**Міністерство освіти та науки України**

**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**

**Факультет психології та соціальної роботи**

**Кафедра загальної та практичної психології**

Спеціальність 053 психологія

**кваліфікаційна РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістр

***«Особливості прокрастинації у жінок дорослого віку»***

Студентки освітньої програми «Клінічна психологія з основами психотерапії»

**Тхоревської Олени Віталіївни**

*Науковий керівник:*

Кресан Ольга Дмитрієвна,

кандидат. психол. наук, доцент

*Рецензенти:*

Папуча М.В., д.пс.н., проф., завідувач кафедри загальної та практичної психології

Наконечна М.М., к.пс.н., доцент

Допущено до захисту

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ніжин – 2022**

**Анотація.** Тема магістерської роботи «*Особливості прокрастинації у жінок дорослого віку*» досліджувалася на теоретичному та емпіричному рівнях. Результати вивчення представлені у трьох розділах роботи. На теоретичному рівні авторка проаналізувала проблему прокрастинації та основні наукові підходи у її розв’язання. У другому розділі аналізувала питання прокрастинації у контексті психології дорослої людини, її діяльності, поряд з генеративністю. У третьому розділі здійснила емпіричне вивчення психологічних особливостей прокрастинації жінок у періоді дорослості на основі комплексної методики. Встановила зв’язки між прокрастинацією і особистісними рисами, копінг стратегіями, самоорганізацією діяльності.

**Ключові слова:** прокрастинація, особистісна прокрастинація, ситуативна прокрастинація, перфекціонізм, психологія жінки, період дорослості

**Annotation**. The topic of the master's thesis "Peculiarities of procrastination in adult women" was studied at the theoretical and empirical levels. The results of the study are presented in three sections. At the theoretical level, the author analyzed the problem of procrastination and the main scientific approaches to its solution. In the second section I analyzed the issue of procrastination in the context of adult psychology, its activities, along with generativeness. In the third section she carried out an empirical study of the psychological features of procrastination of women in adulthood on the basis of a comprehensive methodology. Established links between procrastination and personality traits, coping strategies, self-organization.

**Keywords:** procrastination, personal procrastination, situational procrastination, perfectionism, psychology of women, adulthood.

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .5

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 9

1.1. Сутність і особливості феномену прокрастинації та його головні ознаки . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .9

1.2. Наукові напрями дослідження прокрастинації сучасною психологією. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .15

1.3. Основні чинники виникнення прокрастинації у діяльності та поведінці особистості. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .22

**Висновки до розділу 1** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 29

**РОЗДІЛ 2.**

**КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЖІНОК ПЕРІОДУ ДОРОСЛОСТІ**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 30

2.1. Період дорослості: основні завдання розвитку особистості, особливості взаємодії з соціумом . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .30

2.2. Соціально-психологічні й індивідуальні джерела виникнення прокрастинації у жінок дорослого віку. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 37

2.3. Прояви прокрастинації та її властивості у період дорослості . . . . . . . . . . . . .43

**Висновки до розділу 2** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 50

**РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЖІНОК У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ** . . . . . . . . . . . . . . . .51

3.1. Методика й організація дослідження психологічних особливостей прокрастинації дорослих жінок . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 51

3.2. Аналіз емпіричних даних дослідження прокрастинації жінок у період дорослості та рекомендації щодо її профілактики . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 56

**Висновки до розділу 3** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 70

**ВИСНОВКИ** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .72

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .75

**ДОДАТКИ** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 81

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** На сьогодні суспільство зацікавлено в особистості, яка здатна активно та свідомо виконувати значущу діяльність, досягати вагомих результатів. Проте реалізація окреслених завдань залежить від особистісних властивостей приймати рішення та досягати намічених цілей у житті. Проте останнім часом на сучасну людину діє безліч чинників, які перешкоджають або гальмують здійснення відповідних дій і, відповідно, повноцінного життя у соціумі. Найбільш часто до таких факторів відносять прокрастинацію.

Особливої ваги прокрастинація набуває у дорослому віці, що пов’язано, насамперед, з необхідністю прийняття найбільш важливих рішень для особистості щодо початку професійної діяльності та обрання супутника життя. Означені завдання є надзвичайно актуальними для дорослих осіб, що призводить до тривалого обдумування, сповільнення у прийнятті рішення та його реалізації або ж постійне відкладання цих нагальних життєвих питань, що й призводить до прокрастинації.

Проблема прокрастинації людини зацікавила дослідників у кінці 70-х років ХХ століття у зв’язку зі значним навантаження на життєдіяльність людини з боку індустріального суспільства: необхідність виконувати одночасно декілька справ, які мають певні межі та кінцевий термін виконання «дедлайн». Зокрема окремі аспекти феномену розпочали досліджувати у соціології та психології.

Так, вагомий внесок у психологічній науці на початковому етапі вивчення прокрастинації як соціально-психологічного явища зробили такі дослідники як П. Рігенбах, А. Елліс, В. Кнаус, Дж. Бурка, Л. Юен, Л. Соломон, К. Лей, Є. Розблюм та ін. У вітчизняній психології досліджуване явище вивчали С. Бабатіна, М. Дворник, О. Журавльова, Т. Колтунович, Н. Крейдун, В. Лугова, О. Невоєнна, О. Поліванова, О. Поліщук та ін.

Нині ж найбільш часто С. Блатт, П. Квінлен, Дж. Бурка, Л. Юен, Б. Спок, Б. Такмен, Дж. Феррарі та ін. досліджують прокрастинацію у контексті психологічного захисту особистості; С. Бранлоу, В. Вонг, Р. Классен, Р. Ризингер, Г. Шоувенбург та ін. розглядають її руслі прийняття рішення. Явище прокрастинації також вивчається у соціально-психологічній площині, зокрема А. Клімовою, А. Лингурар, Н. Солиніною, А. Шиліною та ін. вивчають феномен як своєрідну копінг-стратегію під час розв’язання конфліктів різного плану, а Н. Руднова, П. Стіл та ін. розглядають її як одну з причин зниження успішності професійного навчання у студентському віці. Внутрішньо особистісні аспекти цього явища вивчали Д. Барнс, Р. Бірі, Н. Матюхіна, Л. Сакс, Д. Седлер, В. Ясна та ін., які вбачають прокрастинацію як одну з причин перфекціонізму; Є. Базика, Т. Вайда, Є. Ільїн, Т. Мотрук, А. Шиліна та ін. розглядають означене психологічне явище як одну з диспозицій у структурі особистості; Н. Михайлова та ін. розуміють її як причину лінощів сучасної особистості; М. Дворник вивчає прокрастинацію у контексті психологічного часу людини.

У сучасних наукових доробках О. Журавльова, М. Дворник, Н. Мілграм, Н. Руднова, П. Стіл та ін. найбільш часто досліджується феномен прокрастинації у період пізньої юності під час професійного навчання (тобто у період студентського віку), в осіб 18-23 років. Проте недостатньо досліджені у психології особливості прокрастинації в дорослому віці, а також майже не вивчалися гендерні особливості прокрастинації у чоловіків та жінок.

На нашу думку, особливо перспективним є дослідження прокрастинації у період дорослості, оскільки у цьому періоді надзвичайно розширюється простір для виникнення різних видів діяльності і їх збагачення, зростає міра свободи й водночас відповідальності особистості, формуються різні види життєвих світів чоловіків і жінок, які накладають відбиток і на досліджуваний феномен, зокрема у жінок. Проте, на нашу думку, означена проблема прокрастинації жінок у дорослому віці досліджена недостатньо, що й обумовило вибір нами теми магістерського дослідження: «***Особливості прокрастинації у жінок дорослого віку***».

***Мета дослідження:*** дослідити психологічні особливості прокрастинації жінок у період дорослого віку.

***Завдання дослідження:***

1. З’ясувати сутність та особливості прояву прокрастинації у життєдіяльності особистості.
2. Виявити причини та ознаки прокрастинації у осіб, які перебувають у дорослому віці.
3. Скомпонувати методику для експериментального дослідження прокрастинації у жінок у період дорослості.
4. З’ясувати особливості прокрастинації жінок дорослого віку та розробити методичні рекомендації щодо її профілактики.

*Об’єкт дослідження:* прояви прокрастинації у життєдіяльності особистості у період дорослості.

*Предмет дослідження:* психологічні особливості проявів прокрастинації жінок у період дорослого віку.

***Гіпотеза дослідження*.** У період дорослого віку існують психологічні особливості прокрастинації у жінок, зокрема індивідуальні особливості (ступінь вираження й індивідуальні прояви); ступінь вияву прокрастинації пов'язаний з особистісними властивостями й особливостями самоорганізації жінок дорослого віку.

**Методи дослідження:** *теоретичні* (аналіз наукових джерел, синтез, узагальнення, моделювання, систематизація); *емпіричні* (Шкала загальної прокрастинації (К. Лей), Опитувальник міри прояву прокрастинації (М. Кисельової), питальник схильності до прокрастинації О. Ширварі, Опитувальник самоорганізації діяльності (О Мандрикової), короткий портретний опитувальник Великої п’ятірки В5-10 (М. Єгорової)); *методи кількісної та якісної обробки результатів* (коефіцієнт рангової кореляції r за Спірменом).

**Наукова новизна і теоретична значущість дослідження** полягає у тому, що *вперше:* досліджено явище прокрастинації у жінок в період дорослості, уточнено компоненти, критерії, показники прокрастинації у жінок в період дорослості; розроблено та апробовано методику дослідження прокрастинації жінок у період дорослості, запропоновано методичні рекомендації щодо запобігання цього явища.

**Апробація результатів дослідження.** Результатидослідження доповідалися на науково-практичних конференціях (з публікацією матеріалів роботи):

* ХІІ Міжнародна науково-практична конференція «Людина та її реальність», 24-25 листопада 2021 р., м.Ніжин.
* Конференція молодих науковців Ніжинського державного університету імені М.Гоголя, 15-16 травня 2022 р.

***Структура роботи:*** магістерська робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів із підпунктами, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 92 сторінки, основного тексту – 70 сторінок, список використаних джерел вміщує 70 найменувань, 5 додатків на 12 сторінках. Робота також містить 7 таблиць та 3 рисунки на 9 сторінках.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

**1.1. Сутність і особливості феномену прокрастинації та його головні ознаки**

Явище прокрастинації відоме людству ще з глибокої давнини, проте його концептуалізація як суто наукового поняття відбулося наприкінці 70-х років 20 ст. Власне автором цього терміну вважається П. Рінгенбах, який і вперше спробував його пояснити. На сьогодні у довідковій літературі зустрічаються поряд поняття прокрастинатор і прокрастинація. Зокрема О. Степанов відносить цей феномен до особистості й наголошує на тому, що це людина, яка характеризується здатністю до зволікання у прийнятті рішення та намаганням відкласти на потім виконання певних дій (справ) [Ст, с. 167].

Прокрастинація, тобто постійне відкладання на потім актуальних завдань, як наголошують науковці, призводить до виникнення психологічної напруги та життєвих ускладнень [44, с. 75]. Отже, ці поняття характеризують особистісний феномен, який стосується взаємодії особистості з навколишнім світом, та вживаються у якості синонімів. Так, англійські дослідники на чолі з Д. Феррарі, вбачають у явищі прокрастинації певну функціональну затримку дій або ж звичайне уникнення відповідних небажаних поведінкових актів [58].

Відправною межею експериментально-прикладних досліджень цього явища вважається початок 80-х років, а його апогеєм вважається оприлюднення поглядів на прокрастинацію Н. Мілграма [59]. Зокрема ізраїльський дослідник вбачає у прокрастинації кілька важливих складових: по-перше, це поведінка людини, яка постійно зволікає активно діяти; по-друге, це неякісний результат певної поведінки (поводження); по-третє, феномен пов’язаний з особистісно важливою метою (завданням); по-четверте, це певний наслідок емоційного порушення людини. Взагалі науковець розуміє явище як рису особистості або ж її готовність (стійка диспозиція) до певної поведінки з метою відкладання або затримки у виконанні завдання, або зволікання у прийнятті рішення [19, с. 198].

Зі сторони особистості це може проявлятися у вигляді небажання активно щось робити або виконувати, тобто постійне відкладання справ на потім і після цього виправдовувати своє небажання. Тут криється принаймні три моменти, які сприяли подальшим науковим пошукам: позитивний чи негативний контекст цього явища, його основні ознаки та пояснення причин такого поводження тієї чи іншої людини. Варто відмітити, що наведене визначення не єдине у науці.

Так, Н. Фьоре розглядає досліджуване явище у якості однієї з проблем, які постають перед сучасною людиною і породжують страх, поряд зі стресом, самокритикою, пригніченістю, боротьбою. За своїм характером – це внутрішній конфлікт, який може розв’язуватися двома шляхами. Перший полягає у взятті на себе відповідальності у прийнятті рішення, усвідомлений вибір поведінки, яка призводить до розв’язання конфлікту і емоційній рівновазі. Другий – це внутрішня боротьба, пов’язана зі страхом зробити помилку, бути підданим критиці (самокритиці), внаслідок чого не приймається рішення, на невизначений час відкладається певна дія, що призводить до емоційної напруги або ж емоційному розладу, відчуттю пригніченості [52, с. 20-21]. Як бачимо, прокрастинація – проблема, яка має принаймні два шляхи розв’язання людиною. Проте є ще й третій варіант, який упереджує беззмістовні дії з боку особистості.

Більш розширено тлумачать прокрастинацію М. Маккей, П. Феннінг. Вони наголошують, що її сутність полягає у поєднанні слабких умінь керівництва часом і прийняття рішення з перфекціонізмом і боязню можливої невдачі. Будучи представниками когнітивно-поведінкової терапії дослідники описали прояви цієї стратегії: людина відкладає те, що потрібно зробити, втрачає час, відволікається на дрібниці, не дозволяє собі приступити до виконання справи, ставить перед собою надзвичайно високі ідеали боїться краху чи критики у свою адресу. Причину ж науковці вбачають у способах мислення, яке, на їх думку, є обмеженим певними шаблонами (патернами): катастрофізація, перебільшення й фільтрування [28, с.31-33].

В цілому ж, П. Маккейн, М. Скін, П. Феннінг вказують, що досліджуваний феномен за своєю сутністю полягає у зволіканні і є захисним механізмом, який дослідники відносять до уникнення. Вони підкреслюють, що коли суб’єкт обирає цей спосіб захисту він відтермінує жахливі хвилювання на потім і дозволяє перенести наливи тривожності, тимчасово зняти (притупити) страх перед загрозою та можливими ризиками [29, с. 43]. Отже, прокрастинація слугує для особи одним зі способів зниження психологічної напруги через переживання страху, паніки тощо.

Вагомий внесок у актуалізацію досліджуваної проблеми зробив П. Стіл, який вивчав її у контексті зволікання у розв’язанні завдань або ж дій. При цьому він зазначав, що в основі собі – це неусвідомлений акт, передбачувана дія, яка добровільно відсувається на потім, не дивлячись на те, особа усвідомлює ймовірні негативні наслідки подібного зволікання. Означене явище носить суто суб’єктивний характер, оскільки стороння людина, спостерігаючи за чиєюсь поведінкою не може стверджувати, що саме відчуває той чи інший індивід [62, с. 21-23]. Як бачимо, дослідник також підкреслює, що феномен належить до певного виду психологічного захисту.

У подальших своїх дослідженнях він вказує на існування певних ознак прокрастинаторів, серед яких: а) невідповідність між прагненнями до активності і самими діями, що стосується невиконання власних намірів, хоча раніше планувалося працювати більше або не менше, ніж інші; б) низька міра розуміння мети виконання, що призводить до невиконання власних зобов’язань, труднощів з цілеспрямованим плануванням, наполегливістю та низькою мотивацією досягнення, тобто, коли праця власне є нецікавою; в) погана самодисципліна, відсутність навичок самоконтролю під час планування й організації певної діяльності [63, с. 67]. Як бачимо, дослідник наголошує на ірраціональності, низькій мотивації (усвідомленій), поганою самодисципліною та суб’єктивності феномену, при цьому остання з характеристик значно ускладнює його вивчення.

На складній структурі прокрастинації наполягають також і дослідники Дж. Бурка, Л. Юєнь [8]. Вони відмічають, що її підґрунтя складають декілька чинників: *емоційний*, який проявляється у почуттях, страхах, очікуваннях, спогадах, мріях, а також різного роду хвилюваннях; *часові негаразди*, які полягають у бажаннях бачити у реальному житті надумане, а не об’єктивне (видають бажане за реальне), коли намагаються перехитрувати час, нехтувати ним або просто його прожити; *біологічні ознаки*, які беруть свій початок у генетичній спадковості й поведінкових звичках, що вступають між собою у взаємодію й чинять неоднорідний вплив одне на одного; *міжособистісні стосунки* (*досвід*), що беруть початок у сімейному колі, найближчому оточенні, соціальних взаємодіях, культурі, які, власне, породили звичку зволікати.

При цьому означена основа сприяє появі певних ознак, які мають місце у особи зі стійкими поведінковими диспозиціями: внутрішні почуття з негативним контекстом, що знаходяться у діапазоні від роздратування до розпачу, злоби (негативний емоційний стан); повне фаско у навчанні або на роботі, погіршення стосунків із сім’єю (втрата стосунків); погіршення стану здоров’я, ознаками чого є високий рівень стресу, хворобливе самопочуття, ведуть нездоровий стиль життя, нерідко властива малорухливий спосіб життя, вживання алкоголю або наркотиків, ризиковане водіння, підвищена агресивність, сексуальне насильство, схильність до самогубства [Там же, с. 12 - 14]. Отже, негативний вплив має місце у в емоційній сфері і на рівні поведінки, і на свідомості, тому наслідки цього явища будуть значними у всіх сферах життя.

Одночасно з цим у досліджуваному явищі підкреслюються як негативні, так і позитивні моменти. Так, Л. Бабауто, який вважається визнаним фахівцем у галузі практичної психології, наголошує, що прокрастинація негативно впливає на продуктивність діяльності, не дозволяє повністю реалізувати власні наміри, зумовлює значно більші затрати часу та неякісні результати, сприяє підвищенню рівня стресу, дозволяє «вбивати» дорогоцінний час, негативно впливає на самоповагу, не дозволяє наблизитися до мрії. При цьому автор вказує й на те, що нормальним вважається, коли людина відкладає нагальні справи на потім, якщо вона втомилася, потребує відпочинку, прагне провести час з близькими людьми, зібратися з думками, зустрітися з давнім товаришем. Стрижнем цього феномену Л. Бабаута вважає мотивацію, яка, на його думку, є протилежним полюсом досліджуваного феномену [4, с.11-15].

Варто відмітити, що досліджуваний феномен стосується сфери свідомості, оскільки виявляється на практиці в тому, що людина, усвідомлюючи важливість і нагальність певної справи, відмовляється її реалізовувати на практиці та відволікається на інші дрібниці такі як розваги чи отримання швидкої насолоди. При цьому вказується, що внаслідок таких дій з’являється тривожність, страх, які пов’язуються з початком чи завершенням певних актуальних справ, зокрема праця, навчання тощо. Проте, поведінку людини вважають прокрастинацією коли мають місце наступні критерії: відсутність продуктивності, безкорисність, зволікання. Відтак, це одна з форм поведінки, якій властиве зволікання початку діяльності, оскільки суб’єкту властиве бажання виконати її найбільш ефективно, якісно [5, с. 87]. Отже, окрім ірраціонального рішення, може бути і цілком свідоме бажання не розпочинати активних дій.

Свідомий характер цього явища спонукало окремих науковців до його тлумачення через слабкість сформованості волі й вольових процесів. Так, українська дослідниця Є. Базика зазначає, що прокрастинація супроводжується складністю у перебігу процесів самоорганізації та недостатнім розвитком особистісних якостей, серед яких є головними вважаються самоорганізованість, самопокладання, цілеспрямованість. Згідно поглядів авторки, людина яка характеризується стійкою диспозицією прокрастинатора, не має змоги переборювати труднощі особистісного характеру, зломити себе (перебороти свою лінь) і характеризується слабкою волею, але ця риса не може бути ототожнена з лінощами чи з нудьгуваннями, оскільки вона є взаємопов’язаною з діяльністю, її продуктивністю та самооцінкою людини [6, с.15].

Ознаки досліджуваного явища знаходимо у Н. Фьоре. У їх переліку мають місце наступні симптоми: сприймання життя як певної низки обов’язків, що дуже складно втриматися на висоті вимог; неадекватне сприйняття часу, не розміреність у часі терміну виконання завдання; розмитість пріоритетів і цінностей, що унеможливлює чітке планування справ; депресивний стан, внаслідок неможливості реалізувати себе (або надто завищені цілі); страх щодо критики на свою адресу, що нерідко супроводжується прагненням до піку досконалості у діях і результаті; брак впевненості або схильність до низької самооцінки, що неодмінно веде до затягування рішення [52]

Українські дослідники Т.  Колтунович та О. Поліщук пропонують власне тлумачення феномену. Згідно їх поглядів, це процес постійного й добровільного уникнення людиною реалізації актуальних дій, що сприяє появі напруженості, дискомфорту, в результаті чого суб’єкт психологічно виснажується, знаходиться у стані стресу, втоми, гнітючого настрою, внутрішнього конфлікту, а також має місце погіршення стосунків з найближчим оточенням.

Крім того, науковці систематизували основні прояви досліджуваного явища (симптоми) серед яких вони вказують на такі: а) прагнення виконати будь-що (найбільш актуальне і необхідне) якомога найкраще, нетривіально з максимальним ефектом; б) зниження мотивації, що може бути обтяжено страхом, тривогою щодо необхідного обсягу роботи, її складністю та сприятиме появі боротьби мотивів (що наразі актуальне, а що ні), коли переважає останнє, то у особи з’являється спокій і справа переноситься на потім; в) відтермінування у часі, коли до найбільш крайніх меж, що у випадку успішності значно підвищуватиме самоповагу прокрастинатора, а у випадку невдачі призведе до подальшого картання себе що втраченого часу, якості виконання та виявленим посереднім результатом [24, с. 215]. В цілому, автори описують це явище як найбільш негативне, оскільки, на їх думку, призводить до агресивності, напруженості у стосунках з іншими та зниженням самооцінки.

*Таким чином,* прокрастинація розглядається як певний емоційний стан, як один із шляхів психологічного захисту, суть якого полягає у добровільному й ірраціональному уникненню активних дій, зволіканні виконання завдання заради відтермінування негативних переживань і неуспішних дій або заради отримання легкого задоволення, що у більшості випадків супроводжується негативними наслідками у міжособистісних стосунках і у внутрішньому плані особистості. Серед важливих симптомів феномену мають місце: надзвичайне прагнення до досконалості, невпевненість, боязнь критики, низька самооцінка, неадекватна часова перспектива, агресивність, зниження мотивації, найбільш крайні часові межі, картання себе за втрачений час і неякісний результат, розмитість цінностей і пріоритетів, брак самодисципліни та слабка сформованість вольових якостей у конкретної особистості.

У контексті нашого дослідження під поняттям прокрастинації будемо розуміти стійку диспозицію у структурі особистості, яка має місце у різних сферах життя людини та проявляється у її здатності (свідомо чи несвідомо) відтермінувати виконання необхідних дій на більш пізній час, що призводить до негативних хвилювань і несприятливих наслідків (К. Лей, Дж. Первін, П. Стіл).

**1.2. Наукові напрями дослідження прокрастинації сучасною психологією**

На сьогодні прокрастинація активно досліджується у психології. Зокрема науковцями сфокусовано погляди на структуру феномену та його види й форми, а також на створення відповідної його моделі. Так, О. Журавльова у своєму дослідженні вказала на існування трьох основних напрямів вивчення означеного явища: психоаналітичний, когнітивний, поведінковий. Саме синтез теорій у означених напрямах, на думку авторки, й дозволив канадському психологу та досліднику-практику Пірсу Стілу описати досліджуване явище у контексті концепції тимчасової мотивації. Згідно з її основними положеннями суть феномену визначається недостатньо сформованим у особистості самоконтролем, недостатньо значущим для суб’єкта результатом (винагорода за дію), а також почуттям страху у випадку неуспішних дій [16, с. 9].

Вивчаючи феномен прокрастинації, дослідники стали виділяти у ньому такі компоненти як *поведінковий, емоційний і когнітивний* [58]. Так, перший з них розуміють як форму научіння, як поведінку, що постійно отримує підкріплення та переростає у стійку звичку поводитися певним чином. Відповідно суб’єкти намагаються уникати нецікавої для них діяльності, уникати неприємних завдань, натомість відволікаються на діяльність, яка у часовій перспективі є нетривалою, більш цікавою й містить певну винагороду (приємну). На думку Дж. Феррарі, так людина намагається усунути себе від відповідальності, зняти її з себе, або ж хоче мінімізувати чи віддалити хвилювання за певний результат.

Когнітивна складова відповідає за часову перспективу прокрастинаторів, зокрема їм важко зрозуміти й адекватно оцінити час. Так, викривлення часових перспектив (минулого, теперішнього, майбутнього), вважають Ф. Зімбардо, П. Людвіг, призводить до часткової зупинки діяльності або до повної. Емоційний компонент виявляється у тривожності, виникненням страху успіху чи невдачі, психологічній втомі, перевагою астенічних реакцій, невдоволеності собою. Окрім того, недоліки у сформованості емоційної сфери зумовлюють відразу задовольняти власні потреби, виявляти імпульсивність [27, с 21].

Нерідко у структурі досліджуваного феномену виділяють і четвертий компонент – *несвідоме*, що на думку науковців свідчить про наявність у суб’єкта внутрішнього глибинного конфлікту, що призводить до несвідомого уникнення чи відтермінування діяльності. Такі дії можуть містити у собі певні ритуали, оскільки асоціюються з якоюсь несвідомою загрозою для особистості.

З огляду на розглянуті складові досліджуваного явища, найбільш вдало поєднав ці компоненти у визначенні прокрастинації науковець Т. Пичил. Зокрема дослідник вважає, що це навмисна затримка щодо виконання наміченої дії, навіть у той момент, коли людина розуміє, що таке зволікання може зашкодити якості виконання завдання (або не вкластися у певний часовий інтервал) або деформувати уявлення про завдання чи про себе самого і все це супроводжується почуттям провини, яка бере початок з усвідомленої чи неусвідомленої бездіяльності [36, с. 9].

Як бачимо, можна стверджувати, що подібні дії призводять до зриву термінів виконання намічених справ, за виділений відрізок часу не досягаються сформульовані цілі (або поставлені завдання), весь час даються обіцянки все керівникові, близьким все зробити вчасно, але не виконуються і ігнорується (не свідомо), проте у переважній більшості випадків таке поводження є свідомим.

В результаті подальшого наукового аналізу досліджуваного явища поступово були виокремлені й описані його види та форми. Так, Н. Мілграмом було описано основні види феномену. Згідно уявлень автора класифікації, всі прояви прокрастинації можна описати через п’ять основних проявів феномену. Перший – це *щоденне зволікання*, яке інколи ще називають *прокрастинацією у побуті*. До неї належить постійне нехтування виконання домашніх зобов’язань, справ, що мають постійну основу. Другий вид – це *уникнення процесу* *прийняття рішення*, навіть, на перший погляд, не зовсім значущих. Наступна у класифікації – *невротична*, суть якої полягає в ігноруванні життєво важливих рішень, які пов’язані з обранням професії чи створення сім’ї. Далі слідує *компульсивна*, що передбачає у собі поєднання зволікання у поведінці та у прийнятті рішення. Останньою у цьому переліку видів є *академічна*, яку дослідник пов’язував із ігноруванням своєчасного виконання навчальних завдань, складанням іспитів, написанням наукових робіт тощо [64].

У подальшому дослідник виокремив *дві основні форми* феномену: *зволікання щодо прийняття рішення та уникнення реалізації намічених завдань* [65]. Отже, автор виділяє 5 видів та дві форми феномену, які він обґрунтував на основі власних теоретичних і клінічних досліджень разом із колегами. Разом з тим необхідно зазначити, що саме академічна прокрастинація та її дослідження є найбільш масовими, що на нашу думку пов’язується з двома аспектами проблеми найбільш легко організувати експеримент у студентській вибірці, а також зафіксовано значну кількість наукових фактів щодо найбільшої кількості прокрастинаторів саме у цьому віковому періоді, тобто серед сучасної молоді.

Також у науці відома спроба типізувати власне прокрастинаторів, їх схильність та поведінку. Таку спробу здійснив дослідник В. Ковилін. Зокрема у своїй типізації науковець пропонує розрізняти *активних* і *пасивних* суб’єктів. У першому випадку, як зазначає автор, особи виявляють схильність до створення собі дефіциту часу, тобто прагнуть виконувати завдання у останній момент (такі собі дедлайнери), що значно підносить їх самоповагу на більш вищий рівень, коли отриманий результат якісний і виконаний у потрібному часовому інтервалі. Варто відмітити, що у таких ситуаціях потрібно суттєво мобілізуватися, використати весь свій досвід і вміння, проте це не завжди вдається. Другий тип – особи, які тяжіють до ігнорування початку своєчасного виконання справ, непривабливих дій чи завдань (важких, нудних, або таких, у яких віддалені чи нечіткі результати) [24, с. 27].

Сучасній науці відомий напрям досліджень прокрастинації у якості стилю життя. Основним поняттям при цьому виступає *акразія*, суть якого полягає у тому, що особистість знає як вчинити найбільш правильно (чи то краще, чи то продуктивніше), але при цьому вчиняє навпаки. Так, у наукових джерелах [29] останнім часом з’являється словосполучення *організований прокрастинатор*. При цьому відмічається, що така особа встигає виконати надзвичайно велику кількість справ, не відволікаючись при цьому на інші. Також наголошують на тому, що таку людину можливо й потрібно мотивувати на реалізацію складних і надзвичайно актуальних завдань, якщо вони (справи) зумовлять зосередження лише на них, а не чомусь більш суттєвому.

Відомими також є тенденції поводження таких осіб, які передбачають впорядкування необхідних справ (ієрархізований список,) які повинні мати чіткі часові межі та характеризуватися як надзвичайно важливі. На нашу думку, цей механізм доволі суб’єктивний, оскільки завдання, які віддаляються на потім, можуть бути більш актуальними на даний час і мати більш негативні наслідки. Проте сьогодні існують дослідження, у яких підкреслюється позитивні моменти феномену, що є предметом нашого дослідження.

У останніх наукових пошуках, зокрема українських дослідників, феномен прокрастинації вивчається у контексті подальшого осмислення механізмів його функціонування, нових типів, які властиві академічному виду досліджуваного явища. Так, на сьогодні академічна прокрастинація є найбільш частим об’єктом для наукових пошуків. Зокрема, М. Дворник розглядає її у контексті життєвої перспективи молоді. Вона вважає, що нині – це один з найбільш поширених механізмів і способів створення молодою людиною образу свого майбутнього (у її термінології). Це особлива поведінка, на думку дослідниці, яка дозволяє молоді відтермінувати процес конструювання з метою осмислити всі можливі варіанти, спрогнозувати можливі поєднання й таким чином створити власну конструкцію футурологічного майбутнього, іншими словами побудувати індивідуальну проекцію щодо подальшого особистого життя [14, с. 7].

Цікавим є тлумачення наслідків досліджуваного явища та ставлення до нього суб’єкта творення. Авторка наголошує, що особистість, конструюючи своє майбутнє, використовує прокрастинацію як певного роду ширму, за якою знаходяться суб’єктивні смисли, значення, емоційні переживання, що найбільш є актуальними у контексті культури і певного моменту часу (у яких і перебуває молода людина). Одночасно ж зазначає, що вирішувати яким саме, негативним чи позитивним явищем є цей спосіб (механізм) поведінки, має саме особистість, яка її використовує. Власне через поєднання відтермінування дій і суб’єктивного ставлення молодої людини у процесі конструювання майбутнього М. Дворник визначає такі сім типів: конструктивний, конвенційний, енергозберігальний, спорадичний, шаблонний, трендовий і комунікативний. Отже, прокрастинація є важливою у творенні майбутнього у процесі життєконструювання.

Оригінальною є концепція О. Журавльової щодо досліджуваного явища у студентської молоді. Так, науковець тлумачить досліджуваний феномен у якості особистісного конструкту, підґрунтя якого утворюють сукупність пізнавальних, емоційних, спонукальних і конативних ознак людини, які можуть мати певний (індивідуальний) рівень сформованості та своєрідну комбінацію [19, с. 98-99]. Одночасно з цим, авторка розуміє прокрастинацію як доволі складне явище, у якому в єдине ціле поєднуються дві підструктури – психосоціальна та біологічна, кожна з яких містить відповідні компоненти. Так, психосоціальна вміщує у собі когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний і конативно-регулятивний, а біологічна – нейропсихологічний і психосоматичний [16, с. 10-11]. Як бачимо, згідно уявлень українського науковця досліджуваний феномен функціонує як цілісне утворення одночасно на декількох рівнях особистості.

Також на основі емпіричного вивчення особливостей цього явища авторка розробила типологію поведінкових проявів прокрастинації на вибірці студентів, віковий діапазон якої становив від 18 до 47 років. У своїй типології науковець пропонує такі особистісні диспозиції: *ірраціонально-астенічний, демотивовано-ірраціональний, дезадаптивно-депресивний, мотиваційно-астенічний*. Зокрема першому типові є властивими дезадаптивні пізнавальні стратегії та шаблони деструктивних емоційних явищ. Для осіб демотивовано-ірраціонального типу характерними вважаються нечіткі наміри щодо реалізації певної діяльності. Тип особистості, який постійно зволікає й не тяжіє до конструктивного розв’язання проблеми виявляє агресивність й асоціальну поведінку щодо інших. Останній, з виділених – мотиваційно-астенічний у своїй поведінці виявляє тенденції до дезадаптації, які супроводжуються емоційною нестабільністю й доволі низькою мотивацією дій [17, с. 390].

Як бачимо, дослідження авторки підтверджує наявність індивідуальних відмінностей прокрастинації на вибірці, яку складають представники різних вікових періодів розвитку. Також цікавим для нашого дослідження видався факт взаємозв’язку життєвої перспективи й прокрастинації, що дозволяє прогнозувати виникнення цього феномену, беручи до уваги негативний досвід у минулому, зорієнтованість на отримання насолоди у теперішній ситуації та спрямованість особи на майбутнє у часі [18, с. 161]. Все це доводить, на нашу думку, про надзвичайну поширеність досліджуваного явища серед людей не лише у студентський період життя, але й у наступних, зокрема періоді дорослості.

Відтак, цікавим моментом щодо подальших етапів дослідження видається розроблені механізм і модель явища прокрастинації українськими науковцями Т. Колтунович, О. Поліщук. Так, механізм означеного явища передбачає певний висхідний момент у прокрастинатора, пов’язаний з часовою перспективою – поділ справ на важливі та неважливі (ті, які зможуть принести задоволення відразу). Саме з цієї точки актуалізується процес вибору та виникає конфлікт між тим, що важливо й тим, що необхідно. Потім вступає у дію проекція на майбутній час і дії: довгострокова та короткострокова перспективи. Внаслідок цього у суб’єкта з‘являються зони емоційного дискомфорту та комфорту. Перша з них зумовлює відсунення у часі наслідок дії, тобто задоволення (результат), а також появу значних енергозатрат і часу. І, навпаки, зона комфорту зорієнтовує особу на швидке досягнення відповідної цілі та отримання насолоди за короткий проміжок часу та незначну затрату зусиль і ресурсів організму людини. Отже, тут важливим спусковим механізмом є прагнення суб’єкта до отримання насолоди за короткий проміжок часу й незначних зусиль, що також підкреслює особистісну проекцію людини на власне майбутнє і широкий контент людей, схильних до прояву прокрастинації [24, с. 214].

Також дослідники наголошують на динамічному аспекті досліджуваного явища, що дозволило їм розробити його динамічну модель. Вони вважають, що на початку виникає *виробничі чи навчальні обставини*, які стимулюють особу до активності. У першу чергу, мова йде про виникнення намірів щодо майбутньої діяльності: мета та кроки її досягнення (*задум*). Потім запускається механізм, який спрямовує суб’єкта на пошук *зони комфорту*, далі слідує вихід з неї. Після цього мають місце *самокритика або самозвинувачення* особистості, які вона починає виправдовувати по відношенню до себе (*самовиправдання*). Поступово, внаслідок мотивацію та прийняття рішення відбувається мобілізація зусиль і, власне, виконання діяльності, що отримало назву *ривок перед дедлайном.* Така активність призводить до *результату* чи його відсутності [Там же, с. 215]. Отже, науковці вказують на динамічність цього явища, існування механізму та певних етапів його функціонування, а також його ймовірні наслідки.

*Таким чином*, прокрастинацію розглядають як складний феномен, що вміщує у собі пізнавальні, емоційні, поведінкові та несвідомі елементи, які активно досліджуються у психоаналітичному, когнітивному, поведінковому напрямах психології. Дослідники відмічають існування видів і форм цього явища, а також поділяють прокрастинаторів на активних і пасивних, що мають відмінності щодо прийняття рішення чи зволіканні дій, із властивими їм симптомами. У сучасних дослідженнях акцентується увага науковців на існуванні індивідуальних відмінностей і виділенні типів на основі належності прокрастинації до способів конструювання особистістю власного майбутнього, що дозволяє вбачати у ній і позитивні моменти та динамічні ознаки представлені у моделях М. Дворник, О. Журавльової, Т. Колтунович, О. Поліщук. Погляди науковців дозволяють розглядати феномен властивий абсолютно всім віковим періодам, у тому числі й періоду дорослості.

**1.3. Основні чинники виникнення прокрастинації у діяльності та поведінці особистості**

Питання чинників досліджуваного явища є дуже актуальним, оскільки, на нашу думку, знаючи фактори, які визначають появу прокрастинації значно легше її уникнути чи перебороти. Одночасно з цим, єдиного бачення серед науковців, які зосередили увагу на цьому аспекті проблеми, немає. У цій частині роботи було розглянуто та впорядковано найбільш відомі погляди щодо цього питання.

Для початку розглянемо теорії, які визначають основні фактори появи феномену у поведінці. У концепції *зниження напруженості* основними є такі, як низька самооцінка, невпевненість у собі, минулий досвід невдачі виконання такої діяльності або подібної. Все це, на думку Баумайстера, призводить до того, що особа прагне уникати напруженості у поведінці, яка у нього асоціюється з реалізацією відповідних дій, що для неї є неприємними, нецікавими, або надто складною. Всі ці чинники призводять до того, що індивід починає зволікати. Тут мають місце ознаки завдання, які надзвичайно є важливим для особи: термін, що наданий для його реалізації, надзвичайно великі затрати часу, непривабливість і монотонність, нудьга, складність, безпідставність, непотрібність або, навпаки, надзвичайна важливість. В цілому всі ці чинники можна об’єднати у дві великі групи: а) розподіл винагород і покарань у часі; б) непривабливість завдання.

Підтвердження цих припущень містять й інші теорії, які підкреслюють подібні причини виникнення феномену. Зокрема у концепції гіперболічного дисконтування Дж. Ейнслі, Н. Хеслема наголошується, що суб’єктом надається перевага завданням чи справі, винагорода за виконання яких буде зовсім невеликою, проте швидкою. Водночас справа, за виконання якої призначено більш високу винагороду, але вона є більш розтягнутою у періоді часу, відкладається особою, переноситься на пізніше. Отже, наближення у часі до очікуваної винагороди збільшує значущість реалізації завдання [66].

Подібної думки дотримується В. Врум у розробленій ним концепції очікувань. Автор наполягає на тому, що перш ніж виконувати завдання, суб’єкт спершу оцінює ймовірність реалізації наміру, отримання винагороди та цінність її для нього. У той же час коли одна з трьох ймовірностей не задовольняється (близька до нуля, у термінології науковця), особистість зволікає з її реалізацією [68] або взагалі відмовляється від неї. Прогнозована успішність для суб’єкта відіграє надзвичайно важливу роль у його житті. Так, англійські науковці Д. Канемані й А. Тверскі стверджують, що у ситуації вибору між існуючими варіантами, людина буде оцінювати можливі ризики, внаслідок чого перевага буде надаватися тому варіанту, який є більш близьким до її реального життя, ніж той, що буде більш кращим щодо його значення для життя у цілому [67]. Отже, ризики, які пов’язані з досягненням успіху чи невдачі, швидкість виконання завдання та отримання винагороди за нього, суб’єктивна значущість, реальна життєва ситуація є визначальними факторами виникнення прокрастинації.

Заслуговує на увагу позиція канадського психолога П. Стіла, який ґрунтуючись на концепції потреб Дж. Долларда та ін., виділяє наступні чинники досліджуваного феномену: визначена суб’єктивна корисність справи, на яку буде витрачено певний час; очікуваний успіх під час виконання задання; очікувана значущість результату; ймовірність (прогноз перспективи) отримання винагороди за виконання справи; ймовірність затримання винагороди; часовий інтервал винагороди; час на даний момент; кількість бонусів, які можливо отримати; очікувана успішність у справі, враховуючи часову перспективу; оцінка цінності на протязі конкретного відрізку часу; контрольоване відкладання справи (свідоме зволікання); неконтрольоване відкладання (імпульсивність, переключення на більш нагальні справи тощо); кількість ймовірних найбільш несприятливих результатів; очікувана невдача упродовж певного відрізку часу; очікувані втрати упродовж конкретного періоду часу [63].

Згідно поглядів автора, може мати місце один з чинників або ж вони діють у сукупності. Відповідно, прокрастинація з’являється у певний проміжок дії, коли особа, оцінюючи час, необхідний для виконання завдання, усвідомлює ту незначну винагороду (корисність), що її очікує. Відмітимо, що тут дослідник поєднує в єдине ціле параметри часу та власне момент прийняття рішення, що також можна цілком виправдано додати до факторів прокрастинації. Також можна зі впевненістю відзначити, що людина, схильна до зволікань у справах, у першу чергу зорієнтована на отримання швидкої (зараз і тут) насолоди, іншими словами винагороди.

Окрім означених детермінант мають місце й інші фактори, зокрема відомий дослідник наголошує, що вагомим чинником феномену можна вважати й прагнення особистості протиставляти себе встановленим ззовні правилам і обмеженнями у часі [21]. При цьому особа, усвідомлює, що не зможе повністю протистояти подібним обмеженням і починає зривати всі можливі часові терміни, тим самим висловлюючи проти них свій протест. Проте таким чином у нього виникає ілюзія щодо доказів своєї незалежності, а позитивним моментом можна вважати усунення (хоча й тимчасове) внутрішнього дисонансу, що пов’язано з цілковитою неможливістю продемонструвати силу волі.

Також дослідники вказують і на особистісні чинники виникнення явища зволікання. За таких обставин, переважно, мова йде про певні особистісні риси осіб, схильних до виявлення у поведінці ознак прокрастинації. На першому місці виділяють *перфекціонізм*. У найбільш загальному під ним розуміють прагнення до надмірної досконалості. У більш вузькому значенні – це спосіб поведінки, що передбачає очікування людиною певних умов, які сприятимуть досягненню максимально ідеального продукту діяльності, вважає Лоррі Лаферті, що негативно впливає на якість діяльності [69]. Але у 99% подібні умови не можуть виникнути. Боязнь невдачі та її очікування, у таких осіб, буде призводити до виникнення кропіткої роботи з перевірки власних дій, постійного обговорення власної активності з іншими людьми й очікування від них її схвалення, до надмірної самокритики, надміру тривалих вагань щодо прийняття того чи іншого рішення. Однією з форм поведінки у даному випадку – це ймовірність уникнення діяльності внаслідок появи думок щодо її провалу із-за страху, що її продукт не відповідатиме встановленому максимальному стандарту. За таких обставин перфекціонізм призводить до прокрастинації.

На думку відомого дослідника Дж. Перрі, перфекціонізм стосується сфери фантазій. Його витоки він вбачає у декількох моментах: надлишкова похвала, повна відсутність підтримки іншими, спадковість [35]. У поєднанні з явищем прокрастинації виникає надзвичайна проблема: прагнення до високих стандартів під час здійснення діяльності, у людей може з’явитися страх з приводу своїх можливостей у плані її реалізації, страх того, що у них не вистачає здібностей досягти гарного результату. Саме у цьому криється детермінант зволікання: не потрібно розпочинати виконання справи, оскільки її неможна виконати ідеально. Одночасно з цим науковець відмічає і той факт, що усвідомлення повного краху подібної поведінки може стимулювати суб’єкта до активних дій.

Наступним особистісним чинником досліджуваного феномену є страх, явище яке постійно супроводжує людину у житті й діяльності. Питання страху у виникненні прокрастинації приділено увагу у дослідженнях Дж. Бурки, Л. Юань. Так, згідно поглядів дослідників, страх переслідує людину у кількох аспектах життя. Зокрема, у випадку *очікування невдачі*, особа відчуває страх з приводу отримання критики зі сторони інших, що вона не впоралася із поставленим завданням. За інших обставин з’являється *страх досягти успіху*, оскільки у цьому випадку індивід побоюється опинитися у всіх на виду, що автори ототожнюють з *сором’язливістю*. У третьому випадку може з’явитися *страх не витримати поставлених вимог* у процесі самої діяльності, адже у цьому випадку індивід отримає болючий удар по самоповазі й самооцінці та виглядатиме у своїх очах як такий, що має погано розвинені здібності. Ще один зі страхів пов’язаний зі соціальною сферою, який проявляється у *ставленні людини до соціальних стосунків*: майбутнього розриву стосунків з близькими, зокрема партнером, членами сім’ї чи друзями або навпаки – боязнь близьких стосунків з людьми, оскільки вважають, що втратять свою автономію, спілкуючись з ними [8].

Окрім означених детермінант автори також акцентують увагу ще на **трьох факторах**: *функціонування мозку та його зв’язку з індивідуальним досвідом особистості; гуморальна регуляція організму; успішність людини у житті*. Як бачимо, виділено достатньо чинників, серед яких чільне місце належить страхам, іншими словами різним проявам боязкості.

Наступний детермінант прокрастинації, на який доцільно було звернути увагу – це тривога, адже це явище знаходяться поряд зі страхом. Так, низка дослідників, зокрема В. Маккоун, Т. Пітцель виявили, що у більшості ситуацій тривожність є чинником виникнення зволікання у діях. У ході подальшого вивчення зв’язків між цими феноменами було з’ясовано, що прокрастинація сприяє звільненню індивіда від тривожності. Підтвердження знаходимо у контексті когнітивно-поведінковій терапії, де науковці-практики аналізують тривогу у взаємозв’язку зі страхом, стресом і поведінкою, яка передбачає їх усунення. Так, М. Маккей та ін. наголошують на тому, що виникають хвилювання чи тривога тоді, коли людина відчуває загрозу своєму організму чи комфортному існуванню. Це свого роду це сигнал, що потрібно щось робити, щоб усунути причину тривожності. Особа у такому стані (неспокій, хвилювання, напруженість) є надміру збудженою, її переповнює страх, а всі думки спрямовані на пошук шляхів звільнення від тривоги. Тому, нерідко, прокрастинація є одним зі способів виходу зі стану тривоги, хвилювання [29, с. 36].

Окремі дослідники, серед яких Л. Бурка, Т. Пічел, М. Баумейстер, говорять про детермінацію прокрастинації слабким рівнем розвитку самоконтролю й саморегуляції, концентрації на головному. Так, Т. Пічел говорить про велику низку причин, які призводять до слабкості самоконтролю, серед яких: прагнення бути у гарному настрої; схильність недооцінювати майбутні винагороди; надмірний оптимізм і необ’єктивність під час планування; не подобається перебувати у стані дисонансу, а тому прагнемо його позбутися, виправдовуючи себе; обмежений ресурс сили волі; подобається бути недисциплінованими, неорганізованими та надміру самокритичними; швидко відволікаємося; маємо ірраціональні уявлення щодо очікувань від самих себе [36, с. 79].

У іншому випадку, Л. Бабаута наголошує на тому, що сконцентруватися на чомусь у більшості випадків для суб’єкта досить незручно, оскільки це: складно, незвідане, незрозуміло і, як наслідок, такий стан виводить зі стану рівноваги та витісняє з комфортної ситуації. Після цього людина вже не контролює себе й, відповідно, займається тим, чим їй у даній ситуації найбільш приємно: грає в ігри, переглядає пошту, листає сайти, переглядає інформацію у соціальних мережах тощо. На перший погляд, здається, робить всього багато, але насправді – робить все, крім того, потрібного робити [5, с. 6]. Отже, брак здатності сконцентруватися, схильність бути незібраним, неорганізованим вказує на недостатність самоконтролю й саморегуляції.

У вітчизняній психології детермінанти феномену прокрастинації також були у центрі уваги. Зокрема Т. Вайда вказувала на наступні чинники, такі як низька міра сформованості працьовитості, недостатня сила волі (слабкість характеру), низька міра налаштованості на справу, зволікання за наявності страху, виконання нецікавої діяльності (невдоволеність, відсутність гарного настрою), надмірна завантаженість різноманітними справами [9, с. 200]. Інші дослідники наголошували на схильність орієнтуватися на надто високі стандарти діяльності, боязнь невдачі, очікування успіху та поява на основі якісно зробленої справи додаткових зобов’язань, ситуативна й особистісна тривожність, неорганізованість, яка полягає у відсутності розставляти пріоритети й раціонально організовувати час [31].

Цікавим виявилася спроба класифікації чинників досліджуваного явища, яка представлена до уваги науковців у 2017 році [24, с. 215]. Так, все розмаїття детермінант автори розподілили на **дві великі групи**. З них перша група отримала назву *перманентні*, оскільки виявляють постійність за певний проміжок часу. Друга група факторів *ситуаційні*, оскільки вони є нестійкими та залежать від певних обставин. У кожній групі існує низка детермінант, які утворюють окремі підгрупи, такі як психофізіологічні, емоційні, мотиваційні, поведінкові, ресурсні й часові фактори. Кожна з цих детермінант має власне наповнення і відповідає за виникнення того чи іншого виду прокрастинації з індивідуальними ознаками. Як бачимо, досліджуваний феномен детермінує надзвичайно велика кількість причин, що передбачає виникнення великої кількості ймовірних ознак і проявів у різних людей, в залежності від їх психологічних особливостей.

*Таким чином,* до виникнення прокрастинації на особистісному рівні призводить ціла низка чинників, вплив яких може характеризуватися як окремо або ж у поєднанні (сплав факторів), що призводить до проявів різноманітних видів і типів феномену. Найбільш універсальними чинниками можна вважати *характер завдання* (складність, енергоємність), *мотивація* (період затраченого часу, домінування близьких цілей над перспективними, отримання швидкої насолоди), *емоційні* (страх, тривожність, стрес), *особистісні* (перфекціонізм, особистісна схильність, низький рівень самоконтролю, недостатньо розвинена сила волі, дисциплінованість, самоорганізація), *поведінкові* (звички, шаблони поведінки), *спадкові* (генетичні, психофізіологічні особливості, темперамент), соціальні (стосунки з близькими, взаємини з навколишніми людьми).

**Висновки до розділу 1**

Сутність прокрастинації полягає у добровільному й ірраціональному уникненню активних дій, зволіканні у виконанні завдань заради відтермінування негативних переживань або неуспішних дій, з метою отримання швидкого задоволення (винагороди), й у більшості випадків супроводжується негативними наслідками у міжособистісних стосунках і у внутрішньому плані особистості. До її симптомів відносять: невпевненість, боязнь критики, низьку самооцінку, хибну часову перспективу, агресивність, низьку мотивацію, крайні періоди часу, звинувачення у втраченому часі й неякісному результаті, розмитості цінностей і пріоритетів, слабкій самодисципліні, низькій мірі розвиненості вольових рис.

За структурою прокрастинація є складною й динамічною з пізнавальними, емоційними, поведінковими й несвідомими елементами, що вивчають у психоаналітичній, когнітивній, поведінковій психології. Розрізняють *побутову, уникнення рішень, невротичну, компульсивну й академічну* прокрастинації, що проявляється у формі *прийняття рішення* або *уникнення реалізації намічених завдань*. Прокрастинаторів поділяють на активних і пасивних, які мають відмінності щодо прийняття рішення чи зволіканні дій, а також їм симптоматику.

На сьогодні дослідники зосереджені на індивідуальних відмінностях явища та виділенні його типів, в основі яких покладено способи конструювання особистістю власного майбутнього з динамічними зв’язками з середовищем, що виділяє і позитивні ознаки прокрастинації, представлені у моделях М. Дворник, О. Журавльової, Т. Колтунович, О. Поліщук, що дозволяє розглядати феномен абсолютно у всіх вікових періодам, зокрема й дорослості.

На виникнення прокрастинації впливають наступні чинники як окремо або ж у поєднанні): *характер завдання* (складність), *мотивація* (затрачений час, домінування близьких цілей, отримання насолоди), *емоційні* (тривожність, страх, стрес), *особистісні* (перфекціонізм, низький рівень самоконтролю, слабка сила волі, недисциплінованість), *поведінкові* (звички, шаблони поведінки), *спадкові* (генетичні, психофізіологічні особливості, темперамент), соціальні (стосунки з близькими, взаємини з навколишніми людьми).

**РОЗДІЛ 2.**

**КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЖІНОК ПЕРІОДУ ДОРОСЛОСТІ**

**2.1. Період дорослості: основні завдання розвитку особистості, особливості взаємодії з соціумом**

У психологічній науці етап дорослості розглядають як особливий період у житті людини, на якому мають бути розв’язані нагальні завдання особистісного розвитку. Так, у довідкових джерелах [39, с. 126] зазначається, що це найбільш тривалий у часі період онтогенезу, що характеризується найбільш максимальною динамікою духовних, розумових і фізичних можливостей особистості. На цьому етапі людина у підсумку відрізняється сформованим почуттям відповідальності, міцною конструкцією особистісного простору й яскраво вираженою потребою у піклуванні про інших, встановленими близькими стосунками, проявом бажання відігравати дієву роль у суспільно-громадському житті суспільства та здатністю повноцінно використовувати власні знання й досягнення. Тобто, особистість має повною мірою реалізувати себе, всі свої потенціали.

В. Рибалка, аналізуючи розвиток дорослої людини, звертається у цьому сенсі до цілісної концепції особистісного зростання В. Моргуна та Н. Ткачової. На його думку, саме відрізок часу від 30 до 40 років потребує найбільш пильної уваги. Це один з етапів дорослості, коли особистість досягає піку своїх можливостей і характеризується максимальною продуктивністю у роботі та самовіддачею. Науковець впевнений, що це стає можливим завдяки значущим її здобуткам, які дозволяють людині стати гарним професіоналом, створити міцну сім’ю, досягнути піку творчої активності. Саме такі досягнення, на думку В. Рибалки, спричинюють появу стійкого бажання, навіть потреби, поділитися своїми здобутками, передати їх іншим людям [40, с. 150]. Отже, найбільш цікавим з точки зору продуктивності дорослих є саме вік від 30 до 40 років – період максимальних звершень.

Дослідники визнають, що надзвичайно важливими ознаками у цей період є розвиненість світоглядної функції, визначена життєва позиція, а також значні можливості контролю за власними бажаннями й афективними проявами. Саме у цей період часу надзвичайно цінуються вміння швидко оперувати інформацією, опанування професійними знаннями, здатність (по мірі необхідності) відшукати спосіб перекваліфікуватися, соціально-психологічне бачення шляхів утворення та розвитку шлюбних стосунків (у тому числі й питання розлучення) [37, с. 111]. Як бачимо, перед зрілою особою постають надзвичайно серйозні завдання, розв’язання яких передбачає самореалізацію себе у світі.

Одночасно з цими аспектами особистісного зростання надзвичайно часто постають проблеми кар’єрного росту, але найголовніше – це завдання реалізації себе у суспільно-виробничих відносинах (самореалізуватися як професіоналу). Відсутність конкретних досягнень у цьому аспекті життя нерідко призводить до певних трансформацій особистості, зокрема стагнації. На думку Е. Еріксона, це явище є наслідком нерозв’язаного протиріччя між генеративністю й надмірним захопленням собою (нарцисизм). Дослідник наголошує, що генеративність має декілька ознак, зокрема це народження дітей, піклування про них, створення та вдосконалення проектів (ідей) і речей, які є по суті продуктами культури, й нерідко генеративність ототожнюють з продуктивністю [56, с. 361].

Е. Еріксон наводить низку причин, які, на його думку, перешкоджають досягнути піку продуктивності у період дорослості: фрустрація, психічні розлади, підвищена тривожність, труднощі пов’язані з культурою суспільства, домінуюча система особистісних і суспільних цінностей. Особливо він акцентує увагу на складнощах досягнути генеративності жінкам, які у більшій мірі схильні до проявів фрустрації, тривожності і невпевненості. Основним дієвим шляхом, на його думку, є подолання інертності та взяття на себе відповідальності щодо відтворення й удосконалення всього, що сприятиме збереженню й розвитку культури в цілому.

Л. Х’єлл, Д. Зіглер, аналізуючи погляди Е. Еріксона дійшли висновку, що подолання дорослою людиною інертності призводить до виникнення у неї таких особистісних рис як турботливість і відповідальність, а коли навпаки, акцентується індивідом увага на інертності, життя спрямовується на задоволення лише власних потреб, збіднюються міжособистісні стосунки, виникають почуття тривожності, жорстокості, можлива втрата сенсу життя, втрата будь-яких надій на щасливе майбутнє [55, с. 233]. Отже, людина, обираючи між продуктивністю й інертністю, відчуває на собі певний тиск відповідальності, що може призвести до появи надмірних хвилювань або тривожності в цілому на даному етапі життя.

На існуванні складних стосунків людини із соціумом наголошував і вчений-гуманіст Е. Фромм. Зокрема він стверджував, що у сучасному світі створена людьми сучасна культура нерідко стає перепоною для повноцінного розвитку особистості. На думку вченого, основна причина прихована у великій прірві між свободою й відповідальністю індивідуума та його почуттям безпеки, що неминуче призводить до запуску психологічних механізмів деструктивного плану для компенсації почуття безпеки і відновлення психологічної рівноваги [57, с. 248]. Серед таких чинників він наводить авторитаризм, сліпе підкорення соціальним нормам (конформність), які сприяють усуненню тривожності, проте одночасно людина втрачає й власну ідентичність, незалежність. І навпаки, взяття на себе відповідальності, проявам спонтанної активності, любові та турботи за інших сприяє особистісній ідентичності, самоповазі, проявам істинної людської свободи [49]. Отже, почуття тривожності у дорослому віці є наслідком дії культурних чинників і особистісних прагнень у зволіканні проявляти власну відповідальність, любов, спонтанну активність, творчість.

Крім того серед чинників особистісного зростання дослідник вказував на існування екзистенційних потреб, які є могутніми мотиваційними утвореннями. На його думку, саме мотиваційні феномени визначають ймовірність виникнення конфліктів між свободою і почуттям безпеки. Автор вказував на існування п’яти подібних утворень: необхідність у встановленні важливих взаємозв’язків між людиною і світом; прагнення у подоланні перешкод особистісного росту; потреба у підтримці, належність до спільноти; ідентичність, тобто необхідність мати власні погляди; відданість. Негативні аспекти екзистенційних потреб (страх їх незадоволення) чинять на дорослу людину неабиякий тиск: надмірні прояви егоїзму, виявлення деструктивної поведінки, втрата почуття незалежності, конформне поводження, що по суті є механізмами захисту, уникнення відповідальності, ігнорування діяльності. всі вони призводять до появи почуття провини та тривожності [50].

Варто зазначити, що питання екзистенційних потреб вивчав також відомий австрійський психолог і психотерапевт Віктор Франкл. Він наголошував на тому, що доросла людина прагне зрозуміти для себе (набути) сенс власного життя та відчуває фрустрацію або мотиваційний вакуум, коли його наміри залишаються нереалізованими. Також дослідник наголошує на основні шляхи набуття сенсу на основі категорії цінностей [48, с. 93]: що людина надає чи створює (творча праця); що саме відчуває (переживання, осмислення цінностей); яку позицію у соціумі при цьому займає по відношенню до власної долі (ставлення до себе). Основними ж чинниками мотивації смислоутворення у людини вчений вважає духовність, незалежність і відповідальність. Саме ці названі психологічні феномени, на думку Ф. Франкла, і є екзистенціями існування особистості: усвідомлення духовності, розуміння її суті людина бере на себе відповідальність за власне життя й виявляє у цьому акті власну свободу, незалежність. Навпаки, відсутність цих чинників призводить до втрати мотивації життя, виникнення почуття провини, тривожності, фрустрації, що матиме подальші свої прояви в утриманні чи ігноруванні певної діяльності.

Як бачимо, дія мотиваційних чинників може призвести як до позитивної, так і до деструктивної поведінки. Так, І. Маноха, аналізуючи явище мотивації, дійшла висновку, що за своєю сутністю – це особливий стан, який активує (вмикає) спонукальні чинники поведінки й діяльності людини [30, с. 245]. На думку дослідниці, так актуалізуються потреби бажання, наміри особи після оцінки з її боку обставин серед яких вона перебуває. Іншими словами, мотивація – це інтегроване явище, що утворює низка впорядкованих мотивів; це результат осмислення зовнішніх і внутрішніх обставин ситуації, що призводить до поведінки чи діяльності у тому чи іншому напрямі, до того чи іншого вчинку. Безумовно, що свідомо чи несвідомо вмотивована деструктивна активність людини супроводжується негативними переживаннями і тривожністю, втратою ідентичності, ігноруванням діяльності, крім того, почуттям провини, а тому призведе до проявів прокрастинації.

Також у цьому контексті (мотивації) важливі ідеї щодо життя у період дорослості висловлював у гуманістичній психології А. Маслоу. Він розробив нову теорію мотивації, згідно якої особистісної незалежності досягають люди, які зорієнтовані та мотивовані прагненням до внутрішнього самовдосконалення, розвиткові власних, закладених у них потенціалів і реалізації власної особистісної місії у житті. Одночасно з цим такі люди є більш спонтанними, незалежними (є самі собою) у своїй поведінці та здатні досягати відносної свободи від культури. Проте, на думку авторитетного дослідника, значна частина втрачає ці свої потенціали у дитинстві [1, с.460], залишаючись при цьому на нижчих щаблях ієрархії потреб.

Згідно поглядів відомого дослідника, вагому роль у поведінці особистості відіграють дві великі групи мотивів: дефіцитарні або ж Д-мотиви та мотиви зростання або Б-мотиви. При цьому перша група спонук спрямовані на зміну умов існування, оскільки сприймаються як неприємні, як такі, що призводять до фрустрації (або такі, що спричиняють появу почуття хвилювання, тривожності). Друга група (Б-мотииви) спрямовані на розширення власних можливостей та їх актуалізації. Проте саме перша група мотивів та їх домінування у поведінці особистості призводить до виникнення метапаталогій (у термінології автора), наслідками якої є апатія до життя, діяльності, депресія, тривожність. Тобто вищий рівень психічних розладів. До цього переліку можна додати цілу низку розладів: недовіра, нетерпеливість, дезінтеграція, відсутність бажання чогось досягнути, невизнання вимог, відсутність зацікавленості та відповідальності [13, с. 499]. Як бачимо, переважання у дорослої людини Б-мотивів є чинниками метапаталогій, які, у свою чергу, сприятимуть виникненню прокрастинації.

Тут важливо підкреслити роль і мотивації трудової діяльності, зокрема її зорієнтованості на подолання фахівцем суперечності між уникненням невдачі й прагненням досягнути успіху. Зокрема такі дослідники як Д. Аткінсон, К. Замфір вбачають у цьому явищі існування трьох складових: внутрішньої, зовнішньої позитивної, зовнішньої негативної. Поєднання складових зумовлює утворення різних типів мотивації праці. Так, Є. Ільїн [21, с. 187], аналізуючи ідеї згаданих науковців, дійшов висновку, що найбільш сприятливою є внутрішня мотивація.

Так, коли домінує зовнішня, то праця перетворюється на один зі способів досягнення чогось іншого, ніж саморух (це не продуктивність і не задоволеність працею). Навпаки, це зобов’язання до чогось, на кшталт плати за отримання певних благ, що потрібні людині. Коли домінує внутрішня – це джерело розвитку особистості, що стимулює вдосконалення професійної майстерності, коли зовнішня – лише самовподобання, відсторонення від спільноти (діяльність, яка здійснюється під тиском необхідності, який походить ззовні). Надзвичайно небезпечною для людини автор вважає роль негативних зовнішніх мотиваційних чинників, які призводять до певних обмежень, ускладнень, конформності, безвідповідальності, пасивності. Як бачимо, мотивація праці може за певних умов призвести до негативних наслідків, у тому числі й прокрастинації.

Також дослідники наголошують, що важливу роль у виникненні відхилень у поведінці відіграють біографічні кризи, зокрема такі як нереалізованості, спустошеності, безперспективності. Означені кризи є наслідком зміни життєвих ролей, які пов’язують особистість із соціальним світом і полягають у виникненні суперечностей старої ролі (тієї, яку необхідно змінити) зі новою, яку вважається за доцільне опанувати. У багатьох випадках такі процеси призводять до суттєвих негараздів і відхилень у поведінці, що вважаються ознаками дисгармонійного розвитку [11, с. 277]. Отже, у контексті таких криз причинами прокрастинації можна вважати кризи значущих стосунків, особистісної незалежності, самореалізації, життєвих помилок, що містять у собі ухиляння від нагальних дій чи ігнорування конкретної діяльності.

За переконанням сучасних українських науковців М. Савчин Л. Василенко період дорослості складається з двох етапів: ранньої дорослості й зрілої. Перший етап при цьому триває від 20 до 40 років, а другий – з 40 до 60 років. При цьому науковці говорять про зосередженість особистості на проблемах самореалізації та продуктивності у житті. Загалом же розвиток особистості відбувається за наступними напрямами: 1) збільшення міри самостійності, незалежності (автономії, свободи) й відповідальності, а також утвердженні та становленні унікальності, домінуванням у поведінці творчої активності та формування при цьому особистого життєвого шляху; 2) зміцнення соціально-духовної належності особи до соціуму, виникнення у неї соціальної відповідальності, а також появою розмаїття нових і унікальних форм життєдіяльності. [43, с. 271]. Отже, на перший план виступає унікальність виникнення життєвого шляху людини, основою якого і є перелічені проблеми та їх наміри розв’язання.

Подібної думки дотримується і П. М’ясоїд. Дослідник вважає, що динаміка особистості полягає у її саморухові, спричиненому протиріччями в активності. Подолання цих суперечностей призводить до виникнення стійкої потреби, зорієнтованої на прагненні самореалізації у системі суспільно-виробничих і міжособистісних стосунків, загалом у житті. Стрижнем означеної потреби, вважає науковець, є відповідальність за власний життєвий шлях, а її проявами є вчинок, що стверджує (виявляє) позицію людини у житті. Відповідно, низка таких вчинків і становлять життєвий шлях особистості, який є унікальним і своєрідним.

*Таким чином*, дорослість є найбільш тривалим етапом у житті людини у якому людина прагне самореалізуватися, розкрити власні потенції, можливості. Період від 30 до 40 років характеризується піком життєвих і особистісних досягнень у житті особистості. Людна прагне реалізувати себе у різних сферах життя: зробити кар’єру, реалізувати себе у якості гарного сім’янина, виявити у праці творчість і досягнути професійної майстерності. У цей час доросла людина розв’язує цілу низку протиріч особистісного плану, зокрема й життєвих криз. Коли вона схиляється до генеративності, продуктивних дій, відповідальності за власний життєвий шлях, то її мотивація є позитивною й сприяє самореалізації, орієнтації на успіх, виявлення турботи про інших та прагнення передати власні здобутки іншим. Навпаки, коли доросла людина є схильною до виявлення інертності, самозакоханості, у неї з’являється безвідповідальність, тривожність, фрустрація, очікування невдач у професійній та особистісних сферах, виникає почуття провини, що неодмінно призводить і до прокрастинації. Всі можливі варіанти життя реалізуються через життєвий шлях, який у кожної особистості неповторний і своєрідний. На думку окремих дослідників, складнощі у досягненні продуктивності більшою мірою переслідують у цей період жінок, що потребує подальшого аналізу у цьому напрямі.

**2.2. Соціально-психологічні й індивідуальні джерела виникнення прокрастинації у жінок дорослого віку**

Прокрастинація, як було з’ясовано у попередньому розділі, з’являється внаслідок неможливості особистості розв’язати поставлені перед собою нагальні завдання, а тому причини цього явища варто, на нашу думку шукати у ознаках людини, які характеризують її як соціальну істоту з певними психологічними, соціальними й індивідуальними відмінностями. Усі означені властивості так або інакше проявляються у життєдіяльності особистості, яка і була об’єктом нашої уваги у цій частині дослідження.

Буття особистості розгортається у взаємозв’язку з навколишнім світом, як природнім, так і соціальним. Саме тому Н. Чепелєва вказує, що визначальним моментом поведінки людини є життєві обставини, до яких вона потрапила (мова йде про ситуацію). Але особливості відповіді людської істоти на зовнішні впливи визначаються відмінностями її внутрішнього світу та сутнісними ознаками. При цьому, наголошує авторка, існує ціла низка обставин, до яких може втрапити кожен індивід і демонструвати тут виняткову мобільність у своєму поводженні.

Дослідниця також підкреслює, що ці ситуації, всі без винятку, носять проблемний характер, а шлях поводження суб’єкта у них залежить від його індивідуальних ознак, в першу чергу, переконань (концепцій) [54, с. 118], що є частиною самосвідомості. Також варто відмітити, що науковець, окрім усього говорить і про можливі сценарії поведінки, що суттєво залежить від осмислення чинних обставин суб’єктом (у її термінології – породження смислів) або ж людина не може усвідомити й приховує від себе сенс ситуації та вдається у цей момент до психологічного захисту, покликаного підмінити суть явища чи поведінки.

Найбільш типові види подібних життєвих ситуацій вивчала Л. Уманець, проте у її тлумаченні – це певні сюжети, які розгортаються упродовж життя особистості. Дослідниця вказувала, що використання такої термінології дозволяє одночасно фокусуватися на індивідуальних і типових ознаках цілісної життєвої ситуації. У період дорослості, зріла особистість відразу ж реалізує декілька сюжетів, які між собою тісно пов’язані: самоствердження, самореалізація, любов (здатність поєднуватися з іншими людьми) та ін.

Л. Уманець відмічала, що за позитивного ставлення і реалізації цих сюжетів людина здатна досягати піку й гармонії в особистісному зростанні, проте коли означені сюжети є самоціллю, вони призводять до виникнення психологічних проблем. Також їх тривале ігнорування призводить до появи компенсуючої поведінки, внаслідок чого втрачається продуктивність, натомість з’являються тривожність і неврози [47, с. 205]. На нашу думку, саме тут має місце значна варіабельність поведінки для кожної дорослої людини, і позитивна, і негативна, у тому числі й прокрастинація.

Інша сучасна українська дослідниця використовує для пояснення різних варіацій поводження людини за певних зовнішніх обставин словосполучення життєвий світ, під яким вона розуміє складну і одночасно відкриту систему індивідуальних взаємозв’язків, які не лише визначають наперед напрями руху, зростання особистості, але й містять ймовірні варіанти, можливі передбачення, що залишають місце індивідуальним імпровізаціям [45, с. 141]. За такого розуміння цього явища авторка акцентує увагу, що набуття зрілості супроводжується трансформацією зовнішніх факторів крізь призму суб’єктності особистості, самосвідомості, внаслідок чого вони набувають ознак індивідуальності та проявляються у відповідальності й незалежності дорослої людини [46, с. 5].

Тут варто наголосити, що індивідуальність характеризується не лише психофізіологічними властивостями, але також і ознаками мотиваційної сфери, у тому числі й потребами, й міжособистісними стосунками. Так, Б. Ломов у свій час підкреслював, що індивідуальність вказує на своєрідність усіх властивостей людини, як індивідних так і особистісних [26, с. 380]. Як бачимо, що науковець вказує, що надзвичайно важливу роль у поведінці особистості відіграють індивідуальні відмінності характеру та мотиваційно-смислової сфери. У нашому випадку саме мотиваційні утворення зумовлюють осмислення зовнішніх і життєвих обставин і ймовірних сценаріїв поведінкових проявів.

Окреме місце серед індивідуальних відмінностей займають і статеві ознаки чоловіків і жінок, які чинять неоднозначний вплив на поведінку та діяльність. так, А. Палій дійшов висновку, що у науці накопичено достатньо фактів щодо ознак статі та ролі, які вони відіграють у житті дорослої людини. Так, науковець відмічає, що жінки у дорослості переважають чоловіків у вербальній логіці, у них більш широке коло міжособистісних стосунків, значно більше коло спілкування. Щодо соціальних ролей, вони більш зорієнтовані на піклуванні про нащадків, а також на піклуванні про чоловіків. Окрім всього представники жіночої статі є менш прогнозованими у професійній сфері, менш, ніж чоловіки, спрямовані на самоідентифікацію себе крізь призму професійного статусу.

Натомість представники чоловічої статі здатні охопити широкий спектр видів діяльності, виявляють значно більшу гнучкість у розумовій активності, спрямовані на пошук більш інтенсивної роботи та демонструють при її виконанні достатню вправність, більш впевнено почувають себе у предметній діяльності. Одночасно з цим особи жіночої статі демонструють невимушеність у встановленні міжособистісних контактів, значно чутливіше ставляться до невдач у професійній діяльності та під час взаємодії з колегами, характеризуються підвищеним рівнем невпевненості, яка нерідко стає причиною тривожності чи невротичних станів [34, с. 158].

Окремі науковці, спираючись на експериментальні дослідження, вказують на існування принципових розходжень у представників різної статі щодо моральної свідомості. Зокрема К. Джилліган у контексті концепції моральної свідомості Л. Кольберга з’ясувала, що на відміну від чоловіків, жінки більш зорієнтовані у моралі не на права та норми а на міжособистісних стосунках, а також на морально-етичному боці співчуття та піклування. Іншими словами, ідеалом морального ставлення для жінки є не формальна справедливість, а суто афіліативний (налагодження близьких і довірливих стосунків) і більш залежний стиль життя. Також дослідниця стверджує, що мораль у дорослої жінки суттєво підпорядкована ситуації, адже чітко видно взаємозв’язок з реально існуючими взаєминами, ніж з абстрактними (формальними) моделями [15, с. 206].

У цьому руслі У. Крейн вказує на те, що К. Джилліган фокусує увагу інших дослідників на тому, що дорослі жінки надають перевагу моральним цінностям, що ґрунтуються на реальних міжособистісних стосунках, а не на формальних концепціях правових відносин у суспільстві будь-якої держави [38, с.210].

К. Горні міжстатеві відмінності у поведінці пояснює крізь призму впливу культури суспільства на свідомість її представників. Згідно з її твердженням існуюча система цінностей орієнтована, у першу чергу, на представників чоловічої статі, тобто є маскулінною. Саме тому, жінки будь за що прагнуть бути більш схожими на чоловіків, адже хочуть володіти суто чоловічими привілеями: владу, силу, автономію, успішність, впевненість, воліючи при цьому суттєво знизити рівень власної імпульсивності та емоційності. К. Горні стверджувала, що свідомість жінки формується не стільки на основі спадковості, скільки на усвідомленні власної залежності від чоловіків, підґрунтям якої вона вважала закладені економічні, політичні та психосоціальні чинники.

Також дослідниця припускала існування протилежностей представниць жіночої статі у суспільстві щодо сприйняття соціальної ролі жінок (так званий контраст ролей): усталений погляд на жінку, у першу чергу, як на матір і дружину, ніж на особу, яка здатна вільно обирати кар’єрне зростання чи досягати інших цілей у житті. К. Горні вважала, що належність даного шаблону цілком пояснює значно вищий рівень тривожності та причини неврозів у жінок, ніж у чоловіків [53, с. 261].

Подібні погляди знаходимо у поглядах відомого психоаналітика К. Юнга, який допускав існування єдиного чоловічого та жіночого начала у структурі особистості. Він вважав, що людина за своєю сутністю є бісексуальною, проте існуючі стереотипи мислення у людській цивілізації сприяють тому, що жінка прагне формувати у себе суто жіночі риси, зокрема здатність до вигодовування нащадків, здібності до виховання, любові та співчуття, а також художній склад розуму й прагнення гармонії з довкіллям. Натомість чоловіки прагнуть, перш за все сформувати у себе суто чоловічі якості, зокрема логіку, самоствердитися у якості героя та намагатися підпорядкувати собі увесь світ, бути завойовником. Тому автор наголошує на суб’єктивності такого бачення, його залежності від установок у соціумі та зазначає, що за таких умов інша сторона особистості, як у жінок, так і у чоловіків залишаться осторонь [38, с. 415].

Отже, нехтуючи несвідомим пластом життя, людина прагне розвивати лише свідомий або навпаки. Іншими словами, кожен з нас є схильним до однієї з ознак (чи то інтроверсії, чи то екстраверсії) й тому свідомо розвиває саме цей бік власної особистості, а інший бік залишає при цьому несвідомо нерозвиненим. Отже, на думку автора, суть формування статевих відмінностей полягає у мотивуванні конкретної жінки чи чоловіка.

Саме тому у сучасній психології особистості підкреслюється, що реальні статеві відмінності становлять біля п’яти відсотків. В цілому їх пояснення ґрунтується на особливостях самосвідомості чоловіка чи жінки під час їх осмислення [46, с. 182]. Зокрема усвідомлення жінками себе як особистості зорієнтованої на розуміння взаємин з іншими людьми, що і становить основу сприйняття свого положення у соціумі, статусу у групі, виконуваної ролі. Натомість чоловіки ідентифікують себе як самодостатні, своєрідні представники суспільства, яким притаманна автономія від обставин (або ж це певний статус, свобода дій, існуюча роль у суспільстві). Натомість жінки протиставляють собі прагнення до взаємо порозуміння у спільноті, встановлення близьких стосунків у колективі, невеликій малій групі колег, злагодженості дій з подругами.

Відтак, основи статевих відмінностей між чоловіком і жінкою лежать у площині самосвідомості, переконань і мотивів, які вони використовують для їх пояснення. Саме тому І. Галян наполягає на існуванні стійких відмінностей у мотиваційній сфері особистості чоловіків і жінок. На думку автора, основу відмінностей становлять суб’єктивні ознаки феномену: позиція індивідуума, його відповідальність, сприйняття значущості стосовно певної спільноти, а також орієнтованість на самоствердження. Іншими словами – це пояснення мотиваційної сфери у контексті сприйняття і розуміння свого місця у системі стосунків спільноти, соціальної позиції та виконуваних ролей – соціально-психологічних ознак [12, с. 269].

*Таким чином*, вагомий вплив на виникнення прокрастинації становлять соціально-психологічні аспекти особистості у поєднанні з індивідуальними властивостями. Простір для прокрастинації міститься в існуванні зовнішніх обставин, які змушують суб’єкта реалізовувати конкретні життєві сценарії, використовуючи при цьому індивідуально-психологічні властивості. У ході життєвого шляху розв’язуються нагальні протиріччя, задовольняються потреби й вирішуються особистісні завдання. Для них характерні індивідуальні варіанти, напрями активності, серед яких знаходяться й такі, що призводять до деструктивної поведінки. Виникнення останніх пов’язується з ігноруванням або уникненням особистісних завдань, які знаходяться у тісному зв’язку з зовнішніми умовами та особливостями мотиваційної сфери дорослої людини.

Значну роль у цьому процесі відіграють статеві відмінності між жінкою та чоловіком. Відмічається, що жінки більш спрямовані на тісні та доброзичливі взаємини, відрізняються більшою емоційністю, художнім складом розуму, є більш чутливими до зовнішніх подій, здебільшого здатні нехтувати кар’єрою заради сімейних стосунків і виховання дітей. Як наслідок, у них частими є проблеми з виконанням професійної діяльності, вони більш схильні до прояву тривожності з приводу результату, а тому до більших проявів прокрастинації.

**2.3. Прояви прокрастинації та її властивості у період дорослості**

У період дорослості вивчення феномену відбувається переважно за лініями встановлення зв’язків з низкою стійких ознак особистості. У полі зору науковців знаходяться особливості мотивації, тривожність, перфекціонізм, риси людини, а також різні види стратегій уникнення конфліктів, ситуацій пов’язаних з кризами (у тому числі й внутрішньо особистісними).

Цікавими є встановлені факти щодо мотивації Д. Каннеманом. Зокрема дослідник наполягає, що психологічні аспекти мотивів поведінки людини лежать у площині індивідуальних рішень, які ґрунтуються на зовнішньому контексті, хибних судженнях або помилковому та неусвідомленому сприйнятті обставин. При цьому не враховуються економічні та раціональні переваги того чи іншого акту поведінки. Іншими словами, люди більшою мірою роблять акцент не на фактичній цінності нагального для себе рішення у перспективі, а на ситуативних чинниках, вплив яких відчувають під час прийняття рішення. Отже, індивід не враховує майбутніх економічних переваг, а керується переважанням часу над причиною та недостатньо усвідомленим оптимізмом.

Цікавими є дослідження прокрастинації у взаємозв’язку її з віком та іншими, пов’язаними з ним факторами. Зокрема на емпіричному рівні було встановлено, що вік людини є чинником, що дозволяє прогнозувати ймовірність виникнення зволікання у прийнятті рішення або відтермінування дій. З’ясовано, чим більшим є кількісний показник (роки життя), тим менш можливими є прояви у особи прокрастинації [7; 10; 20]. Загалом беззаперечним лишається факт, що пік прокрастинації спостерігається під час здобуття фахової освіти, а з настанням етапу професійного зростання досліджуване явище має тенденції до зниження. Проте наукових фактів, які на емпіричному рівні підтверджують означену тенденцію не існує, за виключенням висловлених припущень окремих науковців, оскільки у більш зрілому віці прокрастинація є явищем, що мало досліджується.

Проте останнім часом дослідники все частіше звертають увагу, що у період дорослості з’являється достатньо широкий спектр життя, де прокрастинація має всі шанси для успішного існування. Окрім професійної й соціальної сфер життя, де зволікання призводить до швидких наслідків, виникають сфери активності, де її прояви менш швидкоплинні: царина соматичного й психологічного здоров’я, а також контакти для спілкування у різних соціальних мережах [4; 5].

Неоднозначними є дані досліджень, які стосуються статевих відмінностей прояву прокрастинації. Зокрема за даними вітчизняних дослідників, найбільш відомими детермінантами виникнення досліджуваного явища у представників жіночої статі є доволі високий у них рівень тривожності та страх невдачі, а загалом – це недостатні зусилля та лінощі [25]. Одночасно з цим відмічається, що для виникнення стійкої диспозиції у поведінці чоловіків значну роль відграє недостатньо розвинений у них самоконтроль.

Аналізуючи досліджуване явища у період дорослості було з’ясовано чинники, наявність чи виразність впливу яких дозволяє прогнозувати її прояви у чоловіків чи жінок – емоційність, сумлінність, екстраверсія та готовність до нового досвіду у поєднанні з віковими параметрами. Зафіксовано, що зростання у віковому діапазоні суб’єктності, усвідомлення власних можливостей напрямів активності та саморегуляції у сукупності сприяють зниженню рівня диспозиції особистості, а також її проявів у поведінці чи діяльності. Загалом рівень прокрастинації з віком знижується, але ця теза на думку авторки, стосується лише тих осіб, які були схильними до відтермінування нагальних справ чи взагалі їх ігнорувати. Одночасно з цим С. Іванова, вказує на існування стійких відмінностей у прокрастинації за статевими ознаками: у представників жіночої статі у період з 23 до 30 років, у порівнянні з чоловіками, кількісні показники проявів досліджуваного феномену значно переважають. У тому числі сучасні соціальні мережі, інтернет-залежність, проблеми зі станом здоров’я у сучасних жінок розглядаються дослідницею у якості ознак психологічного стресу і згідно їх проявів можна прогнозувати прокрастинацію у дорослих жінок.

Разом з тим було з’ясовано, що існують спроби пов’язати прокрастинацію з психологічними станами. Зокрема у дослідженні Ж. Стобера, Ю. Юрмена вивчався взаємозв’язок між станом занепокоєння й прокрастинацією. Науковці дійшли висновку, що феномен у поєднанні з перфекціонізмом разом сприяють виникненню тривожності й депресії, які за твердженням вчених, є основними ознаками стану хвилювання, а доказом цього висновку слугували встановлена позитивна кореляція між тривожністю, депресією й прокрастинацією.

У цьому контексті цікавими видаються дані проведеного дослідження А. Бунас, О. Василюк. Зокрема отримані результати вказують на існуванні значущих зв’язків між прокрастинацією, тривожністю й добросовісністю. За їх твердженням встановлено позитивну кореляцію досліджуваного феномену з особистісною тривожністю. Згідно з їх даними, схильність особи до хвилювання нагнітає побоювання щодо майбутньої активності чи складнощі завдань, що призводить до виникнення певних страхів і, відповідно, намірів щодо їх відтермінування. Також дослідниками було встановлено існування негативного взаємозв’язку між добросовісністю та прокрастинацією. У ході експерименту з’ясувалося, що чим більші прояви старанності, ретельності, тим нижчими є показники феномену, що є предметом нашого дослідження [7]. Отже, ця риса, у своїй основі, має елементи самомотивування, які спрямовують дорослу особистість на ретельне планування, організацію та самоконтроль власної активності на шляху до мети.

У дослідженні, проведеному на вибірці дорослих осіб, під керівництвом Р. Классена, за основне завдання було виявлення значущих взаємозалежностей прокрастинації, мотивування себе та самоповаги [66]. Дослідники віднайшли докази того, що явище прокрастинації відноситься до мотиваційних феноменів, а подолання цієї стійкої диспозиції до відтермінування справ залежить від суттєвого зростання самоповаги й виникнення особливих мотиваційних чинників (прагнення до особистісної автономії, незалежності). Доречним у цьому плані виглядають твердження інших дослідників з приводу того, що досліджуваний феномен пов’язаний з відсутністю у дорослої людини впевненості у собі та надто чутливою до негативних впливів самооцінки [8].

Цікавим у цьому плані дослідження дорослих респондентів з приводу існування зв’язків прокрастинації з професійною мотивацією. Згідно отриманих результатів Н. Руднова виявила існування взаємозалежностей досліджуваного явища з різними типами мотивації у фаховій діяльності. Зафіксовано існування стійкого позитивного зв’язку з автономною мотивацією (внутрішньою) та негативний з контрольованою (зовнішньою). При цьому авторка вказує й на існуючі прогнозуючі чинники – інтегроване мотивування, а також амотивація. Вона також наголосила, що внутрішня (незалежна) мотивація й мотивація ідентифікування знижують ймовірність проявів прокрастинації, натомість інтроєцьована, екстернальна й амотивація сприяють зростання очікування відповідної особистісної диспозиції відкладання нагальних справ.

За словами дослідниці, коли співробітник отримує задоволення від праці, коли він керується у своїх діях зацікавленістю, потребами у саморозвитку, відчуттям особистої компетентності, відчуває гордість за власні досягнення та власне від себе, то він зовсім не буде проявляти прокрастинації. Натомість, коли працівник не розуміє призначення власної праці та особистого внеску у продукт творіння, коли у неї менше можливостей вчиняти самостійно у межах трудових зобов’язань або вона не усвідомлює причин задля виконання трудових дій (пояснює для себе як спробу уникнути покарання з боку керівництва чи конфліктних ситуацій), то міра прокрастинації буде максимальною.

Також ще однією спробою з’ясувати особливості прокрастинаторів є дослідження у руслі організаційної психології у контексті якого здійснювали вивчення поведінки фахівців (співробітників) у сучасній організації. Так, під час емпіричного вивчення явища з’ясувалося, що домінуючим чинником, який призводить до відтермінування професійних трудових дій вважається стрес професійного характеру, а також його прогнозовані наслідки. Серед його ознак дослідниця вказує на емоційну напруженість, зниження загального рівня самопочуття, депресія, а також можуть спостерігатися й інші невротичні стани. Також було зафіксовано стійкий зв’язок професійного стресу (власне його мірою виразності) та негативними змістовими характеристиками праці (процесуальний контент) й ознаками фахових завдань (справ, зобов’язань). Все це у сукупності призводить до зниження бажання у таких співробітників брати на себе відповідальність щодо перебігу професійної ситуації та за наслідки власних трудових дій (створення продукту) [20, с. 154].

Загалом, було зафіксовано, що переживання дорослим професійного стресу є прямо пропорційним рівню прокрастинації (зокрема зобов’язанням і рішучості) й обернено пропорційним сприйняттю власної організаційної культури як фахівця, культури праці, а також схильності брати на себе відповідальність і керівництво над актуальною ситуацією.

Ще одним з напрямів вивчення феномену прокрастинації є її дослідження у взаємозв’язку (виявлення зв’язків) з особистісними рисами, зокрема з такими як екстравертованість-інтровертованість. Так, у ході емпіричного вивчення досліджуваного феномену у поведінці таких осіб виявлено змістові відмінності. Зокрема екстраверти зволікають з виконанням певної справи або зі втіленням певних планів тому, що вони не вважають себе причетними до них, пояснюючи це тим, що це відбувається незалежно від них, внаслідок дії якихось зовнішніх чинників. Натомість інтроверти пояснюють власне зволікання суто внутрішніми чинниками (суб’єктивними станами, хворобою, несприятливим настроєм, лінощами, пригніченим самопочуттям тощо) [10, с. 106].

При цьому варто наголосити, що досліджуваний феномен впливає на життя особистості в цілому, тобто з’являється так званий сюжет відкладеного життя. згідно уявлень дослідників означений сюжет може мати певні позитивні аспекти: адже, обмежуючи власний стиль життя, так чи інакше, людина отримує стійкі, більш реальні уявлення про власне майбутнє (згідно такого бачення людина може уникнути самостійного прийняття рішення у якому сумнівається; змоделювати діяльність, визначити необхідний час; мобілізуватися, актуалізувати у себе мотивацію досягнення; осягнути значно більший пласт майбутнього життя у соціумі) й за такої умови поведінка стане більш осмисленою у плані розуміння себе як суб’єкта активності та більш зрозумілою іншим людям.

Цікавими для нашої роботи була факти щодо вивчення прокрастинації у чоловіків від 35 до 40 років. Було зафіксовано суттєве підвищення у них рівня прокрастинації. На емпіричному рівні зафіксовано, що у них більше стали проявлятися схильності щодо зволікання чи перенесення термінів на більш пізній час при реалізації завдань, нагальних справ. Крім того, було помітно, що представники чоловічої статі відчували ускладнення у самоконтролі над власними діями, під час планування та відчувають певні труднощі при розв’язанні нагальних завдань. ознаками такої поведінки стали складність утримувати у полі зору ситуацію в цілому, відсутність необхідної мобільності, рішучості, наполегливості. Також спостерігалися невдалі спроби у процесі розв’язання завдань, при цьому їм складно було впорядкувати цілі, відшукати ефективні шляхи досягнення мети, спираючись при цьому на власний минулий досвід, як правило негативний. При цьому їм складно побачити й усвідомити конструктивні цілі, натомість у них присутній певний фаталізм у поглядах на обставини ситуації до якої вони причетні.

Також мають місце дослідження, які вказують на взаємозв’язок між предметом нашого дослідження і перфекціонізмом у період дорослості. Тут має місце особливості сприйняття сторонніх осіб: вони сприймаються як такі, що транслюють значно вищі вимоги та задають більш високий стандарт діяльності, що зорієнтовані на максимальний успіх [25]. У цьому випадку говорять про соціально орієнтований перфекціонізм, що дозволяє у певній мірі перенести вплив феномену на утримання від активних дій під час професійної діяльності. відтак, тенденція яка полягає у прагненні бути у відповідності до невисловлених вербально вимог ззовні (ідеалізований зразок) та супутньому намаганні не засмутити осіб, які спостерігають за ними, призводить до так званого парадоксу дій – не до початку діяльності, а до утримання від неї, або відтермінуванні на більш пізні терміни у зв’язку з підсиленням (зростанням) вимог до неї та власне до себе.

*Таким чином,* прояви феномену прокрастинації у період дорослого віку досліджуються у кількох напрямах: вивчення впливу віку на її виникнення; у взаємозв’язку з професійною мотивацією; встановлення взаємозалежностей між рисами особистості й схильністю до перенесення дій на більш пізній термін; як наслідок професійного стресу; як прагнення фахівця щодо досягнення надміру ідеалізованого результату, заданого ззовні (соціальний перфекціонізм); залежність особистісної диспозиції зволікання від активних дій і нагальних справ у контексті статевих і вікових особливостей. Загалом зафіксовано, що існує суперечлива інформація щодо проявів прокрастинації у цьому віковому періоді.

Дослідники відмічають існування стійких відмінностей прокрастинації за статевими ознаками у період від 25 до 30 років: у жінок спостерігаються значно вищі показники явища у поєднанні зі стресом, тривожністю. Загалом у фаховій діяльності у чоловіків і жінок феномен проявляється у переважанні зовнішньої мотивації на внутрішньою, тривожністю, відсутністю здатності брати на себе відповідальність за ситуацію, процес праці, її результат, проявам слабкого самоконтролю, підвищеній тривожності, невпевненістю у власних діях, схильністю до критики та критичної самооцінки. Окрім цього з’являються суто специфічні причини прокрастинації, її протікання та зниження в цілому кількості осіб з її проявами по мірі настання зрілості. Відсутні відомості про особливості прокрастинації у дорослих жінок від 30 до 40 років.

**Висновки до розділу 2**

У період від 30 до 40 років людна прагне реалізувати себе у різних сферах життя: зробити кар’єру, реалізувати себе у якості гарного сім’янина, виявити у праці творчість і досягнути професійної майстерності. Коли доросла людина є схильною до виявлення інертності, самозакоханості, то у неї з’являється безвідповідальність, тривожність, фрустрація, очікування невдач у професійній та особистісних сферах, виникає почуття провини, що неодмінно призводить і до прокрастинації. Можливі варіанти реалізуються в унікальності життєвого шляху.

Складнощі у досягненні продуктивності більше властиві жінкам. Так, вони більше, ніж чоловіки, спрямовані на тісні й доброзичливі взаємини, для них властива більша емоційність, художній склад розуму, більша чутливість до зовнішніх подій; вони здатні нехтувати кар’єрою заради сімейних стосунків і виховання дітей, що часто супроводжується проблемами виконання професійної діяльності й схильністю проявляти тривожність, а отже й прокрастинацію.

Прояви прокрастинації у період дорослого віку досліджуються у кількох напрямах: вивчення впливу віку на її виникнення; у взаємозв’язку з професійною мотивацією; встановлення взаємозалежностей між рисами особистості й схильністю до перенесення дій на більш пізній термін; як наслідок професійного стресу; як прагнення фахівця досягнути надміру ідеалізованого результату, заданого ззовні (соціальний перфекціонізм); залежність прокрастинації від активних дій і нагальних справ у контексті статевих і вікових особливостей.

У період від 25 до 30 років у жінок спостерігаються значно вищі показники прокрастинації у поєднанні зі стресом, тривожністю. Загалом у чоловіків і жінок феномен проявляється у переважанні зовнішньої мотивації на внутрішньою, тривожністю, відсутністю здатності брати на себе відповідальність за ситуацію, процес праці, її результат, проявами слабкого самоконтролю, підвищеній тривожності, невпевненістю у власних діях, критичною самооцінкою. Окрім цього з’являються суто специфічні причини прокрастинації, її протікання та зниження в цілому кількості осіб з її проявами по мірі настання зрілості. Відсутні відомості про особливості прокрастинації у дорослих жінок від 30 до 40 років.

**РОЗДІЛ 3.**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЖІНОК У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ**

**3.1. Методика й організація дослідження психологічних особливостей прокрастинації дорослих жінок**

У попередніх розділах було встановлено, що під досліджуваним явищем розуміють складне особистісне утворення, суть якого полягає у перенесенні або відтермінуванні актуальних завдань чи діяльності на більш пізній періоду часу або ухиляння від дій з метою підтримання позитивного настрою за рахунок досягнення швидкого задоволення. Виявлено, що прокрастинація супроводжується у людини підвищеною тривожністю та почуттям провини.

Встановлено, що досліджуваний феномен є властивим для різних видів активності: побутової, навчальної та професійної. У період дорослості з’являється потреба у самореалізації себе у світі, зокрема у якості гарного фахівця та досягнення максимальної продуктивності (генеративності). Проте означені психологічні процеси нерідко ігноруються дорослими людьми, а дослідники вказують на підвищений ризик появи прокрастинації, особливо у жінок. Поряд з тим у дослідженнях емпіричного плану, що мали за ціль вивчення феномену серед жінок наводяться суперечливі дані.

З метою виявлення психологічних особливостей прокрастинації жінок у період дорослості було проведено емпіричне дослідження, основними завданнями якого були:

1. Дібрати необхідні методи та укомплектувати методику дослідження прокрастинації у дорослих жінок.
2. Сформувати вибірку респондентів, яка б дозволила зафіксувати значущі психологічні особливості предмету дослідження.
3. Провести діагностику прокрастинації серед учасників дослідження.
4. Опрацювати отримані емпіричні дані та визначити психологічні особливості прокрастинації у даній вибірці досліджуваних.

Власне досягнення мети та завдань у емпіричній частині дослідження передбачало дотримання відповідних експериментальних процедур та відповідних етапів. Зокрема *на першому етапі (підготовчому)* відбувався пошук психологічних методик, які склали цілісну методику емпіричного дослідження, а також було укомплектовано вибірку досліджуваних. На *другому етапі* було реалізовано діагностичні методи й отримано емпіричні дані (діагностичний етап). *На третьому етапі (підсумковий)* відбувалося обробка результатів та формулювання висновків щодо встановлення психологічних особливостей прокрастинації у дорослих жінок.

Розглянемо детальніше означені експериментальні етапи. Власне методика дослідження складалася з двох частин, у складі яких була різна кількість діагностичних методів. Так, перша частина методики була орієнтована на вивчення саме індивідуальних особливостей прокрастинації у жінок і складалася з таких окремих процедур, як:

* шкала загальної прокрастинації (К. Лей у модифікації О. Відекер),
* опитувальник МПП (міри прояву прокрастинації) М. Кисельової,
* опитувальник схильності до прокрастинації О. Ширварі (ОСП).

Означений діагностичний інструментарій дозволив з’ясувати кількісні показники досліджуваного явища, виявити схильності до прокрастинації (особистісну й ситуативну), а також визначити міру прояву прокрастинації у дорослих жінок.

Другу частину методики утворював діагностичний інструментарій, який сприяв встановленню зв’язків досліджуваного феномену у жінок зі здатністю їх самоорганізації діяльності (питальник самоорганізації діяльності ПСО, автор Ю. Мандрикова); та з особистісними властивостями на основі питальника Великої п’ятірки для жінок В5-10 у модифікації М. Єгорової.

Сполучною ланкою між частинами методики було покладено метод встановлення коефіцієнту кореляції за Спірманом, кількісний показник якого дозволяв встановити значущі прямі й обернені зв’язки прокрастинації дорослих жінок з особливостями їх організації діяльності й особистісними властивостями. Цей метод сприяв встановленню психологічних особливостей досліджуваного феномену.

Отже, Шкала загальної прокрастинації К. Лей (модифікація О. Віндекер) складається з низки тверджень, які призначені для суб’єктивної оцінки за п’ятибальною шкалою членами вибірки свого поводження у життєвих ситуаціях. Судження сформульовані як у прямому, так і в оберненому порядку, що передбачало спеціальний обрахунок. У кінці обрахунку набрані кількісні бали додавалися й таким чином отримували показник загальної прокрастинації. Чим вище його значення, тим більшою мірою проявляється досліджуване явище у жінок. Проте встановити певний рівень феномену за цією шкалою не передбачено.

Наступний діагностичний інструмент першої частини методики – опитувальник схильності до прокрастинації О. Ширварі. Його основу складають 54 твердження щодо поведінки людини, які властиві прояви прокрастинації. На кожне запитання передбачено три варіанти відповіді для досліджуваних. У якості показників слугували: особистісно зумовлена прокрастинація, що характеризує людину як таку, що усвідомлює наявність у себе означеної властивості та розуміє її наслідки відтермінування діяльності на більш пізній час; ситуативно зумовлена прокрастинація, яка свідчить про домінування у поведінці особистості певних мотиваційних чинників, які спрямовують її на більш близьку ціль (або ж людина більш зацікавлена іншою діяльністю, або ж її внутрішня й зовнішня мотивація згасає внаслідок її зіткнення з певними труднощами).

Ще одним з показників методу є загальний показник феномену, що дозволяє встановити зв’язок з показником, отриманим за шкалою К. Лей. Окрім того кількісний показник можна перевести у рівні (високий, середній, низький) у відповідності з розробленими в опитувальнику нормами (див. Додаток Б), що є важливим для нашого дослідження.

Третім елементом першої частини методики був питальник міри прояву прокрастинації М. Кисельової, у переліку якого 15 запитань, на які передбачено три варіанти відповідей (ні, інколи, так). Основними його показниками визначені наступні: загальна прокрастинація, мотиваційна недостатність, перфекціонізм, тривожність. Означені показники дозволяють встановити специфічну виразність досліджуваного явища (їх ієрархію), а також порівняти з іншими показниками діагностичного інструментарію цього блоку.

Розглянемо тепер другий блок методики нашого дослідження. Так, питальник О. Мандрикової спрямований на вивчення найбільш важливих ознак самоорганізації діяльності: планування, цілеспрямованість, наполегливість, фіксування, самоорганізацію, зорієнтованість на теперішній час (обставини). Метод дозволяє виявити особливості планування та контролю будь-якої діяльності, здатність індивіда враховувати актуальну ситуацію у якій він перебуває, а також наявні вольові риси особистості, які є важливими для здійснення відповідних дій. Основу питальника складають 25 запитань прямого й оберненого характеру, за кожне з яких можна отримати від одного до шести балів. З нашої точки зору, цікавим для нашого дослідження є встановлення взаємозв’язку між показниками методу з прокрастинацією у досліджуваних.

Представленість у блоці 2 стислого питальника Великої п’ятірки (ПВ5:10) зумовлений необхідністю встановити або заперечити існування зв’язків якостей особистості (екстравертованістю, доброзичливістю, свідомістю, відкритістю до нового досвіду, невротизму) з прокрастинацією жінок у період дорослості. Питання носять прямий і зворотній характер, за кожне з них можна отримати від одного до шести балів. У нашому дослідженні використовувалася стисла форма питальника В5:10, яка розроблена М. Єгоровою спеціально для жінок, що цілком підходить для реалізації завдань нашого дослідження. Обробка результатів цього питальника здійснюється за спеціальним ключем.

Розроблена нами методика передбачає використання методів математичної статистики, зокрема виявлення середнього арифметичного, моди, медіани, коефіцієнту кореляції за Спірманом, а також побудову діаграм (графічний метод обробки даних). У ході обробки результатів використовувалися спеціальні програми обрахунку результатів: SPSS (версія 7), Exel Майкрософт 2010.

З метою отримання показників прокрастинації дорослих жінок, які б характеризувалися надійністю та валідністю нами було скомпоновано вибірку досліджуваних. Кількість досліджуваних становить 21 особа віком від 30 до 37 років. Означені учасники дослідження працевлаштовані та перебувають у зареєстрованому шлюбі. Їх участь у дослідженні є суто добровільною, а для отримання достовірних даних було створено сприятливі умови: забезпечено необхідними бланками, надано відповідні інструкції за всі діагностичним інструментарієм, представлено можливість самостійного обрання часу для діагностування, забезпечено конфіденційність інформації.

*Таким чином*, з метою проведення емпіричного дослідження для виявлення психологічних особливостей прокрастинації жінок у період дорослості було укомплектовано діагностичним інструментарієм методику, яка складалася з двох частин (блоків). Перший блок утворювали опитувальники, які сприяли вивченню головних ознак, схильності й рівнів прояву прокрастинації у досліджуваних: шкала загальної прокрастинації, опитувальник міри прояву прокрастинації, питальник схильності до прокрастинації. Другий блок склали: опитувальник самоорганізації діяльності та питальник Великої п’ятірки (В5:10). Важливим компонентом був статистичний метод кореляційного аналізу, який дозволяв виявляти тенденції досліджуваних і встановлювати взаємозв’язки між показниками різного діагностичного інструментарію для визначення психологічних особливостей прокрастинації жінок у період дорослості. Обрана стратегія дослідження на підготовчому етапі була реалізована на діагностичному (емпіричному) етапі, який передбачав збір даних, а їх обробку було здійснено на етапі обробки результатів. Означені етапи представлено у наступному параграфі.

**3.2. Аналіз емпіричних даних дослідження прокрастинації жінок у період дорослості та рекомендації щодо її профілактики**

У параграфі аналізуються результати емпіричного дослідження. Спершу розглянемо дані, які стосуються першого блоку методики. Зокрема, таблиця 3.1. містить показники за Шкалою прокрастинації К. Лей.

*Таблиця 3.1.*

**Показники прокрастинації жінок у період дорослості**

**(при n=21)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Досліджувані** | **Досліджувані** | **Досліджувані** |
| **Шифр** | **Показники** | **Шифр** | **Показники** | **Шифр** | **Показники** |
| *001* | 31 | *008* | 43 | *015* | 23 |
| *002* | 31 | *009* | 25 | *016* | 38 |
| *003* | 20 | *010* | 22 | *017* | 27 |
| *004* | 11 | *011* | 19 | *018* | 25 |
| *005* | 46 | *012* | 36 | *019* | 44 |
| *006* | 32 | *013* | 19 | *020* | 32 |
| *007* | 43 | *014* | 13 | *021* | 30 |

У таблиці 3.1. колонка шифр вказує на конкретного досліджуваного, інша графа – показник, отриманий за шкалою прокрастинації. Для аналізу цих даних ми скористалися показниками статистики, зокрема середнім арифметичним, мінімальним і максимальним значенням, діапазоном, модою, медіаною. Так, максимальним значенням є 46 балів, а мінімальним – 11, відповідно діапазон даних становить 35, що свідчить індивідуальні прояви прокрастинації по вибірці. Середнім значенням є показник 29,5 який вказує, що для 52% вибірки показники є вищі за середніми, натомість для 48% - нижчими. Найбільш частим є значення 19 (мода). В цілому можемо відмітити достатньо значний діапазон показників прокрастинації у дорослих жінок за Шкалою К. Лей.

У таблиці 3.2. розміщені дані, отримані за опитувальником міри проявів прокрастинації (МПП). Результати розміщено у таблиці на основі показників діагностичного засобу: ЗП – загальна прокрастинація, МН – мотиваційна недостатність, ПФ – перфекціонізм, Т- тривожність, Рівень – міра прояву, яка має власні межі за кожним із вказаних показників (низька, середня, висока).

*Таблиця 3.2.*

**Міра проявів прокрастинації жінок у період дорослості**

**(при n=21)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прояви, рівні прокрастинації** | **ЗП** | **Рівень** | **МН** | **Рівень** | **ПФ** | **Рівень** | **Т** | **Рівень** |
| **Досліджувані** |
| 001 | 4 | Н | 0 | Н | 3 | Н | 1 | Н |
| 002 | 9 | С | 1 | Н | 7 | В | 1 | Н |
| 003 | 15 | В | 3 | Н | 9 | В | 3 | Н |
| 004 | 13 | С | 2 | Н | 8 | В | 3 | Н |
| 005 | 23 | В | 7 | В | 8 | В | 8 | В |
| 006 | 18 | В | 4 | С | 8 | В | 6 | С |
| 007 | 3 | Н | 6 | С | 13 | В | 4 | С |
| 008 | 13 | С | 6 | С | 3 | Н | 4 | С |
| 009 | 8 | С | 2 | Н | 3 | Н | 3 | Н |
| 010 | 15 | В | 3 | Н | 8 | В | 2 | Н |
| 011 | 8 | С | 2 | Н | 4 | С | 3 | Н |
| 012 | 18 | В | 4 | С | 6 | С | 8 | В |
| 013 | 8 | С | 2 | Н | 4 | С | 3 | Н |
| 014 | 20 | В | 8 | В | 8 | В | 4 | С |
| 015 | 7 | С | 4 | С | 3 | Н | 0 | Н |
| 016 | 20 | В | 5 | С | 7 | В | 8 | В |
| 017 | 17 | В | 5 | С | 7 | В | 5 | С |
| 018 | 12 | С | 2 | Н | 3 | Н | 4 | С |
| 019 | 23 | В | 7 | В | 8 | В | 8 | В |
| 020 | 18 | В | 4 | С | 6 | В | 6 | С |
| 021 | 17 | В | 4 | С | 9 | В | 7 | В |

Спершу представлені у даній таблиці показники опитувальника МПП розглянемо на основі статистичних обрахунків. Так, діапазон між мінімальним і максимальним показником становить 20, середнє значення – 13,8, медіана 15, мода 8. Зважаючи на такі показники, можна вказати, що 42% респондентів мають вищі показники за середнє арифметичне, а 58% – нижчі, тобто вони є подібними з попередніми (опитувальник К. Лей).

Опитувальник МПП дозволяє також встановити міру розвиненості в цілому прокрастинації, а також мотиваційної слабкості, перфекціонізму, тривожності. Так, загальна прокрастинація має наступну міру прояву у вибірці: 2 особи з низьким, 8 осіб з середнім і 11 досліджуваних з високим рівнями. Слабкість мотивації має такий розподіл: низький рівень 9 жінок, середній 9, високий 3. Перфекціонізм: 5 особам властивий низький рівень, 3 – середній, 13 – високий. Тривожність: 9 досліджуваних низький рівень прояву, 7 середній, 5 високий. З метою якісного аналізу показники міру прояву було переведено у відсотки, що дозволило простежити та порівняти собою прояви прокрастинації, мотиваційної слабкості, перфекціонізму, тривожності. У графічному вигляді їх представлено у вигляді діаграми.

Рис. 1. Міра прояву прокрастинації, мотиваційної недостатності, перфекціонізму, тривожності у дорослих жінок

На малюнку 1 представлено діаграми прокрастинації, мотиваційної недостатності, перфекціонізму та тривожності. Можна вказати, прокрастинація переважає решту психологічних утворень за проявами: висновок зроблено на основі суми високого та середнього рівнів кожного з критеріїв. *Отже, однією з особливостей прокрастинації дорослих жінок є переважання над мотивацією, перфекціонізмом і тривожністю особистості.*

У таблиці 3.3. представлено інформацію щодо отриманих результатів за опитувальником, який вказує на особистісну та ситуативну схильність жінки до досліджуваного психологічного утворення. Зокрема колонки таблиці містять такі показники: ЗП – загальна прокрастинація, ОП – особистісно зумовлена прокрастинація, СП – ситуативно зумовлена прокрастинація.

У табл. 3.3. представлені бали за кожним із показників, а також рівень, якому вони відповідають. Міра прояву визначалася за додатковим ключем. У нашому випадку це дозволило порівняти рівні, до яких тяжіють досліджувані, за опитувальниками О. Шиварі та М. Кисельової, а також з’ясувати особистісну схильність і вплив ситуативних факторів на появу та прояви досліджуваного явища у жінок в період дорослості.

*Таблиця 3.3.*

**Особистісна й ситуативна схильність жінок до прокрастинації у період дорослості (n=21)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Схильність до прокрастинації** | **ЗП** | **Рівень** | **ОП** | **Рівень** | **СП** | **Рівень** |
| **Досліджувані** |
| 001 | 19 | Н | 15 | В | 4 | С |
| 002 | 42 | С | 6 | С | 3 | Н |
| 003 | 27 | Н | 3 | Н | 1 | Н |
| 004 | 17 | Н | 3 | Н | 4 | С |
| 005 | 70 | В | 11 | В | 6 | В |
| 006 | 48 | С | 8 | С | 6 | В |
| 007 | 64 | В | 9 | С | 5 | С |
| 008 | 71 | В | 10 | С | 7 | В |
| 009 | 30 | Н | 4 | Н | 1 | Н |
| 010 | 27 | Н | 4 | Н | 2 | Н |
| 011 | 27 | Н | 15 | В | 5 | С |
| 012 | 46 | С | 8 | С | 6 | В |
| 013 | 27 | Н | 15 | В | 5 | С |
| 014 | 17 | Н | 2 | Н | 3 | Н |
| 015 | 39 | С | 6 | С | 3 | Н |

*Продовження табл. 3.3*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 016 | 63 | В | 17 | В | 6 | В |
| 017 | 40 | С | 7 | С | 3 | Н |
| 018 | 34 | Н | 4 | Н | 0 | Н |
| 019 | 70 | В | 11 | В | 5 | С |
| 020 | 48 | С | 10 | С | 5 | С |
| 021 | 46 | С | 8 | С | 7 | В |

На початку аналізу представлених даних у таблиці 3.3. ми скористалися статистичними параметрами. Так, було зафіксовано, що показники загальної тенденції прокрастинації мають великий діапазон (54) між максимальним 71 і мінімальним 17 значеннями, що значно більше, ніж за попередніми опитувальниками. При цьому середнє арифметичне 41,5, медіана 40, мода 27, що вказує на те, що рівень загальної прокрастинації досліджуваних менший, ніж за опитувальниками К. Лей і М. Кисельової.

Для підтвердження свого припущення ми скористалися показниками міри прояву не лише загальної прокрастинації, але також і параметрами особистої та ситуативної прокрастинації. Зокрема досліджуваних високого рівня виявлено 5 осіб, середнього – 7, низького – 9. Серед досліджуваних також було зафіксовано, що шестеро мають низьку міру прояву особистісної прокрастинації, тобто є схильними до неї, дев’ятеро – середній, шестеро – високий. Натомість показники ситуативної тривожності у досліджуваних мають наступний розподіл: вісім жінок мають низький рівень прояву, шестеро – середній, семеро – високий.

З метою кращого усвідомлення отриманих даних, було здійснено їх переведення у відсотки та побудовано відповідну діаграму, що відображено на рис. 2. Порівнюючи показники особистісної та ситуативної прокрастинації жінок на діаграмі, помітили, що особистісна за високим і середнім рівнем переважає ситуативну. Підтвердженням нашого припущення також стали показники статистики, зокрема сума балів, яку набрали досліджувані: особистісна 176, а ситуативна 87 (див. Додаток). Отже, зважаючи на виявлені факти, *у дорослих жінок переважає особистісна прокрастинація над ситуативною*.

Рис. 2. Рівні прояву загальної, особистісної та ситуативної прокрастинації жінок у період дорослості

Ще один із фактів, на якому було сфокусовано увагу під час аналізу даних, розбіжність параметрів прояву загальної прокрастинації за різним діагностичним інструментарієм. Для зручності було об’єднано діаграми цих показників з малюнків 1 та 2.

Рис. 3. Порівняння міри прояву загальної прокрастинації за різними опитувальниками

Порівнюючи між собою частини діаграми, на якій зображено міру проявів досліджуваного явища, виявлено, що рівні прокрастинації різні, з чого зробили висновок, що стверджувати однозначно щодо інтенсивності проявів феномену не варто, оскільки показники його різняться, а отже *стійкість прокрастинації у жінок в період дорослості не висока*, на що також вказує діапазон мінімальних і максимальних даних, виявлених під час аналізу.

Наступний блок методики дослідження дозволив проаналізувати зв’язки між прокрастинацією та особливостями самоорганізації діяльності дорослих жінок, а також з домінуючим копінг стратегіями та особистісними рисами. Отже, проаналізуємо отримані результати. Так, самоорганізацію діяльності нами було досліджено за питальником О. Мандрикової, а отримані результати представлені у таблиці 3.4. Зокрема основними параметрами цього методу визначено: ЗП – загальний показник самоорганізації діяльності; ПЛ – планування діяльності; ЦП – цілеспрямованість у виконанні діяльності, досягнення перед собою намічених цілей; НП – наполегливість; ФК – фіксація, схильність дотримуватися наміченої структури; СО – самоорганізація діяльності у плані використання зовнішніх її засобів; ОТ – орієнтування на нинішній час при організацію діяльності. Розглянемо таблицю результатів 3.4. більш детальніше.

*Таблиця 3.4.*

**Самоорганізація діяльності жінок у період дорослості (n=21)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники самоорганізації діяльності** | **ЗП** | **ПЛ** | **ЦП** | **НП** | **ФК** | **СО** | **ОТ** | **Рівень Орг-ції** |
| **Досліджувані** |
| 001 | 65 | 4 | 12 | 32 | 5 | 4 | 8 | Н |
| 002 | 113 | 17 | 39 | 29 | 13 | 3 | 12 | В |
| 003 | 129 | 19 | 42 | 27 | 26 | 3 | 12 | В |
| 004 | 140 | 26 | 30 | 33 | 29 | 9 | 13 | В |
| 005 | 82 | 15 | 27 | 11 | 23 | 10 | 11 | НС |
| 006 | 104 | 22 | 33 | 20 | 16 | 6 | 7 | С |
| 007 | 87 | 15 | 21 | 11 | 19 | 10 | 11 | НС |
| 008 | 95 | 14 | 24 | 20 | 17 | 11 | 9 | НС |
| 009 | 87 | 15 | 21 | 11 | 19 | 10 | 11 | Н |
| 010 | 127 | 20 | 41 | 26 | 25 | 3 | 12 | В |
| 011 | 116 | 19 | 33 | 24 | 17 | 14 | 9 | В |
| 012 | 110 | 22 | 31 | 24 | 20 | 6 | 7 | В |
| 013 | 116 | 19 | 33 | 24 | 17 | 14 | 9 | В |

*Продовження табл. 3.4*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 014 | 115 | 18 | 31 | 20 | 20 | 12 | 14 | В |
| 015 | 91 | 26 | 24 | 21 | 7 | 6 | 7 | НС |
| 016 | 115 | 19 | 33 | 22 | 18 | 17 | 6 | В |
| 017 | 125 | 22 | 42 | 26 | 21 | 9 | 5 | В |
| 018 | 157 | 25 | 37 | 40 | 30 | 17 | 8 | В |
| 019 | 89 | 15 | 25 | 9 | 21 | 10 | 9 | НС |
| 020 | 105 | 22 | 33 | 20 | 16 | 6 | 8 | С |
| 021 | 116 | 21 | 33 | 18 | 15 | 5 | 7 | В |

На початку аналізу нас цікавив загальний показник (ЗП), який дозволив визначити рівень самоорганізації діяльності в цілому по вибірці. Так, згідно визначеної процедури обробки питальника передбачено 4 рівні самоорганізації: низький, нижчий за середній, середній, високий. Зафіксовано, що домінує у досліджуваних високий рівень (57%), менш вираженим є рівень нижчий за середній (23%), за ним слідують показники середнього та низького (по 9,5% відповідно). Отже можемо вказати, що переважна більшість жінок (70%) у період дорослості має оптимальний рівень діяльності, що виявляється у самоорганізації.

У подальшому наші дії було спрямовано на встановлення взаємозв’язків між параметрами самоорганізації діяльності жінок і їх проявами прокрастинації, встановлених на основі використаних опитувальників. З цією метою нами було застосовано метод обрахунку кореляції за Спірманом, результати якого подані нижче у таблиці 3.5, де використано наступні параметри: П – прокрастинація за К. Лей, МП – міра прокрастинації за М. Кисельовою; РП – міра прокрастинації за О. Ширварі; ОС і СП – власне особистісна та ситуативна прокрастинація; ЗС – загальна самоорганізація діяльності; ПЛ – планування; ЦП – цілеспрямованість діяльності; НП – наполегливість; ФК – фіксація структури; СО – самоорганізація зовнішніх засобів; ОТ – орієнтування на теперішній відрізок часу при виконанні певних дій і діяльності.

У табл. 3.4 представлені коефіцієнти кореляції, які вказують на існування зв’язків між прокрастинацією і самоорганізацією діяльності дорослих жінок. Нас цікавили, насамперед, значення показників від 0,4 до 1, які вказують саме на те, що між елементами існує взаємозалежність.

*Таблиця 3.5*

**Взаємозв’язок між параметрами прокрастинації та самоорганізацією діяльності жінок у період дорослості**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметри зв’язку** | **ЗО** | **ПЛ** | **ЦП** | **НП** | **ФК** | **СО** | **ОТ** |
| **П** | -**0,6\*** | -**0,4\*** | -0,34 | -0,**5\*** | -**0,5\*** | **-0,4\*** | -0,3 |
| **МП** | 0,2 | 0,2 | **0,4\*** | 0,3 | **-0,4\*** | 0 | 0 |
| **РП** | -**0,4\*** | -0,1 | -0,2 | -**0,6\*** | 0 | 0 | -0,3 |
| **ОП** | -**0,4\*** | -**0,4\*** | -0,3 | -**0,5\*** | -0,3 | **-0,4\*** | -**0,5\*** |
| **СП** | -**0,4\*** | -0,2 | -0,3 | -**0,4\*** | -0,3 | 0 | **-0,4\*** |

Так, відмітимо на початку, що між загальною прокрастинацією й самоорганізацією діяльності існує взаємозв’язок, але обернений, на що вказують коефіцієнти кореляції зі знаком мінус. Отже, *зниження рівня самоорганізації діяльності у дорослих жінок призводить до підвищення у них загальної прокрастинації.* Нами було зафіксовано, що між загальним показником самоорганізації та прокрастинацією достатньо високе значення (0,6), а також між наполегливістю й досліджуваним феноменом жінок у період дорослості (0,5): чим вище наполегливість, то нижчою є прояви загальної прокрастинації.

Також нами було зафіксовано прямий взаємозв’язок між формулюванням цілей (цілеутворенням) та мірою прояву прокрастинації, який є помірним (0,4), а також помірний прямий зв'язок існує між дотриманням визначених етапів діяльності (фіксацією) з проявами прокрастинації, її інтенсивності. Отже, процес постановки цілей і завдань діяльності, а також дотримання визначеного плану дій (етапів) призводить до зростання міри прокрастинації у дорослих жінок.

Крім того було зафіксовано помірну взаємозалежність прокрастинації (рівня), її особистісного та ситуативного компонентів з параметрами самоорганізації. Так, було встановлено, що в цілому *за умов гарно організованої діяльності дорослими жінками рівень прокрастинації, у тому числі ситуативної й особистісної форм, помітно знижується*, про що свідчить показник -0,4 (помірний обернений зв’язок). Також встановлено, що *зниження рівня наполегливості у діяльності призводить до зростання рівня прокрастинації в цілому, а також її особистісної й ситуативної форм* (показники: -0,6, -0,5, -0,4; помірний обернений зв’язок).

Ще одна взаємозалежність була встановлена між орієнтацією жінок на теперішні умови (час) та особистісною й ситуативною формами прокрастинації. Так, виявлено, що *втрата орієнтації на теперішні умови, за яких відбувається діяльність, сприяє помітному зростанню особистісної й ситуативної форм прокрастинації* *у дорослих жінок* (показники -0,5; -0,4 вказують на існування оберненого помірного зв’язку між явищами).

Також зафіксовано, що особистісна форма досліджуваного феномену взаємо обернена до самоорганізації зовнішніх засобів (оптимальне використання), а отже, *недостатня організація у власній діяльності зовнішніх засобів призводить до зростання особистісної форми прокрастинації*.

*Таблиця 3.6.*

**Особистісні риси жінок у період дорослості (за опитувальником Велика п’ятірка, при n=21)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Особистісні риси жінок** | **ЕВ** | **ДЗ** | **ОМ** | **НР** | **ВД** |
| 001 | 8 | 13 | 8 | 7 | 8 |
| 002 | 9 | 8 | 6 | 7 | 7 |
| 003 | 8 | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 004 | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| 005 | 10 | 8 | 7 | 7 | 6 |
| 006 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 007 | 8 | 9 | 8 | 13 | 7 |
| 008 | 6 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| 009 | 10 | 8 | 7 | 7 | 11 |
| 010 | 8 | 7 | 7 | 10 | 9 |
| 011 | 7 | 8 | 6 | 5 | 9 |
| 012 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 013 | 7 | 8 | 6 | 5 | 9 |
| 014 | 9 | 6 | 6 | 10 | 7 |
| 015 | 7 | 7 | 7 | 7 | 13 |

*Продовження табл. 3.6*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 016 | 7 | 11 | 8 | 8 | 7 |
| 017 | 7 | 8 | 5 | 7 | 7 |
| 018 | 7 | 8 | 6 | 10 | 8 |
| 019 | 8 | 8 | 7 | 6 | 7 |
| 020 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 021 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| ⅀ | 157 | 164 | 137 | 158 | 166 |

Розглянемо тепер взаємозв’язок між розглянутими рисами й предметом нашого дослідження. Так, на основі аналізу показників кореляції, які містяться у таблиці 3.9, нами було встановлено, що зниження екстраверсії у дорослих жінок сприяє появі прокрастинації.

*Таблиця 3.7*

**Зв’язки прокрастинації**

**з найбільш важливими рисами жінок у дорослому віці**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметри зв’язку** | **Екстра-версія** | **Добро-зичливість** | **Осмис-леність** | **Нейротизм** | **Відкри-тість досвіду** |
| **Прокрастинація** | -0,1 | 0,3 | **0,4\*** | 0,1 | -0,3 |
| **Міра прояву прокрастинації** | -0,1 | -**0,4\*** | -0,3 | -0,2 | -**0,5\*** |
| **Інтенсивність прокрастинації** | -0,2 | 0,1 | 0,3 | 0 | -0,3 |
| **Особистісна прокрастинація** | -0,3 | **-0,6\*** | 0,3 | -**0,4\*** | -0,2 |
| **Ситуативна прокрастинація** | -**0,5\*** | 0 | 0 | -0,3 | -**0,4\*** |

Також існує зв’язок між доброзичливістю й параметрами прокрастинації: зниження доброзичливості сприяє проявам особистісної форми прокрастинації та загальної прокрастинації у поведінці дорослих жінок. Ще однією особливістю є те, що за умови *зростання осмисленості збільшуються прояви прокрастинації*. Також нами зафіксовано, *що зниження нейротизму жінок у дорослому віці спричинює зростання особистісної форми прокрастинації*. Крім того, встановлено, відкритість досвіду дорослих жінок унеможливлює прояви прокрастинації і навпаки. Всі перелічені особливості були встановлені на основі показників кореляції, які є помірними, тобто знаходяться у діапазоні від 0,4 до 0,6 та від -0,4 до -0,6 [37].

З метою профілактики прокрастинації нами було розроблено *рекомендації, мета яких сприяння зниженню її проявів у дорослих жінок*. Дані рекомендації було розроблено на основі основних положень Лео Бабаути та П. Стілла.

Перше, що варто зробити, то це усвідомити той факт, що прокрастинація властива всім без винятку людям. Проте потрібно налаштувати (або переконати) себе, що уникати виконання нагальних завдань не потрібно, оскільки така поведінка матиме дуже негативні наслідки.

Друге, що варто зробити, це розпочати себе налаштовувати на успішне виконання завдань, справ. Під час такого налаштування не варто розмірковувати над ймовірними невдачею чи критикою. Натомість більш доцільним стане чіткий образ (модель, схема) наміченого результату, чіткий план його досягнення, якого потрібно будь-що дотримуватися.

Третє, що варто зробити, так це розподілити завдання, справу на декілька частин, невеликих за обсягом, що дозволить нейтралізувати фактор часу, вольові зусилля на непомірні витрати фізичних сил і ресурсів організму.

Четверте, потрібно посилити контроль над процесом виконання. Для цього кожну частину варто поділити на окремі підпункти, а розпочинати потрібно з найменшого. Кожне виконане завдання відмічати на аркуші, щоб було чим звітувати перед собою за виконані справи та досягнутий результат. Такі дії також дозволять підвищити впевненість у власних можливостях та розвиватися мотивації успіху.

П'яте, запам'ятайте, що не потрібно поводитися як ідеаліст, адже всього досягнути неможливо, а інколи краще взагалі зосередитися на процесі виконання та отримувати задоволення від власних дій. Пам'ятайте, шо надмірні зусилля швидко призводять організм до виснаження.

Шосте, потрібно зосередитися на результаті, уявити момент і почуття, коли реалізуєте намічений план дій, скільки з'явиться вільного часу для відпочинку. Можна уявити і протилежну ситуацію, зосередившись на негативних почуттях, почутті провини, які стануть вашими супутниками, коли не виконаєте намічену справу або не зможете досягнути результату.

Сьоме, варто усвідомити для себе, що головний чинник, який сприятиме виконанню справ – це сила волі, а тому потрібно працювати над її розвитком.

Восьме, що варто уваги – це навчитися розставляти пріоритети над нагальними справами. З цією метою краще розпочати користуватися методом Д. Ейзенхауера, суть якого полягає у поділі справ на чотири категорії: 1. Важливі та термінові; 2. Важливі, проте не термінові. 3. Не важливі, проте термінові; 4. Неважливі та нетермінові.

Так, до першої категорії відносяться справи, які є у житті домінуючими, а тому й терміновими: сім'я, праця, здоров'я та безпека. Вони й вимагають якнайшвидшого виконання. У другу категорію відносять справи, які є важливими, але з їх виконанням можна й зачекати, оскільки поспіх тут зайвий. Важливо, щоб такі справи не перейшли до першої категорії, а для цього потрібно навчитися їх виконувати вчасно.

До третьої категорії відносяться справи, які можна позначити як неважливі та не термінові, проте їх виконання (реалізація) зробить життя кращим, більш комфортним, що у майбутньому сприятиме досягненню більш глобальної мети.

Четверта категорія – це справи не важливі та нетермінові. Всі вони спрямовані на отримання задоволення. Тут можуть бути справи, які дозволяють розслабитися, з насолодою провести час зі своїми захопленнями, але ці справи не мають займати багато часу, адже час, затрачений на них, не може перевищувати перші дві категорії справ.

*Таким чином*, нами було виявлено, що прокрастинація жінок у дорослому віці має певні психологічні особливості. Зокрема у жінок у період дорослості прояви прокрастинації домінують над мотивацією, перфекціонізмом і тривожністю особистості. Проте стійкість прокрастинації у жінок в період дорослості не висока, а домінує особистісна прокрастинація над ситуативною. З’ясовано, що за умов гарно організованої діяльності дорослими жінками рівень їх прокрастинації, у тому числі ситуативної й особистісної форм, помітно знижується. Втрата контролю жінками над процесом постановки цілей і завдань діяльності, над дотриманням плану дій (етапів) призводить до збільшення міри проявів прокрастинації та її особистісної форми у дорослих жінок.

Зниження рівня наполегливості у діяльності, втрата орієнтації на теперішні умови, за яких відбувається діяльність, недостатнє використання у власній діяльності зовнішніх засобів призводять до зростання рівня прокрастинації в цілому, а також її особистісної й ситуативної форм.

З метою профілактики прокрастинації нами було розроблено рекомендації, мета яких сприяння зниженню її проявів у дорослих жінок. Дані рекомендації було розроблено на основі основних положень Л. Бабаути та П. Стілла. Серед них: переконати себе, що відтермінування справ має негативні наслідки, а тому їх краще виконувати вчасно; мотивувати себе, налаштовуватися на успіх; розподілити завдання на декілька частин, щоб можна було звітуватися перед собою; контролювати себе, контролювати процес виконання; не потрібно намагатися все виконати надміру досконало, адже це неможливо; зосереджуватися інколи на процесі виконання; виховувати у себе силу волі; чітко уявляти результат; опанувати методом Д. Ейзенхауера, суть якого полягає у поділі справ на чотири категорії: 1. Важливі та термінові; 2. Важливі, проте не термінові. 3. Не важливі, проте термінові; 4. Неважливі та нетермінові. Використовувати у повсякденному житті.

**Висновки до розділу 3**

З метою виявлення психологічних особливостей прокрастинації жінок у період дорослості було розроблено методику, яка складалася з двох частин (блоків). Перший блок утворювали опитувальники, які сприяли вивченню головних ознак, схильності й рівнів прояву прокрастинації у досліджуваних: шкала загальної прокрастинації, опитувальник міри прояву прокрастинації, питальник схильності до прокрастинації. Другий блок склали: опитувальник самоорганізації діяльності, питальник Великої п’ятірки (В5:10).

Важливим компонентом був статистичний метод кореляційного аналізу за Спірменом, який дозволяв виявляти тенденції досліджуваних і встановлювати взаємозв’язки між показниками різного діагностичного інструментарію для визначення психологічних особливостей прокрастинації жінок у період дорослості.

Прокрастинація жінок у дорослому віці має певні психологічні особливості, зокрема прокрастинація домінує над мотивацією, перфекціонізмом і тривожністю. Проте стійкість прокрастинації у жінок в період дорослості не висока, а домінує особистісна прокрастинація над ситуативною. З’ясовано, що за гарно організованої діяльності дорослими жінками, рівень їх прокрастинації, у тому числі ситуативної й особистісної форм, помітно знижується. Втрата контролю жінками над процесом постановки цілей і завдань діяльності, над дотриманням плану дій (етапів) призводить до збільшення міри проявів прокрастинації та її особистісної форми. Зниження рівня наполегливості у діяльності, втрата орієнтації на теперішні умови, за яких відбувається діяльність, недостатнє використання у діяльності зовнішніх засобів призводять до зростання рівня прокрастинації в цілому, а також її особистісної й ситуативної форм.

Зниження екстраверсії або збільшення осмисленості сприяє появі прокрастинації, зниження нейротизму жінок у дорослому віці навпаки, спричинює зростання прокрастинації, зокрема її особистісної форми.

З метою профілактики прокрастинації нами було розроблено рекомендації на основі основних положень, висловлених Л. Бабаутою та П. Стіллом. Зокрема переконати себе, що відтермінування справ має негативні наслідки, а тому їх краще виконувати вчасно; мотивувати, налаштовуватися на успіх; розподілити завдання на декілька частин, щоб можна було звітуватися перед собою; контролювати себе, контролювати процес виконання; не потрібно намагатися все виконати надміру досконало, адже це неможливо; зосереджуватися інколи на процесі виконання; виховувати у себе силу волі.

**ВИСНОВКИ**

Вивчивши проблему прокрастинації жінок у період дорослості на теоретичному та емпіричному рівнях ми дійшли наступних висновків:

Було з’ясовано, що сутність прокрастинації полягає у добровільному й ірраціональному уникненню активних дій, зволіканні у виконанні завдань з метою відтермінування негативних переживань або неуспішних дій та отримання швидкого задоволення (винагороди). Прокрастинація – це стійка диспозиція у структурі особистості, яка має місце у різних сферах життя людини та проявляється у її здатності (свідомо чи несвідомо) відтермінувати виконання необхідних дій на більш пізній час, що призводить до негативних хвилювань і несприятливих наслідків.

У більшості випадків прокрастинація супроводжується негативними наслідками у міжособистісних стосунках і у внутрішньому плані особистості. До її симптомів відносять: невпевненість, боязнь критики, низьку самооцінку, хибну часову перспективу, агресивність, низьку мотивацію, крайні періоди часу, звинувачення у втраченому часі й неякісному результаті, розмитості цінностей і пріоритетів, слабкій самодисципліні, низькій мірі розвиненості вольових рис.

У структурі прокрастинації виділяють пізнавальні, емоційні, поведінкові й несвідомими елементи, які досліджують у психоаналітичній, когнітивній та поведінковій психології. Розрізняють *побутову, уникання прийняття рішення, невротичну, компульсивну й академічну* прокрастинації. Дані види проявляються або у формі *прийняття рішення,* або *уникнення виконання намічених завдань*. Прокрастинаторів поділяють на активних і пасивних, які мають відмінності щодо прийняття рішення чи зволіканні дій, а також їм симптоматику.

Пов’язують прокрастинацію зі способами конструювання особистістю власного майбутнього у середовищі з динамічними зв’язками, що дозволяє розглядати феномен прокрастинації у всіх вікових періодах, зокрема дорослості.

Встановлено, що появу прокрастинації визначають такі чинники (як окремо, так і в поєднанні): *характер завдання* (складність), *мотивація* (затрачений час, домінування близьких цілей, отримання насолоди), *емоційні* (тривожність, страх, стрес), *особистісні* (перфекціонізм, низький рівень самоконтролю, слабка сила волі, недисциплінованість), *поведінкові* (звички, шаблони поведінки), *спадкові* (генетичні, психофізіологічні особливості, темперамент), соціальні (стосунки з близькими, взаємини з оточуючими).

У період 30-40 років означені чинники поєднуються з безвідповідальністю, тривожністю, фрустрацією, очікуванням невдач у фаховій та особистісній сферах, почуттям провини, що неодмінно призводить до появи прокрастинації, яка пов’язана у цей період з продуктивністю. Подібні ускладнення властиві більшою мірою властиві жінкам, оскільки вони більше, ніж чоловіки, здатні нехтувати кар’єрою заради сімейних стосунків і виховання дітей, а це часто супроводжується проблемами у професійній діяльності, а також виникненням схильності до тривожності та відтермінуванні подій, тобто прокрастинацією.

Прояви прокрастинації у період дорослості виникають: у взаємозв’язку з професійною мотивацією; у зв’язку з необхідністю встановити взаємозв’язок між значущими рисами особистості; як наслідок професійного стресу; як прагнення фахівця досягнути надміру ідеалізованого результату, заданого ззовні (соціальний перфекціонізм); внаслідок відтермінування нагальних справ; як наслідок статевих і вікових особливостей.

У період від 25 до 30 років у жінок спостерігаються значно вищі показники прокрастинації у поєднанні зі стресом, тривожністю. Загалом у чоловіків і жінок феномен проявляється у переважанні зовнішньої мотивації на внутрішньою, у тривожності, у відсутності здатності брати на себе відповідальність за ситуацію, процес праці, за її результат, у слабкому самоконтролі, підвищеній тривожності, невпевненістю у власних діях, критичною самооцінкою. Також з’являються суто специфічні причини прокрастинації, особливості її проявів у зрілому віці.

З метою проведення емпіричного дослідження для виявлення психологічних особливостей прокрастинації жінок у період дорослості було розроблено методику, яка складалася з двох блоків. Перший блок утворювали опитувальники, які сприяли вивченню головних ознак, схильності й рівнів прояву прокрастинації у досліджуваних, серед них: Шкала загальної прокрастинації (К. Лей), Опитувальник міри прояву прокрастинації (М. Кисельової), питальник схильності до прокрастинації О. Ширварі. Другий блок склали: Опитувальник самоорганізації діяльності (О Мандрикової), короткий портретний опитувальник Великої п’ятірки В5-10 (М. Єгорової). Важливим компонентом був статистичний метод, який дозволив виявити тенденції досліджуваних. Для встановлення взаємозв’язків між показниками різних параметрів досліджуваних явищ і прокрастинації у дорослих жінок слугував метод кореляції за Спірманом.

Зафіксовано, що прокрастинація жінок у період дорослості має певні психологічні особливості. Зокрема прокрастинація домінує над мотивацією, перфекціонізмом і тривожністю. Проте стійкість прокрастинації у жінок в період дорослості не висока, а особистісна форма прокрастинації домінує над ситуативною. Встановлено, що за чітко організованої діяльності дорослими жінками, рівень їх прокрастинації, у тому числі ситуативної й особистісної форм, помітно знижується. Втрата контролю жінками над процесом постановки цілей і завдань діяльності, над дотриманням етапів призводить до збільшення міри проявів прокрастинації та її особистісної форми.

Зниження рівня наполегливості у діяльності, втрата орієнтації на теперішні умови, за яких відбувається діяльність, недостатнє використання у діяльності зовнішніх засобів призводять до зростання рівня прокрастинації в цілому, а також її особистісної й ситуативної форм.

Зниження екстраверсії або збільшення осмисленості сприяє появі прокрастинації, зниження нейротизму жінок у дорослому віці навпаки, спричинює зростання прокрастинації, зокрема її особистісної форми.

З метою профілактики прокрастинації нами було розроблено рекомендації, які спрямовані на те, щоб сприяти зниженню її проявів у дорослих жінок.

*Перспективи* подальшого наукового вивчення полягають у більш детальному вивченні проблеми прокрастинації, її індивідуальних та гендерних особливостей, а також у розробленні корекційної програми для подолання прокрастинації у жінок дорослого віку.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абрахам Маслоу. *Психология развития: 25 главных теорий / У. Крейн: перев. с англ. А. Алексеева. СПб: Прайм ЕВРО-ЗНАК, 2007. С. 459 - 470.*
2. Алексеева О. Ф., Антоновский А. В., Костикова В. В., Лаврик О. В., Степанова Ю. В. Психологические особенности проявления прокрастинации у мужчин в период кризиса взрослости. *Вестник ТвГУ Серия «Педагогика и психология». 2019. В. 3(48). С. 18 - 24.*
3. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс] *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2013. № 2. С. 24-25. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI\_ fpp\_2013\_2\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_%20fpp_2013_2_6).
4. Бабаута Л. Нет прокрастинации (ах да, я знаю … вы прочтете это потом!) [Электронний ресурс]. Режим доступа: <http://nemaloknig.info/read255543/?page=1#booktxt>
5. Бабаута Л. 52 перемены: [Электронний ресурс]. Режим доступа: http:// <https://ru.bookmate.com/books/UddhnsTl>
6. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації [Електронний ресурс]. *Междисциплинарные исследования в науке и образовании*. 2012. № 1. Режим доступу: [www.es.rae.ru/mino/158-1023](http://www.es.rae.ru/mino/158-1023).
7. Бунас А. А., Василюк О. А. Психологічні особливості осіб, схильних до прокрастинації: Електронний ресурс
8. Бурка Дж., Юэнь Л. Прокрастинация: почему мы всё откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас. Минск: Попурри, 2020. 432 с.
9. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс]. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197-211. Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22>
10. Виндекер О. Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной жизни. *Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 1. С. 98 - 108.*
11. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб./ О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
12. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. К.: Академвидав, 2009. 464 с.
13. Гуманистическое направление в теории личности: Абрахам Маслоу. *Теории личности /Хьелл З., Зиглер Д. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 479 - 527.*
14. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
15. Джиллиган К. О женском взгляде. *Психология развития: 25 главных теорий / У. Крейн: перев. с англ. А. Алексеева. СПб: Прайм ЕВРО-ЗНАК, 2007. С. 204 - 207.*
16. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента: автореф. дис… докт. психол. наук 19.00.07. Національний університет «Острозька академія», Острог, 2020. 32 с.
17. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості: монографія. Луцьк : Вежа–Друк, 2020. 420 с.
18. Журавльова О. В. Роль особливостей часової перспективи особистості у формуванні схильності до прокрастинації. Психологічний журнал. Вип.6. Ч.3. К.: Ін-тпсихології ім. Г. С. Костюка, 2020. С. 154 - 163.
19. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прокрастинації у студентів. Психологічні перспективи. Вип. 36. 2020. С. 86 - 99.
20. Иванова С. А. Структурные особенности проявления прокрастинации у сотрудников современных организаций. *Психология стресса и совладающего поведения: материалы IV Междунар. конференции 22 - 24. 09.2016 г. Т.2. С. 151 - 155.*
21. Ильин Е. П. Мотивы человека: история и методы изучения. К.: Вища школа, 1998. 292 с.
22. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
23. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации [Электронный ресурс]. *Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* 2013. № 2. Режим доступа: <http://www.hunjournal.rzgmu.ru>
24. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений* № 5 (45). 2017. С. 211 - 218.
25. Ларских М. В., Матюхина Н. Г. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов. Universum: Психология и образование: электр. научн. Журнал. 2015. № 7 (17). URL: // universum.com/ru/psy/archive/item/2370
26. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984 444 с.
27. Людвиг П. Победи прокрастинацию! Как перестать окладывать дела на завтра; пер. с чеш. М.: Альпина Паблишер, 2014. 263 с.
28. Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П. Как победить стресс и депрессию. СПб: Питер, 2011. 262 с.
29. Маккей М., Скин М., Фэннинг П. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники. СПб.: ИГ «Весь», 2018. 256 с.
30. Маноха І. П. Вчинковий смисл психологічних феноменів: феномени мотиваційні. *Основи психології / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця: підр. 6-е вид. К.: Либідь. С. 231 - 298.*
31. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 388 с.
32. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: підр. 3-є вид. К.: Либідь, 2006. 536 с.
33. Павлина С. Я сделаю это сегодня! Как перестать откладывать и начать действовать. Санкт-Петербург: Весь; 2015. 138с.
34. Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2010. 432 с.
35. Перри Д. Б. Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра. М.: Маргинем, 2015. 80 с.
36. Пичил Т. Не откладывай на завтра: краткий гид по борьбе с прокрастинацией; пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 88 с.
37. Психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровсого, М. Г. Ярошевского. 2-е изд. М.: Политиздат. 494 с.
38. Психология развития: 25 главных теорий / У. Крейн: перев. с англ. А. Алексеева. СПб: Прайм ЕВРО-ЗНАК, 2007. 512 с.
39. Психологічна енциклопедія / укл. О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
40. Рибалка В. В. Розвиток особистості: Періодизація психічного розвитку та етапи життєвого шляху особистості. *Психологія / За заг. ред. Ю. Л. Трофімова: підручн. 5-е вид. К.: Либідь, 2005 С. 143 - 151.*
41. Руднова Н. А. Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные возрастные периоды взрослости. Дисс. …канд. психол. Наук: 19.00.13. Пермь, 2019. 187 с.
42. Руднова Н. А. Профессиональная мотивация и ее вклад в уровень прокрастинации. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т.7. № 5А. С. 201 - 211.*
43. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч посіб. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
44. Сходинки до педагогічної майстерності : словник з курсу «Основи педагогічної майстерності» / уклад.: Л. Л. Бутенко, О. Г. Ігнатович. Старобільськ, 2015. 136 с.
45. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості. *Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: підр. 3-є вид. К.: Либідь, 2006. С 136 - 167.*
46. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К.: Марич, 2009. 232 с.
47. Уманець Л. І. Проблема долі у практичній психології. *Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: підр. 3-є вид. К.: Либідь, 2006. С 191 - 215.*
48. Франкл В. Человек в поисках смысла. Сборник. М.: Прогресс, 1998. 368 с.
49. Фромм Э. Бегство от свободы: перев с англ. М.: Прогресс, 1989 272 с.
50. Фромм Э. Душа человека: пер. с англ. М.: Республика, 1992 430 с.
51. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. Москва: Манн, Иванов и Фербер; 2013. 276 с.
52. Фьоре, Н. Легкий способ начать новую жизнь. Как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек: пер. с англ. В. Кузина. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 265 с.
53. Хорни К. Социокультурная теория личности. *Теории личности /Хьелл З., Зиглер Д. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 254 - 264.*
54. Чепелєва Н. В. Життєва ситуація особистості. *Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: підр. 3-є вид. К.: Либідь, 2006. С 112 - 135.*
55. Эриксон Эрик. Эго-теория личности. *Теории личности /Хьелл З., Зиглер Д. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 215 - 245.*
56. Эриксон и восемь стадий жизни. *Психология развития: 25 главных теорий / У. Крейн: перев. с англ. А. Алексеева. СПб: Прайм ЕВРО-ЗНАК, 2007. С. 344 - 374.*
57. Эрих Фромм: гуманистическая теория личности. *Теории личности /Хьелл З., Зиглер Д. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 246 - 253.*
58. Ferrari J. R., Johnson J. L. McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. NY: Springer, 1995. 268 p.
59. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.
60. Milgram, N.A., Sroloff, B., Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–212.
61. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. № 48. P. 926–934.
62. Steel P. D. G. The measurement and nature of procrastination. A thesis in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy. University of Minnesota, 2002. 219 р.
63. Steel, Р. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133[ 1 ], 65-94.
64. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31. P. 487-50.
65. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol. 14. Iss. 2. P. 141-156.
66. Ainslie G., Haslam N., Loewenstein G., Elster J.Hyperbolic. *New York: Russell Sage Foundation*, 1992. P. 57–92.
67. Tversky A., Kahneman D. Advances in prospect theory: Cumulative representation of uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty*. 1992. № 5. P. 297–323.
68. Vroom V. H. Work and motivation. New York: Wiley, 1964. 331 p.
69. McCown W., Petzel T., Rupert P. Personality correlates and behaviors of chronic procrastinators. *Personality and Individual Differences*. 1987. Vol. 11. P. 71–79.
70. Lay C. H. Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1992. Vol. 7. P. 483–494.

**ДОДАТКИ**

Додаток А

**Шкала общей прокрастинации**

**К. Х. Лэй в адаптации О.С. Виндекер, М.В. Останиной**

***Инструкция****. Ниже приведен ряд утверждений. Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько Вы согласны или не согласны с каждым из них. Поставьте крестик (****Х****) или галочку (****V****) напротив каждого утверждения в соответствующее поле.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   | **Не согласен**  | **Скорее** **не согласен**  | **Не знаю**  | **Скорее**  **согласен**  | **Согласен**  |
| 1.  | Часто оказывается, что я занимаюсь тем, что собирался делать еще несколько дней назад.  |   |   |   |   |   |
| 2.  | Я часто пропускаю концерты, спортивные соревнования и другие мероприятия, потому что не купил билеты вовремя.  |   |   |   |   |   |
| 3.  | Устраивая вечеринку, я делаю все необходимые приготовления заранее.  |   |   |   |   |   |
| 4.  | Когда утром нужно вставать, я делаю это сразу после первого звонка будильника.  |   |   |   |   |   |
| 5.  | Я редко сразу же отвечаю на полученные письма.  |   |   |   |   |   |
| 6.  | Если я собираюсь кому-то позвонить, я делаю это сразу же, не откладывая.  |   |   |   |   |   |
| 7.  | Даже если дело требует от меня совсем небольших усилий, оно и через неделю может оказаться несделанным.  |   |   |   |   |   |
| 8.  | Обычно я принимаю решения максимально быстро.  |   |   |   |   |   |
| 9.  | Я обычно долго «раскачиваюсь», прежде, чем приступить к работе.  |   |   |   |   |   |
| 10.  | Отправляясь в путешествие, я обычно лихорадочно собираюсь прямо перед отъездом.  |   |   |   |   |   |
| 11.  | Мне редко приходится доделывать что-то в последнюю минуту перед выходом.  |   |   |   |   |   |
| 12.  | Когда подходит срок сдачи работы, я часто трачу время на совершенно другие дела.  |   |   |   |   |   |
| 13.  | Когда мне приходит счет на небольшую сумму, я обычно оплачиваю его сразу же.  |   |   |   |   |   |
| 14.  | На просьбу подтвердить мое участие в каком-либо мероприятии, я отвечаю немедленно.  |   |   |   |   |   |
| 15.  | Я не тяну с выполнением порученных мне дел.  |   |   |   |   |   |
| 16.  | Я почти всегда покупаю подарки ко дню рождения или Новому году в последний момент.  |   |   |   |   |   |
| 17.  | Даже крупные покупки я делаю в последнюю минуту.  |   |   |   |   |   |
| 18.  | Я обычно выполняю все, что планирую сделать за день.  |   |   |   |   |   |
| 19.  | Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра».  |   |   |   |   |   |
| 20.  | Обычно я не могу позволить себе расслабиться вечером, пока не закончу все, что должен был сделать.  |   |   |   |   |   |

**Ключ:**

Прямые утверждения: 1,2,5,7,9,10,12,16,17,19.

Обратные утверждения: 3,4,6,8,11,13,14,15,18,20.

Додаток Б

**Короткий портретный опросник Большой пятерки (Б5-10) в адаптации М.С. Егоровой, О.В.Паршиковой**

**На этот опросник отвечают только женщины**

***Инструкция.*** *Ниже приводятся описания разных женщин. Оцените, в какой степени они похожи на Вас. Напротив каждого описания обводите кружочком наиболее подходящий ответ.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Описания**  | **Совсем не** **похожа**  | **Не похожа** | **Совсем чуть****-****чуть похожа**  | **Немного****п****охожа**  | **В** **значительной** **степени** **похожа** | **Очень похожа** |
| 1. Она общительна и полна энергии.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 2. Она критична по отношению к окружающим и склонна к ссорам.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 3. Она обычно бывает собрана, дисциплинирована и не любит нарушать общепринятые правила.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 4. Она тревожная, легко расстраивается.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 5. Она открыта для всего нового, с ней интересно.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 6. Она немногословна, незаметна в компании, не любит быть центром внимания.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7. Она доброжелательна и отзывчива.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 8. Она неорганизованная, на нее не всегда можно положиться.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 9. Она спокойная, уравновешенная.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 10. Она ничем не выделяется; то, что она делает, редко бывает оригинальным.  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |

**Ключ:**

Экстраверсия: 1 и R6. Доброжелательность: R2 и 7.

Сознательность: 3 и R8. Невротизм: 4 и R9.

Открытость опыту: 5 и R10. (R – реверсивные пункты).

Додаток В

**Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю.Мандриковой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Утверждение**  | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  | **6**  | **7**  |
| **1.**  | Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **2.**  | Я планирую мои дела ежедневно  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **3.**  | Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **4.**  | Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **5.**  | Мне бывает трудно завершить начатое  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **6.**  | Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам»  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **7.**  | Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **8.**  | Я заранее выстраиваю план предстоящего дня  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **9.**  | Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **10.**  | Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **11.**  | Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **12.**  | Я считаю себя человеком, живущим «здесь-и-сейчас»  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **13.**  | Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **14.**  | Я считаю себя целенаправленным человеком  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **15.**  | Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **16.**  | Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **17.**  | Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **18.**  | У меня есть к чему стремиться  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **19.**  | Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **20.**  |  Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **21.**  | У меня бывают трудности с упорядочением моих дел  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **22.**  | Мне нравится писать отчеты по итогам работы  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **23.**  | Я ни к чему не стремлюсь  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **24.**  | Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **25.**  | У меня есть главная цель в жизни  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |

Ключ для обработки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала  | Прямые утверждения  | Обратные утверждения  |
| Планомерность  | 2, 4, 8, 11  |   |
| Целеустремленность  | 7, 14, 18, 20, 25  | 23  |
| Настойчивость  |   | 1, 5, 10, 15, 21  |
| Фиксация  | 3, 6, 13, 17, 24  |   |
| Самоорганизация  | 16, 19, 22  |   |
| Ориентация на настоящее  | 9, 12  |   |

Додаток Г

**(4) Опросник СВП (степень прокрастинации) М. А. Киселевой.**

**Инструкция:** Прочитайте внимательно данные утверждения и определите, на сколько оно характерно для Вашего поведения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Утверждение  | неверно  | иногда верно  | верно  |
| 1  | Я откладываю принятие решений до последнего момента.  |   |   |   |
| 2  | Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы выполнить свою задачу как можно лучше.  |   |   |   |
| 3  | После реализации намеченной цели, я испытываю тревогу, что не выполнил свою задачу вовремя.  |   |   |   |
| 4  | Приняв решение я, как правило, откладываю на неопределенный срок его реализацию.  |   |   |   |
| 5  | Я должен выполнить задуманное как можно лучше, поэтому сначала выполняю неглавные задачи.  |   |   |   |
| 6  | Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы выполнить свою задачу не тревожась заранее.  |   |   |   |
| 7  | Прежде чем принять решение у меня уходит много времени на то, чтобы заставить себя целенаправленно думать о нём.  |   |   |   |
| 8  | Все запланированные задачи мне надо сделать как можно лучше, поэтому я не тороплюсь с выполнением и главных, и второстепенных задач.  |   |   |   |
| 9  | Я ощущаю тревогу, когда требуется принять главное решение.  |   |   |   |
| 10  | Прежде чем реализовывать основное дело, я трачу много времени на реализацию второстепенных задач.  |   |   |   |
| 11  | 11 Чем труднее намеченная цель, тем менее я смотивирован принять быстрое решение и, тем больше удовольствия я получаю от её реализации.  |   |   |   |
| 12  | У меня вызывает тревогу реализация принятого решения, поэтому я стараюсь не спешить с его принятием.  |   |   |   |
| 13  | Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы получить удовольствие, выполняя задачу в экстремально короткие сроки.  |   |   |   |
| 14  | Для меня важно выполнить трудноразрешимую задачу как можно лучше, поэтому трачу много времени и на процесс принятия решения и на процесс реализации.  |   |   |   |
| 15  | Я испытываю тревогу в процессе принятия главного решения, поэтому трачу много времени на выполнение второстепенных задач, прежде чем приступить к главной цели.  |   |   |   |

Ключ:

Шкала "Общая прокрастинация": 1,2,3,4,5,6,7,8.9,10,11,12,13,14,15;

Шкала "Мотивационная недостаточность": 1, 4,7,10,13;

Шкала "Перфекционизм": 2,5,8,11,14;

Шкала "Тревожность": 3,6,9,12,15.

Утверждения, представленные в опроснике, кодируются следующим образом:

 «неверно» – 0 баллов;  «иногда верно» – 1 балл;  «верно» – 2 балла.

Степени выраженности феноменов:

1. По шкале "Общая прокрастинация": низкая степень 0–5 баллов; средняя степень 6–14; высокая степень 15–30 баллов.
2. По шкале "Мотивационная недостаточность": низкая степень 0–3; средняя степень 4– 6; высокая степень 7–10 баллов.
3. По шкале "Перфекционизм": низкая степень от 0 до 3 баллов; средняя степень 4–6; высокая степень 7–10 баллов.
4. По шкале "Тревожность": низкая степень от 0 до 3 баллов; средняя степень 4–6 баллов; высокая степень 7–10 баллов.

Додаток Д

**Опросник на склонность к прокрастинации Ширвари О. А.**

Инструкция: внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите наиболее подходящее Вам утверждение.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  |   Утверждение  | да, это точно про меня  | это лишь отчасти про меня  | нет, это точно не про меня  |
| 1  | Вы часто откладываете дела на последний момент?  |   |   |   |
| 2  | У Вас часто возникают проблемы из-за того, что вы отложили дела на последний момент?  |   |   |   |
| 3  | В юмористических текстах, представлениях, посвященных людям, которые все делают в последний момент, Вы узнаете себя?  |   |   |   |
| 4  | Вам легко сделать дела заранее?  |   |   |   |
| 5  | К людям, решающим большинство задач досрочно, Вы испытываете чувство зависти и одновременно досады на себя, так как не можете этого делать сами?  |   |   |   |
| 6  | Вам приходиться заставлять себя выполнять необходимые дела?  |   |   |   |
| 7  | Откладывать всё на последний момент — это характерно для Вас?  |   |   |   |
| 8  | Про Вас можно сказать, что Вы делаете всё в последний момент?  |   |   |   |
| 9  | Обычно Вы вовремя выполняете те дела, которые Вы запланировали?  |   |   |   |
| 10  | В выполнении бытовых дел, таких как: уборка, стирка, глажка, мытье посуды, Вы придерживаетесь принципа «подожду, когда накопится много, а потом сделаю все сразу»?  |   |   |   |
| 11  | Для Вас характерно копить домашние дела?  |   |   |   |
| 12  | Случалось ли Вам испытывать эмоциональное напряжение из-за большого объема накопившихся на последний момент дел?  |   |   |   |
| 13  | Можно сказать, что откладывание дел на потом — это одна из Ваших главных проблем?  |   |   |   |
| 14  | Часто ли Вам случалось откладывать решение дела до последнего?  |   |   |   |
| 15  | На запланированную встречу, Вы приходите, как правило, вовремя?  |   |   |   |
| 16  | Ваши родные все лето проводят на даче, и вы знаете, что там очень много дел. Вы поедете туда в последний момент?  |   |   |   |
| 17  | При выполнении заранее начатого дела, Вы можете отложить его завершение при возникновении более интересных дел?  |   |   |   |
| 18  | Бывает ли такое, что, даже начав делать работу заранее, Вы ищете причины, чтобы эту работу перенести на потом?  |   |   |   |
| 19  | Получив важные документы, Вы сразу убираете их в то место, где они должны лежать?  |   |   |   |
| 20  | Часто ли Вы, после выполненной работы в крайние сроки, даете себе обещание, что такое было в последний раз?  |   |   |   |
| 21  | Бывает ли такое, что при невыполнении задачи в нужный момент, она становится уже неактуальной?  |   |   |   |
| 22  | Вернувшись с отпуска (каникул, путешествия) разберете багаж сразу по возвращении?  |   |   |   |
| 23  | Часто ли у Вас возникает мысль “Время еще есть, эту работу я сделаю попозже”?  |   |   |   |
| 24  | Сталкивались ли Вы с ситуацией, когда у Вас портились отношения с членами семьи из-за того, что Вы договаривались выполнить какую-либо работу вместе, но так этого и не делали и тем самым подводили остальных?  |   |   |   |
| 25  | В целом Вы выполняете все учебные или рабочие задания в установленные сроки?  |   |   |   |
| 26  | Уходя в отпуск, Вы запланировали разобрать антресоли (кладовку, балкон), но принимаетесь за выполнение за пару дней до окончания отпуска?  |   |   |   |
| 27  | Окружающие люди оценивают Вас как человека обязательного и дисциплинированного?  |   |   |   |
| 28  | Сложно ли Вам при выполнении домашних обязанностей не отвлекаться на посторонние занятия?  |   |   |   |
| 29  | Неприятное для Вас задание Вы стараетесь отложить на последний момент?  |   |   |   |
| 30  | Бывает ли такое, что Вы ждете подходящего настроя для выполнения какого-либо дела?  |   |   |   |
| 31  | Сталкивались ли Вы с ситуацией, когда договаривались сделать что-либо вместе с друзьями, но так и не успели выполнить свою часть работы, а они обижались на Вас из-за этого, потому что Вы их подвели?  |   |   |   |
| 32  | Посещают ли Вас такие мысли: «Я подумаю об этом завтра»?  |   |   |   |
| 33  | Если на работе (учебе) Вас попросили написать статью, срок сдачи которой 2 недели, сядете ли писать ее сразу?  |   |   |   |
| 34  | Много ли важных дел в этом месяце Вы уже выполнили?  |   |   |   |
| 35  | Вы занимаетесь уборкой тогда, когда в этом есть жесткая необходимость?  |   |   |   |
| 36  | Вы не сдали экзамен, но вы знаете, что у Вас впереди еще три попытки его пересдать. Вы также не будете толком готовиться к первой пересдаче?  |   |   |   |
| 37  | Когда Вам предстоит сложная работа, Вы придумываете другие дела, лишь бы оттянуть эту?  |   |   |   |
| 38  | Про себя Вы можете сказать, что в бытовых делах Вы склонны к лени?  |   |   |   |
| 39  | У вашего нелюбимого родственника день рождения, Вы нередко поздравляете его в последний момент?  |   |   |   |
| 40  | Бывает ли такое, что избегая мытья лишней посуды, Вы ставите остатки еды в холодильник, хотя понимаете, что уже не будете ее есть?  |   |   |   |
| 41  | Приходилось ли Вам во время учебы ходить на  |   |   |   |
|  | повторную сдачу экзамена или зачета из-за того, что Вы сели за подготовку в последний момент?  |  |  |  |
| 42  | Часто ли Вы, после выполненной работы в крайние сроки, жалеете о том, что не выполнили ее заранее?  |   |   |   |
| 43  | Если бы Вы решили штрафовать себя за не выполненную вовремя работу, часто ли Вам пришлось бы это делать?  |   |   |   |
| 44  | Сталкивались ли Вы с ситуацией, когда пообещали что-то сделать, но затягивали и другим людям приходилось делать это за Вас?  |   |   |   |
| 45  | Вас уволили с работы, но у вас остался небольшой запас денег, вы будете ждать, когда они закончатся, и только потом станете искать новую работу?  |   |   |   |
| 46  | Приходилось ли Вам просить, уговаривать других людей сдвигать сроки из-за того, что Вы не успели что-либо выполнить?  |   |   |   |
| 47  | Можете ли Вы затянуть с вызовом мастера, если в доме случилась поломка?  |   |   |   |
| 48  | Вы замечали за собой хоть раз, что во время выполнения важной работы умышленно отвлекались на что-то менее срочное?  |   |   |   |
| 49  | Бывали ли случаи, что откладывание дел до последнего момента становилось препятствием на пути достижения конечной цели?  |   |   |   |
| 50  | Если у Вас оторвалась пуговица, вы пришьете ее сразу (отдадите тому, кто сделает это за Вас)?  |   |   |   |
| 51  | Влияло ли иногда оттягивание выполнения Вами необходимой работы на итоговое ее качество?  |   |   |   |
| 52  | Если Вы осознаете, что откладывание дел на неопределенный срок будет иметь негативные последствия, то Вы всё равно нередко их откладываете?  |   |   |   |
| 53  | Вы предпочитаете готовить свою одежду на завтрашний день с вечера, чтобы не делать этого второпях утром?  |   |   |   |
| 54  | При выборе будущего места учебы/ работы, Вы оставляли решение на последний момент?  |   |   |   |

При обработке результатов подсчет проводился следующим образом:

Ответы на прямые вопросы:

* Да, это точно про меня — 2 балла
* Это лишь отчасти про меня — 1 балл
* Нет, это точно не про меня — 0 баллов

Обратные вопросы оценивались наоборот:

* Да, это точно про меня — 0 баллов
* Это лишь отчасти про меня — 1 балл
* Нет, это точно не про меня — 2 балла

Прямые вопросы: № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 54

Обратные вопросы: № 4, 9, 15, 19, 22, 25, 27, 33, 34, 50, 53

В данном опроснике выделяется2 шкалы, а также общий показатель теста:

Шкала «Личностно обусловленная прокрастинация»: при наличии высоких баллов по данной шкале человек осознает наличие данной черты, видит отрицательные последствия оттягивания дел на последний день.

Шкала «Ситуативно обусловленная прокрастинация» будет свидетельствовать о проявлении мотивационной прокрастинации. Высокие показатели говорят о том, что личность склонная выполнять только при наличии интереса, внешней и внутренней мотивации. При возникновении трудностей личность не проявляет активности, если для этого нет острой необходимости.

Итоговые тестовые нормы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалы  | Низкий уровень  | Средний уровень  | Высокий уровень  |
| Личностно обусловленная прокрастинация  | 0-5 баллов  | 6-10 баллов  | 11-18 баллов  |
| Ситуативно обусловленная прокрастинация  | 0-3 баллов  | 4-5 балла  | 6-10 баллов  |
| Общий показатель теста  | 0-34 баллов  | 35-57 баллов  | 58-96 баллов  |