
4	«Я тепершній – я майбутній»	• Вправа «Лінія» • Вправа «Епітафія» • Домашнє завдання
5	«Деталізуємо задачі»	• Дискусія на тему складних завдань, почуттів та поведінки, що їх супроводжують • Техніка вирішення проблем за КПТ • Домашнє завдання
6	«Управління часом як інструмент досягнення цілей»	• Дискусія з учасниками на тему персонального досвіду та дієвих стратегій управління часом • Ознайомлення із технікою Pomodoro • Ознайомлення із технікою «15 хвилин» • Домашнє завдання
7	«Ставимо адекватні цілі»	• Дискусія на тему цілей та чинників, що заважають їх досягненню • Ознайомлення із технікою SMART • Домашнє завдання
8	«Роль думок, емоцій та почуттів у прокрастинації – змінюємо підхід»	• Обговорення емоцій та почуттів, що супроводжують прокрастинацію • Когнітивна реструктуризація • Домашнє завдання

9	«Mindfulness»	• Ознайомлення із техніками розслаблення • Вправа • Домашнє завдання
10	«Закріплення нових стратегій».	• Підсумування здобутих знань та формування індивідуальної стратегії боротьби із прокрастинацією • Обговорення очікувань та досягнень

ОПИС ТРЕНІНГОВИХ ВПРАВ

Заняття №1 - «Вступне заняття. Аналіз актуальних переживань».

Перша зустріч спрямована введення у проблему прокрастинації та, перш за все, створення комфортного безпечного середовища для учасників програми. Ведучий повинен зустріти учасників, повідомити про мету тренінгу, організаційні деталі програми. Критично важливо повідомити правила поведінки під час занять, повідомити учасникам про їхні права, а також про правила взаємоповаги і конфіденційності інформації, що виноситься усіма учасниками програми.

У якості вправи-криголаму можна звернутися до нетипових запитань: попросити учасника назвати ім'я, улюблений фрукт та причину, чому цей фрукт подобається найбільше. Також можна використати рухливі вправи із інвентарем у разі фізичної присутності всіх учасників тренінгу, або інші методики (наприклад, «Три факти про себе»), що можна використати дистанційно на вибір ведучого.

На першому занятті необхідно обговорити та зрозуміти очікування учасників від корекційної програми. Ведучий пропонує висловитися усім учасникам щодо

актуальних переживань, пов'язаних із прокрастинацією, а також стосовно навичок, вражень, емоційного стану, якого вони хотіли б досягти після завершення програми.

Заняття №2 - «Вчимося розпізнавати власні потреби».

На другому занятті передбачається обговорення фізичних, емоційних, духовних потреб людини. Як було згадано у теоретичній частині, усвідомлення та заповнення потреб є необхідним кроком для можливості особистості розвиватися і прагнути благополуччя та гармонійного стану.

На етапі дискусії про фізичні потреби ведучий пропонує згадати які потреби існують (потреба у повітрі, їжі, воді, безпеці тощо), а також пригадати, коли востаннє учасники відчували одну з таких потреб. У процесі роботи необхідно визначити та встановити механізм визначення та розрізнення актуальних потреб, адже трапляються ситуації, у яких люди помилково інтерпретують потреби, що призводить до погіршення благополуччя та здоров'я людини (наприклад, відчуття голоду може бути психологічно детермінованим і не стосуватися справжнього фізичного голоду, що може призвести до переїдання). Учасники можуть поділитися своєю думкою на тему сигналів, як допомагають розрізнити актуальні потреби, а також разом із ведучим провести вправу-аналіз потреб станом на момент заняття, через постановку питань, рефлексію.

Більш релевантною для теми корекційної програми буде робота із психологічними потребами. На цьому етапі заняття ведучий може розповісти про емоції та базові емоційні потреби, скориставшись твердженням схема-терапії, у якій виокремлюють п'ять категорій емоційних потреб, які є особливо важливими в дитинстві:

- **Прив'язаність та безпека** – потреба у близькому емоційному зв'язку з іншими, що дозволяє нам відчувати безпеку, стабільність, увагу, любов і прийняття інших.
- **Незалежність, компетенція та ідентичність** - усвідомлення, що робить нас тим, хто ми є, і що ми робимо добре.
- **Свобода виражати, висловлювати свої важливі потреби та почуття.**
- **Спонтанність, веселощі та гра.**
- **Реалістичні межі, самодисципліна та самоконтроль.**

Зазначені потреби впливають на особистість не лише у дитячому віці, але і продовжують проявлятися у дорослому віці, оскільки задоволення цих потреб прокладає шлях до гармонії. Ведучий та учасники можуть поговорити про зазначені потреби, з'ясувати, чи помічали учасники їх у своєму повсякденному житті, чи помічали погіршення або поліпшення настрою та поведінки у зв'язку із якоюсь з перелічених потреб, про зв'язок між базовими фізичними та психологічними потребами.

Щоб розкрити індивідуальні емоційні потреби, учасникам запропоновано виконати вправу «Розкриття потреб», що полягає у деталізації кожної з п'яти потреб у конкретні, актуальні. Наприклад, для розкриття першої потреби можна поставити питання: «що змусить мене відчувати себе в безпеці?», «чи почуваюся я безпечно зараз? якщо ні, що заважає мені?». Для закріплення здобутих знань, ведучий призначає домашнє завдання, яке заключається у необхідності у будь-який зручний момент часу протягом кожного дня поставити собі запитання «які мої потреби зараз у це момент?» та виписати їх у щоденник.

Заняття №3 - «Миттєве та довготривале задоволення – у чому різниця?»

Третє заняття присвячене явищу миттєвого задоволення, його ролі у житті учасників, а також довготривалим винагородам та їхньому значенню у прокрастинації. Ведучий інформує учасників з приводу домінуючої ролі невідкладної винагороди у формуванні прокрастинації, повідомляє про вплив цього феномену на здоров'я, задоволеність життям, прагнення до мрій цілей. Ведучий пропонує учасникам обговорити та скласти список причин, що підштовхують людей обирати миттєві винагороди. Обговорюється поняття відкладеної винагороди та ситуації, тригери, які провокують зійти з запланованого шляху. У цій частині також можливий обмін порадами на тему мотивування до довгострокової винагороди.

Для практичного відпрацювання учасникам пропонують виконати вправу «Сценарії». За наявності 4 та більше осіб, аудиторія поділяється на 2 групи. Обидві групи отримують основну інформацію про персонажа, до прикладу: «Іван, 24 років, навчається в університеті на медичному факультеті. Іван хоче стати професійним імунологом, але відчуває проблеми у навчанні, йому складно організувати свій простір та час». Перша група створює життєвий сценарій для персонажа, у якому домінують вибори, спрямовані на миттєве задоволення, друга група – сценарій, де домінують вибори орієнтовані на вікладену, довгострокову перспективу. Після учасники читають сценарії та обговорюють різницю між ними. Для домашнього завдання пропонують відстежити до наступної сесії ситуації, у яких виникало бажання прокрастинувати та відкладати роботу на користь негайного задоволення, а також відстежити свої емоції та почуття до, під час та після таких випадків.

Заняття №4 - «Я тепершній – я майбутній».

Поточне заняття спрямоване на знайомство учасників із самими собою у майбутньому, прийняття свого образу у довготривалій перспективі. На початку

роботи виконується вправа «Лінія» – згаданий у теоретичній частині експеримент Є.М. Блуен-Гюдон [41]. Учасники повинні намалювати лінію та два кола на ній, де перше коло – «Я» теперішній, друге кола – «Я» майбутній. Ведучий пропонує учасникам проаналізувати відстань між колами та оцінити, наскільки люди усвідомлюють зв'язок між двома образами «Я». Учасники можуть поділитися своїми переживаннями та думками стосовно зазначеного аспекту.

Друга вправа «Епітафія» спрямована на створення та проживання сценарію, що демонструє розвиток людини, життєвий шлях та вибори, допомагає поглянути на життя з точки зору перспективи і плинності часу. Група колективно створює історію життя, по черзі пропонуючи події; ведучий починає вправу. Якщо кількість учасників невелика, доцільно назвати події по другому колу. Бажано пропонувати події, що можливі у реальності. Наприкінці гри кожен спробує оцінити, наскільки вдалася життя головного героя, наскільки повним та цікавим воно виявилось. Можна пофантазувати на тему того яким було б життя персонажа, якщо б він був прокрастинатором, та навпаки, якби не відкладав справи. Домашнім завданням до наступної сесії є спробувати уявити себе за 10 днів, 30 днів від моменту виконання вправи; поставити собі майбутньому питання: «де я буду?», «як я себе почуваю?», «що мене хвилює?».

Заняття №5 - «Деталізуємо задачі».

Заняття №5 присвячене проблемі складних завдань та відсутності зрозумілих інструкцій, що спонукає до прокрастинації. Перша частина заняття відведена на теоретичний розгляд та дискусію. Учасники можуть поділитися власним досвідом переживання ситуацій, у яких зволікання було спричинене необ'єктивним гіперболізованим сприйняттям складності задачі та до яких наслідків це призвело.

Друга, основна частина має на меті навчитися перетворювати ірраціональні переживання на чіткий план дій, що сприятиме швидшому виконанню завдань. Для оволодіння такою навичкою ведучий знайомить учасників із технікою вирішення проблем за когнітивно-поведінковим підходом. Ведучий пропонує кожному учаснику обрати ситуацію, проблему, яка пов'язана із прокрастинацією і яка турбує їх. Для виконання вправи група разом розглядає 7 важливих етапів: 1) визначення проблеми; 2) пошук можливих рішень; 3) аналіз сильних та слабких сторін рішень; 4) вибір рішення, як воно буде здійснюватися; 5) покрокове планування; 6) втілення рішення; 7) аналіз. Кожному пропонується розробити індивідуальний план, що вирішує поточну проблему. У якості домашнього завдання реципієнтам програми рекомендовано втілити план або його частину із пункту 5 техніки вирішення проблеми та поділитися результатами, почуттями на наступній сесії.

Заняття №6 - «Управління часом як інструмент досягнення цілей».

Як було встановлено у ході дослідження, проблема планування часу та оцінки очікуваного обсягу роботи є одним із домінуючих чинників прокрастинації. Для початку роботи над цим компонентом, учасники та ведучий проводять дискусію на тему особистого досвіду успішного та неуспішного планування, зокрема, охочі можуть поділитися власними стратегіями тайм-менеджменту, які довели свою ефективність.

Наступним етапом є знайомство із технікою Pomodoro. Метод Pomodoro — це техніка управління часом, що використовує таймер для хронологічного розділення часу роботи та відпочинку. Робоча сесія триває 25 хвилин, після чого слідує коротка перерва (3-5 хвилин). Ця техніка не виконується безпосередньо під час сесії психологічного тренінгу, однак є частиною домашнього завдання. Техніку можна відобразити у 4 етапах: 1) вибір завдання для виконання, 2) встановлення

таймеру на 25 хвилин, 3) праця протягом 25-хвилинної сесії; 4) коротка перерву (від 3 до 5 хвилин). Кожні чотири робочі сесії рекомендовано робити довшу перерву (15–30 хвилин).

Наступна техніка називається «5 хвилин,» однак цей метод може бути застосований до різного часу – від 15 секунд і більше. Метод полягає у встановленні таймеру на невеликий проміжок часу (наприклад 1 хвилина, 5 хвилин, 10 хвилин), після сигналу якого потрібно неодмінно починати виконання завдання. Ця техніка допомагає відкинути сумніви та затягувати із плануванням, переходячи безпосередньо до виконання роботи. Особливо ефективним може бути цей спосіб в умовах наявності незрозумілого, нечіткого завдання. Домашнім завданням є випробування обох технік у проміжку до наступної задачі та фіксування результатів у щоденнику.

Заняття №7 - «Ставимо адекватні цілі».

Незважаючи на відносно чітку ціль, якої прагне досягти людина, яка прокрастинує (виконана письмова робота, поліпшення навички, сфери життя), деякі цілі можуть здаватися глобальними, об'ємними, та не дуже зрозумілими та простими для виконання. Відповідно, у такому разі необхідно звернутися до деталізації запиту та розділити ціль на досяжні кроки, подібно до техніки вирішення проблем. На першому етапі заняття група обговорює глобальні цілі, а також чинники, які заважають учасникам досягти своєї мети. На цьому етапі учасники можуть поділитися персональним досвідом та успішними стратегіями досягнення результатів та подолання відволікаючих факторів.

Для кращого усвідомлення цілей можна скористатися технікою постановки цілей SMART. Техніка передбачає візуалізацію та організацію цілей у структуру,

що сприяє якісному доступному для вимірювання трекінгу успішності досягнення цідей. Цілі організовуються за принципом:

- Специфічні (Specific) – необхідно визначити ціль чітко і конкретно, уникати загальних висловів. Варто поставити собі питання: Що саме я хочу досягти? Які конкретні результати я очікую?
- Вимірювані (Measurable) – ціль має бути придатною для вимірювання у рамках кількісних та якісних показників.
- Досяжні (Achievable) – ціль має бути реалістичною і досяжною, відповідати актуальним ресурсам людини.
- Релевантні (Relevant) - ціль повинна співставлятися із потребами та цінностями, бути зв'язана з основними життєвими цілями.
- Часові (Time-bound) – варто встановити чіткий термін досягнення цілі.

Організація цілей за принципом SMART може допомогти більш якісно опрацювати заплановану задачу та виконувати її протягом тривалого часу, а не відкладати на момент перед дедлайном. У якості домашнього завдання учасники можуть організувати задачу, яка пов'язана із прокрастинацією, за технікою SMART і виконати перші кроки до наступної сесії.

Заняття №8 - «Роль думок, емоцій та почуттів у прокрастинації».

Як було зазначено раніше, явище прокрастинації асоціюється із негативними емоціями, переживанням. Емоції є важливою частиною ланцюжка, що поєднує когнітивний компонент (думку) із поведінкою людини. Тому, для корекції поведінки необхідно звернутися до зміни думки за методом когнітивної реструктуризації, а саме до техніки «Думати інакше». На уявному прикладі група розглядає спосіб впоратися із проблемною думкою, що приносить негативні емоції.

Ведучий пропонує намалювати трикутник, у якому кожний кут відповідає думці, почуттям та поведінці відповідно. Після визначення думки, що приносить дискомфорт, учасники повинні назвати почуття, що супроводжують таку думку та оцінити їхню інтенсивність. Біля третьої вершини учасники пропонують варіанти поведінки, що витікає із обраної малопродуктивної думки. Наступним кроком учасникам пропонують обрати більш корисну думку, що може принести більше позитивних емоцій та бути більш сприятливою для людини та її діяльності. Повторюється процедура із трикутником, після чого ведучий пропонує учасникам порівняти два трикутники, варіанти поведінки та проаналізувати роль думки у процесі прокрастинації та мотивації до діяльності. У якості домашнього завдання учасники програми можуть обрати ситуацію протягом часу до наступної сесії, до якої вони можуть застосувати техніку трикутників. Після виконання завдання рекомендовано зафіксувати свої почуття та результати.

Заняття №9 - «Mindfulness».

Для закріплення попередньо набутих навичок необхідно також навчитися фізичному та психологічному розслабленню. Ведучий та учасники говорять про тілесну та психологічну напругу, діляться досвідом ситуацій, у яких психологічні складнощі переходили у соматичні прояви, а також способами боротьби із такою напругою.

Протягом заняття ведучий знайомить групу із техніками релаксації, які можуть допомогти зняти напругу та зосередитися на продуктивному пошуку вирішення проблеми. Поняття Mindfulness може бути корисним знанням для людей, що переживають тривогу, стрес, прокрастинацію, адже це навичка повертати свою увагу до того, що відбувається всередині і ззовні в даний момент: в тілі, в думках, в почуттях, в просторі, де увага — це ключове поняття. Ведучий

знайомить учасників із правилами Mindfulness, що включають в себе наступні твердження:

- спостерігати з позиції неупередженої цікавості;
- направляти увагу навмисно;
- концентруватися на тут і зараз;
- спостерігати з позиції стабільності.

Після обговорення тверджень та правил Mindfulness, група переходить до виконання вправи «5 відчуттів». Вправа спрямована на допомогу учасникам сконцентрувати свою увагу на моменті «тут і зараз» та відволіктися від деструктивних, непродуктивних переживань, особливо на тему подій минулого або майбутнього. Зміст вправи звучить наступним чином:

«Знайдіть 5 предметів довкола вас, та уважно роздивіться їх. Визначте 4 речі довкола вас, до яких можна доторкнутися. Визначте 3 речі довкола вас, які можна почути. Визначте 2 речі довкола вас, які можна відчувати на запах. Визначте 1 річ коло вас, яку можна відчувати на смак. Вправа триває 3 хвилини, під час вправи намагайтеся не думати - просто спостерігайте».

Заняття №10 - «Закріплення нових стратегій».

Фінальне заняття має перш за все на меті підсумування усього здобутого матеріалу та навичок, а також обговорення самопочуття учасників, надання можливості висловитися стосовно втілення очікувань кожного члена групи. Останнє заняття має відносно вільний формат дискусії, що модерується ведучим. Учасникам запропоновано по черзі відповісти на такі запитання:

- Як ви почуваетесь зараз, після завершення корекційної програми?
- Які твердження були найбільш корисними для вас?

- Чи допомогли нові навички знизити рівень прокрастинації? Або ж якщо ви помітили інший вплив занять на психологічний стан, як проявляється цей вплив?
- Які навички ви плануєте застосовувати надалі?

3.3. Практичні рекомендації для зниження рівню інтенсивності прокрастинації у старшому юнацькому віці.

Нами були розроблені практичні рекомендації для осіб старшого юнацького віку для подолання прокрастинації та сприяння поліпшення успішності у професійному та особистому житті. Рекомендації стосуються не лише внутрішніх установок, а й проектування середовища та режиму, тож їх можна упорядкувати у кілька блоків за змістом.

1. ПОТРЕБИ ТА ЗДОРОВ'Я

А) Рекомендуємо попіклуватися про власні тілесні та психологічні потреби. Задоволення потреб є необхідним підготовчим етапом для поліпшення якості життя та досягнення благополуччя. Для розуміння потреб можна скористатися методом рефлексії – спостерігати за самопочуттям, ставити собі запитання: «чого я хочу зараз?», «що мене турбує у цей момент?».

Б) Рекомендуємо забезпечити якісний режим харчування, сну, балансу між працею та відпочинком. Оскільки недостатньо якісна турбота про здоров'я може вилитися у хронічну втому, захворювання, вчасний та повноцінний догляд необхідний для створення надійного підґрунтя для подальшого розвитку особистісного потенціалу.

В) Важливим є продуктивний корисний відпочинок для вашого тіла і розуму; перегляд контенту у мережі не дозволить розслабитися і налаштуватися на нові креативні ідеї, тож у якості відпочинку краще змінити вид діяльності з фізичного

на інтелектуальний, або навпаки (виконати коротку розминку, вийти на прогулянку, зробити перерву на сон).

2. ДИЗАЙН ПРОСТОРУ І ЧАСУ

А) Варто переконатися, що простір навколо сприяє виконанню запланованої діяльності. Рекомендуємо прибрати з робочого місця предмети, які можуть відволікти вашу увагу, та натомість обладнати місце предметами, які пришвидшать виконання роботи. Це можуть бути книжки, зошити, обладнання праці, або ж будь-які інші предмети, які пов'язані із запланованою діяльністю (спортивний костюм, здоровий снєк, набір для вишивки).

Б) Пропонуємо створити план для виконання необхідної діяльності і перетворити його на рутину. Варто розділити необхідні дії на невеликі, досяжні для виконання об'єми роботи, та запланувати конкретний час дня для їх виконання. Не потрібно змушувати себе виконати все завдання за один день, адже висока ймовірність не втілення такого плану та ризик зниження мотивації стосовно цього завдання у майбутньому.

3. ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ

А) Для планування часу можна скористатися онлайн або офлайн календарем для планування часу. Окрім часу на працю, також можна запланувати час відпочинку, таким чином, виділяючи конкретний час на активність, що спрямована на отримання миттєвої винагороди (перегляд відео, ігри тощо).

Б) Рекомендуємо використати метод Pomodoro, що полягає у організації праці у послідовні інтервали роботи та відпочинку (25 хвилин на робочу діяльність і 5 хвилин відпочинку). Після чотирьох циклів роботи можна зробити тривалу перерву тривалістю 15-30 хвилин для більш продуктивного відновлення.

В) Для початку діяльності, що відкладається, можна використати техніку «5» хвилин - встановити таймер на 5 хвилин, та почати працювати як тільки прозвучить сигнал. Ця техніка допоможе зупинити прокрастинацію та перейти до виконання навіть складного багаторівневого завдання.

4. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ КОМПОНЕНТ

А) Для зміни поведінки на більше продуктивну, можна визначити думку, яка приносить більше всього дискомфорту стосовно поточного завдання, яке відкладається; варто оцінити наскільки ця думка відповідає дійсності та які емоції викликає. Після аналізу варто замінити думку на більш продуктивну, яка може покращити самопочуття та встановити план дій, що допоможе вирішити актуальну задачу.

Б) Рекомендуємо зосередитися на завданні та підібрати всі можливі рішення цієї задачі. Варто проаналізувати сильні та слабкі сторони кожного рішення та обрати найбільш зручне для вас. Для затвердження стратегії рекомендуємо створити покроковий план виконання такого завдання та виконувати якісь із пунктів щодня.

В) Важливо оцінити обсяг необхідної роботи задовго до дедлайну – можливо, у переживанні перед складною та незрозумілою задачею ви помилково оцінюєте обсяг роботи як великий або замалий, таким чином відкладаючи його початок на пізніше. Об'єктивна оцінка не примушує до негайного початку роботи, однак допоможе визначити реальний затребуваний час для виконання завдання.

5. МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ

А) Рекомендуємо задіяти уяву - уявити себе за 30 днів від теперішнього моменту, візуалізувати деталі: як ви почуваетесь, як просувається робота із запланованою задачею, чи почуваетесь ви задоволені досягненим результатом. На основі ваших

думок можна відкоригувати план дій стосовно поточної задачі, щоб досягти результату, яким ви будете задоволені у майбутньому.

Б) Можна спробувати метод гейміфікації – перетворити необхідне завдання на гру, розділивши його на невеликі частини, та нагороджувати себе за виконання кожної з частин завдання.

В) Варто спробувати відшукати особисту користь у завданні, яке стоїть перед вами. Можливо, написання письмової роботи дозволить вам покращити навички творчого письма. Рекомендуємо перетворити рутинне завдання у значуще для вашого розвитку і благополуччя.

Висновки до III розділу

Корекційна програма сфокусована на зниженні рівня інтенсивності прокрастинації шляхом усвідомлення зв'язку між образом «Я» у теперішньому та майбутньому, корекції стратегій тайм-менеджменту та постановки цілей, розуміння власних потреб та релаксації.

Ми рекомендуємо проводити групові тренінгові заняття для створення можливості практичного відпрацювання набутих навичок у командах із метою швидшого їх засвоєння; також, наявність інших членів групи сприятиме створенню довірливої комфортної атмосфери, де учасники можуть розраховувати на підтримку.

Нами розроблено корекційну програму та обрано вправи, які сприятимуть зниженню психологічної напруги, зміні установок мислення, а також які можуть бути засвоєні студентами як навички та зможуть бути самостійно використані у подальшому.

ВИСНОВКИ

Наша робота є однією із спроб вивчення однієї із актуальних та недостатньо досліджених проблем сучасної української психології, а саме особливостей та чинників прокрастинації у старшому юнацькому віці

Мета досягнута, завдання вирішені, гіпотеза знайшла емпіричне підтвердження щодо перфекціонізму, внутрішньої мотивації, самоконтролю та уміння управління часом як чинників прокрастинації, і не знайшла підтвердження стосовно взаємозалежності прокрастинації і тривожності. Теоретичний аналіз психологічної літератури та емпірична частина дослідження дозволили нам сформулювати наступні висновки.

1. У результаті аналізу теоретичних підходів проблеми прокрастинації у старшому юнацькому віці, нами встановлено що прокрастинація – це явище, *яке полягає в усвідомленому відкладанні у часі значущих для особистості завдань, які потребують вольового зусилля, із розумінням можливих негативних наслідків такої поведінки та переживанням спектру негативних емоцій та почуттів, що супроводжують цей феномен.* Така тенденція може бути обґрунтована необхідністю прийняття життєво значущих рішень у період старшого юнацького віку.
2. Нами встановлено що домінуючими чинниками прокрастинації у старшому юнацькому віці є неякісне управління часом, низька внутрішня мотивація, переважання прагнення миттєвого задоволення над довгостроковим, слабе уявлення про майбутнє «Я», сумніви у власних силах, а також жорсткий перфекціонізм. Встановлено негативний кореляційний зв'язок між мірою

добросовісності та прокрастинацією, зв'язок із рисою відкритості до нового досвіду, екстраверсії та дружелюбності.

3. На основі теоретичного аналізу наукової літератури та емпіричної частини дослідження нами розроблена програма зниження рівня прокрастинації та практичні рекомендації для юнаків та юначок стосовно зниження рівня прокрастинації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах) : наук. вид. / Г. О. Балл; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Всеукр. громад. орг. «Асоц. гуманіст. психології». – 2-ге вид., доповн. – Житомир : Волинь: Рута, 2008. – 232 с.
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.
3. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 420 с.
4. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. – 80 с.
5. Квинн В. Прикладная психология / В. Квинн. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 560 с.
6. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // Молодий вчений. – 2017. – № 5 (45). – С. 211–218
7. Михайлюк Л. М. Розвиток особистості в гуманістичній психології А. Маслоу та К. Роджерса / Л. М. Михайлюк // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. – 2007. – № 2(20). – Ч. 1. – С. 89–92. – Бібліогр.: 7 назв.
8. Шумак Ю. Куди і коли українці з'їжджають від батьків, – дослідження [Електронний ресурс] / Ю. Шумак // Дивись. info. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://dyvys.info/2019/11/15/kudy-i-koly-ukrayintsi-z-yizhdzhayut-vid-batkiv-doslidzhennya/>.

9. Юдеева Т.Ю. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay / Т.Ю. Юдеева, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жукова // Психологическая диагностика. – 2011. – No 2. – С. 84-94.
10. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 1975, 82, 463–496.
11. Ainslie, G., Haslam, N. Hyperbolic Discounting. In G. Loewenstein & J. Elster (Eds.), *Choice over Time* (pp. 57-92). New York: Russell Sage Foundation, 1992.
12. Aldag R., Douglas, J. Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. *Academy of Management Review*, 1980, 5, 141-143.
13. Beck, A. (Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press, 1976.
14. Blatt S.J, Quinlan.P. Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 1967, 31, 169–174.
15. Burka, J., Yuen, L. Procrastination: Why You Do It; What To Do About It NOW. Cambridge: Da Capo Press, 2008.
16. Craig G. J. Human development / Grace J. Craig. – New Jersey : Prentice-Hall, 1996. – 760 p.
17. Davis S. New Year’s Resolutions Statistics 2023 [Электронный ресурс] / Sarah Davis // Forbes Health. – 2023. – Режим доступа до ресурсу: <https://www.forbes.com/health/mind/new-years-resolutions-statistics/>.
18. Doran, G. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, Volume 70, Issue 11(AMA FORUM), pp. 35-36, 1981.
19. Duda J., Nicholls J. Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*, 1992, 84, 290-299.
20. Effert, B.R., & Ferrari, J.R. Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1989, 4, 151– 156.

21. Ehlers C., Frank E., Kupfer, D. Social Zeitgebers and Biological Rhythms: A Unified Approach to Understand the Etiology of Depression. *JAMA Psychiatry*, 1988, 45, 948-952.
22. Eisenberg, R. Learned Industriousness. *Psychological Review*, 1992, 99, 248-267.
23. Ellis, A., Knaus, W.J. Overcoming procrastination. New York: Institute for Rational Living, 1977.
24. Erikson, E. and Erikson, J. The Life Cycle Completed. W. W. Norton & Company, New York, 1998.
25. Ferrari J. Procrastination and Attention: Factor Analysis of Attention Deficit, Boredomness, Intelligence, Self-Esteem, and Task Delay Frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2012.
26. Ferrari, J.R. Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 1994, 15, 673–679.
27. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Publications, 1995.
28. Flavell, J. H., Miller, P. H., & Miller, S. A. Cognitive development (3rd ed.). Prentice-Hall, Inc, 1993.
29. Grecco, P.R. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: Development of a procrastination selfstatement inventory (Doctoral dissertation). *Dissertation Abstracts International*, 1984, 46, 640.
30. Grubi, T.V. A set of techniques to investigation a perfectionism of personality of scientific and pedagogical staff of the higher school / T.V. Grubi / Організаційна психологія. Економічна психологія. – Науковий журнал [за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки]. – К. : Логос, 2016. – No 4 (7). – С. 25-31.
31. Habelrih E., Hicks. R. Psychological Well-Being and Its Relationships with Active and Passive Procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 2015.

32. Hershfield H. and Bartels D. "The Future Self," In Oettingen, G., Sevincer, A.T., & Gollwitzer, P.M. (eds). The Psychology of Thinking about the Future. The Guilford Press, 2018, 89-109.
33. Jacobson N., Martell C., Dimidjian S. Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2001, 8(3), 255–270.
34. Janis, I.L., & Mann, L. Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. New York: Free Press, 1977.
35. Klimanska, Marina & Haletska, Inna. UKRAINAIN ADAPTATION OF THE SHORT FIVE FACTOR PERSONALITY QUESTIONNAIRE TIPI (TIPI-UKR). *Psychological journal*, 2019, 5, 57-74.
36. Klingsieck KB. Procrastination. *Eur Psychologist* 2013; 18: 24-34.
37. Lasane, T., Jones, J. When socially induced temporal myopia interferes with academic goal-setting. *Journal of Social Behavior & Personality*, 2000, 15(5), 75–86.
38. Lay C., Schouwenburg H. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior & Personality*, 1993, 8(4), 647–662.
39. Lay, C. and Silverman, S. Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences*, 1996, 21, 61-67.
40. Lay, C. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 1986, 20, 474-495.
41. Locke S. Why your brain loves procrastination [Електронний ресурс] / Locke // Vox. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.vox.com/2014/12/8/7352833/procrastination-psychology-help-stop> .
42. Milgram N. Procrastination: A Malady of Modern Time, [1992](#).
43. Milgram N., Mey-Tal G., Levison Y. Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 1998, Volume 25, Issue 2, Pages 297-316,

44. Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. L., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2011, 108, 2693- 2698.
45. Newman B. M., Newman P. R. *Development Through Life: A Psychosocial Approach* / Barbara M. Newman, Philip R. Newman. – Boston: Cengage Learning, 2014. – 800 p.
46. O' Donoghue T., Rabin M. "[Choice and Procrastination](#)," [Microeconomics](#), University Library of Munich, 2001.
47. Omar F. & Zm, Lukman & Khairudin, Rozainee & Wan Sulaiman, Wan Shahrazad & Halim, Fatimah. Procrastination's relation with fear of failure, competence expectancy and intrinsic motivation. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 2011, 19, 123-127.
48. Parsons, C., Crane, C.; Parsons, L., Fjorback, L., Kuyken, W. "[Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes](#)". *Behaviour Research and Therapy*. **95**: 29–41, 2017.
49. Przepiórka A., Błachnio A., Y. Nicolson. The relationships between self-efficacy, self-control, chronotype, procrastination and sleep problems in young adults, *Chronobiology International*, 2019, 36:8, 1025-1035.
50. Rorer, L.G. «Deep» RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, 1983, 7, 1–9.
51. Rozental A., Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 2014, 5, 1488-1502.
52. Scher S., Osterman N. Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*, 2002, 39, 385.

53. Senécal C., Koestner R., Vallerand R. Self-Regulation and Academic Procrastination. *Journal of Social Psychology - J SOC PSYCHOL*, 1995, 135. 607-619.
54. Silver M., Sabini J. Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 1981, 11, 207–221.
55. Smith, M.M. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism /M.M. Smith, D.H. Saklofske, J. Stoeber, S.B. Sherry // *Journal of Psychoeducational Assessment*. – 2016. – Vol. 34 (7). – P.670– 687.
56. Solomon, L. J., Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 1984, 31(4).
57. Specter M., Ferrari J. Speed-inaccuracy tradeoffs by procrastinators: Taking your time may not lead to task success. Poster presented at the annual meeting of the Midwestern Psychological Association. Chicago, IL, 1998.
58. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 2007, 133, 65-94.
59. Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. Procrastination and Personality, Performance, and Mood. *Personality and Individual Differences*, 2001, 30, 95-106.
60. Steel, P., Konig, C. J. Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 2006, 31, 889-913. V.34, No 3. – P. 130–145.
61. van Eerde, W. A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination. *Personality and Individual Differences*, 2003, 35, 1401-1418.
62. Wang S., Zhou Y., Yu S., Ran L.-W., Liu X.-P., Chen Y.-F. Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive–Behavioral Therapy as Treatments for Academic Procrastination: A Randomized Controlled Group Session. *Research on Social Work Practice*, 2017, 27(1), 48–58.
63. Zhang, X., Wu Y., Liu S. Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives, (2019).