

**Міністерство освіти та науки України**  
**Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича**  
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
Кафедра психології

**ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПРОБЛЕМА ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ**

**Дипломна робота**

**Рівень вищої освіти - другий (магістерський)**

Виконала:

студентка 6 курсу, 612 групи  
спеціальності 053 Психологія

Попадюк Катерина Михайлівна

Керівник: к.псих.н., доц. Поліщук Оксана Миколаївна

Рецензент: д-р. псих. н., доц. Гуляс Інеса Антонівна

**До захисту допущено:**

**Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_\_**

від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

зав. кафедри \_\_\_\_\_ доц. Андрєєва Я.Ф.

## ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ I	ПРОКРАСТИНАЦЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	6
1.1.	Проблема вивчення феномену прокрастинації.....	6
1.2.	Основні підходи та теорії вивчення прокрастинації.....	11
1.3.	Причини виникнення прокрастинації.....	18
1.4.	Види прокрастинації та шляхи її подолання.....	23
РОЗДІЛ 2.	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	29
2.1.	Опис емпіричних методик, використаних у дослідженні.....	29
2.2.	Аналіз результатів дослідження.....	39
ВИСНОВКИ		64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		67

## ВСТУП

Феномен прокрастинації в сучасному суспільстві не є новизною, однак дослідження даного питання науковці активно займаються й досі, так як проблема актуальності дослідження феномену «відкладання на потім» постійно зберігається. Актуальність проблеми прокрастинації зростає й тому, що сьогоденне існування особистості крокує нога в ногу із розвитком і ростом інформаційного навантаження та технологічного прогресу суспільства, які передбачають розвиненої на високому рівні навички у людини керувати оптимально й ефективно власним часом.

Прокрастинація – це добровільна та цілком усвідомлена людиною схильність відкладати на потім, на більш пізній час ті дії, вирішення завдань чи виконання роботи, які потрібно зробити зараз. Причому відкладається на потім це навіть у випадку усвідомлення людиною того, що наслідки цього (такої поведінки) можуть бути негативними. Це комплексна психологічна поведінка та проблема, яка впливає на кожного більшою чи меншою мірою. Для когось вона може бути відносно незначною проблемою та проявлятися нечасто, тоді як для інших прокрастинація може бути джерелом тривоги та стресу. Зазначимо, що прокрастинація лише частково пов'язана з тайм-менеджментом, оскільки прокрастинатори, як правило, знають, що і коли їм треба робити, тому навіть найточніші розклади не допомагають упоратися з цією проблемою.

Незважаючи на те, що дослідження прокрастинації налічують кілька десятків років, феномен прокрастинації аж ніяк не є новим. Грецький поет Гесіод (Hesiod), який творив приблизно 800 років до нашої ери, попереджав "не відкладати роботу на завтра чи на день пізніше". Таким чином, з огляду на подібне переконання близько трьох тисяч років тому, ми змушені зробити висновок, що прокрастинація – це типова людська слабкість.

Отже, той факт, що прокрастинація не почала вивчатися вченими раніше, видається дивовижною та парадоксальною. Варто звернути увагу, що взаємозв'язок відкладання справ на потім і гріха був присутній не у всіх мовах

та культурах. Наприклад, у Стародавньому Єгипті існувало два слова, які у перекладі означали прокрастинацію.

Як стверджує Феррарі, «перше слово означає корисну звичку уникати непотрібної роботи та імпульсивної поведінки, тоді як друге слово означало згубну звичку лінуватися в роботі, необхідної для існування, такої як, наприклад, обробіток полів у відповідний час розливу Нілу».

Найбільш вагомий внесок у проблему прокрастинації внесли такі науковці як: А.Еліс, В.Кнаус, Дж.Брук, Л.Юен, Л.Ротблум, Л.Соломон, К.Лей, Дж.Харіот, Дж.Феррарі, Н.Мілграм, Дж.Баторе, Д.Моуер, С.Джонсон, М.Спектр, К.Шухова, М.Шуманський та інші. Проте цікавість науковців до проблеми прокрастинації та її актуальність дозволяють нам провести власне її дослідження.

**Об'єкт** дослідження цієї роботи – прокрастинація як психологічний феномен.

**Предметом** аналізу дослідження є особливості прояву прокрастинації.

**Мета** магістерської роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні феномену прокрастинації та емпіричному дослідженні специфіки проявів прокрастинації у студентів-психологів.

Досягнення поставленої у роботі мети реалізувалося нами через вирішення ряду **завдань**:

- Провести теоретичний аналіз досліджень в організаційній психології феномену прокрастинація;
- проаналізувати історичний аспект походження феномену прокрастинації; дослідити основні наукові підходи та теорії у вивченні прокрастинації;
- охарактеризувати види прокрастинації;
- визначити основні причини виникнення прокрастинації та шляхи її подолання;
- провести емпіричне дослідження проблеми прокрастинації, проаналізувати й узагальнити у висновках його результати.

**Гіпотезою** цього магістерського дослідження послужило наукове припущення про те, що схильність до прокрастинації пов'язана з особистісними характеристиками студентів-психологів.

**Методи та методики дослідження:**

- теоретичні: вивчення, порівняння, класифікація, систематизація та узагальнення для здійснення аналізу досліджуваної проблеми;
- емпіричні: психодіагностичні методики (шкала загальної прокрастинації К.Лей (в адаптації Т.Юдєєвої); «Суб'єктивний локус контролю» Дж.Роттера; «Діагностики професійного вигорання» (К.Маслач, С.Джексон, адаптація Н.Є. Водопянової); «Діагностика мотивації успіху) Т.Елерса; «Здатність до самоуправління» (тест ЗСУ) Н.М. Пейсахова; опитувальник часової перспективи Ф.Зімбардо (ZTPI)),
- методи математичної статистики.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості використання її результатів для планування та розробки програм психологічного супроводу процесу професійного становлення особистості з метою запобігання психологічних змін, пов'язаних процесами прокрастинації та професійного вигорання, оптимізації здатності до самокерування в рамках особистісного та професійного саморозвитку.

Структура магістерського дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку літератури. Дослідження проілюстроване 7-ма таблицями та 9-ма рисунками. Основний текст роботи викладений на 72-х сторінках друкованого тексту. Список використаних у написанні магістерської роботи джерел налічує 60 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

#### 1.1. Проблема вивчення феномену прокрастинації

Феномен прокрастинації у науковій психологічній думці з'явився відносно нещодавно. Протягом останніх десяти років науковцями опубліковано значну кількість вагомих для розвитку психологічної науки праць, котрі розглядають феномен прокрастинації, причини її виникнення та наслідки для особистості в рамках різних аспектів життєдіяльності людини.

Однак саме поняття прокрастинації для людства не є новизною, так як звертаючи свої наукові пошуки можна прослідкувати його досить давнє походження аналізуючи літературні джерела та навіть фольклорі різних народів світу. З цієї точки зору згадки про феномен прокрастинації можна знайти навіть у прислів'ях та приказках, які передавалися із покоління в покоління. У різні епохи та серед різних народів світу можна зустріти як негативні так і позитивні відгуки про феномен прокрастинації [13].

Відтак у стародавньому Єгипті а також у Римі зволікати зі справами вважалося корисним та мудрим рішенням. Серед народу стародавнього Єгипту було розповсюдженим два дієслова котрі за своїм смислом могли позначати сучасне тлумачення прокрастинації. Перше дієслово означало її позитивний бік, тобто його смисловим навантаженням було уникнення метушні яка не має сенсу, а от друге дієслово несло негативний характер та трактувалося як лінощі у ході виконання справ важливих [15].

Іноді ми можемо спостерігати позитивний відтінок тлумачення прокрастинації навіть серед нашого етносу, зіштовхуючись з народним прислів'ям «ранок покаже, що вечір не скаже».

Натомість давньогрецький поет Гесіод осуджує схильність до зволікання. «Ніколи не відкладайте вашу роботу на завтра та на післязавтра; бо млявий працівник не заповнює свій сарай, як і той, хто відкладає свою роботу; ... людина, яка відкладає роботу, завжди в розоренні» [15, с.212].

Крішна також стверджує що «недисциплінована, вульгарна, вперта, зла, нечесна, ледача, депресивна та зволікаюча особа зветься «Таamasika agent», і вона є настільки приземленою, що їй відмовляють у переродженні. Ймовірно тому вона й потрапляє до пекла» [15, с.212].

Ще один загальновідомий давньоримський мислитель Цицерон дотримувався думки, що будь-якого роду зволікання у виконанні важливих справ є недопустимим для освіченої людини. Підкріпленнями його тверджень є навіть відомий вислів «Доки ми відкладаємо життя, воно минає» автором якого є Сенека [15, с.212].

Теоретичний аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що вперше історичний аналіз поняття був пророблений у 1992 році в роботі «Прокрастинація – хвороба сучасності» автором якої є Н.Мілграм, але широке коло наукових пошуків було розпочато значно раніше, а саме двадцятьма роками до виходу у світ даної праці.

У широкому розумінні науковий термін прокрастинації згадується ще у 1977 році у книзі «Прокрастинація в житті людини» автором якої є вчений П.Рінгенбах. В цьому самому році була опублікована ще одна книга «Подолання прокрастинації» авторами якої є А.Еліс та В.Кнаус. В основу даної праці було покладено ряд клінічних досліджень. В 1983 році вийшла у світ книга Дж.Бурка та Л.Юена «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» яка носила науково-популярний характер. А в середині 80-х років було розпочато науково-академічний аналіз досліджуваного феномену. Саме тоді були розроблені і перші опитувальники спрямовані на вивчення проблеми прокрастинації [13].

Не дивлячись на те, що феномен прокрастинації досить активно вивчається вже більше десятиліття єдиної точки зору на його трактування досі немає. Різні автори мають різні погляди на даний феномен.

Відтак відомий канадський психолог П.Стіл веде мову про прокрастинацію як про певне добровільне відкладання особистістю своїх запланованих справ і навіть не дивлячись на очікування негативних наслідків

через затримку [32, с. 88]. При цьому автор звертає увагу на те, що прокрастинація в більшій частині випадків розглядається як ірраціональна реакція у зв'язку із відсутністю у особистості поважної причини для втілення в реальність задуманих справ.

На ірраціональний компонент прокрастинації свою увагу звертає і К.Лей. Науковець описує прокрастинацію як добровільну ірраціональну затримку наміченого попередньо плану дій не дивлячись на можливі майбутні наслідки, які можуть бути навіть негативними для самої людини [25, с. 477].

Кардинально іншу точку зору пропонує Дж.Феррарі. Дослідник пов'язує прокрастинацію зі спробою отримати особистістю гострі відчуття у ході затримки термінів виконання завдання [22].

Американський науковець-дослідник Н.Мілграм називає прокрастинацію хворобою сучасного світу. Він визначає прокрастинацію як рису характеру та поведінкову схильність людини відкладати виконання поставлених задач чи приймати рішення про виконання цих задач [28].

Винахідник п'ятирівневої моделі групової динаміки Б.Тукман описує прокрастинацію як нездатність чи відсутність саморегуляції, або як тенденцію відкладати чи уникати виконання необхідної діяльності [34].

Психолог та автор ряду праць Т.Пічіл конкретизує трактування Б.Тукмана наголошуючи на емоційний компонент. Він вважає, що для того, щоб розпочати виконання того чи іншого завдання, а особливо такого, що викликає негативний спектр емоцій особистості необхідно підключити особистісну саморегуляцію та самоконтроль. На його думку саме відсутність такого самоконтролю та саморегуляції і є прокрастинацією [33].

У зв'язку з тим, що прокрастинація – це внутрішньоособистісний процес, то слід зазначити суб'єктивний фактор за його визначення. Як і будь-хто інтрапсихічний процес, він залежить від моральних та етичних норм індивіда, і навіть від правил, прийнятих у суспільстві [35].

Дозвільний час запізнення може відрізнятися не тільки між представниками різних культур, а й у межах однієї культури. І навіть у межах



однієї культури, у двох різних індивідів різне уявлення про максимально допустиме відкладення справ [10].

Створений З. Фрейдом психодинамічний підхід став найранішою психологічною концепцією, яка намагалася цілком і повністю пояснити роботу психіки людини та її поведінку. Відповідно до концепції З. Фрейда, психіка складається з «Я», «Над-Я» та «Воно» [9]. З метою збереження стану внутрішньої рівноваги психіка формує захисні механізми, які перешкоджають попаданню інформації з несвідомого у свідоме. Щодо прокрастинації це означає, що якщо «Я» сприймає будь-яку справу як загрозу, то спрацьовує захисний механізм як уникнення виконання цієї справи [1]. Психоаналітичний підхід безпосередньо пов'язує особистість людини та її дитячі переживання. Так, якщо доросла людина при виконанні будь-якої роботи стикається з негативними дитячими переживаннями, що викликають у нього тривогу, то це змушує його відкласти виконання даної роботи та переключитися на іншу діяльність.

На думку сучасного психолога науковця В.С.Ковиліна прокрастинація є певним поведінковим паттерном поведінки особистості згідно з яким людина свідомо відкладає заплановану діяльність на невизначений термін. Незважаючи на такого роду відкладання людина не залишається бездіяльною, тобто діяльність у її житті все ж присутня, але розсіюється на непотрібні а іноді навіть безцільні заняття [12].

Слід зазначити, що не будь-яке відкладання на потім варто називати прокрастинацією. Відтак дослідник Б.Кнаус зауважує, що зволікання, або ж відкладання на потім у процесі виконання певної діяльності не завжди тягне за собою негативні наслідки. Іноді, як зауважує вчений, відкладання на потім може бути пов'язане з процесом збору необхідної інформації для виконання поставленої задачі чи отриманням життєвого досвіду для її реалізації [24].

Цікавою є точка зору науковців про те, що іноді дефіцит часу у ході виконання може бути поштовхом для генерування творчих ідей, що навпаки може призвести до позитивних наслідків швидше аніж до негативних.

Науковці Дж.Бурка та Л.Юен у своїх публікаціях визначають прокрастинацію як відповідний механізм захисту особистості від нестійкої самооцінки. Саме вони вважають що ґрунтовний вплив на формування самооцінки має продуктивність діяльності людини [3].

Вчені Т.Брінтаупт та Ч.Шин у своїх дослідженнях виявили що час від часу особистість свідомо приймає рішення про відтермінування виконання поставленого завдання, яке є не надто привабливим для самої людини. Це робиться для того щоб обставини та терміни, котрі впливають ззовні на дане завдання зробили його більш цікавішим у процесі виконання. Тому науковці прокрастинацію розглядають як певну стратегію поведінки особистості яка відповідно спрямована на процес наповнення відповідним сенсом діяльності [21].

Психолог А.Бек констатує той факт, що кожна особистість може регулювати свою активність та заразом оцінює набутий нею досвід тієї системи переконань котра загалом діє поза межами його свідомості. Саме тому можливі дисфункціональні думки і пов'язані з генеруванням негативного характеру емоційних станів а також, що не мало важливо, із детермінацією дезадаптивних форм поведінки особистості [20, с.10].

Науковці-дослідники М.Стейнтон та Г.Флетт зробили у свої працях акцент на наявності достатньо суттєвого взаємозв'язку між прокрастинацією та румінацією. В даному випадку румінація характеризується автоматичністю та систематичністю виникнення деяких негативних думок пов'язаних з бездіяльністю. Саме тому вчені стверджують, що румінація може не тільки супроводжувати феномен прокрастинації, але й, у деяких випадках, передувати прокрастинації у вигляді різного роду негативних переживань котрі є спрямованими на знецінення власної діяльності, різку самокритику [24, 7].

Таким чином, як висновок, можна стверджувати, що на сьогоднішньому етапі розвитку науки відсутнє єдине визначення поняття прокрастинації. Переважна кількість науковців-дослідників виокремлюють в даному феномені

три основних риси, а саме: гальмування реалізації намірів, емоційний дискомфорт у виконанні діяльності та ірраціональність.

## **1.2. Основні підходи та теорії вивчення прокрастинації**

На сьогоднішньому етапі розвитку психологічної науки існує безліч теорій, які намагаються пояснити явище прокрастинації, але варто відзначити, що жодна із цих теорій не є універсальною. Відтак, прокрастинація – є один феноменів котрому приділяють увагу протягом останніх десятиліть. Явище яке досліджується вченими викликає інтерес у значної кількості дослідників різних теоретичних підходів та напрямів. Природа прокрастинації відбито у теоріях психодинамічної школи, поведінкової, когнітивної психології, соціальной та інтегративної теорії тимчасової мотивації. Ці чотири теоретичні підходи є провідними для досліджень феномену прокрастинації в останні роки [13].

Психоаналітичні дослідження прокрастинації досить часто обговорюються в професійному середовищі західних психіатрів і психотерапевтів. Дослідження в рамках когнітивно-поведінкової школи спрямовані на отримання даних про феномен прокрастинації та загальні підходи до її подолання. Дані дослідження та сумісність отриманих даних із дослідженнями інших підходів викликають особливий інтерес у психологів. Так, у 2006 році була розроблена інтегративна теорія прокрастинації – теорія тимчасової мотивації [10].

Кожні дослідження по-своєму унікальні і мають свої перспективи. Більшість учених схиляється до того, що зрештою всі різні факти, отримані в дослідженнях прокрастинації, можна буде об'єднати в єдину систему, єдину структуру розуміння прокрастинації, де кожен її елементи, отримані в ході тих чи інших досліджень, доповнюватимуть один одного, саме інтеграція даних

дозволить відповісти на існуючі зараз питання щодо природи такого явища, як прокрастинація.

Психодинамічний підхід. Пояснення тенденції до відкладення справ та прийняття рішень можна знайти у працях які стосуються дослідження психологічних механізмів захистів, а також у концепції уникнення виконання завдань. Відповідно до цієї концепції, люди не виконують певних справ а також уникають їх виконання, так як вони можуть становити загрозу для Его. Навіть Фрейд припускався думки, що тривога може виступати певним сигналом наявності загрози для Его, у тому випадку окремі індивіди зіштовхуються, певною мірою, з небезпечними їм речами, які можуть у майбутньому бути реалізовані. Коли Его визнає наявність існування загрози для особистості з боку тієї чи іншої задачі, відповідно, спрацьовує захисний механізм психіки особистості спрямований на уникнення виконання завдань. У традиціях класичного психоаналізу, було проаналізовано, що прокрастинатори, загалом, є зорієнтованими на сьогоднішній день, а також вони мають певні труднощі як у прогнозуванні так і у побудові конкретних планів спрямованих на майбутнє. Відомим є і той факт, що представники психодинамічного підходу вбачають взаємозв'язок особистості людини з її дитячими травмами та переживаннями. Отже, ґрунтуючись на даному становищі, прокрастинація розуміється як наслідок дитячих травм та проблем у відносинах з батьками. Такого роду індивідуальна повільність може бути пояснена певними нереалістичними установками та вимогами які йдуть від батьків, а також значними недоліками емоційного контакту та уваги з дитиною. Ліберальний чи авторитарний батьківський стиль посилює схильність особистості до прокрастинації. Ліберальний стиль може провокувати виникнення складнощів у дітей при виконанні чітко поставлених завдань та розвиток почуття тривоги через це. Авторитарний стиль сприяє виведенню дитини зі стану емоційної рівноваги навіть при незначних впливах, а також провокує порушення різних правил, що обмежують свободу її поведінки [13].

Пізніше, у дорослому житті, у разі ситуацій, перекликаючимися з дитячими, ситуацій оцінки його особистості, його можливостей і здібностей, індивід повертається до свого минулого досвіду і зіштовхується зі своїми дитячими переживаннями. Наприклад, доросла людина може бути схильною витратити власний час на гру на музичному інструменті або, наприклад, на перегляд фільму чи телепередачі замість того, щоб зробити спроби виконати зобов'язання накладені на нього з того чи іншого питання. Цей випадок, який порушує нормальний ритм життя та існування особистості в соціумі, є відповідним результатом прокрастинації. Психодинамічна інтерпретація феномену прокрастинації була представлена в 1971. Стаття була опублікована в одному з суттєвих американських психологічних журналів. Науковець та автор статті, дотримується думки, що несвідоме почуття батьківського гніву може проявлятися тоді, коли дитина у своєму житті зазнає певних труднощів, або тих чи інших невдач при виконанні будь-яких доручень які ставляться батьками. У цьому випадку дитина несвідомо дає відповідь на такий гнів, тим самим демонструючи уповільнене, а часом і загалом відстрочене виконання поставлених завдань, які йому доручені батьком. Будучи вже дорослими і зіштовхуючись з виконанням діяльності, значною мірою схожою на ту, що викликала труднощі в дитинстві, люди несвідомо відтворюють свої конфлікти з батьками знову. Вони відповідають цей несвідомий процес у пам'яті, намагаючись зруйнувати установки і послання батьківських постатей у дитинстві. Люди виявляються цілковито не в змозі закінчити ті справи, котрі несвідомо нагадують їх ранні дитячі конфлікти з батьками. Психодинамічні теорії стали настільки популярні в сучасному суспільстві, що подібне пояснення прокрастинації видається цілком звичайним та простим. Тим не менш, на даний момент відсутня достатня кількість емпіричних досліджень, котрі дали б відповідь на питання про доречність психодинамічної парадигми для вивчення прокрастинації [10].

На щастя, низка серйозних учених, які працюють в рамках психодіагностичного підходу, відновили дослідження в рамках частково

розширеної методології, представленої нелінійною динамікою та теорією хаосу, що ставить під сумнів традиційні уявлення про лінійну причинність [4].

Поведінковий підхід. У парадигмі біхевіоризму можна спостерігати зміцнення ідеї про те, що рівень прокрастинації може суттєвим чином підвищуватися за рахунок закріплення стратегії конкретної поведінки. Класична теорія навчання дає роз'яснення, що процес становлення тих чи інших форм поведінки особистості як правило відбувається дещо автоматично, тобто через підкріплення чи відсутності покарання. Для прокрастинаторів ця думка має своє відображення у підвищеній здатності прокрастинаторів запам'ятовувати випадки відкладання власних важливих чи не дуже справ та успішного їх завершення в короткі терміни перед кінцевим терміном здачі. У ході подальших наукових дослідженнях досліджувалася поведінка, яка виключає вплив несприятливих стимулів. Процес уникнення подібних стимулів відбувається тоді, коли особистість виконує певну діяльність і потім зупиняються та припиняють її. Саме даний факт сприяє розвитку відповідної позиції, в тому випадку коли діяльність котра була розпочата переривається і не завершується. Такий тип поведінки використовується, коли індивід докладает надзвичайних зусиль для завершення своєї роботи. Це закріплюється і призводить до того, що особистість починає підсвідомо відтягувати час і затримувати хід виконання відповідного виду діяльності. Так науковці стверджують, що люди уникають процесу виконання тієї чи іншої діяльності залежно від частоти підкріплення. Люди воліють винагороди чи винагороди чи певного підкріплення за виконання діяльності в короткі терміни, але не за довгострокове втілення власних цілей. Однією із з причин такого вибору людиною є швидший спосіб реалізації відчуття задоволення від тієї роботи яку поробила людина [10].

Зважаючи на таке розуміння, прокрастинаторами є ті особистості, котрі звикли обирати нетривалу діяльність, за яку обов'язково пропонується отримання певної винагороди. Даного роду звички можуть стати перешкодами у ході досягнення довгострокових цілей. Це трапляється тому що особистість потрапляє в хибного роду коло пошуку отримання швидкого задоволення. Саме

таке задоволення, у свою чергу, підвищує рівень тривожності перед подальшим виконанням завдань короткострокового часу виконання. І тут перед закінченням терміну виконання діяльності в людини раптово завершує роботу вчасно, доклавши максимум зусиль у мінімальні терміни. Хоча когнітивний підхід і є достатньо новим, він дуже популярний у поясненні поведінки людини та її психологічних особливостей, до переліку яких можна включити і прокрастинацію також. В межах цього напрямку було запропоновано три основні явища, що лежать в основі феномену прокрастинації – ірраціональні переконання, занижена самооцінка та невміння приймати самостійні рішення. Якщо не брати до уваги те, що кожен із описаних трьох аспектів вже є самостійним явищем, що має свої причини, проте всі вони взаємопов'язані один з одним і впливають один на одного [13].

Одним із ірраціональних переконань прокрастинаторів можна вважати вислів «Я завжди виконую свою роботу добре» та подальша оцінка цієї діяльності. Це переконання може призвести до відповідних негативних наслідків, у випадку якщо особистість нездатна виконати якусь роботу оптимально та вчасно. Така ірраціональна установка людини досить часто призводить до того, що особа відтягує час виконання будь-якої важливої для них діяльності, боячись припуститися помилки у ході роботи. Подібні переконання вважаються ірраціональними, тому що надто завищені вимоги до своєї роботи вже припускають, що там можуть траплятися помилки. Прокрастинаторам подібне відтягування та часті зволікання в роботі лише грають на руку, оскільки допущені потім помилки можна буде пояснити нестачею часу або просто лінню. Такі пояснення дуже зручні для прокрастинатора з ірраціональним переконанням "Я завжди виконую свою роботу добре", оскільки виключається сам факт того, що він чогось не знає і може помилитися. Можна помітити деякі подібності такої точки зору когнітивного підходу з психодинамічної теорією, що розглядає прокрастинацію як один із механізмів захисту Его. Однак достатньо суттєвою відмінністю є той факт, що сам по собі когнітивний підхід не має наміру фокусувати свою увагу

на почутті тривоги людини, яке може призводити до порушень функціонування Его [4].

Ще один аспект прокрастинації який відображено у когнітивному підході – це занижена самооцінка. У 1983 році ряд науковців наголошували на важливості прокрастинації як стратегії захисту індивіда від низької самооцінки. Основна думка їх теорії полягає в тому, що відкладення та уповільнення у виконанні справ є своєрідним захисником уразливих почуттів прокрастинаторів. "Якщо я відкладаю свою роботу, то відкладається і оцінка моєї роботи", - міркує особистість. І, нарешті, нездатність приймати рішення та прокрастинацію пов'язують, пропонуючи теорію конфлікту у процесі прийняття рішень. Вони бачать прокрастинацію як неефективну копію стратегії у разі зіткнення зі складною діяльністю. Прокрастинація сприймається як процес прийняття рішень у атмосфері, наповненої конфліктами, зазначеної песимістичними установками щодо успіху у виконанні конкретної роботи. Людина сумнівається у тому, що отримає задоволення, коли роботу буде завершено. Також пов'язували прокрастинацію з конфліктом, у якому людина нездатна приймати рішення. Два яскраві приклади зустрічаються у життєвому досвіді студентів з академічною прокрастинацією – це невизначеність при виборі додаткових курсів, а також протиріччя щодо вибору тем досліджень, доповідей, статей [13].

Теорія тимчасової мотивації. Одна з найбільш примітних публікацій, присвячених прокрастинації останнім часом, - це об'ємне мета-аналітичне дослідження, проведене Пірсом Стілом (Університет Калгарі, Альберта) та опубліковане в Психологічному Бюлетені. По суті, ця теорія – перша спроба інтеграції всіх існуючих у літературі думок щодо природи прокрастинації. Теорія тимчасової мотивації має довгу історію свого виникнення. Теорія намагається пояснити процеси вибору при прийнятті деяких рішень або поведінки загалом. Теорія тимчасової мотивації вважає, що кожна людина завжди віддає перевагу тому виду діяльності, який принесе максимум користі йому, по крайнього заходу, враховуючи, що у цю діяльність знадобиться певний період. Іншими словами, люди прагнуть прокрастинації тоді, коли приходять до



думки, що користь від виконання тієї чи іншої роботи буде невисокою. Що такими людьми керує або лінь, або перфекціонізм, докорінно невірне. Професор, який визнає, що і його відволікають від справ комп'ютерні ігри, зауважує у своїй книзі, що ті, хто схильний відкладати справи на невизначений термін замість того, щоб негайно приступати до їх виконання, страждають від іншого недоліку – надмірної імпульсивності [10].

Відповідно до цієї теорії суб'єктивна корисність дії, котра у свою чергу визначає прагнення людини її здійснювати, залежить від цілого ряду параметрів, а саме таких як впевненості в успіху, цінності, тобто передбачуваної винагороди, терміну до завершення роботи та рівня нетерпіння, тобто чутливість до затримок. Всі разом ці змінні передбачають, наскільки бажане завдання чи вибір для суб'єкта. Людина вважає більш корисною справу, якщо впевнена в її вдалому завершенні і очікує за її результатами великої винагороди. Навпаки, суб'єктивно менш корисними видаються справи, до завершення яких залишилося багато часу. Окрім вище описаного, слід відзначити, що чим болючіше особистість переносить затримки у виконанні, тим менш корисними людині здаються саме ті справи, на завершення котрих потрібно деякий час. Наслідуючи цю теорію, можна дійти невтішного висновку, що рівень прокрастинації тим нижче, що більше очікування справи і що цінніші його результати особисто в людини, і тим вище, що людина котра є менш наполеглива (так, імпульсивні люди більш схильні до прокрастинації) і що далі до досягнення мети (що ближче мета, тим старанніше ми працюємо). Іншими словами, найкращим чином робота виконується тоді, коли стосовно неї є високі очікування та особиста зацікавленість, а час досягнення зведений до мінімуму. Діяльність, яка вважається марною, замінюється на ту, яка здається індивіду найбільш підходящою, найбільш корисною для нього саме в даний момент часу. Однією з причин є людська схильність скидати з рахунків майбутні досягнення і зосередженість на отриманні задоволеності в теперішньому. Опоненти Пірса Стіла, втім, не погоджуються з тим, що складну поведінку людини можна вмістити в математичну формулу. Проте «рівняння Стіла» — спроба

уніфікувати різні мотивації та психологічні теорії виникнення феномену прокрастинації, що надає широке поле для подальших досліджень [13].

### **1.3. Причини виникнення прокрастинації**

Багато причин прокрастинації можуть бути перераховані як її виправдання. Питання про причини прокрастинації порушується досить часто. Незважаючи на те, що відповіді відрізняються досить сильно, деякі причини трапляються частіше, ніж інші. Розглянемо типовий приклад прокрастинації [10].

Прокрастинатор, як правило, досить оптимістичний щодо власної здатності завершити завдання у стислий термін. Як правило, також у нього є невиправдане почуття надмірної впевненості, що все під контролем, а отже, немає потреби і починати виконувати завдання. Наприклад, він оцінює, що зможе написати виконати те чи інше завдання за місяць, а в нього в запасі 8 місяців, тому залишається ще багато часу і немає потреби починати зараз. Заспокоюючи себе цими аргументами, він відтягує початок протягом 7 місяців. У якийсь відповідний момент часу особистість вирішує, що час і почати, але усвідомлює, що часу, що залишився, їй вже не достатньо. У цей момент, відповідно, прокрастинатор починає докладати значну кількість зусиль для якнайшвидшого виконання завдання. Подібний сплеск активності може породжувати оманливе відчуття, що прокрастинатор краще працює під тиском, але у дійсності у нього просто вже не залишається як такого вибору. Як результат чином прогрес досягається за рахунок втрати свободи. Однак варто розуміти, що ілюзія надмірності часу скоріше не причина відкладати роботу, а привід [13].

Існують різні чинники, котрі впливають на схильність особистості до прокрастинації. Одна з класифікацій подібних факторів була запропонована Куїком в 2009 [31]. У ній науковець виокремлює основні фактори, котрі, у свою чергу, поділяються на підгрупи:

Першим таким фактором є чинник дезорганізації. Існує переконання, що прокрастинація та дезорганізація тісно пов'язані. Однак не будь-яка дезорганізація має вважатися однаковою.

Насправді прокрастиновано-орієнтована дезорганізація проявляється у чотирьох основних областях.

Першою такою областю є слабка різниця між терміновістю та пріоритетністю. Розглядаючи дану область слід відзначити, що приступаючи до роботи, на початку актуально-пріоритетної фази, прокрастинатори схильні концентруватися на «комфортних» завданнях, які є найбільш зручними, цікавими або легко реалізованими. Досить ясно, що у цій фазі пріоритетність жертвується задля зручності. Оскільки увага була сконцентрована на комфортних завданнях, інші завдання відкладаються, і незабаром надлишок відкладених завдань починає гостро потребувати уваги. Довгий список старих і нових справ стає неможливо відкладати і далі, і прокрастинатор змушений кидати справи на користь термінових. У якомусь сенсі те, що терміново, стає пріоритетним. Цей безлад лише посилюється, коли справи починають ділитися на три категорії, які гостро потребують уваги і які важко розділити між собою [13]:

- важливі та термінові (такі справи мають справді невідкладний характер. Прикладами подібних справ можуть бути: крайній термін здачі проекту, лікування серйозного захворювання, фінансова криза окремо взятої компанії);

- важливі та нетермінові (подібні справи мають найчастіше найвище значення в житті людини, однак, вони схильні до прокрастинації найбільшою мірою. Під цими справами, зазвичай, маються на увазі, найголовніші довгострокові цілі людини, те, що вважає сенсом свого життя. Такі відносини

можуть відрізнятися за масштабом. Ними можуть бути як створення сім'ї, турбота про власне здоров'я, будівництво будинку, так і вибір майбутньої роботи для школяра або турбота про вступ до магістратури для першокурсника);

- неважливі та термінові (подібні відносини мають видимість значимості, хоча надають серйозного впливу життя. Це, однак, не означає, що подібні справи можна знехтувати, але, як правило, справи 1 і 2 мають першорядне значення в порівнянні з цими. До таких справ можна віднести святкування дня народження або нового року, прибирання будинку, дзвінок батькам в іншому місті та інше);

У той же час існує ще й приваблива четверта категорія справ:

- неважливі та нетермінові (вважається, що такі справи становлять більшу частину діяльності людини. Подібні відносини найбільш схильні своєю привабливістю відволікати увагу прокрастинатора від виконання перших трьох категорій) [26].

У результаті прокрастинатор стає жертвою домінування термінового. Він втрачає можливість розставляти відповідні пріоритети і постійно намагається взяти перепочинок від стресу, виконуючи завдання, які є нетерміновими та неважливими.

Другим важливим чинником є фактор відволікання. Проблема відволікання також тісно пов'язана зі схильністю прокрастинатора займатися комфортними завданнями. Не дивно, що прокрастинатори часто пояснюють, що не бралися до завдання, оскільки «з'явилося ще дещо». Встановлення більш строгих психологічних рамок (наприклад, говорити собі «Ні») з метою не відволікатися від виконання завдання, як правило, допомагає обмежити власну поведінку, що прокрастинує, і уникнути уваги до безлічі відволікаючих факторів.

Ще одним чинником є забудькуватість. На жаль, скільки б людина не розставляла пріоритети або встановлювала собі рамки, це не допоможе проти систематичної забудькуватості. Для прокрастинатора досить характерно

помилятися щодо своєї виняткової пам'яті. Вони часто заявляють, що пам'ятають, що треба зробити, незважаючи на те, що насправді виявляється протилежне: «Зрозуміло, я пам'ятаю. Я саме збирався це зробити». Прокрастинатори створюють собі купу нагадувань, які можуть розміщувати скрізь, а як і мають більше однієї записник або ж мають їх взагалі (обидві практики призводять до однакового результату) [31].

Інша значна причина дезорганізованої прокрастинації полягає у відсутності вміння систематизувати. Інакше кажучи, це помилкове сприйняття більшості завдань як неподільного цілого, яке не можна розбити на дрібніші завдання, з якими можна впоратися послідовно. Таким чином, як приклад, особистість, яка сприймає наведення порядку в кімнаті як масивне неподільне завдання, з великою ймовірністю буде схильною до прокрастинування в даній справі. У той самий час, поділ прибирання на прибирання конкретних місць (ліжка, столу та ін.) або ж за видами діяльності (прибрати сміття, покласти речі на місце, протерти пил та ін.) міг би істотно знизити відливання [31].

Багато вчених впевнені, що однією з найсуттєвіших причин прокрастинувати є страх. Прокрастинація, спричинена страхом, проявляється у уникненні та бажанні відкласти виконання чи почекати, поки завдання пропаде саме собою, і прокрастинатору більше не потрібно його виконувати. Більшість часу завдання пов'язані один з одним. Таким чином, кількість відкладених завдань, пов'язаних між собою, тільки зростає. У міру того, як кількість завдань збільшується, прокрастинатор стає все більш пригніченим та бездіяльним. Внутрішня боротьба, пов'язана з прокрастинацією через страх, буває двох типів: раціональне проти ірраціонального («Я знаю, що я повинен, то чому мені просто не зробити це?») та дисципліна проти дискомфорту («Я планував цим зайнятися, але коли настав час, у мене просто був не той настрій.»). Спроби вирішити ці конфлікти слід робити, передусім, з подолання своїх страхів, а чи не з допомогою логіки чи дисципліни [31].

Варто також зазначити, що вчені виділяють два основні страхи, пов'язані з виконанням завдання: страх успіху та страх невдачі.

Страх невдачі може призводити до прокрастинації, як через особистий дискомфорт людини, так і через побоювання, що можуть подумати оточуючі. З одного боку, людина може постійно замислюватися: «А що якщо не вийде? Тоді може й намагатися не варто?», або: «Уже краще я не намагатимуся, і в мене не вийде, ніж я спробую і зазнаю невдачі». З іншого боку, людина може боятися: «Якщо я спробую і провалюся, то люди можуть подумати погано, краще й зовсім не пробувати» [13].

Інший бік страху невдачі – це страх успіху. По-перше, у разі успіху від людини можуть очікувати навіть більшого, а вона не відчуває у собі сили підтримувати високу планку. По-друге, через успіх людина може опинитися у світлі софітів, тоді як вона, можливо, хотіла би залишитися в тіні.

Багато дослідників прокрастинації визнають, що перфекціонізм можна вважати однією з головних причин прокрастинування серед людей з академічної сфери. Багато прокрастинаторів не думають про себе як про перфекціоністів («Якби я був перфекціоністом, я не відкладав би справи»). Однак, вони мають рацію далеко не завжди. Насправді перфекціонізм може призводити до різкого старту в діяльності, коли перфекціоніст береться за справу з невгамовною енергією, але потім залишає справу, будучи у виснаженні, залишивши всіх навколо розгніваними, роздратованими або відчуженими. Було виявлено, що перфекціонізм великою мірою пов'язаний з рівнем депресії у людини з критичним мисленням (стосовно як себе, так і інших). Що тоді таке перфекціонізм? Перфекціонізм – це форма твердості чи негнучкості свідомості, що характеризується трьома головними ознаками [13]:

- 1) Бажання поринути у справу і все зробити самому, оскільки інші не зможуть зробити це правильно;
- 2) Тверде переконання не починати будь-що, якщо не можеш зробити це добре;
- 3) Гостра необхідність доводити справу до кінця, що проявляється у переживаннях чи дискомфорті, якщо щось залишено недоробленим [31].

Так відомий автор статті та книги про структурну прокрастинацію Джон Перрі зазначав, що перфекціонізм тісно пов'язаний і передує прокрастинації [17]. У своїй книзі він наводить приклад, в якому він, представляючи як повинен написати ідеальну рецензію, вважає за краще зайнятися іншими справами, які не приносять жодного результату.

#### **1.4. Види прокрастинації та шляхи подолання**

Як було описано раніше, в основі прокрастинації можуть бути різні причини. Таким чином, не дивно, що вчені виокремлюють різні види прокрастинації. Вчені по-різному класифікують види прокрастинації. Так Н.Мілграм із співавторами розділили прокрастинацію на п'ять видів:

- 1) щоденна (побутова) – передбачає відкладення справ, які повинні виконуватися регулярно, такі як прибирання квартири, купівля їжі та інше;
- 2) прокрастинація у прийнятті рішень (незалежно від значущості подібних рішень);
- 3) невротична прокрастинація – передбачає відкладення прийняття життєво важливих рішень (наприклад, вибір кар'єри чи створення сім'ї);
- 4) компульсивна прокрастинація – означає ситуацію, в якій у людини поєднуються одночасно поведінкова прокрастинація (відкладення будь-яких справ) та прокрастинація у прийнятті рішень;
- 5) академічна прокрастинація – як випливає з назви, проявляється у відкладення виконання академічної діяльності, такої як виконання домашніх робіт, написання курсової роботи тощо [29].

Пізніше, у своїй роботі Мілграм і Тенне звузили цю класифікацію до двох видів:

- 1) прокрастинація у виконанні завдань;

2) прокрастинація у прийнятті рішень [30].

Відповідно до короткого словника психологічних понять, прокрастинація – це «вираження емоційної реакції на плановані чи необхідні справи» [16]. Виходячи з цього, прокрастинацію можна розділити на два типи залежно від емоцій, які вона викликає: розслаблена прокрастинація та напружена прокрастинація.

Розслаблений тип прокрастинаторів негативно оцінює свої обов'язки та уникає їх, спрямовуючи енергію на інші завдання. Для людей розслабленого типу прокрастинації досить типово, наприклад, відмовлятися від навчання, чи роботи але не від їхнього соціального життя. Такі люди, як правило, розглядають проекти повністю, а не розбивають їх на дрібніші частини. Цей тип прокрастинації свого роду заперечення чи приховування. Таким чином, прокрастинатори не шукають допомоги у цій ситуації. Понад те, вони, зазвичай, виявляються нездатні відкласти отримання задоволення. Прокрастинатор уникає ситуацій, які можуть призвести до невдоволення, займаючись натомість приємними видами діяльності. У термінах Фрейда, такі прокрастинатори відмовляються відкинути принцип задоволення, натомість вони жертвують принципом реальності. Вони можуть навіть не хвилюватися з приводу роботи чи термінів, проте це просто ухилення від роботи, яку потрібно зробити [17].

Людина, яка схильна до напруженого типу прокрастинації, найчастіше, відчувається під тиском, що не встигає в строки, невпевнена з приводу цілей і відчуває ще безліч негативних емоцій. Відчуваючи, що їй не вистачає здібностей або концентрації для успішного виконання їх завдання, прокрастинатори напруженого типу відчувають необхідність заспокоїтися і розслабитися: «набагато краще дати собі відпочити цього вечора, щоб зранку взятися за завдання з новими силами». Вони зазвичай мають грандіозні плани, які нереалістичні. Їхнє «розслаблення» часто тимчасове та неефективне і веде до ще більшого стресу, поки час спливає, крайній термін наближається, і прокрастинатор відчуває все більшу провину та почуття тривоги. Подібна поведінка стає замкнутим колом невдач і відкладень, тоді як плани та завдання



відкладаються знову і знову. Це може також мати ефект, що підриває сили на особисте життя і взаємини. Оскільки подібні прокрастинатори не впевнені щодо своїх цілей, вони часто почуваються незручно з людьми самовпевненими та цілеспрямованими, що може призвести до депресії. Напружені прокрастинатори, трапляється, випадають із соціального життя, уникаючи контактів навіть із близькими друзями [16].

Грунтуючись на доступній інформації, отриманій в результаті дослідження літератури, крім перерахованих класифікацій, прокрастинацію також прийнято ділити на нехронічну (тимчасову) та хронічну. У цілому нині, вчені виділяють три типи хронічної прокрастинації, кожен із яких має характеристики [22]:

1) Прокрастинація уникнення – коли низька самовпевненість веде до прокрастинування як способу зменшити тривогу (яка неминуче повертається ближче до закінчення терміну) [22];

2) Прокрастинація у прийнятті рішення – проявляється як нездатність прийняти рішення у задані терміни [22];

3) Збуджена прокрастинація – проявляється коли людина відкладає завдання з метою отримання гострих відчуттів і бачить якийсь виклик у відкладанні завдання ближче до останнього терміну [22].

З перерахованих вище типів перші два можна віднести до пасивного типу прокрастинації, у той час як третій тип відноситься до активного виду прокрастинації.

На відміну від пасивного прокрастинатора, активний прокрастинатор прагне нагнітання напруги навмисно. Відливання від роботи до останнього викликає гострі відчуття, пов'язані з надзвичайною близькістю крайнього терміну завершення роботи.

Така поведінка пояснюється вченими по-різному. Одні пояснюють це через теорію зниження напруги. Низька самовпевненість, складність завдання та інші фактори можуть викликати в людини почуття тривоги, хвилювання і навіть страху, особливо якщо результат буде відомий широкому колу людей або

результат дуже важливий. Отже, людина може відкладати виконання завдання, яке їй неприємне, до того часу, поки страх зробити його зовсім перевищить страх невдачі [13].

Інше пояснення активної прокрастинації у тому, що активна форма прокрастинації є адаптивною, тобто людина краще розпоряджається власним часом і зусиллями, відкладаючи виконання завдання. Активні прокрастинатори відомі своїм добровільним ухилянням, їх бажанням опинитися під тиском стислих термінів, здатністю завершувати завдання вчасно, незважаючи на відкладання початку, та їх задоволенням результатами всупереч відливанню. Усе це, разом із дослідженнями, що пасивна і активна прокрастинація негативно пов'язані, привели деяких учених до висновку, що активне відкладання і прокрастинація, попри загальні риси, насправді різні явища. Дослідження показали, що ці два різних типи прокрастинування схожі ще як мінімум в одному аспекті: багато прокрастинаторів не бачать нічого поганого у своїй прокрастинуючій поведінці [19].

Отже, єдина різниця між активними і пасивними прокрастинаторами – у задоволеності цими результатами. Було доведено, що думка, що пасивна прокрастинація призводить до позитивних результатів (або, принаймні, негативних), є помилковою та ірраціональною [16].

Вчені, які вивчають прокрастинацію, також виокремлюють ще один вид прокрастинації, який не був згаданий вище. Ці вчені розглядають прокрастинацію, як спосіб людини протистояти системі, нав'язаними їй правилами і термінами, свого роду антагонізм. Подібний спосіб використовується тоді, коли у прокрастинатора відсутня можливість змінити поточний порядок речей, проте він відчуває невдоволення встановленого порядку. Відкладання справ, в такий спосіб, служить йому бунтом проти системи, створюючи ілюзію власної значимості та незалежності. Такою поведінкою людина дещо заспокоює внутрішні протиріччя, пов'язані з обмеженням волі, що її турбують [2].

Встановлено (Ф. Семеновою), що ефективні шляхи запобігання виявленню цього феномену ґрунтуються на появі конкретних чинників, що спричиняють прокрастинування, та розробці таких методів, як: планування часу та справ, зосередження на власному психофізіологічному здоров'ї, вчасність виконання завдань тощо [13].

Також варто акцентувати, що найбільш тісний взаємозв'язок спостерігається між показником прокрастинації та самоуправлінням окремої особистості. Отже, чим вище навички саморегуляції, тим менше виражена прокрастинація. Це свідчить про необхідність розробки заходів запобігання, спрямованих на покращення саморегулятивних характеристик.

Однією з першочергових та, мабуть, основних умов подолання прокрастинації є її прийняття. Усвідомлення того, що проблема прокрастинування присутня у професійному та повсякденному житті конкретної особистості вже є першим кроком до її вирішення. Зокрема серед інших способів можна назвати вміння правильно організовувати свій час та розставляти пріоритети, здійснювати неупереджений контроль результатів, запровадити систему покарань і нагород, знаходити стимул і т. д. Насправді, методів існує безліч, але з них варто виокремити декілька найбільш цікавих.

Проте слід звернути увагу на те, що прокрастинація може диференціюватися за типами, залежно від яких можна звернути увагу на рівень саморегуляції та швидкості мислення особистості.

Метод Pomodoro (помідора) який передбачає поділ роботи на 25-хвилинні інтервали, розділені короткими перервами.

Метод «Швейцарського сиру» згідно з якого потрібний поділ великого завдання на менші підзадачі, виконувати які можна не по порядку; головна умова — за один раз виконувати одну підзадачу до кінця.

«Правило 3 хвилин» що закликає не відкладати справи, які займають не більше трьох хвилин на потім, а виконувати їх одразу.

Метод «Альпи» складання списку справ дня з визначенням їх пріоритетів.

«Колесо прокрастинації» розкриває емоційну складову прокрастинатора до поставлених задач, через поділ справ на ті, що подобаються, та на ті, — що ні.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ

#### 2.1. Аналіз емпіричних методик, використаних у дослідженні

Для досягнення мети роботи, реалізації її завдань та перевірки гіпотези ми провели емпіричне дослідження за підібраним комплексом методик. Вибіркою в ньому стали студенти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича – майбутні психологи ( $n = 52$ ). Середній вік досліджуваних – 19,2 років. Дослідження проводилося у березні-квітні 2022 року, частину методик можна було пройти он-лайн, інші – розсилалися респондентам у текстовому вигляді.

У роботі ми використали такі методики:

- шкала загальної прокрастинації К.Лей (в адаптації Т.Юдєєвої);
- методика «Суб'єктивний локус контролю» Дж.Роттера;
- методика діагностики професійного вигорання (К.Маслач, С.Джексон, адаптація методики – Н.Є. Водопянової);
- методика діагностики мотивації успіху Т.Елерса;
- методика «Здатність до самоуправління» (тест ЗСУ) Н.М. Пейсахова;
- опитувальник часової перспективи Ф.Зімбардо (ZTP1).

Кількісна обробка результатів здійснювалася за допомогою методів математичної статистики (описової (середні та відсотки) та кореляційного аналізу (Pearson  $r$ )).

#### **Шкала загальної прокрастинації К.Лей (адаптація Т.Юдєєвої)**

Шкала загальної прокрастинації Кларрі Лея (С.Н. Lay's overall procrastination scale) (адаптація Т.Юдєєвої) призначена для визначення рівня прояву прокрастинації особистості в житті. Згідно К.Лея, прокрастинація проявляється як добровільне, проте непродумане відкладання людиною

наміченого (дій, вчинків, поведінки) на потім, незважаючи на те, що це може привести до неприємних наслідків. Прокрастинація є досить стійкою особистісною рисою.

Методика складається із 20 тверджень, які досліджуваних просять оцінити в контексті того, як вони стосуються саме їх: від 1 балу до 5 балів:

- 1 бал – абсолютно незгоден;
- 2 бали – не згоден;
- 3 бали – важко визначити, так чи ні;
- 4 бали – згодний;
- 5 балів – цілком згодний.

При обробці згідно до ключа до методики її результатів враховуються прямі та частина обернених тверджень.

Максимальна кількість балів, які може отримати досліджуваний за цією методикою, - 100 балів.

Підрахунок отриманого респондентом результату здійснюється так:

- 75-100 балів – високий рівень схильності до прокрастинації;
- 45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації;
- До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації.

### **Методика «Суб'єктивний локус контролю» Дж.Роттера**

Методика «Суб'єктивний локус контролю» Дж.Роттера призначена для діагностики локусу контролю особистості.

Поняття «локус контролю» запропонував Джуліан Роттер у середині минулого століття. У психології це поняття означає особливість сприйняття людиною власних дій і вчинків та того, наскільки зовнішні люди чи події впливають на це. Виділяють екстернальний (зовнішній) та інтернальний (внутрішній) типи локусу контролю.

При наявності у людини внутрішнього локусу (розміщення) контролю вона схильна пояснювати свої дії та досягнуті результати наслідком власних дій і вчинків. Людина, в якій переважає зовнішній контроль, схильна вважати те, що

з нею стається в житті, результатом впливу зовнішніх обставин, причин, людей, за суттю, ставлячи себе в залежність від них. Автор методики також допускає, що є люди, які поводяться по-різному в різних ситуаціях, залежно від того, чи орієнтовані на досягнення успіху в певній ситуації.

Шкала містить 29 тверджень, кожне з яких передбачає вибір з двох (пари) варіантів суджень: одне передбачає упевненість людини в своїй здатності контролювати свої дії та їх наслідки, інше – переконаність і тому, що вона нездатна контролювати себе та свої вчинки, чи передбачати і впливати на їх наслідки. При цьому 6 із цих тверджень не мають значення для визначення рівня суб'єктивного контролю, є фоновими. Вони введені в опитувальник для збільшення його достовірності.

Методика визначає готовність людини діяти певним чином, будучи впевненою у своїх здібностях і можливостях це зробити.

Досліджувані отримують інструкцію, прочитавши твердження методики, вибрати лише одне з пари суджень у кожному твердженні, те, яке більше підходить.

На думку Дж.Роттера, екстернали прагнуть бути залученими до ситуацій зовні, навіть не сподіваючись, що ці ситуації завершаться успішно. Він схильний приписувати успіх собі, тоді як невдачі пояснює несприятливими зовнішніми обставинами чи впливом випадковості, намагаючись не брати на себе відповідальність за те, що якусь мету перед собою поставили, проте не досягли. При цьому він очікує співчуття від інших.

Інтернал, спрямований на внутрішнє Я, вважає свої дії та вчинки, не зважаючи на їх наслідки, залежними лише він нього самого. Тому вони схильні ретельно та старанно обдумувати свої дії перед прийняттям рішення діяти; є обов'язковими та відповідальними за свої рішення. Проте невдача у такому випадку здатна довести його до депресії. Якщо ж якісь зовнішні фактори вплинули на результат його дій, в подальшому він буде намагатися передбачити їх появу чи вплив.

На думку Роттера, екстернали є емоційно нестабільними з практичним мисленням, схильні братися за роботу, інтерналі – емоційно стабільними, схильними до прояву теоретичного абстрактного мислення, аналізу та синтезу уявлень.

Обробка результатів методики здійснюється згідно ключа до неї, визначаючи сирі показники інтернальності та екстернальності респондентів. В подальшому сирі бали переводяться в результат методики за формулою:  $(R_u = R_e \times 60/23 + 20)$ , де  $R_e$  – загальна кількість сирих балів, отриманих досліджуваним за методикою; 23 – максимальна сума балів за методикою.

Про спрямованість локусу контролю роблять висновок на основі переважання за методикою балів інтернальності чи екстернальності.

### **Методика діагностики професійного вигорання (К.Маслач, С.Джексон, адаптація методики – Н.Є. Водопянової).**

Методика діагностики професійного вигорання (К.Маслач, С.Джексон, адаптація методики – Н.Є. Водопянової) призначена для визначення ступеня вигорання респондента та рівнів прояву складових вигорання.

Синдром вигорання виникає внаслідок тривалого інтенсивного професійного спілкування під впливом різних факторів, проявляючись як приглушення (економне використання) емоцій, зменшення переживань, прояви байдужості, збільшення числа непорозумінь з партнерами зі спілкування, втрата довіри до своїх сил і можливостей.

Методика діагностує три складові (фактори) вигорання:

1) емоційне виснаження (9 тверджень) – проявляється як емоційна і душевна спустошеність, вичерпаність сил, легка втомлюваність; за цією шкалою максимально можна набрати 45 балів (0-7 балів – низький рівень показника; 8-17 балів відповідають середньому рівню емоційного виснаження, 18 балів і більше означають високий рівень показника);

2) деперсоналізація (5 тверджень) – певний тип ставлення до інших людей: формального, черствого, знеособленого; за цією шкалою опитуваний



може набрати до 25 балів (0-4 бали – показник низького рівня показника, 5-10 балів – середній рівень, 11 і більше балів відповідають високому рівню показника;

3) редукція особистих (професійних) досягнень (8 тверджень) – показник визначає зниження віри людини у власні сили чи здібності (можливості), у свою компетентність вирішувати професійні та особистісні проблеми; досліджуваний може за цією шкалою набрати до 40 балів (0-22 бали – високий рівень показника, 23-30 балів – середній рівень редукції досягнень, 31 і більше балів відповідають низькому рівню редукції особистих досягнень.

Відповіді респондентів оцінюються так:

«ніколи» - 0 балів;

«дуже рідко» - 1 бал;

«рідко» - 2 бали;

«іноді» - 3 бали;

«часто» - 4 бали;

«дуже часто» - 5 балів;

«кожен день» - 6 балів.

Рівень прояву загального показника вигорання підраховується так:

0-23 бали – низький показник вигорання;

24-49 балів – нижче середнього показник вигорання;

50-75 балів – середній рівень показника вигорання;

76-101 бал – вище від середнього показник вигорання;

102-132 бали – високий показник вигорання.

### **Методика діагностики мотивації успіху Т.Елерса**

Методика діагностики мотивації успіху Т.Елерса призначена для діагностики показника прагнення особистістю успіху (шансів на успіх). Автор методики вважає, що мотивована на успіх особистість не любить ризикувати. За умови сильної мотивації на успіх людина багато працює, прагнучи успіху, проте її сподівання на успіх досить скромні. Дослідження психологів свідчать, що

існують три основні мотиваційні фактори, що визначають поведінку особистості та мотивацію досягнення: індивідуальні уявлення людини про ймовірність досягнення успіху в умовах складного завдання, що стоїть перед нею; ступінь значимості для людини цієї задачі та здатність її вирішення вплинути на самооцінку людини; її схильність приписувати собі чи іншим відповідальність за власні невдачі. Мотивація досягнення розвивається в межах стосунків, які формуються в особистості.

Досліджувані отримали інструкцію, оцінивши своє ставлення до змісту кожного із 41 запитання, дати відповідь «так» або «ні», виразивши свою згоду чи незгоду з ними.

Результати підраховуються згідно ключа до цієї методики, частина балів нараховують за відповіді «так», частина – на відповіді «ні». Крім того окремі запитання не впливають на результат методики. Підраховують загальну кількість балів, набраних респондентом. Чим вона більша, тим більше він мотивований на успіх, на його досягнення:

1-10 балів – низький рівень мотивації до успіху;

11-16 балів – середній рівень мотивації;

17-20 балів – помірно високий рівень мотивації успіху;

Більше 21 бали – дуже високий рівень мотивації досягнення успіху.

Автор методики зазначає, що чим вища мотивація успіху, тим менша готовність особистості ризикувати.

### **Методика «Здатність до самоуправління» (тест ЗСУ) Н.М. Пейсахова**

Методика Н.М. Пейсахова призначена для діагностики здатності респондентів до самоуправління. Розроблена автором разом зі співробітниками у Казанському університеті.

Методика складається із 48 тверджень, з якими досліджуваному пропонується погодитися чи ні, виразивши своє ставлення до їх змісту.

Автор розуміє самокерування як творчий процес, здатність людини цілеспрямовано змінюватися у новому напрямку, відповідно до поставлених цілей та певного способу поведінки, долаючи проблеми, які з'являються.

Досліджуваним пропонується інструкція, згідно якої, прочитавши твердження методики, одні з яких потребують орієнтації на життєвий досвід опитаних, а інші – визначають ставлення людини до загальноприйнятої соціальної думки, відповісти ствердно («так») чи заперечно («ні»).

Згідно ключа до методики, частина тверджень методики є позитивними, інша – негативними. Відповідно, за першими враховуються позитивні вибори опитаних, а за другими – негативні. Кожен вибір, що відповідає ключу до методики, додає по 1 балу до результату.

При обробці результатів методики підраховуються відповіді «так» і «ні» за кожним показником, знаходиться сума балів.

У результаті визначаються як рівні прояву загального показника самоуправління особистості, так і рівні його складових. Визначається п'ять різних градацій цих рівнів.

Загальний показник:

0-11 балів – низький рівень показника;

12-21 балів – нижче середнього;

22-30 бал – середній рівень;

31-39 – вище середнього;

40-48 балів – високий рівень.

Для окремих показників самокерування:

0-1 бал – низький рівень показника;

0-2 балів – нижче середнього;

3-4 бали – середній;

5 балів – вище середнього;

6 балів – високий рівень показника.

При цьому, чим більшими є показники, тим більше проявляється система самоуправління у людини, проте, за умови достатньо високих показників, може

існувати небезпека того, що особа стане надміру раціональною з браком емоцій та схильною до розрахунку в стосунках. Тому такій людині необхідно постійно врівноважувати раціональне та емоційне у своїй психіці.

Якщо ж домінують низькі показники складових самокерування, то у людини зазвичай цілісна система самокерівництва несформована, можливо, за виключенням окремих ланок самокерування. Така людина здатна досить сильно переживати власні невдачі вирішити свої проблеми, проте нічого для покращення ситуації не робить, оскільки в неї емоційна сфера цілком поглинає раціональну.

Методика крім загального показника саморегуляції визначає також вісім її складових (етапів), які оцінюються в діапазоні від 0 до 6 балів:

- аналіз протиріч (орієнтація в ситуації) – в результаті чого у людини з'являється модель ситуації;
- прогнозування – створення моделі-прогнозу ситуації та її можливого розвитку, заснований на аналізі наявного та бажаного;
- постановка цілей – створення суб'єктивної моделі бажаного, того, як має бути (в результатів прогнозування), результатів;
- планування – створення плану, послідовності кроків з досягнення мети;
- прийняття рішення – здійснення плану в реальності;
- критерії оцінювання – людина оцінює, що саме вона буде оцінювати в певній ситуації, щоб зрозуміти, наскільки досягнута мета;
- самоконтроль – розуміння, як часто виконується план, в яких сферах життя це відбувається;
- корекція – це зміна дій, поведінки, вчинків людини за необхідності, пов'язана зі зміною системи самоуправління людини загалом.

### **Опитувальник часової перспективи Ф.Зімбардо (ZTPI)**

Опитувальник часової перспективи Ф.Зімбардо (ZTPI – Zimbardo Time Perspective Inventory) призначений для діагностики особливостей сприйняття

часу респондентами, що є важливою характеристикою особистості, оскільки психологічний час особистості пов'язує її минулий досвід з теперішньою ситуацією та майбутнім її життям.

Методика розроблена автором у 1997 році разом з А.Гонзалесом.

Російськомовна адаптація методики здійснена в 2008 році А.Сирцовою, О.Соколовою та О.Мітіною.

Взаємодію з часом, що містить три виміри: минуле, теперішнє та майбутнє, - Ф.Зімбардо називає суттєвою складовою досвіду людини. На його думку, сьогодення людини визначається як тим, як вона ставиться до свого минулого, так і планами на майбутнє.

Досліджувані отримували інструкцію, прочитавши твердження опитувальника, оцінити їх з погляду того, наскільки те, що в них сказано, характерне для них самих.

При цьому пропонувалася така система оцінювання: віз 1 бала – абсолютно невірно до 5 балів – цілком вірно, з трьома проміжними балами.

Методика складається з 56-ти пунктів і діагностує такі фактори (показники) сприйняття людиною часу, що поєднуються у стійку структуру:

1. Фактор сприйняття негативного минулого – 10 тверджень – ступінь прийняття / неприйняття людиною свого минулого, характер його сприйняття: через біль, розчарування, неприйняття, зневагу тощо. Цей фактор пов'язаний з образою людиною на минуле, тривогою, депресією, низькою самооцінкою людини, її агресивністю, роздратуванням та підозрілим ставленням до інших; необхідністю пошуку нових вражень.

2. Фактор сприйняття позитивного минулого (9 тверджень) – відображає рівень прийняття людиною власного минулого, розуміння нею того, що досвід сприяє подальшому розвитку. Фактор пов'язаний з емпатійністю, доброзичливістю людини.

3. Фактор прийняття гедоністичного теперішнього (15 тверджень). У цьому випадку те, що відбувається з людиною зараз, видається їй відірваним від

минулого, а єдиною метою життя людина вважає насолоду. Фактор пов'язаний з проявом людиною імпульсивності.

4. Фактор сприйняття фаталістичного теперішнього (9 тверджень). У цьому випадку те, що відбувається з людиною зараз, вважається нею наперед визначеним долею людини, тим, що вона не владна змінити. Існує зв'язок з негативною самооцінкою, депресивністю, імпульсивністю людини.

5. Ступінь орієнтації на майбутнє (13 тверджень) виражає наявність у людини цілей і планів на майбутнє. Пов'язаний з добросовісністю людини, врівноваженістю.

Автори методики також пропонують визначати ступінь того, наскільки прояви цих факторів є збалансованими, що передбачає помірну орієнтованість людини на майбутнє, достатньо виражене гедоністичне теперішнє та позитивне минуле, знижену орієнтацію особистості та негативне минуле та фаталістичне сьогодення.

Підрахунок результатів методики здійснюється згідно ключа до неї та передбачає прямі та зворотні значення отриманих балів.

Зважаючи на значення середніх показників за методикою та стандартного відхилення, можна виявити рівні прояву кожного з показників методики:

Таблиця 2.1

### Рівні показників методики Ф.Зімбардо

рівні	низький	середній	високий
<b>Нм</b> – негативне минуле	менше 2,02	2,02-3,38	більше 3,38
<b>Пм</b> – позитивне минуле	менше 2,86	2,86-4,32	більше 4,32
<b>Гс</b> – гедоністичне сьогодення	менше 3,04	3,04-4,16	більше 4,16
<b>Фс</b> – фаталістичне сьогодення	менше 1,797	1,797-2,797	більше 2,797
<b>М</b> – майбутнє	менше 3,02	3,02-3,98	більше 3,98

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження ми використали шкалу загальної прокрастинації Кларрі Лея (С.Н. Lay's overall procrastination scale) (адаптація Т.Юдєєвої), яка призначена для визначення рівня прояву загальної прокрастинації особистості в житті..

Методика складається із 20 тверджень, які досліджуваних просять оцінити в контексті того, як вони стосуються саме їх: від 1 балу до 5 балів:

При обробці згідно до ключа до методики її результатів враховуються прямі та частина обернених тверджень.

Максимальна кількість балів, які може отримати досліджуваний за цією методикою, - 100 балів.

Підрахунок отриманого респондентом результату здійснюється так:

75-100 балів – високий рівень схильності до прокрастинації;

45-75 балів – середній показник схильності до прокрастинації;

До 45 балів – показник низької схильності до прокрастинації.

Результати цього етапу дослідження ми представили у таблиці нижче.

Таблиця 2.2.

### Результати респондентів за методикою К.Лея

№ п/п	бали	рівень	№ п/п	бали	рівень
1	50	с	27	49	с
2	57	с	28	53	с
3	57	с	29	55	с
4	59	с	30	59	с
5	51	с	31	69	с
6	35	н	32	51	с
7	69	с	33	36	н
8	49	с	34	69	с
9	53	с	35	60	с
10	31	н	36	37	н
11	59	с	37	41	н
12	53	с	38	48	с
13	55	с	39	50	с
14	46	с	40	57	с

15	60	с	41	57	с
16	59	с	42	31	н
17	60	с	43	59	с
18	38	н	44	53	с
19	42	н	45	47	с
20	69	с	46	60	с
21	50	с	47	33	н
22	61	с	48	36	н
23	51	с	49	50	с
24	48	с	50	61	с
25	34	н	51	59	с
26	37	н	52	52	с
Середній показник				51,26923	с

\*\*\*Примітка. н, с – відповідно низький і середній рівні.

Аналіз результатів за таблицею свідчить, що у досліджуваній вибірці відсутні респонденти з високим рівнем схильності до прокрастинації, проте наявні 76,92 % опитаних із середнім рівнем прояву схильності до того, щоб час від часу відкладати на потім свої справи, не зважаючи як на їх важливість, так і на можливі негативні наслідки для себе чи оточуючих.

У решти досліджуваних, 23,08 % вибірки, виявлено низький рівень схильності до прокрастинації, тобто вони зазвичай не виявляють схильності чи бажання відкладати на потім важливі справи, намагаючись завершити їх вчасно.

Середній показник прокрастинації по досліджуваній вибірці студентів показує, що він відповідає 51,27 балів, тобто – середньому рівню показника прокрастинації. Тобто досліджувана вибірка досить благополучна щодо прояву прокрастинації.

Наочно даний етап дослідження ми відобразили на діаграмі нижче:



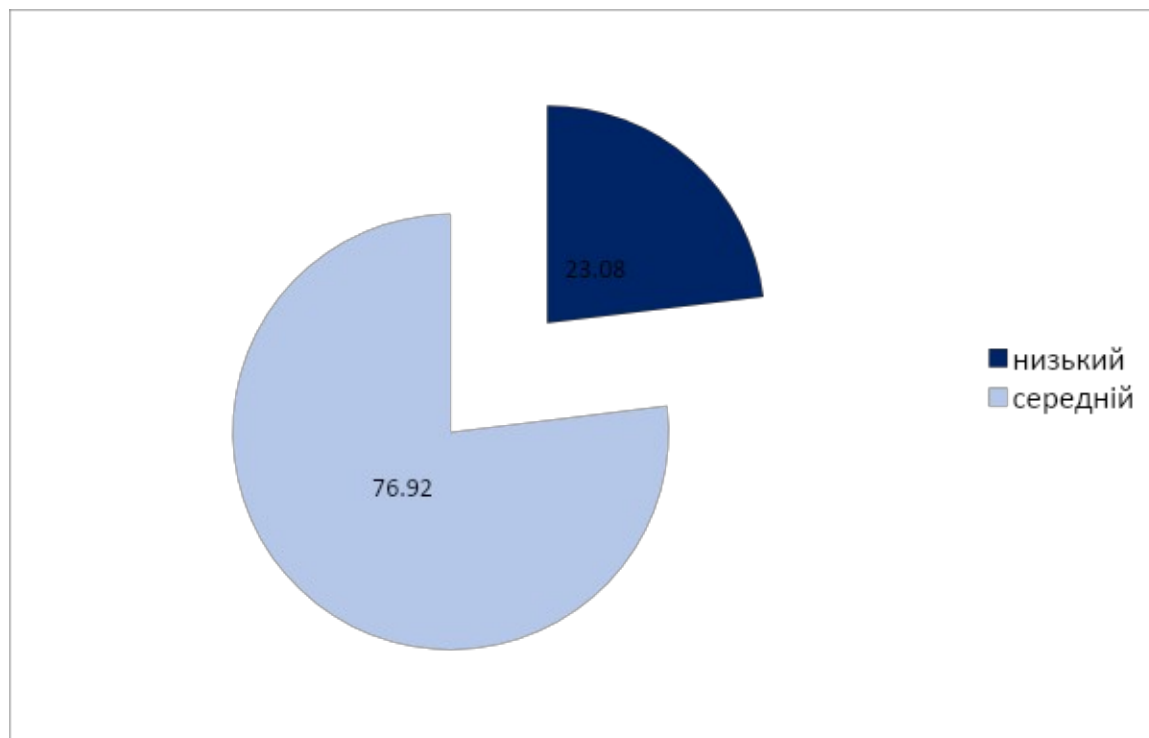


Рис.2.1. Рівні прояву схильності до прокрастинації у вибірці (у %)

На наступному етапі дослідження ми використали методику діагностики професійного вигорання (К.Маслач, С.Джексон, адаптація методики – Н.Є. Водопянової), призначену для діагностування ступеня вигорання респондента та рівнів прояву складових вигорання, оскільки можемо припустити, що вигорання та його рівень здатні впливати на прояви прокрастинації.

Синдром вигорання виникає внаслідок тривалого інтенсивного професійного спілкування під впливом різних факторів, проявляючись як приглушення (економне використання) емоцій, зменшення переживань, прояви байдужості, збільшення числа непорозумінь з партнерами зі спілкування, втрата довіри до своїх сил і можливостей.

Методика діагностує три складові (фактори) вигорання: емоційне виснаження; деперсоналізацію та редукцію особистих (професійних) досягнень респондента

Відповіді респондентів оцінюються від «ніколи» - 0 балів – до «кожен день» - 6 балів.

Рівень прояву загального показника вигорання підраховується так:

0-23 бали – низький показник вигорання;

24-49 балів – нижче середнього показник вигорання;

50-75 балів – середній рівень показника вигорання;

76-101 бал – вище від середнього показник вигорання;

102-132 бали – високий показник вигорання.

Отримані за методикою результати представлені у такій таблиці:

Таблиця 2.3

### Показники за методикою діагностики вигорання

К.Маслач, С.Джексон

№ п/п	ЕВ	Дп	РД	Σ	№ п/п	ЕВ	Дп	РД	Σ
1	6	1	48	55	27	19	7	31	57
2	27	1	29	57	28	38	16	19	73
3	34	11	19	64	29	21	7	32	60
4	35	19	27	81	30	25	18	27	70
5	30	16	25	71	31	35	20	56	111
6	34	18	24	76	32	30	16	25	71
7	31	20	45	96	33	34	18	24	76
8	19	7	31	57	34	31	20	45	96
9	38	16	19	73	35	21	4	36	61
10	37	16	22	75	36	20	7	44	71
11	35	12	22	69	37	34	11	36	81
12	27	15	31	73	38	22	10	33	65
13	21	7	32	60	39	6	1	48	55
14	25	13	27	65	40	27	1	29	57
15	24	16	35	75	41	34	11	19	64
16	25	18	27	70	42	37	16	22	75
17	21	4	36	61	43	35	12	22	69
18	20	7	44	71	44	27	15	31	73
19	34	11	36	81	45	25	13	27	65
20	35	20	56	111	46	24	16	35	75
21	8	2	48	58	47	26	13	37	76
22	31	12	29	72	48	34	15	34	83
23	30	16	25	71	49	8	2	48	58
24	22	10	33	65	50	31	12	29	72
25	26	13	37	76	51	35	19	27	81
26	34	15	34	83	52	30	16	25	71
83						27,26923	12,15385	32,34615	71,76923
Середні показники						с	с	н	с

Рівні - відповідно показники емоційного виснаження,

\*\*\* Примітка. ЕВ, Дп, РД, Σ

деперсоналізації, редукції особистих досягнень і загальний показник вигорання.

Аналіз результатів методики, відображених в таблиці, засвідчує:

- за середніми показниками, дві складові вигорання: емоційне (психічне) виснаження та деперсоналізація, - виражені у досліджуваній вибірці на середньому рівні прояву: 27,27 балів та 12,15 балів відповідно;
- третій показники вигорання, редукція професійних досягнень, у вибірці проявляється на низькому рівні, оскільки за цим показником підрахунок ведеться в зворотному напрямку;
- загальний показник вигорання у вибірці також проявляється на середньому рівні (середня складає 71,77 балів);
- за показниками рівнів прояву складових вигорання за методикою К.Маслач, С.Джексон, ситуація така:
  - за показником емоційного виснаження, воно у вибірці проявляється у більшій частині досліджуваних на високому та середньому рівнях (по 42,31 % кожного рівня), ці опитані відчувають втрату сил, знижений емоційний фон настрою, певний рівень байдужості до виконуваної роботи, тоді як низькі та дуже низькі рівні цього показника діагностовано у 4-х респондентів кожен, тобто по 7,69 % вибірки);
  - показник деперсоналізації у більшій частині опитаних, 42,31 % на середньому рівні прояву, проте ще у 19,23 % респондентів вона виявлена на високому рівні прояву; ці опитані переживають втрату власного Я, знеособлення, що відображається на цинічно-негативному ставленні до інших людей, що проявляється навіть у міжособистісному спілкуванні;
  - третій показник вигорання, редукція професійних досягнень, у досліджуваній вибірці проявляється переважно на низькому та середньому рівнях; це у 42,31 % та 38,46 % вибірки відповідно; у решти, 19,23 %, дуже низький рівень редукції професійних досягнень особистості; ці опитані рідко схильні недооцінювати власну компетентність у професійній діяльності чи бути незадоволеними у результаті своєї роботи;
  - результати дослідження за методикою діагностики вигорання дозволяють констатувати, що у респондентів вибірки сильніше за інші

симптоми вигорання проявляється перший, емоційне виснаження, за яким більше, ніж у 40 % опитаних виявлений високий рівень прояву показника, тоді як менше за інші і, на нашу думку, закономірно, оскільки це студенти, проявляється симптом редукції професійних досягнень, який у більшості опитаних на низькому рівні прояву показника;

- наочно показники вигорання, рівні їх прояву у досліджуваній вибірці, представлені нами на діаграмі:

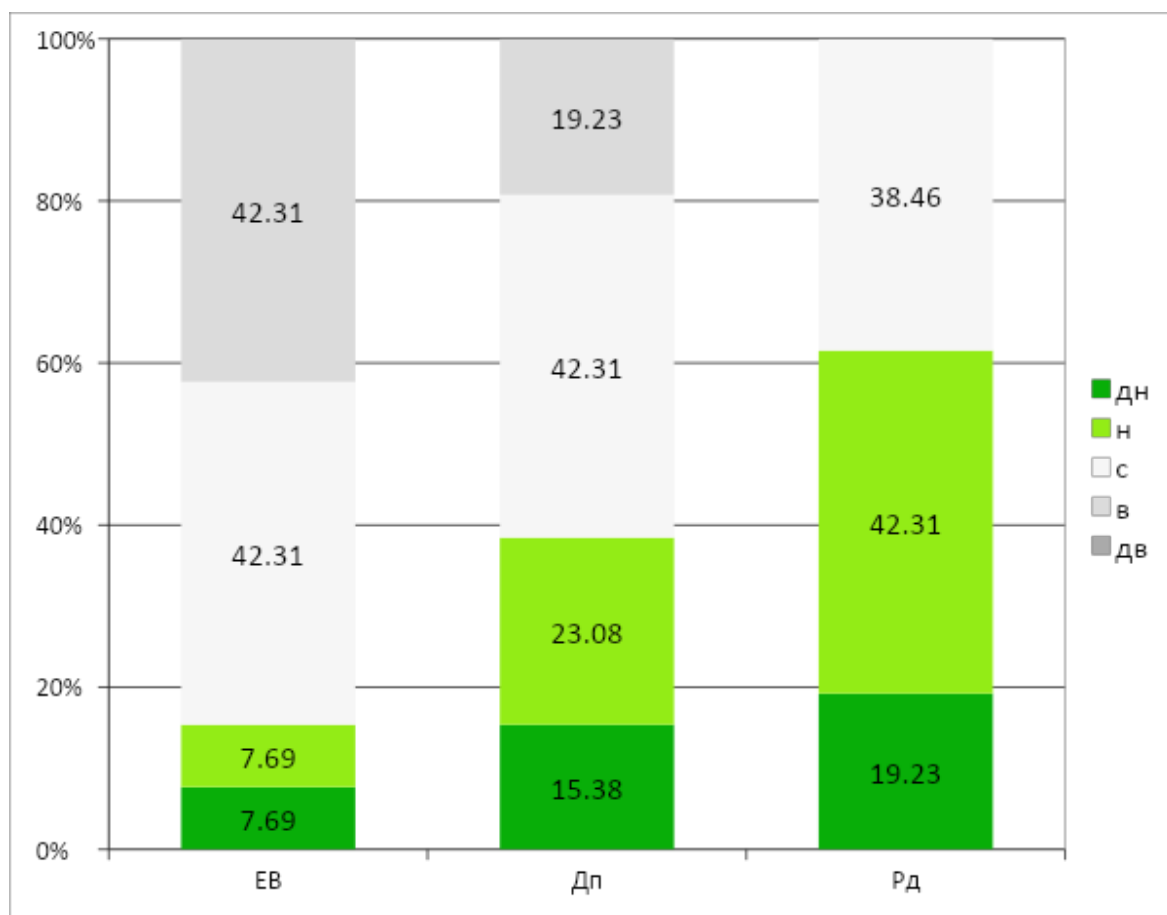


Рис.2.2. Рівні показників вигорання за методикою К.Маслач (у %)

Аналіз загальних показників емоційного вигорання дозволяють зробити висновок, що у респондентів досліджуваної вибірки вигорання вже почалося, оскільки у 73,07 % (а це три чверті вибірки) діагностовано середній, у решти ж опитаних – вище середнього (у 23,08 % опитаних) та високий (у 3,85 % опитаних) рівні вигорання, що і відображено на рисунку нижче:

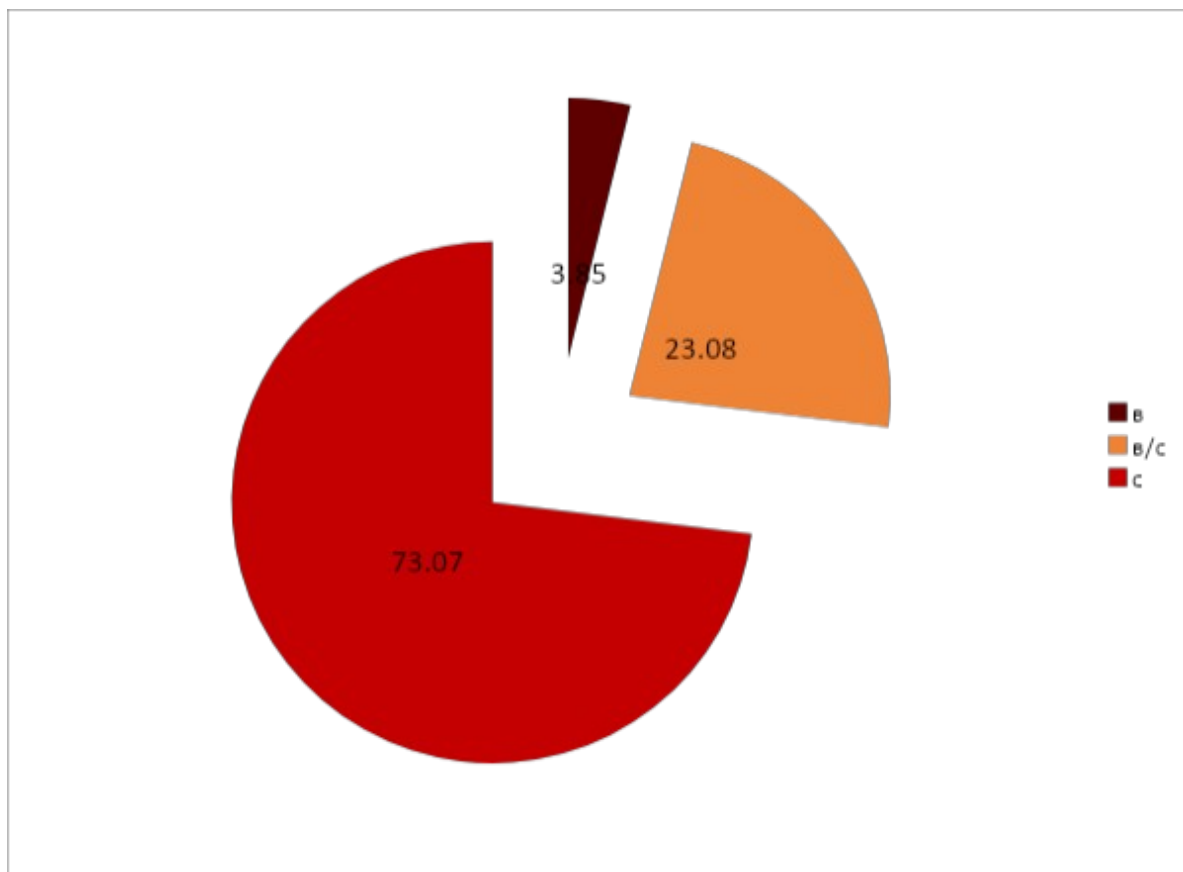


Рис.2.3. Рівні вигорання респондентів за методикою К.Маслач (у %)

Отже, досліджувані студенти вже зіткнулися і ситуаціями, які ставили до їх професійних можливостей надмірні вимоги, що і викликало них розвиток симптомів вигорання.

Наступною ми проаналізуємо результати респондентів за методикою «Суб'єктивний локус контролю» Дж.Роттера, призначеною для виявлення локусу контролю особистості.

Шкала містить 29 тверджень, кожне з яких передбачає вибір з двох (пари) варіантів суджень: одне передбачає упевненість людини в своїй здатності контролювати свої дії та їх наслідки, інше – переконаність і тому, що вона нездатна контролювати себе та свої вчинки, чи передбачати і впливати на їх наслідки. При цьому 6 із цих тверджень не мають значення для визначення рівня суб'єктивного контролю, є фоновими. Вони введені в опитувальник для збільшення його достовірності.

Досліджувані отримують інструкцію, прочитавши твердження методики, вибрати лише одне з пари суджень у кожному твердженні, те, яке більше підходить.

Обробка результатів методики здійснюється згідно ключа до неї, визначаючи сирі показники інтернальності та екстернальності респондентів. В подальшому сирі бали переводяться в результат методики за формулою:  $(R_u = R_e \times 60/23 + 20)$ , де  $R_e$  – загальна кількість сирих балів, отриманих досліджуваним за методикою; 23 – максимальна сума балів за методикою.

Про спрямованість локусу контролю роблять висновок на основі переважання за методикою балів інтернальності чи екстернальності.

Отримані за цією методикою показники локусу контролю опитаних занесені нами до таблиці:

Таблиця 2.4.

**Показники локусу контролю досліджуваних  
за методикою Дж.Роттера**

№ п/п	Інтернальність	Екстернальність	№ п/п	Інтернальність	Екстернальність
1	72	28	27	56	43
2	38	62	28	49	51
3	35	22	29	43	56
4	33	67	30	51	49
5	72	28	31	51	49
6	64	36	32	72	28
7	51	49	33	64	36
8	56	43	34	51	49
9	49	51	35	51	49
10	74	15	36	54	46
11	37	20	37	67	33
12	56	43	38	43	56
13	43	56	39	72	28
14	54	46	40	38	62
15	51	49	41	35	22
16	51	49	42	74	15
17	51	49	43	37	20
18	54	46	44	56	43
19	67	33	45	54	46
20	51	49	46	51	49
21	72	28	47	67	33
22	51	49	48	56	43

23	72	28	49	72	28
24	43	56	50	51	49
25	67	33	51	33	67
26	56	43	52	72	28
Середні показники				54,61538	41,46154

Аналіз результатів цієї методики за таблицею 2.3. показує, що за середніми показниками у вибірці переважає інтернальний локус суб'єктивного контролю, оскільки середня більша, 54,61 балів, порівняно із середнім показником екстернальності – 41,46 балів.

Варто зазначити також, що показник інтернальності переважає величину показника екстернальності у 42-х опитаних, що складає 80,77 % вибірки, тобто переважну більшість досліджуваних, тоді як показник екстернальності є переважаючим у решти, 19,23 % вибірки.

Це означає, що більшість респондентів схильні брати відповідальність за власні дії та вчинки, те, що з ними відбувається у житті, що вважається особливо значимим, на себе. Крім того, вони переконані, що здатні впливати на події свого життя, управляти їх ходом. Меншість же респондентів схильні вважати, що те, що з ними стається, є зазвичай результатом дії випадковості або впливом ситуації, обставин чи інших людей, тому не прагнуть брати на себе відповідальність за події свого життя чи свої дії та вчинки. Вони також схильні вважати, що події їхнього життя ніяк від них не залежать, тому керувати ними вони не в змозі.

При цьому рівень суб'єктивного контролю (інтернальний чи екстернальний) поширюється (його дія) на всі життєві ситуації особистості та події її життя.

Наочно результати даного етапу дослідження представлені на діаграмі нижче:

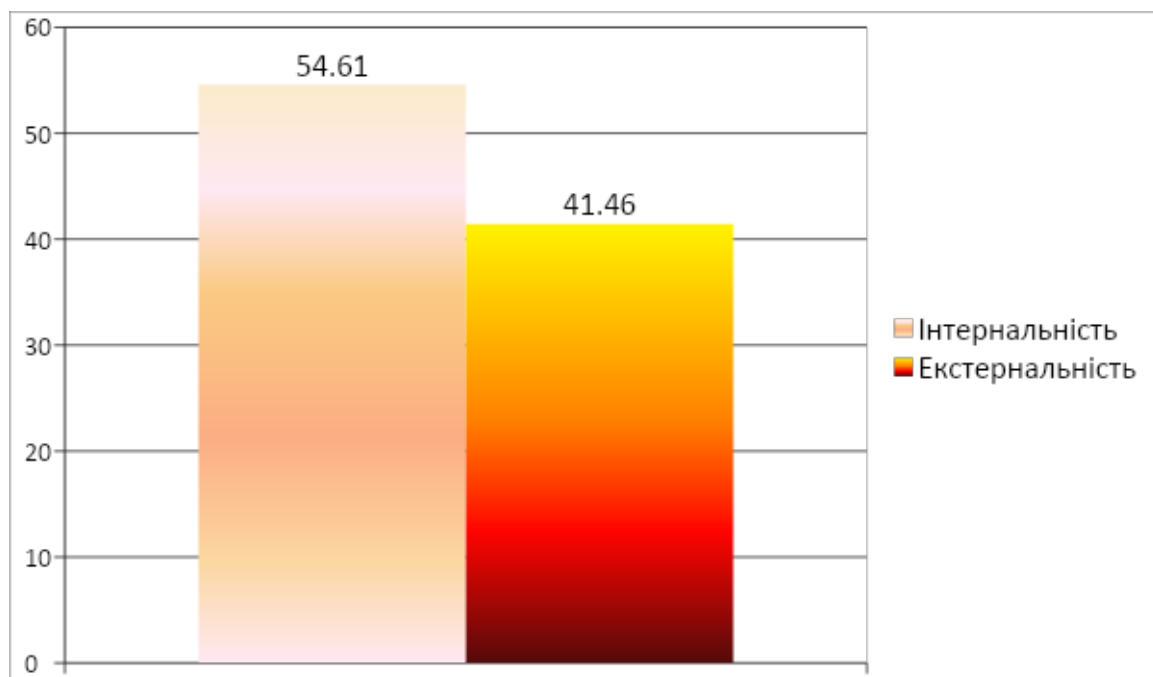


Рис.2.4. Середні показники інтернального та екстернального локусів контролю досліджуваних студентів

На наступному етапі дослідження нами використовувалася методика Н.М. Пейсахова, призначена для діагностики здатності респондентів до самоуправління, оскільки ми припускаємо, що вміння людини керувати собою та своїми діями здатне впливати на рівень та прояви її прокрастинації.

Методика складається із 48 тверджень, з якими досліджуваному пропонується погодитися чи ні, виразивши своє ставлення до їх змісту.

Досліджуваним пропонується інструкція, згідно якої, прочитавши твердження методики, одні з яких потребують орієнтації на життєвий досвід опитаних, а інші – визначають ставлення людини до загальноприйнятої соціальної думки, відповісти ствердно («так») чи заперечно («ні»).

Згідно ключа до методики, частина тверджень методики є позитивними, інша – негативними. Відповідно, за першими враховуються позитивні вибори опитаних, а за другими – негативні. Кожен вибір, що відповідає ключу до методики, додає по 1 балу до результату.

При обробці результатів методики підраховуються відповіді «так» і «ні» за кожним показником, знаходиться сума балів.



У результаті визначаються як рівні прояву загального показника самоуправління особистості, так і рівні його складових. Визначається п'ять різних градацій цих рівнів.

Загальний показник:

0-11 балів – низький рівень показника;

12-21 балів – нижче середнього;

22-30 бал – середній рівень;

31-39 – вище середнього;

40-48 балів – високий рівень.

Для окремих показників самокерування:

0 балів – низький рівень показника;

1-2 балів – нижче середнього;

3-4 бали – середній;

5 балів – вище середнього;

6 балів – високий рівень показника.

При цьому, чим більшими є показники, тим більше проявляється система самоуправління у людини.

Методика крім загального показника саморегуляції визначає також вісім її складових (етапів), які оцінюються в діапазоні від 0 до 6 балів: 1) аналіз протиріч; 2) прогнозування; 3) постановка цілей; 4) планування; 5) прийняття рішення; 6) критерії оцінювання; 7) самоконтроль; 8) корекція.

Отримані за цією методикою дані представлені нами у таблиці 2.4.

Таблиця 2.5.

### Показники самоконтролю опитаних

№	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	№	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8
1	35	5	4	5	3	4	5	6	3	27	33	5	5	4	2	6	4	3	4
2	17	4	5	3	1	1	1	1	1	28	18	1	3	4	3	1	1	2	2
3	27	2	6	5	3	4	3	4	0	29	27	4	5	2	3	2	3	4	4
4	22	3	4	4	2	2	3	2	2	30	30	5	5	3	4	3	4	4	2
5	32	3	2	6	5	6	2	3	5	31	27	4	4	3	2	2	4	4	4
6	25	1	4	2	3	5	4	3	3	32	32	3	2	6	5	6	2	2	5
7	29	4	5	3	2	2	5	4	4	33	25	1	4	2	3	5	4	3	3
8	33	5	5	4	2	6	4	3	4	34	29	4	5	3	2	2	5	4	4

9	17	1	3	4	3	1	1	2	2	35	26	3	5	4	3	4	3	2	2											
10	35	5	4	4	3	6	4	5	4	36	29	4	4	6	4	2	3	4	2											
11	28	2	6	5	3	4	3	4	1	37	36	5	6	5	2	5	5	4	4											
12	20	3	4	1	4	2	2	3	1	38	25	3	3	4	2	5	3	4	1											
13	27	4	5	2	3	2	3	4	4	39	35	5	4	5	3	4	5	6	3											
14	36	5	5	3	6	4	4	5	4	40	17	4	5	3	1	1	1	1	1											
15	32	6	6	2	5	2	5	4	2	41	27	2	6	5	3	4	3	4	0											
16	30	5	5	3	4	3	4	4	2	42	35	5	4	4	3	6	4	5	4											
17	26	3	5	4	3	4	3	2	2	43	28	2	6	5	3	4	3	4	1											
18	29	4	4	6	4	2	3	4	2	44	20	3	4	1	4	2	2	3	1											
19	36	5	6	5	2	5	5	4	4	45	36	5	5	3	6	4	4	5	4											
20	27	4	4	3	2	2	4	4	4	46	32	6	6	2	5	2	5	4	2											
21	36	5	4	5	3	4	5	6	4	47	36	4	5	4	4	6	4	5	4											
22	25	3	5	3	4	2	2	3	3	48	34	5	5	2	3	3	6	5	5											
23	32	3	2	6	5	6	2	2	5	49	36	5	4	5	3	4	5	6	4											
24	25	3	3	4	2	5	3	4	1	50	25	3	5	3	4	2	2	3	3											
25	36	4	5	4	4	6	4	5	4	51	22	3	4	4	2	2	3	2	2											
26	34	5	5	2	3	3	6	5	5	52	32	3	2	6	5	6	2	3	5											
середні											2																			
											8	3	4	3	3	3	3	3	3	2										
											,	,	,	,	,	,	,	,	,	,										
											8	7	4	7	2	5	4	6	9											
											8	3	6	6	3	8	6	9	2											

\*\*\*Примітка. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 у таблиці відповідають таким етапам (показникам) самоуправління: 1) аналіз протиріч; 2) прогнозування; 3) постановка цілей; 4) планування; 5) прийняття рішення; 6) критерії оцінювання; 7) самоконтроль; 8) корекція.

Аналіз результатів методики, представлених у таблиці, дозволяє зробити такі основні висновки:

- згідно середніх показників самоуправління особистості, більше за інші у досліджуваній вибірці представлена така складова самоуправління, як прогнозування (середня – 4,46 балів, що відповідає вище середнього рівню прояву), тоді як дещо менша за інші проявляється корекція дій людини (середня – 2,92 балів, це нижче від середнього рівня показника); решта складових самоуправління представлені в основному однаково (середні відрізняються несуттєво), на середньому рівні;

- за показниками рівнів прояву складових самоуправління ситуація така:

за показником «аналіз протиріч» у найбільш значної частини опитаних, 50 % вибірки, виявлено середній, ще у 30,77 % - вище від середнього, у 15,38 % - нижче середнього рівні прояву показника; тільки у 3,85 % вибірки

«аналіз протиріч» розвинутий на високому рівні; тобто досліджувані в середньому здатні виявити причини й обставини прояви нової ситуації;

за показником «прогнозування» відсотки розподілилися порівну між середнім та вище середнього рівнями розвитку показника (по 38,46 % вибірки), ще у 15,38 % опитаних – високий рівень показника здатності до «прогнозування», у 7,69 % - нижче середнього; тобто опитувані вміють передбачати розвиток подій та власної поведінки у різних життєвих ситуаціях;

за показником «постановка цілей» у досліджуваній вибірці домінує середній рівень показника – у 50 % опитаних, ще по 19,23 % студентів виявили вище та нижче середнього рівні показників, у решти, 11,74 % вибірки – високий рівень прояву складової «постановка цілей»; тобто досліджувані саме на середньому рівні здатні уявляти, до яких результатів приведе досягнення поставлених цілей та вибір найоптимальнішої з них;

за показником «планування» у вибірці домінує середній рівень показника, виявлений у 57,69 % опитаних, у 26,92 % - нижче середнього, а в 11,54 % - вище середнього рівні прояву показника, у решти досліджуваних – 3,85 % вибірки – високі показники здатності планувати свої дії; ці опитані в середньому здатні скласти план досягнення своєї мети, що передбачає певну послідовність дій та врахування їх наслідків;

за показником «прийняття рішення» у досліджуваних переважає нижче середнього рівень показника (у 38,46 %), у 30,77 % опитаних – середній, у 11,54 % - вище середнього, у 19,23 % вибірки – високий показник здатності приймати рішення; тобто досліджувані в середній мірі здатні здійснити перехід до реалізації плану дій з оцінкою того, чи всі аспекти ситуації враховані для їх успішності;

за показником «критерії оцінювання» у вибірці переважає середній показник цієї складової самоуправління, виявлений у 53,85 % студентів, ще більш високий та менш високий за середній рівень показника (19,23 % та 23,08 % відповідно), ще у 3,85 % вибірки – високий показник цієї складової самоуправління; отже, досліджувані в середньому здатні оцінити, що саме, які

показники будуть свідчити про те, що поставлена мета досягнута і зроблено все необхідно для неї;

за показником «самоконтроль» у переважної більшості вибірки, 30-ти студентів, що відповідає 57,69 % вибірки (майже двом третинам), діагностовано середній рівень прояву показника, у 19,23 % - нижче середнього рівень показника самоконтролю, у 15,38 % - вище за середній, у решти, 7,69 % вибірки виявлено високі показники самоконтролю; отже, вміння контролювати хід виконання прийнятого рішення також розвинутий у вибірці на середньому, проте, як нам здається, достатньому рівні;

за показником «корекція» у більшій частині опитаних виявлено середній та нижче середнього рівні прояву показника (46,15 % та 38,46 % відповідно), у 11,54 % респондентів – вище середнього показник схильності коригувати свої дії за необхідності, ще у 3,85 % виявлено низьку здатність до корекції своєї поведінки; тобто здатність людини змінити свої дії, якщо змінилися умови ситуації, якщо потрібно відкоригувати мету чи хід її досягнення, чинити по-новому, також у вибірці перебуває і проявляється посередньо;

результати аналізу рівнів прояву показників показують, що краще за інші у досліджуваній вибірці розвинута така складова самоуправління, як «прогнозування», де більше, порівняно з іншими показниками, респондентів мають вище середнього рівень показника, 38,46 % вибірки; гірше (менше) від інших проявляються такі складові самоуправління, як «прийняття рішення» та «корекція», за якими виявлено значну кількість осіб з показниками нижче середнього рівня прояву, по 38,46 % кожен; тобто, якщо досліджувані в основному здатні до прогнозування перебігу їх можливості діяти у певний спосіб, то готовність до прийняття рішення це робити чи контролювати, як саме виконується прийняте рішення, вони ще не достатньо зважуються;

наочно результати за рівнями прояву показників самоуправління ми представили на діаграмі:

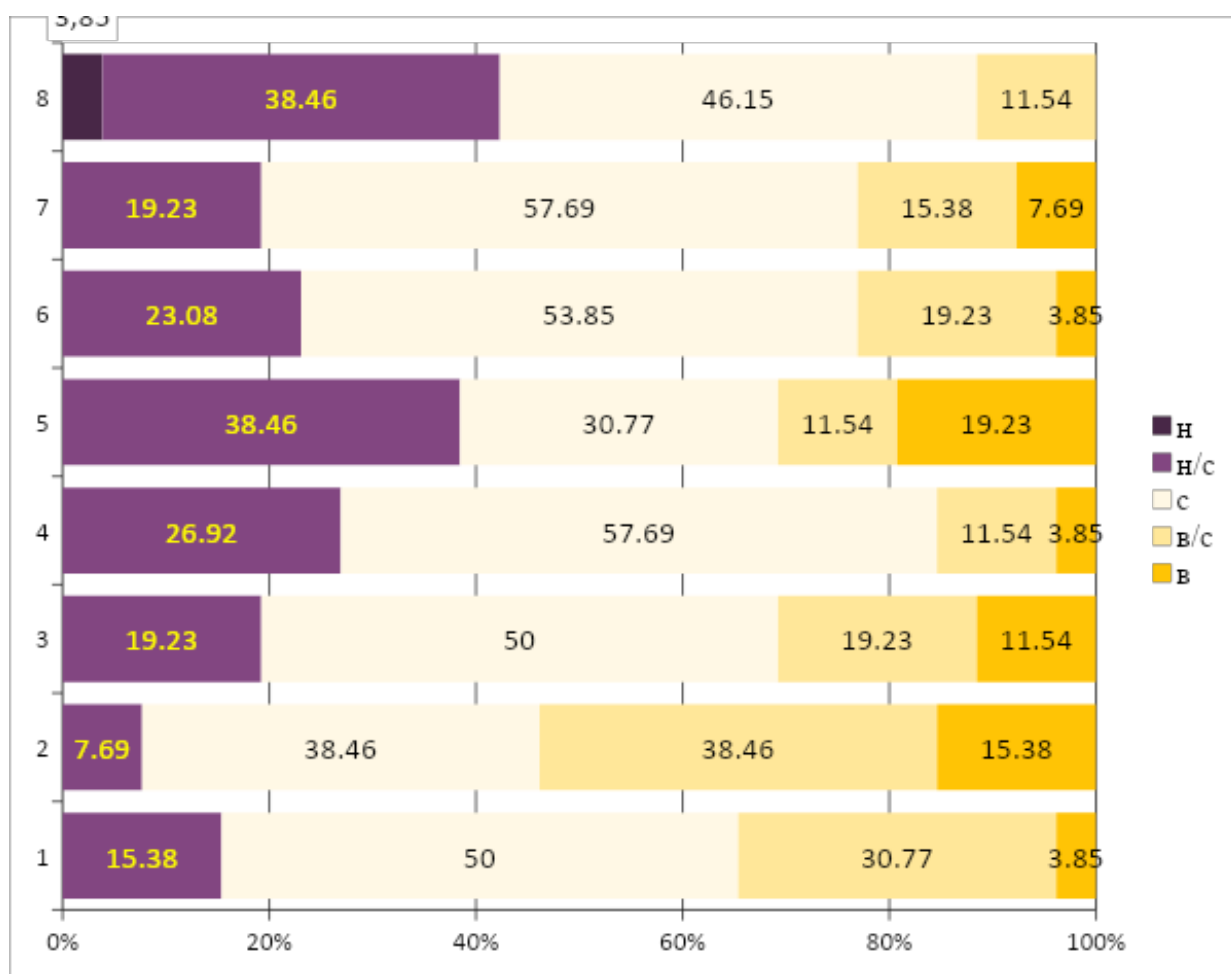


Рис.2.5. Рівневі показники самоуправління респондентів (у %)

Аналізуючи загальний показник самоуправління, ми виявили, що у більшій частині досліджуваних – 46,15 % та 42,31 % відповідно – середній та вище середнього рівні прояву цього показника, ще у 11,54 %, решти вибірки – недостатній, нижче середнього рівень розвитку самоуправління. Тобто опитувані в основному виявили здатність до самовпливу, керувати своїми діями та вчинками та різними можливими формами прояву своєї активності для досягнення поставленої мети та реалізації своїх планів, проте ця здатність проявляється переважно посередньо, хоча й здатна до поліпшення та розвитку.

Саме це і відображено на діаграмі:

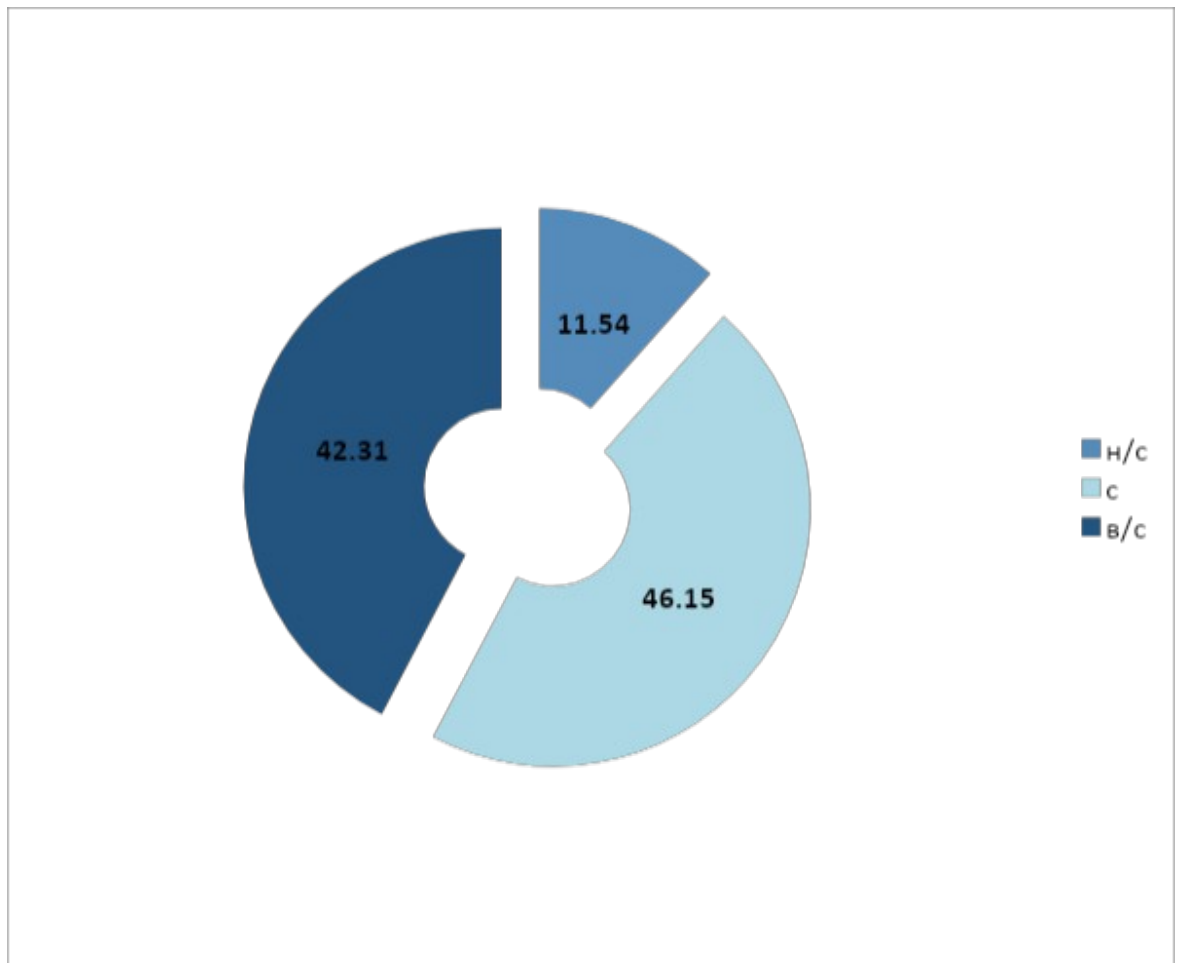


Рис.2.6. Рівні самоуправління досліджуваних (у %)

Наступною ми використали у дослідженні методику діагностики мотивації успіху Теодора Елерса, призначену для діагностики показника прагнення особистістю успіху (шансів на успіх).

Досліджувані отримали інструкцію, оцінивши своє ставлення до змісту кожного із 41 запитання, дати відповідь «так» або «ні», виразивши свою згоду чи незгоду з ними.

Результати підраховуються згідно ключа до цієї методики, частина балів нараховують за відповіді «так», частина – на відповіді «ні». Крім того окремі запитання не впливають на результат методики. Підраховують загальну кількість балів, набраних респондентом. Чим вона більша, тим більше він мотивований на успіх, на його досягнення:

1-10 балів – низький рівень мотивації до успіху;

11-16 балів – середній рівень мотивації;

17-20 балів – помірно високий рівень мотивації успіху;

Більше 21 бали – дуже високий рівень мотивації досягнення успіху.

Автор методики зазначає, що чим вища мотивація успіху, тим менша готовність особистості ризикувати.

Отримані за цією методикою результати представлені нами у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

### Показники мотивації успіху досліджуваних

№	бали	рівень	№	бали	рівень
1	21	дв	27	20	в
2	15	с	28	16	с
3	18	в	29	18	в
4	9	н	30	22	дв
5	20	в	31	15	с
6	17	в	32	20	в
7	20	в	33	17	в
8	20	в	34	20	в
9	16	с	35	16	с
10	13	с	36	22	дв
11	19	в	37	22	дв
12	15	с	38	14	с
13	18	в	39	21	дв
14	23	дв	40	15	с
15	22	дв	41	18	в
16	22	дв	42	13	с
17	16	с	43	19	в
18	23	дв	44	15	с
19	22	дв	45	21	дв
20	15	с	46	22	дв
21	21	дв	47	16	с
22	20	в	48	20	в
23	20	в	49	21	дв
24	14	с	50	20	в
25	16	с	51	8	н
26	20	в	52	20	в
середній показник				18,26923	в

\*\*\* Примітка. в, с, дв, н – рівні прояву показників, відповідно високий, середній, дуже високий і низький.

Аналіз результатів за цією таблицею показує, що середній показник прагнення досліджуваних вибірки до успіху дорівнює 18,27 балів, що відповідає прояву високого рівня показника мотивації успіху, тобто вибірка в

цілому в достатній мірі мотивовані досягати успіху, проте уникати зайвого ризику при цьому.

Аналізуючи рівні прояву показника мотивацій на досягнення успіху ми виявили:

- високий рівень мотивації успіху досліджуваних діагностовано у 38,46 % респондентів;
- середні показники мотивації досягнення успіху показали 30,77 % студентів;
- низькі показники прагнення успіху виявлено лише у 3,85 % досліджуваних, тоді як дуже високий рівень досягнення успіху визначений нами у досить значної частини вибірки, у 26,92 % опитаних;
- наочно результати використання нами методики Т.Елерса представлені на такій круговій діаграмі:

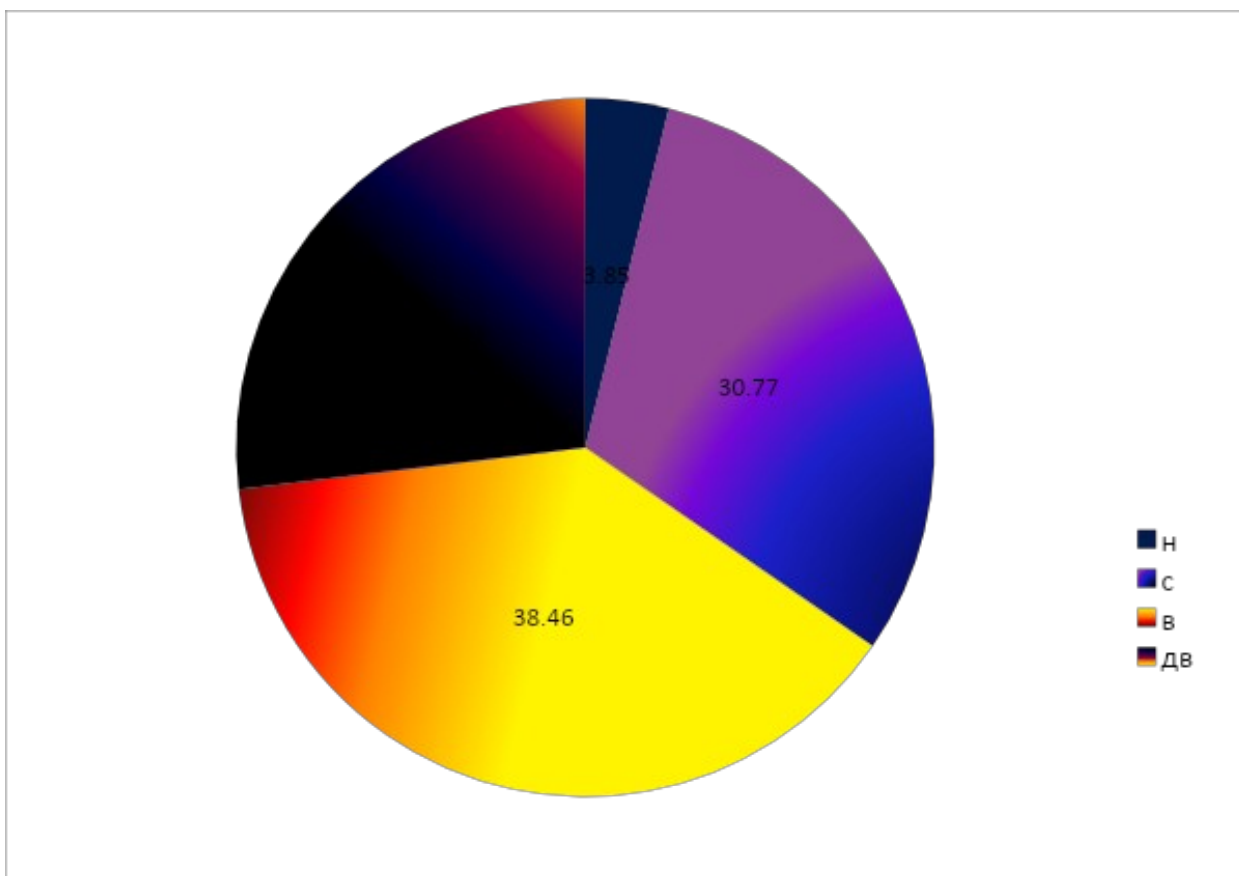


Рис.2.7. Рівні мотивації досягнення успіху за Елерсом (у %)



Опитувальник часової перспективи Ф.Зімбардо (ZTPI – Zimbardo Time Perspective Inventory), який ми використали наступним, призначений для діагностики особливостей сприйняття часу респондентами, що є важливою характеристикою особистості, оскільки психологічний час особистості пов'язує її минулий досвід з теперішньою ситуацією та майбутнім її життям. Крім того, на нашу думку, те, як людина ставиться до часу, може бути пов'язане з тим, наскільки часто вона вдається до прокрастинації.

Методика розроблена автором у 1997 році разом з А.Гонзалесом.

Російськомовна адаптація методики здійснена в 2008 році А.Сирцовою, О.Соколовою та О.Мітіною.

Досліджувані отримували інструкцію, прочитавши твердження опитувальника, оцінити їх з погляду того, наскільки те, що в них сказано, характерне для них самих.

При цьому пропонувалася така система оцінювання: від 1 бала – абсолютно невірно до 5 балів – цілком вірно, з трьома проміжними балами.

Методика складається з 56-ти пунктів і діагностує такі фактори (показники) сприйняття людиною часу, що поєднуються у стійку структуру:

1. Фактор сприйняття негативного минулого.
2. Фактор сприйняття позитивного минулого.
3. Фактор прийняття гедоністичного теперішнього.
4. Фактор сприйняття фаталістичного теперішнього.
5. Ступінь орієнтації на майбутнє.

Автори методики також пропонують визначати ступінь того, наскільки прояви цих факторів є збалансованими, що передбачає помірну орієнтованість людини на майбутнє, достатньо виражене гедоністичне теперішнє та позитивне минуле, знижену орієнтацію особистості та негативне минуле та фаталістичне сьогодення.

Підрахунок результатів методики здійснюється згідно ключа до неї та передбачає прямі та зворотні значення отриманих балів.

Отримані за методикою бали занесені нами до таблиці нижче.

Таблиця 2.7.

## Результати досліджуваних за методикою сприйняття часу

№	1	2	3	4	5	№	1	2	3	4	5
1	1,3	3,11	1,56	4,8	4,08	27	3	3,44	3,78	3,4	
3,54	2	3,6	3,89	3,11	4,27	3,62	28	4,1	4,33	3,11	
3,47	3,54	3 4	3,22	3	2,47	4,08	29	3,3	4,33	3	4,27
3,62	4	3,9	3,11	3,22	4,07	3	30	3,1	3	3,33	2,73
	3 5	3,3	3,33	3,56	3,47	3,5	31	4,2	4	3	3,87
	3 6	3	3,44	3,33	3,67	3,15	32	3,3	3,33	3,56	
3,47	3,15	7	4,2 4	3	4	3,62	33	3	3,44	3,33	
3,67	3,15	8 3	3,44	3,78	3,4	3,54	34	4,2	4	3	4
3,62	9	4,1	4,33	3,11	3,47	3,54	35	3,1	4,56	2,44	
3,87	3,31										
10	3,9	3,89	3,73	4	4,08	36	2,7	4,11	3,22	4,47	4,31
11	4	3,11	3	2,47	4	37	2,1	2,67	2,33	4,47	2,92
12	3,6	3,89	3,11	4,27	3,62	38	2,5	4,22	2,78	4,27	3,69
13	3,3	4,33	3	4,27	3,62	39	1,3	3,11	1,56	4,8	4,08
14	3,7	5	2,78	2,93	4,46	40	3,6	3,89	3,11	4,27	3,62
15	2,6	4,67	2,78	3,93	3,92	41	4	3,22	3	2,47	4,08
16	3,1	3	3,33	2,73	3	42	3,9	3,89	3,73	4	4,08
17	3,1	4,56	2,44	3,87	3,31	43	4	3,11	3	2,47	4
18	2,7	4,11	3,22	4,47	4,31	44	3,6	3,89	3,11	4,27	3,62
19	2,1	2,67	2,33	4,47	2,92	45	3,7	5	2,78	2,93	4,46
20	4,2	4	3	3,87	3	46	2,6	4,67	2,78	3,93	3,92
21	1,4	3,11	1,56	4,8	4,08	47	3,4	3,56	2,22	3,07	4,15
22	3,8	3,44	2,89	3,8	3,92	48	3,9	2,67	2,78	3,27	3,93
23	3,3	3,33	3,56	3,47	3,15	49	1,3	3,11	1,56	4,8	4,08
24	2,5	4,22	2,78	4,27	3,69	50	3,8	3,44	2,89	3,8	3,92
25	3,4	3,56	2,22	3,07	4,15	51	3,9	3,11	3,22	4,07	3
26	3,9	2,67	2,78	3,27	3,93	52	3,3	3,33	3,56	3,47	3,5
Середні показники							3,26	3,67	2,93	3,75	3,66

Рівні прояву середніх

с с н в с

\*\*\* Примітка. с, н, в – відповідають рівням прояву показників: середньому, низькому

та високому; цифри 1, 2, 3, 4, 5 вгорі таблиці позначають показники часу: 1 – **нм** – негативне

минуле; 2 – **пм** – позитивне минуле; 3 – **гс** – гедоністичне сьогодення; 4 – **фс** – фаталістичне сьогодення; 5 – **м** – майбутнє.

Аналіз даних, представлених у таблиці, показує:

- згідно середніх показників за методикою, дещо більше за інші показники у вибірці проявляється фаталістичне сьогодення, де середня складає 3,75 балів, і це єдина середня, що відповідає високому рівневі прояву показника, що, на нашу думку, у ситуації війни цілком закономірно;

- так само закономірно, що найменший середній показник виявлено за показником гедоністичного теперішнього, лише 2,93 балів, що відповідає низькому рівню прояву показника;

- решта середніх показників за методикою, як минулого (негативного чи позитивного), так і майбутнього, відповідають середньому рівню прояву показника та за кількісним значенням мало відрізняються: 3,26 балів, 3,67 балів і 3,66 балів відповідно;

- за рівнями прояву показників ситуація виглядає так:

за показником «сприйняття негативного минулого» у вибірці виявлено 50 % опитаних з високим рівнем показника, 42,31 % - із середніми показниками та 7,69 % - з низького рівня показниками; тобто більша частина вибірки схильні вважати, що у їх минулому було досить багато негативних чи неприємних подій, що залишили відповідні спогади, які і впливають на оцінку досліджуваними свого минулого;

за показником «сприйняття позитивного минулого» ситуація виглядає по-іншому: високі показники виявлені лише у 15,38 % досліджуваних, середні – ще у 76,92 % респондентів; низький рівень даного показника – лише у 7,69 %; отже, минуле опитаними сприймається швидше як негативне, ніж позитивне, проте, оскільки за обома показниками середній рівень прояву виявляється досить суттєвим, можемо припустити, що досліджувані помічають у власному минулому як позитивні, так і негативно забарвлені події;

за показником «гедоністичного теперішнього» у переважній більшості досліджуваних – 57,69 % вибірки – виявлено низький рівень прояву цього показника сприйняття часу, у решти опитаних – 42,31 % - середній рівень сприйняття сьогодення як гедоністичного, тобто такого, що приносить справжнє психофізичне задоволення (насолоду) людині;

за показником «фаталістичного сьогодення» - навпаки, відсутні показники мінімального рівня прояву, тоді як досить порівняно значними є як показники середнього рівня (11,54 %), так і, особливо, високого, виявленого у 88,46 % досліджуваних, що вважаємо свідченням як того, що сьогодення

бачиться респондентами переважно песимістично та фаталістично (тобто, вони втратили віру в те, що здатні щось у власному житті змінити, вважаючи, що всі події наперед визначені та неминучі, незалежні від вольових зусиль людини їх хоча б відкоригувати);

за показником «майбутнього» у вибірці переважна її більшість мають середній рівень його сприйняття (53,85 % опитаних), ще 30,77 % досліджуваних показали високий та половина з цієї кількості, 15,38 %, - низький рівень сприйняття майбутнього;

наочно даний етап дослідження відображений нами на такій діаграмі:

**Рівні показників методики Ф.Зімбардо**

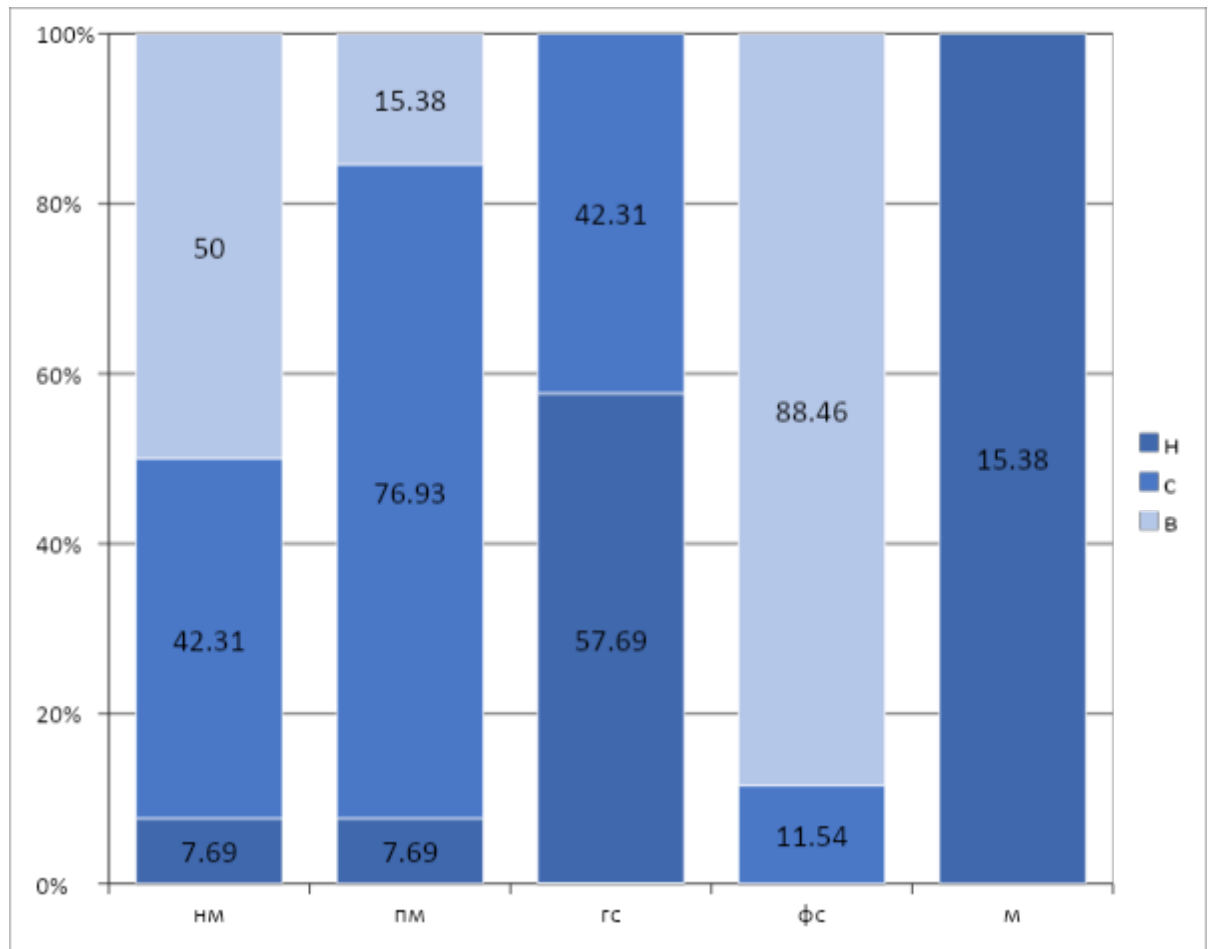


Рис.2.8. Рівні показників сприйняття досліджуваними часу за методикою Ф.Зімбардо (дані представлені у %)

За результатами проведеного нами дослідження ми провели статистичний аналіз їх результатів за комп'ютерною програмою статистики, використавши кореляційний аналіз за Ч.Пірсоном (Person  $r$ ). У результаті ми виявили значну кількість статистично значимих кореляційних зв'язків про рівні достовірності результатів –  $p \leq 0,05$ .

Проте, аналізуючи результати кореляції, ми звернемо особливу вагу на кореляцію показника прокрастинації з іншими показниками решти методик.

Отже, прокрастинації особистості корелює з такими показниками:

- інтернальністю особистості ( $r = - 0,54$ );
- екстернальним рівнем суб'єктивного контролю ( $r = 0,40$ ); тобто людина з розвиненою прокрастинацією частіше може мати екстернальний рівень суб'єктивного контролю;
- загальною здатністю до самоуправління ( $r = - 0,42$ ), тобто, чим більше людина схильна проявляти прокрастинації, тим менше вона здатна керувати власним життям та різними видами діяльності у ньому;
- складовою самоуправління, здатністю приймати рішення ( $r = -0,54$ ), отже, людина зі схильністю відкладати все на потім, має слабку здатність приймати рішення за необхідності;
- складовою самоуправління, здатністю до самоконтролю ( $r = - 0,33$ ), тобто людина зі схильністю до прокрастинації може проявляти слабку здатність до самоконтролю;
- складовою самоуправління, здатністю до корекції результатів за необхідності ( $r = - 0,29$ ), отже, можемо припустити, що досліджуваний, більш схильний проявляти прокрастинацію, може не мати здатності коригувати результати власних дій за необхідності;
- часовою зорієнтованістю на майбутнє ( $r = - 0,31$ ), тобто особи зі схильністю проявляти прокрастинацію не виявляють адекватної орієнтованості на майбутнє та його можливі перспективи;
- наочно кореляційні зв'язки прокрастинації з іншими показниками представлені та рисунку 2.9.

Оскільки прямий зв'язок прокрастинації проведений нами кореляційний аналіз виявив лише з показниками методик діагностики рівня суб'єктивного контролю, здатності до самоуправління та сприйняття часу, нас зацікавило питання, чи пов'язана у якийсь інший, опосередкований спосіб прокрастинація з вигоранням особистості та її прагненням досягнути успіху. Для цього ми вивчили зв'язок показників, прямо кореляційно пов'язаних з прокрастинацією, з іншими показниками.

У результаті ми виявили, що інтернальність особистості корелює з прагненням успіху ( $r = 0,32$ ) та відсутністю сприйняття минулого як негативного ( $r = - 0,47$ ); загальний показник самоуправління – з емоційним виснаженням ( $r = - 0,32$ ), редукцією професійних досягнень ( $r = - 0,29$ ) та прагненням успіху ( $r = 0,56$ ); здатність до самоконтролю кореляційно пов'язана з емоційним виснаженням ( $r = - 0,39$ ), редукцією професійних і особистих досягнень ( $r = 0,43$ ) та мотивацією досягнення успіху ( $r = 0,39$ ); здатність коригувати свою поведінку за необхідності – із мотивацією успіху ( $r = 0,29$ ); орієнтація людини на майбутнє теж корелює з емоційним виснаженням ( $r = - 0,33$ ), деперсоналізацією ( $r = - 0,37$ ) та загальним показником вигорання ( $r = - 0,36$ ) і мотивацією досягнення успіху ( $r = 0,29$ ).

У такий спосіб можемо припустити, що існує імовірність того, що схильність проявляти прокрастинацію опосередковано (через прямі кореляційні зв'язки цього показника з іншими та враховуючи знак коефіцієнту кореляції) пов'язана з відсутністю прагнення успіху та переживанням симптомів емоційного вигорання (особливо емоційного виснаження та редукції професійних досягнень).

Отже, до прокрастинації ймовірно можуть бути схильні особи з екстернальним рівнем зовнішнього контролю, нездатні до самоуправління загалом та особливо до прийняття рішення, самоконтролю, коригування недоліків у поведінці, до проблем з орієнтацією (бачення) на майбутнє; у них відсутнє прагнення досягнути успіху та наявні симптоми емоційного вигорання.

В такий спосіб можна вважати гіпотезу нашого дослідження про існування взаємозв'язку схильності особистості до прокрастинації та її особистісних характеристик доведеною.

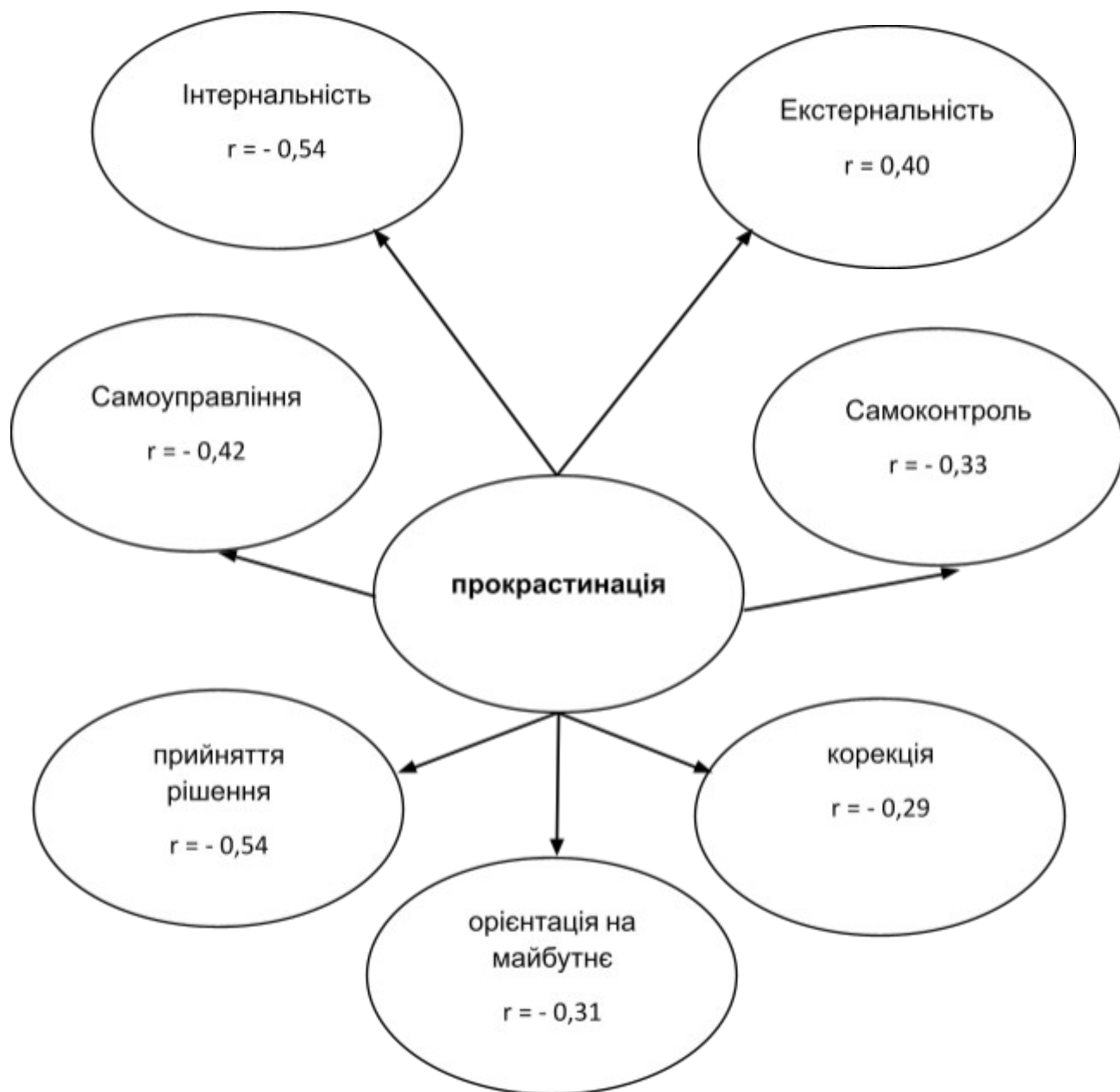


Рис.2.9. Кореляційні зв'язки показника прокрастинації з показниками інших методик

## ВИСНОВКИ

Прокрастинація є частиною життя як мінімум половини сучасного суспільства, здатного відкладати виконання завдань, особливо важких і важливих, таких, невиконання чи невчасне виконання яких здатне привести до негативних наслідків. Наприклад, популярність спілкування у соціальних мережах – прямий наслідок цієї шкідливої звички. Вона провокує тривогу, що виникає через невиконання зобов'язань і посилюється згодом, наприклад, з наближенням терміну здачі роботи. Прокрастинація може викликати стрес, почуття провини, втрату продуктивності, невдоволення оточуючих через невиконання зобов'язань. Прокрастинація проявляється як схильність людини відкладати на потім, на інший час виконання своїх завдань чи здійснення певної діяльності.

Прокрастинація – комплексне явище, яке, виходячи з основних теорій, що його пояснюють, включає в себе: поведінковий компонент (прокрастинація як закріплений механізм поведінки людини), когнітивний компонент (специфіка відчуття результатів діяльності, а також мотивація до виконання діяльності), емоційний компонент (висока тривожність, емоційна перевантаженість, страх невдачі та невротизація), а також підсвідомий компонент (прокрастинація як захисний механізм особистості, що спрацьовує при підвищенні тривоги та оцінці ситуації виконання будь-якого завдання як загрозового та небезпечного).

Проведене нами емпіричне дослідження особливостей прояву прокрастинації у студентів дозволяє зробити такі основні висновки:

✓ у досліджуваній вибірці відсутні респонденти з високим рівнем схильності до прокрастинації, проте наявні 76,92 % опитаних із середнім рівнем прояву схильності до того, щоб час від часу відкладати на потім свої справи, не зважаючи на їх важливість та на можливі негативні наслідки для себе чи оточуючих;



- ✓ середній показник прокрастинації по вибірці студентів відповідає 51,27 балів, тобто – середньому рівню показника прокрастинації;
- ✓ загальний середній показник вигорання у вибірці проявляється на середньому рівні (середня складає 71,77 балів); у респондентів вибірки сильніше за інші симптоми вигорання проявляється емоційне виснаження, за яким більше, ніж у 40 % опитаних виявлений високий рівень прояву показника, тоді як менше за інші і, на нашу думку, це закономірно, оскільки це студенти, проявляється симптом редукції професійних досягнень, який у більшості опитаних на низькому рівні прояву показника; отже, у досліджуваних вигорання вже почалося, оскільки у 73,07 % (а це три чверті вибірки) діагностовано середній, у решти ж опитаних – вище середнього (у 23,08 %) та високий (у 3,85 %) рівні вигорання;
- ✓ за середніми показниками у вибірці переважає інтернальний локус суб'єктивного контролю, оскільки середня більша, 54,61 балів, порівняно із середнім показником екстернальності – 41,46 балів; показник інтернальності переважає величину показника екстернальності у 80,77 % вибірки, тобто у більшості досліджуваних, тоді як показник екстернальності є переважаючим у решти, 19,23 % вибірки;
- ✓ згідно середніх показників самоуправління особистості, більше за інші у досліджуваній вибірці представлена така складова самоуправління, як прогнозування (середня – 4,46 балів, що відповідає вище середнього рівню прояву), тоді як дещо менша за інші проявляється корекція дій людини (середня – 2,92 балів, це нижче від середнього рівня показника); решта складових самоуправління представлені в основному однаково (середні відрізняються несуттєво), на середньому рівні;
- ✓ високий рівень мотивації успіху досліджуваних діагностовано у 38,46 % респондентів; середні показники мотивації досягнення успіху показали 30,77 % студентів; низькі показники прагнення успіху виявлено лише у 3,85 % досліджуваних, тоді як дуже високий рівень досягнення успіху визначений нами у досить значної частини вибірки, у 26,92 % опитаних;

✓ згідно середніх показників за методикою Ф.Зімбардо, дещо більше за інші показники у вибірці проявляється сприйняття фаталістичного сьогодення, де середня складає 3,75 балів, і це єдина середня, що відповідає високому рівневі прояву показника, що, на нашу думку, у ситуації війни цілком закономірно; найменший середній показник виявлено за показником гедоністичного теперішнього, лише 2,93 балів, що відповідає низькому рівню прояву показника; решта середніх показників за методикою, як минулого (негативного чи позитивного), так і майбутнього, відповідають середньому рівню прояву показника та за кількісним значенням мало відрізняються.

Проведений нами кореляційний аналіз результатів нашого емпіричного дослідження дозволив підтвердити гіпотезу магістерської роботи про існування зв'язку між схильністю особи до прокрастинації та її особистісними характеристиками.

Сучасне суспільство пред'являє високі вимоги до відповідальності, самостійності та продуктивності особистості. І вивчення прокрастинації є дуже значущим і актуальним, особливо, коли проблеми і труднощі просто не можна пов'язувати з людською лінню і незацікавленістю у виконанні необхідної діяльності. Отже, феномен поняття прокрастинації – є складним психологічним поняттям, котре не варто повністю ототожнювати із захисними механізмами чи порушеннями мотиваційно-вольових процесів. Ця проблематика вимагає подальшого вивчення та глибших досліджень, які дозволять уточнити наявні дані про природу прокрастинації, її компоненти та можливі кореляції з іншими психологічними характеристиками особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агарков, В. А., Бронфман, С. А. Взаимосвязь свойств темперамента и механизмов психической защиты. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2009. № 4. С. 164–184
2. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI\\_fpp\\_2013\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6)
3. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. №5. 2014. С. 23-30.
4. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Международные исследования в науке и образовании*. К., 2012. № 1. URL: [www.es.rae.ru/mino/158-1023](http://www.es.rae.ru/mino/158-1023).
5. Бородина Л.Ф. Представление о прокрастинации в зарубежных исследованиях. *Человеческий капитал*. 2019. № 6 (126). Ч. 2. С.207-211.
6. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 400 с.
7. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197-211. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub\\_2016\\_2\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22)
8. Варваричева Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников. *Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России»*. М. : НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2008. Т. 2. С. 147–149.

9. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.
10. Воробьева В. В., Якиманская И. С. Психология лени: постановка проблемы. Оренбург, 2003. 57 с.
11. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 200 с.
12. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 7(52). С.172-180.
13. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. Дис..доктора психол. наук. 19.00.07. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020. 465 с.
14. Засєкіна Л. В. Структурно-функціональна організація інтелекту. Острого : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2005. 370 с.
15. Зигмунд, Ф. Введение в психоанализ. Лекции 1-15. СПб.: Алатейя СПб, 1999. 279 с.
16. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. С. 24-26.
17. Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования. Приволжский научный вестник. 2016. № 11 (63). С.58-61.
18. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью. Психология в вузе. 2008. № 3. С. 38-49.
19. Кноблаух Й., Вольте Х. Управління часом. 2-е вид. Москва, 2006. 144 с

20. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2. С. 22–41.
21. Колесов О.С., Вацьківська А.В. Тайм-менеджмент – управління часом. Збірник наукових праць ВНАУ. Серія: Економічні науки. 2011. № 2(53), том 3. С. 61–70.
22. Колтунович Т. А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений. 2017. № 5(45). С. 211-218.
23. Кулакова С.Ю. Впровадження європейської практики тайм-менеджменту на підприємствах України.  
URL: [http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/1\\_2016/27.pdf](http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/1_2016/27.pdf)
24. Ларских М. В., Матюхина Н. Г. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов. Universum: Психология и образование: электрон. науч. журн. 2015. № 7 (17) URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/2370>
25. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра. М. : Альпина Паблицер, 2014. 263 с.
26. Методика «Субъективный локус контроля» Роттера.  
URL: [https://studbooks.net/1615858/psihologiya/metodika\\_subektivnyy\\_lokus\\_kontrolya\\_rottera](https://studbooks.net/1615858/psihologiya/metodika_subektivnyy_lokus_kontrolya_rottera); <https://www.psyoffice.ru/1-58-4.htm>
27. Методика диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой). URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-dagnostika-professionalnog-o-vygoraniya-k-maslach-s-dzhekson-v-adaptacii-n-e-vodopyanovoj>
28. Методика мотивации к успеху Т. Элерса.  
URL: <https://psycabi.net/testy/271-metodika-dagnostiki-lichnosti-na-motivatsiyu-k-uspekhu-t-elersa-oprosnik-t-elersa-dlya-izucheniya-motivatsii-dostizheniya-uspekha>
29. Методика способность самоуправления (тест ССУ) Н. М. Пейсахов.  
URL: <https://psycabi.net/testy/257-metodika-sposobnost-k-samoupravleniyu-test-ssu-n-m-pejsakhov>

30. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292-297.
31. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов. Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 25-33.
32. Опросник временной перспективы Зимбардо (ZTPI). URL: <https://socialmatrix.net/zimbardo/>.
33. Прокрастинація // Вільний тлумачний словник, 2013. URL: <http://sum.in.ua/f/prokrastynacija>.
34. Семенова Ф. О., Узденова А. М. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте. Научный журнал КубГАУ, 2012, 83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prokrastinatsii-na-razvitie> (Дата звернення: 15.10.20)
35. Семина А.С. Исследование склонности к откладыванию «на потом» у студентов. Щелкова О.Ю. (ред.) Ананьевские чтения. Психология в здравоохранении. СПб.: Скифия-принт, 2013. С. 303-305.
36. Слученкова К. А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования, 2018. № 7. С. 18–26.
37. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип.34. С. 190-197. URL: [//nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu\\_2014\\_34\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2014_34_26)
38. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Вісник Національного університету оборони

України. Питання психології. 2015. № 3 (46). С.299-304.

39. Тронь Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. № 2А. С. 88-95.

40. Фриман А., Девульф Р. Если бы да кабы... или 15 ментальных ошибок, которые мешают вам жить. М: СВАРОГ, 2017. 256 с.

41. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище URL:: <http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialnopsikhologichne-yavishche>.

42. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. М. : Манн, Иванов и Фебер, 2013. 276 с.

43. Черничко Н.О. Прокрастинація як питання психології. Інженерні та освітні технології. 2017. № 4 (20). С.148-153.

44. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов. Психология и право. 2013. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtm>

45. Шкала загальної прокартинації К.Лей (адаптація Т. Юдєєвої). В кн.: Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. *Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник*. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с. С.64-66.

46. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.,

47. Brinthaup T. M., Shin C. M. The relationship of academic cramming to flow experience. College Student Journal. 2001. Vol. 35, №3. P. 457–471.

48. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G. Assessment of academic and everyday procrastination *Procrastination and task avoidance*. 1995. № 17. С. 47–70

49. Fiore, N. (1989). The now habit: A strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play. London: Penguin Books.

50. Knaus B. *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*. Oakland: New Harbinger Publications, 2002. 184 p.
51. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*. 1997. V. 11. P. 267–278
52. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. V. 31. № 4. P. 487–500.
53. Milgram N.A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability *J. of Psychol.* 1995. V. 129. № 2. P. 145.
54. Milgram N.A., Tenne R.. (2000) Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*
55. Milgram, N.N., Mey-Tal, G., Levison, Y. Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents *Personality and Individual Differences*. № 2 (25). P. 297–316
56. Quek Timothy (2009) *The Problem of Procrastination*. Retrieved June 07, 2015 from <http://webhome.idirect.com/~readon/procrast.html>
57. Sirois, F., Pychyl, T. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self *Social and Personality Psychology Compass*. 2013. № 7. P. 115–127
58. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. V. 133. P. 65–95.
59. Tuckman, B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. (51). P. 473–480.
60. Van Eerde, W. Procrastination: self-regulation in initiating aversive goals *Applied Psychology: An International Review*. 2000. № 49. P. 372–389.