

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Роль особистісних особливостей у формуванні феномену
прокрастинації під час війни**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 214
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Коломієць Олена Олександрівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н,
(наукова ступінь, вчене звання)
Пономарьова Вікторія Костянтинівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № ____ від « ____ » червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис
(наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження феномену «прокрастинація»	8
1.1. Феномен прокрастинації в різних психологічних концепціях	8
1.2.Сучасний погляд на поняття прокрастинації	19
1.3.Класифікація типів прокрастинації	23
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. Організація дослідження взаємозв'язку особистісних характеристик та прокрастинації під час війни	27
2.1. Мета та задачі дослідження. Методи дослідження.....	27
2.2.Характеристика вибірки.....	37
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження взаємозв'язку особистісних характеристик та прокрастинації під час війни	38
3.1. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та особистісних характеристик під час війни.....	38
3.2. Виявлення взаємозв'язку особистісних характеристик та прокрастинації під час війни.....	64
3.3. Розробка рекомендацій для зниження рівня прокрастинації.....	78
Висновки до розділу 3.....	81
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТОК 1	101
ДОДАТОК 2	103
ДОДАТОК 3	105
ДОДАТОК 4	107

ВСТУП

«Поки ми відкладаємо життя, воно проходить»

Сенека філософ

Вивчення прокрастинації як психологічного феномена почалось у середині 1980-х. Саме тоді відкладання справ на більш пізній строк притягнула увагу багатьох науковців. Уявлення про прокрастинацію на сьогодні має різні підходи до того, що саме входить до цього феномена. Так, у західній психології прокрастинацію визначають як рису особистості, яка породжує повторювані епізоди зволікання особливо при зовнішньому тиску чи несправедливому, з погляду людини, зверненні [106]. Інші автори пропонують розглядати прокрастинацію, як прагнення до відкладення значної діяльності заради отримання миттєвого задоволення від незначної [147], якщо віддаленої події є негативний досвід. Прокрастинацію відносять до негативних характеристик, що впливає на успішність діяльності людини [7], дезадаптивним стратегіям подолання стресу [12], виділяючи її емоційні та когнітивні характеристики, пов'язані з мотиваційною сферою особистості [2].

Незважаючи на різні точки зору про природу виникнення прокрастинації, описані її відмінні риси: прокрастинацією є тільки те, що пов'язане з тимчасовими обмеженнями і не може бути виконано вбудь-який інший час; рішення не виконувати ту чи іншу дію свідомо та не залежно від зовнішніх обставин; прокрастинатор передбачає негативні наслідки, які завжди за собою спричиняє подібне зволікання; емоційна напруга, суб'єктивний дискомфорт і тривога відрізняють прокрастинацію та лінощі [147].

Грунтуючись на концепції особистісних диспозицій як готовності людини діяти певним чином у широкому спектрі ситуацій [35] визначення прокрастинації К. Лей [106] тавраховуючи якісні особливості феномена [147; 7], в рамках нашої роботи під прокрастинацією ми будемо розуміти стійку диспозицію, що виявляється в різних сферах життя людини і виражається у

схильності відкладати виконання своєчасних дій на пізніший термін, що призводить до негативних переживань і несприятливих наслідків.

Значна кількість досліджень прокрастинації реалізована на студентській вибірці [143; 148; 2]. Як правило, вона більш доступна для дослідження, а розроблений інструментарій дозволяє діагностувати загальний рівень прокрастинації [7], так і рівень академічної прокрастинації [143]. Прокрастинація в більш дорослому віці досліджена меншою мірою і частіше розглядається у рамках професійної діяльності [139; 140; 1; 2].

Згідно із результатами цих досліджень, найбільше прокрастинаторів виявлено серед студентів: до 95% молодих людей, здобувають вищу освіту, іноді прокрастинують [65], а 75% їх прокрастинують постійно [143; 25]. При цьому серед дорослих, працюючих людей число осіб, схильних до прокрастинації, становить близько 25% [147]. Самі прокрастинатори оцінюють свою поведінку як непродуктивну та 60% не можуть подолати її самостійно, потребують допомоги фахівця [78].

Незважаючи на те що прокрастинація привернула увагу дослідників досить недавно, накопичено серйозний обсяг емпіричних досліджень [106; 72; 151]. У більшості робіт прокрастинація найчастіше зіставляється з якимось одним феноменом, тобто переважають дослідження окремих взаємозв'язків: виявлення факторів середовища [71; 7], зв'язок з тимчасовою перспективою [17; 28], стресом [151], емоційним інтелектом [15]. Частина досліджень присвячено вивченню наслідків прокрастинації, зокрема, її вплив на рівень досягнень та академічну успішність [101; 28]. Практично відсутні дослідження, що розглядають прокрастинацію в єдиній моделі з різними особистісними характеристиками та поведінковими змінними [124].

Зв'язок прокрастинації з віком раніше досліджувався, проте не був встановлений вік, у якому формується та закріплюється прокрастинація [125; 23]. До 90% молодих людей постійно відкладають заплановані особисті та навчальні справи, важливі рішення [124; 148], хоча з віком ця цифра

знижується [86, 69]. При цьому невідомо, чи існують вікові відмінності у причинах та особливостях справ, що відкладаються, сферах прояву прокрастинації, закономірностях її протікання та подолання. Результати досліджень взаємозв'язку прокрастинації та статі не однозначні: частина дослідників не виявили відмінностей [88; 23], тоді як інші роботи говорять про їхнє існування [66; 7].

Актуальність нашої роботи полягає в тому, що на сьогодні кількість людей, які називають себе прокрастинаторами та які відкладають справи на більш пізній строк виконання, збільшується. Ми проаналізуємо які особистісні характеристики впливають на прокрастинацію серед людей різного віку під час війни.

Об'єктом дослідження є прокрастинація, як психологічний феномен.

Предмет дослідження – роль особистісних особливостей у формуванні феномену прокрастинації під час війни.

Мета дослідження – виявлення особистісних характеристик, які впливають на процес прокрастинації під час війни.

У зв'язку із метою роботи були сформовані такі **задачі**:

- Теоретично дослідити характеристики феномену прокрастинація
- Виявити та описати взаємозв'язок особистісних характеристик та прокрастинації під час війни
- Проаналізувати вплив особистісних характеристик особистості на процес прокрастинації під час війни.
- Розробити план дій для зниження рівня прокрастинації при її наявності, чи техніки, які допомагають підвищити впевненість в собі при наявності думки, що я є прокрастинатором, хоча за даними опитування це не підтверджується.

Методи дослідження:

теоретичні – синтез, аналіз, узагальнення психологічної літератури з обраної проблеми;

емпіричні – онлайн-анкетування, психодіагностичні методики:

- Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана)
- Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) в адаптації Т. Корнілової
- Шкала прокрастинації Клеррі Лей
- Опитувальник ТІРІ (10-пунктового опитувальника рис особистості, розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру і В.Свонном) в адаптації Кліманської М.Б., Галецької І.І.
- Авторська анкета

статистичні – Jamovi

Характеристика вибірки: опитування пройшли 61 респондент, 7 осіб віком 20-30 років, 28 осіб віком 40-50 років, 16 осіб віком 30-40 років та 10 осіб віком 50-60 років. З усієї кількості опитуваних було відокремлено 30 осіб які, за результатами опитування почали відкладати справи на потім, тобто прокрастинувати, після повномасштабного вторгнення.

Теоретична значущість. Ця робота полягає в тому, щоб продовжити дослідження феномена прокрастинації, а саме виявлення взаємозв'язків особистісних особливостей, таких як вольова саморегуляція, пильність та надпильність, уникнення, самовладання, наполегливість, та фактори за опитувальником ТІРІ із феноменом прокрастинації. Описані теорії та концепції дослідження феномену прокрастинації, а також сучасний погляд на цей феномен. Встановлено, що прокрастинація впливає на різні сфери життя (наприклад академічна діяльність).

Практична значущість. Отримані результати можна застосувати при створенні рекомендацій, технік та програм для зниження рівня прокрастинації. Також можна розробити тренінгові програми для людей, які стикаються із проблемою прокрастинації як в академічній діяльності так і в професійній. При розробці рекомендацій для зниження рівня прокрастинації слід враховувати специфіку професійної діяльності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА «ПРОКРАСТИНАЦІЯ»

1.1. Феномен прокрастинація в різних психологічних концепціях.

Термін «прокрастинація» є відносно новим для психології не зважаючи на те, що психологічна сутність цього терміну відома кожному. Прокрастинація (лат. Pro – замість та завтрашній) тенденція відкладати виконання необхідних справ «на потім»: поведінковий паттерн, при якому виконання головної для людини на даний період діяльності, свідомо відкладається. Людина залишається активною, але її дії спрямовані на інші, мало вагомі, а іноді навіть безглузді заняття.

Термін «прокрастинація» був уведений у 1977 році П. Рінгенбахом у книзі «Прокрастинація у житті людини». Саме П. Рінгенбах вперше вжив термін "прокрастинація", де приставка "pro" (лат.) має на увазі "вперед, далі, на користь", а "crastinus" (лат.) - "завтрашній", "майбутній". В цьому ж році була видана книга А. Елліса та В. Кнауца [65] «Подолання прокрастинації», в основу якої лягли клінічні спостереження. Робота являє собою керівництво для психотерапевтів та їх клієнтів, визначаючи прокрастинацію як тактику поведінки, при цьому відтермінування дій полягає у вигляді ірраціональних переконань. Потім з'явилась науково популярна книга Дж. Бурка та Л. Юен [55] «Прокрастинація: що це таке та як із нею боротися». І знову і основу цієї книги лягла велика консультативна практика її авторів. Нарешті, в середині 1980 років почав відбуватися науково академічний аналіз феномена прокрастинації [143; 106]. Були розроблені опитувальники для вивчення прокрастинації [48; 106].

Після випуску праці П.Рінгенбах у 1977 році з'являється направлення, присвячене вивченню відкладання виконання учбових завдань, академічної прокрастинації. Вважається, що саме учбовий процес характеризується умовами, за яких частіше за все виникає прокрастинація, та призводить до

негативних наслідків. Відповідно до даних, прокрастинація є одним з найбільш вагомих факторів, які породжують труднощі при навчанні. Від 46% до 95% учнів середніх та студентів вищих учбових закладів вважають себе прокрастинаторами. Більшість з них відмічають, що потребують в професійній допомозі у подоланні прокрастинації. У зв'язку із цим багато західних коледжів та університетів забезпечують можливість відвідування спеціальних занять із боротьби з прокрастинацією та набуття навичок адекватного планування учбової діяльності, а також розподілення пріоритетів та свого часу.

Перший історичний аналіз феномену був відтворений у 1992 році у праці Ноа Мілграма (NoahMilgram) «Прокрастинація: хвороба сучасності». Наукові дискусії почались про цей феномен 20-ма роками раніше. А згадування цього явища, а також його формулювання можна зустріти раніше – як в працях часів розвитку індустріальної революції – середина 18 ст. так і в Оксфордському словнику 1548 року.

Також можна пригадати існування в багатьох мовах прислів'яна кшталт: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», англomовний аналог - «Відкладання справ – крадій часу». Таким чином можемо зробити висновок, що прокрастинація була завжди. З часом проблема стала більш актуальною і її почали вивчати. З'явилися теорії, методики вимірювання рівня прокрастинації, техніки її послаблення.

Кожна людина хоча б раз в житті відмовлялась від виконання якихось дій та відкладала їх, особливо коли треба було робити що-небудь під тиском обставин або коли були сумніви щодо корисності цих дій. Але при прокрастинації людина відкладає справи навіть коли на 100% впевнена в необхідності та важливості цих дій. І у неї не має сумніву, що це потрібно, корисно, необхідно та замислене треба зробити «ще вчора». Але відкладання все одно відбувається, не зважаючи на те, що будуть наслідки та ускладнення.

При цьому дрібні та незначні дії виконуються і їм надають більш велике значення, ніж дійсно важливим справам.

Прокрастинація може визивати стрес, почуття провини, зниження продуктивності, а також незадоволення оточуючих через невиконання обов'язків. Комбінація цих почуттів та витрата сил (спочатку – на другорядні справи та боротьбу з тривогою, потім – на роботу в авральному режимі) може спровокувати подальшу прокрастинацію.

Хронічна прокрастинація може бути викликана прихованим психологічним або фізіологічним недоліком. Деякі люди можуть продуктивно працювати лише тоді, коли встановлені жорсткі часові кордони, пік продуктивності припадає на останні години або хвилини дед- лайну.

Основними ознаками прокрастинації є відсутність продуктивності в діях, які виконують та сенсу у сукупності із постійним відкладанням дійсно важливого та корисного. До певної міри в цьому не має нічого страшного, оскільки людина не машина. Невеликі перерви на відпочинок та зміна діяльності впливають на загальну продуктивність сприятливо. Негативні наслідки – це ще одна ознака прокрастинації: такі як порушення строків, невиконання запланованих проектів, загальна незадоволеність діяльністю і можливо пов'язані із цим особисті та психологічні проблеми.

Прокрастинація – це свого роду прояв емоціональної реакції на заплановані або необхідні справи. В залежності від характеру цих емоцій, прокрастинація поділяється на два фундаментальних типа: «релаксова», коли людина витрачає свій час на інші, більш приємні справи та розваги, на «напружена», пов'язана із загальною напругою, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, незрозумілими життєвими цілями, нерішучістю та невпевненістю в собі.

За даними психологів які вивчають цей феномен, стійка прокрастинація є у – 15-25% населення планети. При цьому, згідно з показниками лонгітюдних

досліджень, за останні 25 років рівень прокрастинації збільшився та має тенденцію до зростання.

При вивченні феномена прокрастинації можна зустріти такі визначення, як адаптивні або неадаптивні, функціональні або дисфункціональні, песимістичні або оптимістичні, активні або пасивні механізми [151; 72; 107; 57].

За даними деяких досліджень (Harriott&Ferrari) із віком прокрастинація знижується, що на їх думку, пов'язано із виробленням деяких обмежень. Чітких статевих розбіжностей у проявленні прокрастинації не знайдено, хоча в публікаціях відмічаються розбіжності в деяких її проявах, тому що жінкам більш притаманно бути тривожними і мати відчуття невдачі.

Беручи до уваги аналіз західних досліджень, можна говорити про три компоненти феномену прокрастинація: а саме поведінковий, когнітивний та емоційний.

Прокрастинація являє собою комплексний феномен, компоненти якого тісно пов'язані із мотиваційною сферою особистості. Це надає свій прояв у поведінці: в затримці виконання необхідної діяльності, у відкладанні прийняття рішень. До цього також відноситься страх ризикувати, або складання великих планів, але які не реалізуються. Основні сфери прояву прокрастинації – це професійна діяльність, турбота про здоров'я, а також навчання (академічна прокрастинація).

Поведінковий компонент прокрастинації розглядається як форма навчання, як неодноразове підкріплена поведінка. Досліджуючи академічну прокрастинацію, Л. Соломон та Е. Ротблум виявили, що деякі студенти відкладали виконання навчальних завдань тому, що їм були неприємні самі завдання [143] і приділяли увагу діяльності, особливо короткочасній, яка їм вважалась більш корисною, аніж та яка потребує більше часу. Можна припустити, що відкладання виконання навчальних завдань у такому разі є закріпленою поведінкою, метою якої є уникнення негативного стимулу,

відповідальності, а відсутність значного покарання підкріплює прокрастинацію. Також така поведінка пов'язана із напругою [72].

Феномен прокрастинації може біти розглянутий як результат когнітивних порушень [65]. Ці проблеми ніяк не пов'язані із розумовими можливостями, або інтелектом, одна у прокрастинаторів знайдені складності у сприйнятті та адекватній оцінці часу [48]. Також дослідження виявили взаємозв'язок і з емоційною сферою: страх невдачі та невротизацією, та імпульсивністю.

Прокрастинатори часто мають перфекціоністичні риси, які розповсюджуються на всі сфери життя. Такі особливості можуть демонструвати нам ірраціональні переконання прокрастинатора, які часто виражаються у страху невдачі або успіху. В свою чергу, такі страхи провокують невротичні реакції на різні ситуації, які виникають у житті. Такі можуть бути емоційно перенавантаженими та тривожними. Вони анестичні, мають низьку самооцінку, дуже сором'язливі на публіці, відмічається високий рівень самокритичності [133]. Сновна доля людей з подібної групи бачать причини свого успіху в будь-яких зовнішніх та нестійких факторах [138].

З іншого боку, існують імпульсивні прокрастинатори, які мають складності з тим, щоб ловити і оцінювати сигнали, які поступають з середовища. Такі люди не в змозі відкладати задоволення особистих потреб, і мають складності із самоконтролем. Доволі часто вони демонструють боротьбу з авторитарними стилями взаємодії, намагаючись таким чином уникнути зустрічі із зовнішніми вимогами [49]. Вони можуть стикатися з труднощами і мотиваційній сфері, складностями і організаторській діяльності [53].

Вищенаведені моделі прокрастинаторів, не є взаємовиключеннями; окремі ознаки першої та другої моделей, можуть в рівній мірі бути присутніми у окремих індивідів.

Також деякі автори виділяють ще один компонент – підсвідомий. Іноді прокрастинація може натякати на наявність глибинних внутрішньо - особистісних конфліктів [60]. Людина може несвідомо уникати або затягувати виконання будь-якої діяльності, яка має для нього окреме символічне значення, наприклад, довгі ритуали для підготовки до виконання справи. Така діяльність на підсвідомому рівні асоціюється з якимось конфліктом у минулому і отримує оцінку як загроза. Наприклад, керівник може нагадувати прокрастинатору своїм зовнішнім виглядом, або манерою поведінки значиму фігуру з минулого, з якою пов'язаний конфлікт. Часто такими фігурами є батьки і пов'язані із ними конфлікти [69]. Травми дитинства, пов'язані з стилями виховання, від «роби, що хочеш» до авторитарного, можуть приводити до прокрастинації [152]. Прокрастинатори дуже чутливі до оцінок авторитарних фігур і за будь які ціну намагаються відтягнути виконання задачі та надання звіту про її виконання.

Прокрастинатори можуть відчувати двоякі почуття по відношенню до своїх досягнень, особливо в учбовій або науковій діяльності. Вони відчують страх перед досягненням успіху та досягненні незалежності, які цей успіх може принести. Також проблеми такого роду можуть виникати і статевій ідентифікації, психосексуальному розвитку. При боротьбі з таким видом прокрастинації, який пов'язаний з підсвідомими процесами, дуже ефективним будуть методи психодинамічної терапії.

Додаткову підтримку наявності несвідомого компонента в структурі феномера прокрастинації можна виявити і дослідженнях, які покажуть високим процент прокрастинації у дітей алкоголіків, у особистостей з наркотичними залежностями [111; 112], у людей які мають в анамнезі інцест [111; 112] та у людей які страждають на ПТСР. Прокрастинація може бути однією із форм адаптації до негативних впливів – іншими словами «вивчена беспорядність». Також можливо, що прокрастинація може виступати як загальна неадаптивна реакція на стрессогенні фактори.

Ряд сучасних дослідників дотримуються думки про те, що прокрастинація супроводжує технічний розвиток суспільства. Чим більше індустріалізоване суспільство, тим більше обов'язків, норм та установок воно диктує, тим більше залежить діяльність від термінів, надаючи всебільший тиск на людину [68; 151]. З цієї точки зору, аграрні суспільства не так сильно схильні до прокрастинації. До індустріальної революції, зволікання розглядалося швидше нейтрально чи навіть схвалювалося, оскільки інтерпретувалося як розсудливий спосіб поведінки. Проте, можна знайти негативні оцінки прокрастинації навіть у працях стародавніх філософів [13]:

«Не відкладай справи на завтра, або післязавтра. Пусті амбари у тих, хто працювати ліниться і вічно Справу відкладати любить ...»

Основні теоретичні підходи до розуміння феномену прокрастинації.

Природа прокрастинації відображена у теоріях психодинамічної школи, поведінкової, когнітивної психології а також в інтеграційній теорії тимчасової мотивації. Ці чотири теоретичні підходи є основними для дослідження феномену прокрастинації в останні роки.

Згідно з Brown [68; 111; 112] психоаналітичні дослідження є самі ранні в психології щодо всебічного пояснення поведінки людини. Психоаналітичні дослідження прокрастинації є доволі часто обмірковуються в професійному колі психіатрів та психотерапевтів [71]. Дослідження в рамках когнітивно поведінкової школи мають направлені на отримання даних про феномен прокрастинації та шляхах її подолання. Дані дослідження та сумісність отриманих даних з дослідженнями інших підходів має особливий статус і інтерес у психологів. Так , у 2006 році Stell та König розробили інтеграційну теорію прокрастинації – теорію тимчасової мотивації.

Кожні дослідження унікальні та мають перспективу. Більшість вчених вважають що саме інтеграція даних дозволить відповісти на питання відносно природи такого явища, як прокрастинація.

Психодінамічний підхід.

Пояснення тенденції до відкладання справ та прийняття рішень можна знайти в працях по вивченню механізмів психологічного захисту, а також в концепції уникання виконання задач. Відповідно до цієї концепції, люди уникають і не виконують задачі, тому що вони є загрозою для Его. За З. Фрейдом, психіка складається з Его, Супер-Его і Воно - несвідомого компонента, який містить пригнічені імпульси та бажання. Щоб уникнути переходу інформації з несвідомого до свідомого, психікою формуються захисні механізми, які є сукупністю «психічних маневрів», метою яких є збереження стану внутрішньої рівноваги. Фрейд вважав, що тривога виступає сигналом існування загрози існування Его, коли деякі індивіди стикаються з небезпечними на їх думку речами, які не можуть бути реалізованими. Коли Его впізнає існування загрози з боку будь-якої задачі, спрацьовує захисний механізм уникання виконання задачі. В класичному психоаналізі Blattта Quinlanв 1967 роках висунули думку, що прокрастинатори в цілому орієнтовані на сьогоднішнє і мають труднощі із побудуванням планів на майбутнє.

Відомо, що психоаналітичний підхід тісно пов'язує особистість людини з її дитячими переживаннями. Так, якщо доросла людина при виконанні доручення стикається з негативними дитячими переживаннями, які травмували раніше, що викликають тривогу, то, на думку В. Міссілдайн, це змушує його прокрастинувати, а саме відкладати виконання справ або взагалі перемикає увагу на іншу діяльність [109].

В. Міссілдайн в 1963 році [120; 68; 111; 112] використав термін «синдром хронічної прокрастинації» для опису зупинення роботи з будь-якими завданнями або уповільнення активності людини. Ця індивідуальне

уповільнення пояснюється нереалістичними вимогами батьків, а також недостатньою увагою та емоціонального контакту з дитиною. Ліберальний або авторитарний стиль виховання збільшує схильність дитини до прокрастинації. Ліберальний стиль провокує виникнення складнощів у дитини при виконанні чітко поставлених задач та розвиток почуття тривоги на фоні цього. Авторитарний стиль сприяє виведенню дитини зі стану рівноваги навіть незначними впливами, а також провокує порушення різних правил, які обмежують свободу її поведінки.

Психодинамічна інтерпретація феномена прокрастинації з'явилась в 1971 році в публікації американських журналів. Автор статті, Sprock, стверджує, що несвідоме відчуття батьківського гніву виражає себе, коли у дитини виникають труднощі, вона потерпає від невдачі при виконанні будь-яких батьківських доручень. Дитина несвідомо відповідає на цей гнів, демонструючи уповільнене, відтерміноване виконання тих завдань, які були доручені батьками. В дорослому віці, коли вони стикаються зі схожими ситуаціями, вони несвідомо повертаються до конфліктів із батьками. Вони відповідають на цей несвідомий процес у пам'яті, намагаючись зруйнувати ті переконання і посилення батьківських фігур в дитинстві. Люди опиняються в ситуації, коли майже не можуть завершити справу, яка їм нагадує конфлікти із батьками в дитинстві. Психоаналітичні конструкти прокрастинації свого часу знайшли послідовників, особливо серед психіатрів [80; 84], незважаючи на відсутність емпіричних підтверджень теоретичних гіпотез.

Поведінковий підхід.

Ідея біхевіоризму полягає в тому, що рівень прокрастинації росте за рахунок закріплення стратегії такої поведінки. Тобто становлення тих чи інших форм поведінки зазвичай відбувається автоматично, шляхом закріплення або відсутності покарання [47]. Прокрастинатори демонструють гарну пам'ять на випадки відкладання справ та успішного їх завершення за дуже короткий проміжок часу за крок до дед-лайну.

В подальших дослідженнях вивчалась поведінка, яка виключає вплив несприятливих стимулів [143]. Уникання таких стимулів відбувається тоді, коли люди виконують будь-яку діяльність і потім зупиняються та припиняють її [69]. Це сприяє розвитку позиції, коли почата діяльність зупиняється повністю. Такий тип поведінки використовується коли індивід прикладає багато зусиль для завершення справи. Це закріплюється та призводить в подальшому до того, що людина починає відтягувати та затримувати виконання певного виду діяльності.

Ainslie 1975 вважає, що люди уникають виконання тієї чи іншої справи в залежності від частоти підкріплення. Ainslie заявляв, що люди обирають підкріплення або нагороду за виконання короткочасної діяльності замість довгострокового втілення своїх цілей. Одна з причин такого вибору – більш швидке отримання задоволення від виконаної роботи. Виходячи з того, можемо зробити висновок, що прокрастинатори це ті хто обирають недовгострокову роботу, за яку точно отримають нагороду. Ці звички будуть заважати досягненню довгострокових цілей, тому що людина опиняється в колі пошуку швидкого задоволення, яке в свою чергу, підвищує тривожність перед виконанням найближчих задач. В цьому випадку, людина терміново виконує задачу в мінімальні строки, прикладаючи максимально зусиль. І ця стратегія розповсюджується на інші види работ.

Поведінковий підхід визначає нерозривний взаємозв'язок поведінки, стимулу та наступних результатів.

Згідно з когнітивним підходом, що з'явився на противагу біхевіоризму, людина діє далеко не відповідно до формули "Стимул-реакція". Навпаки, людина розглядається як здатна до аналізу інформації про себе і навколишнього світу, прийняття рішень та творчості (Когнітивна психологія ..., 2011).

Перші дослідження прокрастинації було реалізовано з позиції когнітивної психології і пояснюються через когнітивні спотворення -

сформовані помилки мислення, що впливають на ухвалення рішення [22] і відбивають тривожний погляд на світ (Звірева, 2014). Прийнято виділяти три джерела прокрастинації в рамках когнітивного підходу: ірраціональні переконання, низька самооцінка та нездатність приймати самостійні рішення через загрозу когнітивного дисонансу [45].

Автори першої книги з прокрастинації, А. Елліс та У.Дж. Наус, когнітивної психотерапії, що працювали в цьому напрямленні, звернули увагу на те, що свої помилки клієнти пояснювали стислими термінами, а не некомпетентністю [65]. Подібний приклад показує роботу ірраціонального переконання прокрастинатора: «Я завжди виконують свою роботу відмінно, а недоліків і похибок не було б, якби я мав більше часу».

Дещо інакше пояснювали механізм прокрастинації Дж. Бурка та Л. Юен: з їхньої точки зору, джерело прокрастинації - низька самооцінка і пов'язаний із цим страх зовнішньої оцінки. Прокрастинатором, у такому разі, рухає когнітивне спотворення, яке полягає в наступному: «якщо відкладати виконання роботи, то віддаляється і ситуація оцінки результатів, а оцінка швидше за все буде низькою, оскільки навіть я сам впевнений, що впорався погано» [55].

Маючи реалізовані дослідження, І.Л. Яніс та Л. Манн, пропонують вважати прокрастинацію дезадаптивною копінг-стратегією, в основі якої лежить прагнення уникнути когнітивного дисонансу. Людина, з цього погляду, завжди перебуває у внутрішньому конфлікті, «зазнаючи гаму сумнівів і тривоги, опираючись безглуздим занепокоєнням, а також симпатіям та антипатіям, шукаючи допомогу шляхом відкладання, раціоналізації чи заперечення відповідальності за свій вибір» [95].

Гуманістична психологія продовжує ідею когнітивного підходу про активність людської природи, але вже у контексті глобального розуміння людини як унікального і неповторного, що прагне розкриття власного потенціалу [133]. У роботах А. Маслоу та К. Роджерса зустрічається вид

психологічних захистів, що раніше не згадувався, – захист від розвитку або «комплекс Іони» [31]. Біблійна історія про пророка, який відмовляється виконати своє призначення, інтерпретується ними як уникнення успіху та ігнорування потреби у самоактуалізації. У такому разі, «комплекс Іони» можна розглядати як прокрастинацію найвищого рівня – відкладання власного розвитку та самовдосконалення, причини якого лежать у страху свободи та відповідальності.

Той, хто працює в руслі позитивної психології, М. Селігман запропонував поняття «вивченої безпорадності». Цей термін описує стан, в якому дій до поліпшення свого стану не вживається, хоча є можливість. У глобальному сенсі прокрастинація виступає деякою формою вивченої безпорадності, що виражається у відкладанні поліпшень у житті. Причиною прокрастинації в даному випадку буде негативний життєвий досвід, при якому спроби щось змінити закінчувалися невдачею.

Підсумовуючи огляд теоретичних підходів до прокрастинації, можна зробити висновок, що дослідження феномена прокрастинації йде шляхом «доповнення, розширення чи спростування» однієї гіпотези, а, швидше, має вигляд постійної освіти нових ідей про його психологічний зміст. Це не так вводить в оману, як говорить про складності, багатогранності цього феномену і може бути розглянуто як перспектива для подальших теоретичних та експериментальних досліджень [46].

1.2. Сучасний погляд на поняття прокрастинації.

За наявності досить великого обсягу емпіричних даних, теоретична база досліджень прокрастинації неоднорідна і містить безліч суперечливих гіпотез та припущень [46]. Прокрастинація до ХХ століття розглядалася скоріше з поглядуморалі та етики, але з початком наукових досліджень більше уваги стали приділяти саме психологічній складовій феномену. Перші наукові визначення прокрастинації належать зарубіжним авторам [148].

Описані вище трактування прокрастинації були розширені наступними дослідженнями - спроби описати зміст, причини та механізми формування відкладання справ продовжились. А саме, освітлена «зовнішня» складова прокрастинації: досліджено середові характеристики, наприклад, неприємні умови ситуації та труднощі завдання [134]. Позначені часові межі – прокрастинація має на увазі «затримку початку або завершення наміченого плану дій» [110]. Описано емоційну складову - відкладання виконання будь-якої задачі пов'язане з переживанням особистого дискомфорту [143]. Ще один відтінок у розуміння прокрастинації вносить виявлені добровільність та ірраціональність відкладання справ [106].

На сьогодні є пояснення потребам, що лежать в основі схильності відкладати справи більш пізній термін. Прокрастинація може відбивати прагнення людини до «гострих» відчуттів та переживання активізації, яка з'являється у них в умовах стислих термінів виконання [107]. Ця теорія зближує прокрастинацію з феноменом пошуку відчуттів, описаних М. Закерманом, в якій подібна поведінка розглядається як прагнення до експерименту із соціальними ризиками [152].

Схильність відкладати справи може бути «заколотом» - відмовою від дій, заснованому на несправедливому, з погляду людини, зверненні інших людей щодо нього [106]. Джерелом прокрастинації може виступати і прагнення до миттєвого задоволення [148], особливо якщо щодо більш віддаленої події є негативний досвід.

Прокрастинацію можна віднести до поведінкових патернів, при якому людина усвідомлено відкладає виконання ведучої в даний період часу діяльності та замінює її діями, що не несуть у собі продуктивність і сенс, таким чином висловлюючи емоційну реакцію на плановані чи необхідні справи [25].

Досить часто особлива увага звертається на несприятливі наслідки прокрастинації і в такому ключі вона є негативною особливістю або

дезадаптивною стратегією додання [12; 7], пов'язаної з недостатнім розвитком регулятивного потенціалу [17].

Ще одна особливість, через яку визначають прокрастинацію – її свідомий характер. У такому разі, відкладання справ засноване на рішенні про невиконання, яке людина приймає самостійно, незалежно від зовнішніх обставин [3; 4].

Досить широке визначення прокрастинації як «комплексного, неоднорідного в психологічному плані феномена, що включає в себе поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти, тісно пов'язаного з мотиваційною сферою особистості» дає уявлення про її глобальність. Однак, воно не дозволяє категоризувати феномен та віднести прокрастинацію до якогось класу психологічних явищ [1].

Досить довго прокрастинацію прирівнювали до лінощів. Дані терміни розглядалися як взаємозамінні, що несуть у собі одне смислове навантаження. Поступово ці поняття набули чіткі критерії відмінностей [21], а найбільш значущим став емоційний. В разі ліні неробство викликає швидше позитивні емоції, тоді як прокрастинатор переживає «наростаючий страх перед усвідомлюваним суб'єктом з негативними наслідками прокрастинації, який найчастіше чинить на нього не мобілізуючу, а паралізуючу дію, змушуючи відкладати заплановані дії знову і знову, створюючи ефект «Снігового кому» [4].

Ще одна відмінність прокрастинації і лінощів полягає в тому, що прокрастинатори орієнтовані на мету [17]. Інтенсивні негативні емоції виникають саме внаслідок сформованої соціальної значущості мети: прокрастинатор зацікавлений в результаті діяльності та емоційно включений у процес, на відміну від ледаря, байдужого як до процесу, так і до результату.

Спроби узагальнити визначення прокрастинації призвели до виділення особливостей, які якісно відрізняють схильність відкладати справи на пізніший термін від інших психологічних феноменів [106; 148].

Схильність відкладати справи на більш пізній термін можна визначити як особистісну диспозицію. Г. Олпорт виділив ряд критеріїв, який визначає рису особистості та прокрастинація відповідає їм. Так, вона є реальним прагненням до дії, що виявляється у поведінці людини з деякою постійністю, носить більш узагальнений характер, ніж звичка, т.к. не є специфічним феноменом лише для навчальної діяльності чи конкретних дій. Прокрастинацію можна виявити емпіричним шляхом. При цьому вона описує індивідуальні особливості, які можуть по-різному оцінюватись соціумом [35].

Прокрастинація є тільки те, що пов'язано з тимчасовими обмеженнями і не може бути виконано в будь-який інший момент часу - внесення змін до планів або зміна пріоритетів прокрастинацією не є.

Усвідомленість є значною особливістю схильності відкладати справи - прокрастинатор завжди сам приймає рішення не виконувати ту чи іншу дію, це рішення не пов'язане з умовами діяльності або зовнішніми обставинами.

Ірраціональність (нелогічність) відкладання виявляється в тому, що прокрастинатор передбачає негативні наслідки, які завжди засобою тягне подібне відкладання, але це не є досить вагомою причиною для того, щоб «почати зараз».

Пов'язані з ситуацією відкладання напруга, внутрішній дискомфорт та негативні емоційні переживання якісно відрізняють прокрастинацію від лінощів. Негативні наслідки більшою чи меншою мірою завжди є результатом подібних переносів та відкладень.

Оскільки ці критерії повною мірою описують феноменологію досліджуваного явища, є можливість скласти визначення прокрастинації. Грунтуючись на концепції особистісних диспозицій як готовності людини діяти певним чином у широкому спектрі ситуацій [35], визначення прокрастинації К. Лей [106] та враховуючи якісні особливості феномену [143; 7], в рамках даної роботи під прокрастинацією розумітиметься стійка диспозиція, що виявляється в різних сферах життя людини і виражається у

схильності відкладати виконання своєчасних дій на пізніший термін, що призводить до несприятливих наслідків та негативних переживань.

1.3. Класифікація типів прокрастинації

Завдяки різним припущенням про зміст та характер схильності відкладати справи на більш пізній термін, виникли класифікації прокрастинації з різних підстав.

Перша класифікація вказувала на кілька сфер вияву прокрастинації та її змісту, позначивши п'ять типів [118; 119]:

Щоденна (побутова) – стратегія поведінки, що виявляється у відкладанні рутинних, побутових справ, пов'язаних, наприклад, з роботою побудинку. Вона проявляється протягом усього життя, а причина лежить у відсутності навички управління часом.

Прокрастинація прийняття рішень - відкладання прийняття будь-яких, навіть значних, рішень, де надається певний час.

Невротична прокрастинація - відкладання важливих життєвих рішень – вибір професії, одруження, народження дітей тощо.

Компульсивна прокрастинація - хронічне відкладання справ або рішень у будь-якій діяльності чи сфері життя.

Академічна – відкладання виконання навчальних завдань, що мають тимчасові обмеження.

Недосконалість цієї класифікації полягає у «перетині» виділених типів. Прокрастинація прийняття рішень перетікає в невротичну та обидві – у компульсивну. Пізніше ця класифікація була перероблена і в результаті залишилася лише прокрастинація завдань та прокрастинація рішень [118].

Сучасними авторами зроблено спробу докладніше описати дані типи, але це швидше теоретичні припущення, ніж емпірично підтверджені концепції [24].

Не підтверджена дослідженнями, але схожа класифікація прокрастинації – точніше сфер її прояву – запропонована Я.І. Варварічевою. Автор поділяє прокрастинацію на навчальну (відкладення виконання навчальних завдань та проектів), трудову (нездатність виконати поставлене завдання у строк), соціальне (відкладання дзвінків, листів або зустрічей з друзями, членами сім'ї) та побутову (відкладення термінових) домашніх справ) [4]. Подібний поділ прокрастинації по сферах діяльності небезпідставно та перспективно для подальших досліджень, оскільки рівень прокрастинації підвищується до кінця навчання в школі, а пікові рівні припадають на кінець юності та початок молодості, коли провідна діяльність змінюється з навчальної на професійну.

Ще одна прокрастинація розглядає види прокрастинації в залежності від стратегій поведінки [69].

«Шукачі гострих відчуттів» відкладають виконання запланованого, оскільки робота в умовах стислих термінів дозволяє їм відчувати значне енергетичне піднесення. «Нерішучі» прокрастинатори відкладають прийняття навіть незначних рішень. Для них працює наступний логічний ланцюжок: поки рішення не прийнято, немає необхідності докладати зусиль, ймовірності припуститися помилки та отримати незадовільні результати чи низьку оцінку цих результатів.

«Унікаючі» прокрастинатори прагнуть ухилитися від неприємних завдань та наступних негативних наслідків. Ця класифікація зазнала критики, оскільки при відтворенні дослідження значні відмінності між «шукачами гострих відчуттів» та «унікаючими» виявлено не було [147]. Разом із спростуванням гіпотези про потрібну модель прокрастинації, П. Стіл припустив, що прокрастинація може існувати у кількох стадіях: попередня – це прокрастинація рішення, після якої слідує безпосередньо прокрастинація дії. Іншим важливим відкриттям про природу прокрастинації стало підтвердження фактора, пов'язаного з ірраціональністю, нелогічністю відкладання. Даним

показником удослідженні П. Стіла стала імпульсивність - особистісний фактор, сприяє вибору між «миттєвим задоволенням» та відстроченим результатом на користь першого. Ірраціональність прокрастинації укладається в теорію гіперболічного дисконтування та теорію тимчасової мотивації, розроблену пізніше на її основі.

Існують спроби знайти позитивні, ресурсні сторони схильності відкладати справи на більш пізній термін. Так, було виділено пасивних прокрастинаторів, у яких причиною відкладення справ є високий рівень напруги та тривоги, а також активних, що відкладають справи навмисно і ефективніше працюють у ситуації дефіциту часу [57].

Спроби розвинути ідею дихотомії прокрастинації були продовжені. Існує припущення про поділ прокрастинаторів на «напружених» та «розслаблених» [21]. «Розслаблений» затримує виконання будь-якої роботи, т.к. у відведений для цього час воліє займатися приємнішими справами або розважатися. «Напружений» не виконує завдання у встановлений час, т.к. незадоволеність результатами, рівень тривожності, невпевненість у собі та загальне навантаження стають непереборними перешкодами. Цей поділ, проте, не перевірявся практично.

Завершуючи аналіз існуючих класифікацій, можна зробити висновок, що не одна створена класифікація не пройшла емпіричну перевірку. Насьогодні не можна говорити про існування будь-якої типології, що задовольняє всім умовам наукового дослідження. З іншого боку, спроби структурувати феномен, укласти його в рамки будь-якої системи, говорить про те, що прокрастинація складний феномен, що виявляється в різних сферах діяльності, що має різні поведінкові прояви та супроводжуючі психічні стани.

Висновки до розділу 1.

Прокрастинація – це комплексне явище, яке включає в себе поведінковий компонент (прокрастинація як закріплений механізм поведінки

людини), когнітивний (специфіка відчуттів результатів діяльності, а також мотивація до виконання справ), емоціональний компонент (висока тривожність, емоційна напруженість, страх невдачі та невротизація), і підсвідомий компонент (прокрастинація, як захисний механізм особистості, який спрацьовує, при оцінці ситуації виконання будь-якої задачі, як загрози та небезпеки).

Сучасне суспільство вимагає високих стандартів до відповідальності, самостійності та продуктивності особистості. Вивчення феномену прокрастинації є важливим, особливо коли труднощі або проблеми не можна просто приписати до людських лінощів або незацікавленності у виконанні необхідної діяльності.

Феномен прокрастинації - складне психологічне поняття, яке не можна просто назвати захисним механізмом або порушенням мотиваційно вольових процесів. Ця тема потребує подальших досліджень для виявлення можливих кореляцій з іншими психологічними характеристиками особистості.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Мета та задачі дослідження. Методи дослідження

Мета: виявлення взаємозв'язку особистісних характеристик та прокрастинації під час війни.

У зв'язку із метою роботи були сформовані такі **задачі:**

- Проаналізувати за допомогою методики рівень прокрастинації
- Проаналізувати за допомогою методики особистісні характеристики
- Описати та проаналізувати взаємозв'язок особистісних характеристик та прокрастинації під час війни.

Методики та анкети- опитувальники, які ми застосували:

- Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана)
- Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової
- Шкала прокрастинації Клеррі Лей
- Опитувальник ТІРІ (10-пунктового опитувальника рис особистості, розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру і В.Свонном) в адаптації Кліманської М.Б., Галецької І.І.
- Авторська анкета

Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана).

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-

опитувальник, бланк для відповідей (зномерами запитань і графами для відповідей).

Обробка результатів.

Мета обробки результатів - визначення величин індексів вольово саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості і самовладання. Кожен індекс - це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості - 0-16 та за субшкалою самовладання - 0-13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

Наполегливість 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

Самовладання 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Аналіз результатів

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості та самовладання. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості - 8, для шкали самовладання - 6.

Високий бал за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини - її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі - діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність - розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці.

Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією доноваторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірнесвідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали - спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє незворушному настрою.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової - особистісний опитувальник, призначений для діагностики індивідуального стилю прийняття рішень в умовах невизначеності, стилю подолання стресу (копінг-стратегії).

Опитувальник є результатом апробації більш загального опитувальника Фліндерса (Flinders 'DecisionMakingQuestionnaire - DMQ).

Обґрунтування його будується на використанні теорії конфлікту Дженіса та Манна, в якій йдеться про те, що три умови визначають опору людині на той чи інший копінг у стресовій ситуації під час прийняття рішень (ПР):

- 1) поінформованість про серйозні ризики, пов'язані з перевагами альтернативами;
- 2) надія знайти найкращу альтернативу;
- 3) віра в те, що людина має в своєму розпорядженні достатню кількість часу для пошуку та зважування альтернатив.

У цій моделі особа, яка приймає рішення (ЛПР), розуміється як суб'єкт, що знаходиться в ситуації психологічного стресу, що намагається справитися з мотиваційними та емоційними "силами", що конфліктують у регуляції вибору. Пильність, що виступає основною стильовою характеристикою людини століття, як ЛПР, пов'язана з когнітивною складністю, потребою у пізнанні та толерантністю до невизначеності (ambiguity).

Запропонована модель включила п'ять основних патернів подолання стресу, пов'язаного із прийняттям складних та загрозливих рішень:

1) ігнорування ЛПР інформації про ризики втрат і продовження слідування обраного курсу дій;

2) некритичне прийняття курсу дій, який є або найбільш "вираженим", або нав'язаним іншими;

3) захисне уникнення - через прокрастинацію, перекладання відповідальності та раціоналізацію сумнівних альтернатив;

4) гіперпильність—пошук виходу з ділеми, який не включає інтелектуальне орієнтування, тобто імпульсивне ПР, який рятує від ситуації; в екстремальних формах - "паніка" у виборі між альтернативами;

5) пильність - уточнення цілей та завдань вирішення, розглядання альтернатив, пов'язане з пошуком інформації, асиміляцією її "без забобон" та оцінки перед вибором. Відповідно до моделі, пильність є єдиним копінгом, який дозволяє приймати раціональні рішення.

При англомовній апробації моделі та розробці МОПР на основі опитувальника Фліндерса [Mann et al., 1997] були виділені чотири латентні змінні, або фактора:

Пильність (Vigilance),

Уникнення (Back-Passing),

Прокрастинація (Procrastination),

Надпильність (Hypervigilance).

твердження, погодження якими оцінюється за 3-бальною шкалою (Додаток 2).

Він дозволяє діагностувати чотири властивості, що трактуються як продуктивні (пильність) та непродуктивні копінгі (уникнення, прокрастинація) і надпильність у ситуації ПР.

Встановлені змістовна валідність та надійність шкал адаптованого опитувальника МОПР, а також результати крос-культурного порівняння дозволяють рекомендувати використання цього опитувальника в тому розумінні шкал пильності, уникнення, прокрастинації та надпильності, який був запропоновано авторами.

Властивість пильності (вігільності), що розглядається в Мельбурнському опитувальнику в якості продуктивного копіngu, негативно пов'язане з толерантністю до невизначеності та позитивно - з інтолерантністю до невизначеності, раціональністю та рефлексивністю. Це свідчить про необхідність деякої зміни в інтерпретації шкали пильності, яка згідно з даними авторів російськомовної версії розкриває лише один аспект подолання з невизначеністю (обдумування альтернатив, виключаючи інтуїцію).

Розуміння своїх емоцій, як і загальна шкала внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, супроводжує пильності, у той час як з трьома іншими шкалами шкали ЕІ пов'язані негативно.

При використанні МОПР виявляються два латентні профілі, що фіксують різні типи індивідуального регулювання ПР в умовах невизначеності: перший характеризується значуще вищими показниками шкали пильності при менш виражених показниках шкал уникнення та прокрастинації, в той час як інший, протилежний і відрізняється зниженням пильності при підвищенні уникнення та прокрастинації.

Готовність до ризику як один із аспектів прийняття невизначеності негативно пов'язана з усіма шкалами МОПР; таким чином, діагностика цієї

характеристики суб'єктивного прийняття невизначеності не охоплюється опитувальником і потребує використання інших діагностичних засобів.

Зв'язок шкали самоефективності зі шкалами МОПР закладений у моделі опитувальника підкреслює ідею розрізнення продуктивних і непродуктивних стилів прийняття рішень.

Відсутність зв'язків шкал МОПР із шкалами психометричного інтелекту свідчить про те, що мова повинна йти саме про стилі, а не про когнітивні відмінності у регуляції ПР.

Інтерпретація.

Високий рівень раціональності як готовності до обмірковування цілей та альтернатив рішень, націленості на збір інформації та максимального охоплення поля альтернатив.

Середній показник схильності до уникнення відповідальності з прийняття рішень, поміркована тенденція залишати прийняття рішень іншим людям.

Підвищений показник схильності відкладати прийняття важливих рішень, ігнорувати цю необхідність та відволікати свою увагу на дрібніщі справи чи розваги.

Низька схильність до песимізму у можливості знайти хороше рішення, слабо виражений страх (або відмовка) у зв'язку з дефіцитом часу, впевненість у результатах прийняття рішень або у зв'язку з можливістю відхилення від планів.

Люди відрізняються тим, як вони приймають рішення.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей у адаптації О.С. Віндекербула використана для виявлення ступеня виразності схильності відкладати справи «на потім» (Віндекер та ін., 2016). Опитувальник є одновимірним і складається з 20 тверджень (Додаток 3), що описують відкладення справ на пізніший термін, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта (1 - не згоден, 2 - швидше не згоден, 3 - не знаю, 4

– швидшезгоден, 5 - згоден). Надійність методики оцінювалася за допомогою обчислення коефіцієнта α (альфа) Кронбаха, яка варіювала від 0,93 до 0,94.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Ця модель була розроблена в 1970-х роках двома американськими дослідницькими групами, на чолі яких стояли Пол Коста і Роберт Р. Маккрей з Національного інституту охорони здоров'я США, а також Уоррен Норман і Льюїс Голдберг з Мічиганського університету та Університету штату Орегон.

У «Велику п'ятірку» дослідники включили такі незалежні риси (диспозиції), як:

- відкритість новому досвіду;
- сумлінність;
- екстраверсія;
- доброзичливість;
- невротизм.

Для виведення моделі «Великої п'ятірки» використовуються тести та експертні оцінки, а в рамках досліджень застосовується збір поведінкових даних.

Відкритість новому досвіду.

Серед володарів високого рівня відкритості новому досвіду - авантюристи і любителі пригод. Ці люди, як правило, дуже допитливі, мають багату уяву і обожнюють експерименти.

На протилежність їм, люди з низьким рівнем відкритості - справжні консерватори. Вони не люблять зміни і воліють дотримуватися одноманітності в своїй рутині і раціоні, залишаючись вірними своїм звичкам.

Сумлінність.

Сумлінні (або свідомі) люди організовані, надійні, дисципліновані і націлені на досягнення своїх цілей. Якщо вони відправляться в навколосвітню подорож, можеш не сумніватися, що їх маршрут буде досконально спланований, а фінанси розраховані з запасом.

З іншого боку, люди з низьким рівнем сумлінності більш спонтанні і розкуті. Вони можуть бути трохи недбалі, і у них часто губляться різні речі.

Екстраверсія.

Екстраверсія та її протилежність інтроверсія, можливо, найбільш впізнавані риси особистості «Великої п'ятірки», і ти напевно про них вже чула.

Екстраверти - компанійські хлопці, які легко знаходять спільну мову практично з будь-якою людиною, обожають спілкування і черпають енергію від перебування в натовпі. Вони, як правило, напористи і життєрадісні у своїх соціальних взаємодіях. Інтроверти, з іншого боку, воліють проводити час на самоті. Через це інтроверсію часто плутають із сором'язливістю, але це не одне й те саме. Сором'язливість передбачає страх перед соціальними взаємодіями або нездатність функціонувати в суспільстві. Інтроверти ж можуть бути справжніми зірками на вечірках - вони просто воліють великим зборам більш інтимні.

Доброзичливість.

Ця диспозиція вимірює ступінь теплоти і доброти людини. Чим більш доброзичлива людина, тим більше ймовірність того, що вона буде довіряти, допомагати і співчувати оточуючим.

При низькому рівні доброзичливості люди більш холодні і підозрілі до інших, менш схильні до співпраці.

Невротизм.

Люди з високим рівнем невротизму часто переживають про все поспіль, відчувають почуття тривоги і легко впадають в депресію. Навіть якщо все йде добре, невротичні люди все одно знаходять привід для занепокоєння.

Одне дослідження 2012 року показало, що, коли невротичні люди з високою зарплатою отримують підвищення, додатковий дохід робить їх... менш щасливими! Оскільки люди з високим рівнем невротизму, як правило, відчують багато негативних емоцій, він відіграє певну роль у розвитку емоційних розладів.

А ось люди з низьким рівнем невротизму, навпаки, як правило, емоційно стабільні і врівноважені.

Чи може особистість змінитися? Дослідження, опубліковане в журналі «Psychological Bulletin» у січні 2017 року, узагальнило 207 наукових робіт і показало, що особистість може бути змінена за допомогою терапії.

«Якщо ви вирішите зосередитися на одному аспекті себе і готові займатися цим систематично, ми сподіваємося, що ви зможете вплинути на зміни в цій галузі», - заявив дослідник Brent Roberts, соціальний і особистісний психолог з Університету Іллінойсу.

Оскільки невротизм був пов'язаний з проблемами психічного здоров'я, останнім часом дослідники зацікавилися спробами зменшити його за допомогою терапії. Є надія, що націлення на зниження рівня невротизму запобігатиме розвитку таких розладів, як депресія.

Особистість також, здається, змінюється - повільно, але природно - протягом усього життя людини. Так, з віком деякі люди стають більш екстравертними, менш невротичними, більш доброзичливими і більш сумлінними. Або навпаки - залежить від людини.

2.2.Характеристика вибірки.

Характеристика вибірки: опитування пройшли 61 респондент, 7 осіб віком 20-30 років, 28 осіб віком 40-50 років, 16 осіб віком 30-40 років та 10 осіб віком 50-60 років. З усієї кількості опитуваних було відокремлено 30 осіб які, за результатами опитування почали відкладати справи на потім, тобто прокрастинувати, після повномасштабного вторгнення.

Висновки до розділу 2

Поставлено мету виявити взаємозв'язок особистісних характеристик та прокрастинації під час війни.

У зв'язку із метою роботи були сформовані такі **задачі**:

- Проаналізувати за допомогою методики рівень прокрастинації
- Проаналізувати за допомогою методики особистісні характеристики
- Описати та проаналізувати взаємозв'язок особистісних характеристик та прокрастинації під час війни.

Були проаналізовані та обрані наступні методики:

- Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана)
- Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової
- Шкала прокрастинації Клеррі Лей
- Опитувальник ТІРІ (10-пунктового опитувальника рис особистості, розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру і В.Свонном) в адаптації Кліманської М.Б., Галецької І.І.
- Авторська анкета

Проведена аналітична робота щодо вибірки.

РОЗДІЛ 3. Результати дослідження взаємозв'язку особистісних характеристик та прокрастинації під час війни

3.1. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та особистісних характеристик під час війни.

Розрахунок Кронбах α .

Коефіцієнт Альфа Кронбаха приймає значення в діапазоні від 0 до 1. Прийнятними вважаються значення $\alpha > 0,8$, що є показниками надійності тесту.

Показник Кронбах α по Опитувальнику ТІРІ (10-пунктового опитувальника рис особистості, розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру і В.Свонном) в адаптації Кліманської М.Б., Галецької І.І. складає 0,699. Це не дуже високий рівень для ствердження надійності опитувальника, але при проходженні адаптації показники Кронбах α за шкалами були не високими.

Таблиця 3.1.

Показник Кронбах α по Опитувальнику ТІРІ (10-пунктового опитувальника рис особистості, розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру і В.Свонном) в адаптації Кліманської М.Б., Галецької І.І.

Scale Reliability Statistics

	Кронбах α
scale	0.699

Таблиця 3.2.

Показник Кронбах α по Шкалі прокрастинації Клеррі Лей у адаптації О.С. Віндекер

Scale Reliability Statistics

	Кронбах α
scale	0.773

Показник Кронбах α по Шкалі прокрастинації Клеррі Лей у адаптації О.С. Віндекер складає 0,773, тобто підтверджує надійність нашого опитування.

Таблиця 3.3.

Показник Кронбах α по Методиці дослідження вольової саморегуляції (А. Звєрькова та Є. Ейдмана)

Scale Reliability Statistics

	Кронбах α
scale	0.819

Показник Кронбах α по Методиці дослідження вольової саморегуляції (А. Звєрькова та Є. Ейдмана) складає 0,819, тим самим підтверджує надійність нашого опитування.

Таблиця 3.4.

Показник Кронбах α по Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової

Scale Reliability Statistics

Кронбах α	
scale	0.800

Показник Кронбах α по Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової, складає 0,819, що підтверджує надійність нашого опитування.

Аналіз описових характеристик.

Далі нами було проведено аналіз описових характеристик за використаними методиками.

Описові статистики по Опитувальнику ТІРІ (10-пунктового опитувальника рис особистості, розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру і В.Свонном) в адаптації Кліманської М.Б., Галецької І.І.

Таблиця 3.5.

Описові статистики по Опитувальнику ТІРІ (10-пунктового опитувальника рис особистості, розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру і В.Свонном) в адаптації Кліманської М.Б., Галецької І.І.

Описові статистики ТІРІ

	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовесність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Загальний
N	61	61	61	61	61	61
Пропущений	1	1	1	1	1	1
Середній	9.49	11.0	10.7	7.85	9.89	48.9
Медиана	10	11	10	8	10	49
Стандартне відхилення	3.13	2.65	2.16	2.35	1.93	7.12

	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовесність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Загальний
Мінімум	2	6	6	4	6	32
Максимум	14	14	14	12	14	64

За вищенаведеною Таблицею 3.5. ми проаналізуємо Середнє та Стандартне відхилення по вказаних шкалах.

Середнє за шкалою Екстарверсія нам показує, що відповідь типової людини у нашій сукупності складає 9,49, що складає майже 68% і достатньо високим. За методикою такий рівень трактується як схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, переживання позитивних емоцій, оптимізм, товарицькість і балакучість, схильність до гри та пошук активності.

Середнє за шкалою Дружелюбність відповідь типової людини у нашій сукупності складає 11,0, що складає 79% і може бути розглянутий, як високий рівень, а самостосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на протигагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти.

Середнє за шкалою Добросовесність, яка стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій складає 10,7 або 76,4%, що також каже про високий рівень. Що дає нам змогу дійти висновку, що більшість респондентів мають високий рівень, який свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм.

Середнє за шкалою Емоціональна стабільність складає 7,85 або 65%, що є вище середнього рівня. За методикою такий рівень нам дає змогу зробити

висновок, що наш типовий респондент є здатен до емоційної адаптації, долаття стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості, може контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху.

Середнє за шкалою Відкритість новому досвіду складає 9,89 або 70%, що є вище середнього рівня за методикою, і це дає змогу нам сказати, що типовий наш респондент толерантний до нового, схильний до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність та водночас незалежність суджень.

Стандартне відхилення, тобто дисперсія, за шкалами Екстраверсія, Дружелюбність, Добросовесність, Емоціональна стабільність середньому складає 2,06, що є невеликою варіативністю відповідей.

Гістограми розподілу за шкалами ТІРІ.

Надалі ми замовили гістограми за шкалами ТІРІ, щоб побачити який розподіл відповідей.

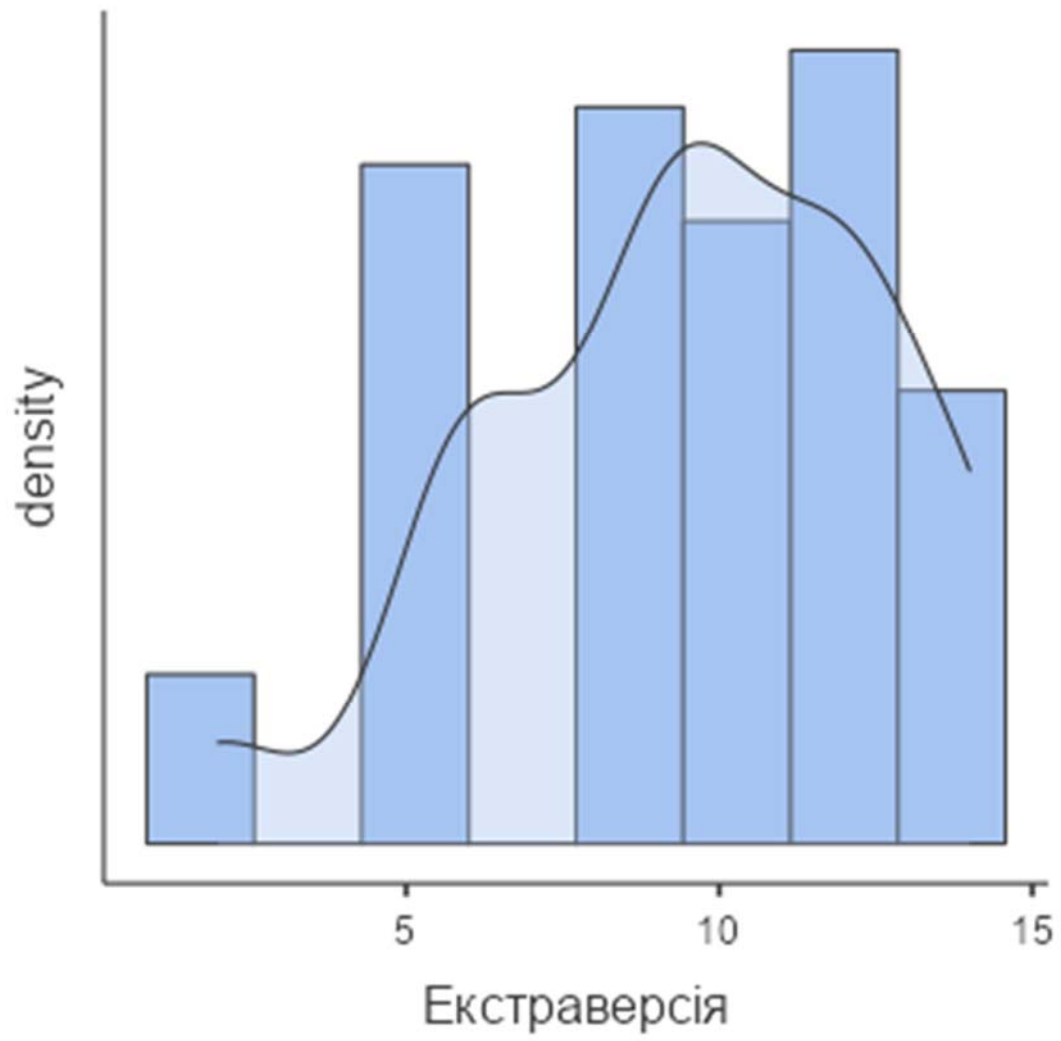


Рис. 3.1. Гістограма розподілу за субшкалою Екстраверсія

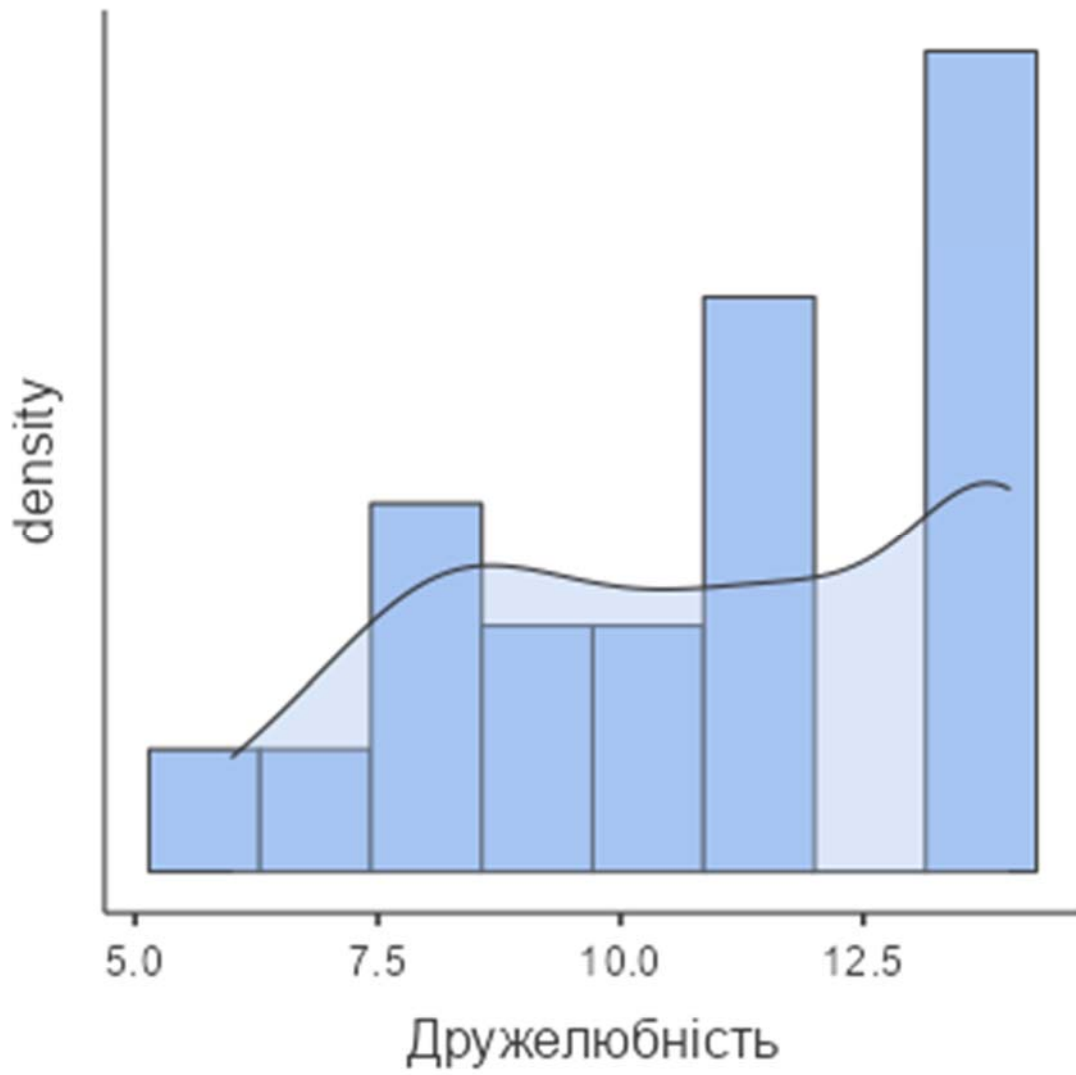


Рис. 3.2. Гістограма розподілу за субшкалою Дружелюбність

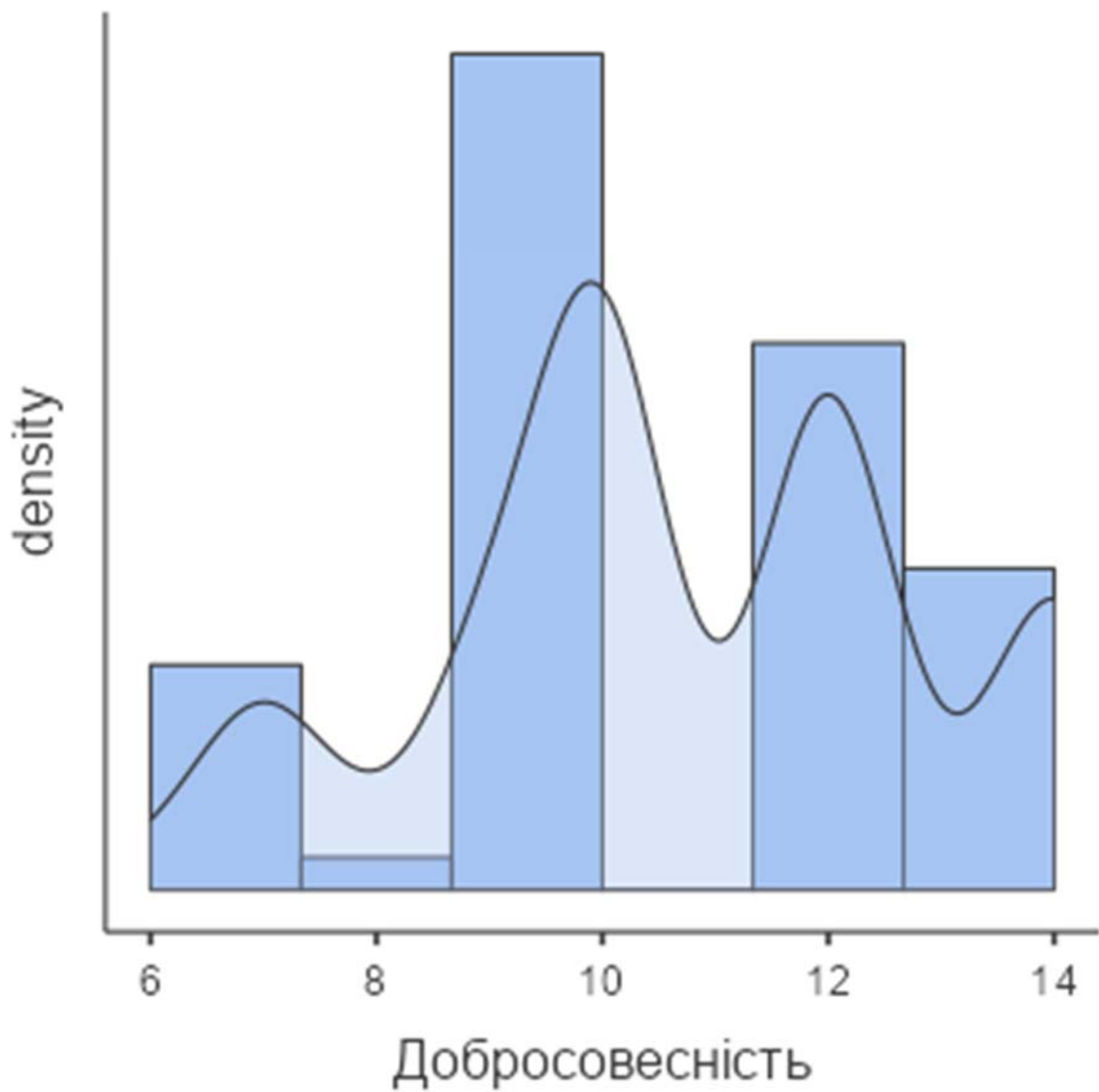


Рис. 3.3. Гістограма розподілу за субшкалою Добросовесність

За гістограмою по субшкалі Добросовестність ми можемо відмітити три кагорти респондентів, завдяки вираженим трьом пікам, з рівнем добросовесності нижче середнього, більш високий і середній. Ще можна назвати такий розподіл багатомодальним.

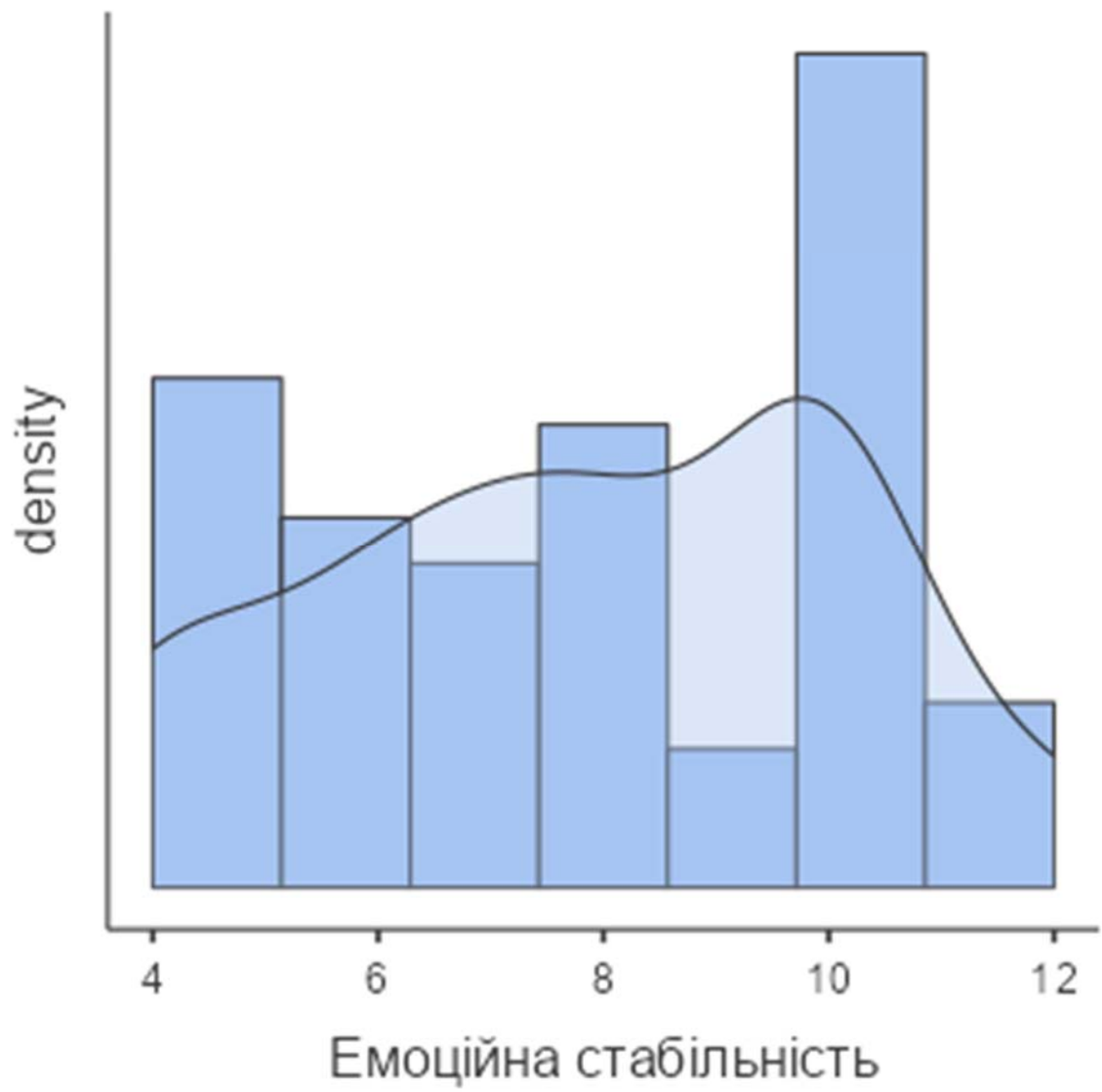


Рис. 3.4. Гістограма розподілу за субшкалою Емоційна стабільність

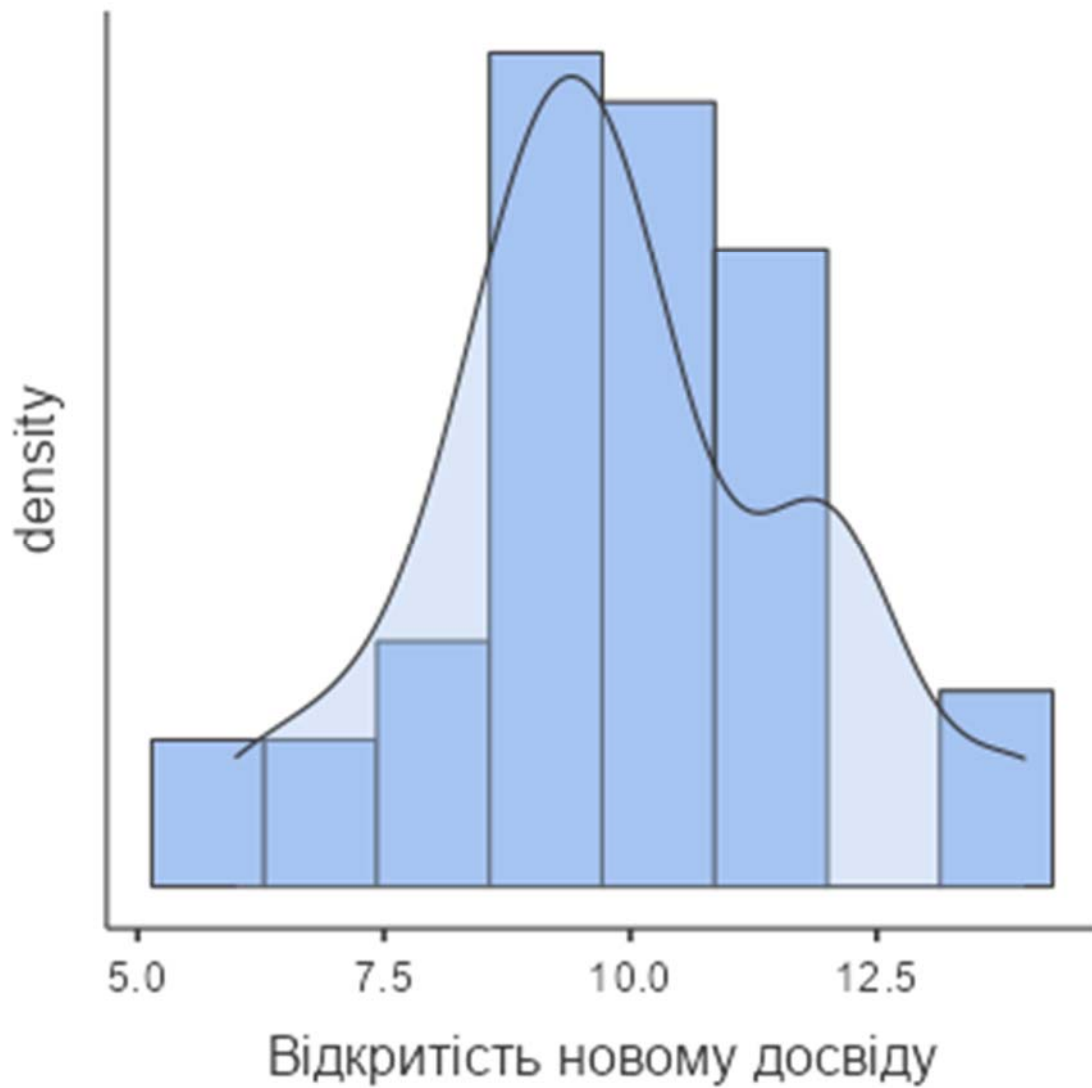


Рис. 3.5. Гістограма розподілу за субшкалою Відкритість новому досвіду

За гістограмою на Рис.3.5 можемо споглядати майже нормальний гаусовський розподіл з невеликою асиметрією з правої сторони, що може нам дати гіпотезу про наявність невеликою кількості людей однієї окремої кагорти респондентів.

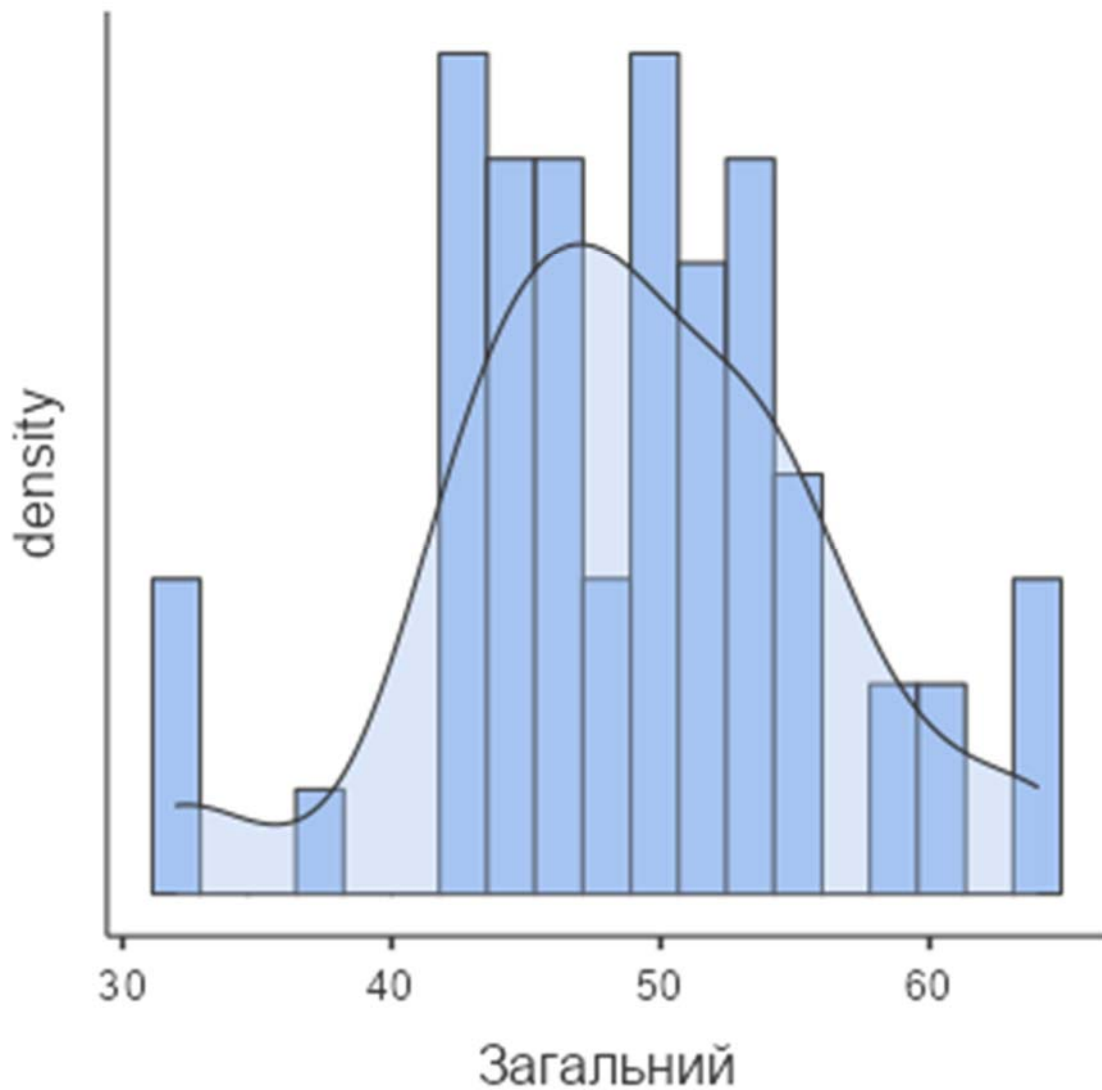


Рис. 3.6. Гістограма розподілу Загального показника за ТІРІ

Щодо гістограм за шкалами опитувальника ТІРІ (Рис.3.1.- Рис.3.6.), то основна маса скупчилась посередині всіх субшкал, близько середнього значення 10 - це наша Медіана, та на загальному показнику це значення дорівнює 49. Такий розподіл називається нормальний гаустівський розподіл. Така гістограма нам каже, що на цей показник впливає багато чинників. Також він асиметричний, скошений в один бік, в лівий, до зниження балів, тому в нашій сукупності респондентів є декілька осіб, які знаходяться

на більш низькому рівні за шкалами. А в основному наші респонденти належать до однієї кагорти, яка має високі рівні по всім субшкалам.

**Описові статистики методики дослідження вольової саморегуляції
(А. Звєрькова та Є. Ейдмана).**

Таблиця.3.6.

**Описові статистики методики дослідження вольової саморегуляції
(А. Звєрькова та Є. Ейдмана)**

Описові статистики

	ЗІ ВС	Наполегливість	Самовладання
N	61	61	61
Пропущений	1	1	1
Середнішій	12.2	8.08	7.15
Медіана	13	9	8
Стандартне відхилення	2.53	3.37	2.67
Мінімум	7	1	3
Максимум	16	16	11

За вищенаведеною Таблицею 3.6. ми проаналізуємо Середнє та Стандартне відхилення по шкалах методики дослідження вольової саморегуляції, а саме Наполегливість та Самовладання.

Середнє за шкалою Загальний індекс вольової саморегуляції складає 12,2 або 76%, що показує нам типового нашого респондента, як людину з високим рівнем розвитку загальної саморегуляції, який властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-

позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність.

Середнє за субшкалою Наполегливості, яка характеризує силу намірів людини - її прагнення до здійснення розпочатої справи, складає 8,08 або 50%, що дає змогу нам зробити висновок, що типовий наш респондент, це в більшості випадків і ситуацій - діяльна, працездатна людина, яка активно прагне до виконання запланованого, її мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна її цінність - розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам.

Середнє за субшкалою Самовладання, яка відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів, складає 7,15 або 65%, вище за середній, але не дуже високий, дає нам право зробити висновок, що типовий наш респондент доволі емоційно стійкий, непогано володіє собою в різноманітних ситуаціях. У такої людини переважає внутрішній спокій, упевненість у собі, вона не переобтяжена страхом перед невідомим, таготіє до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

Стандартне відхилення по субшкалах методики дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана) складає в середньому 2,85, що є невеликою варіативністю і вказує на однорідність відповідей, які надали респонденти.

Гістограми за методикою дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана).

Надалі ми замовили гістограми, щоб проаналізувати розподіл.

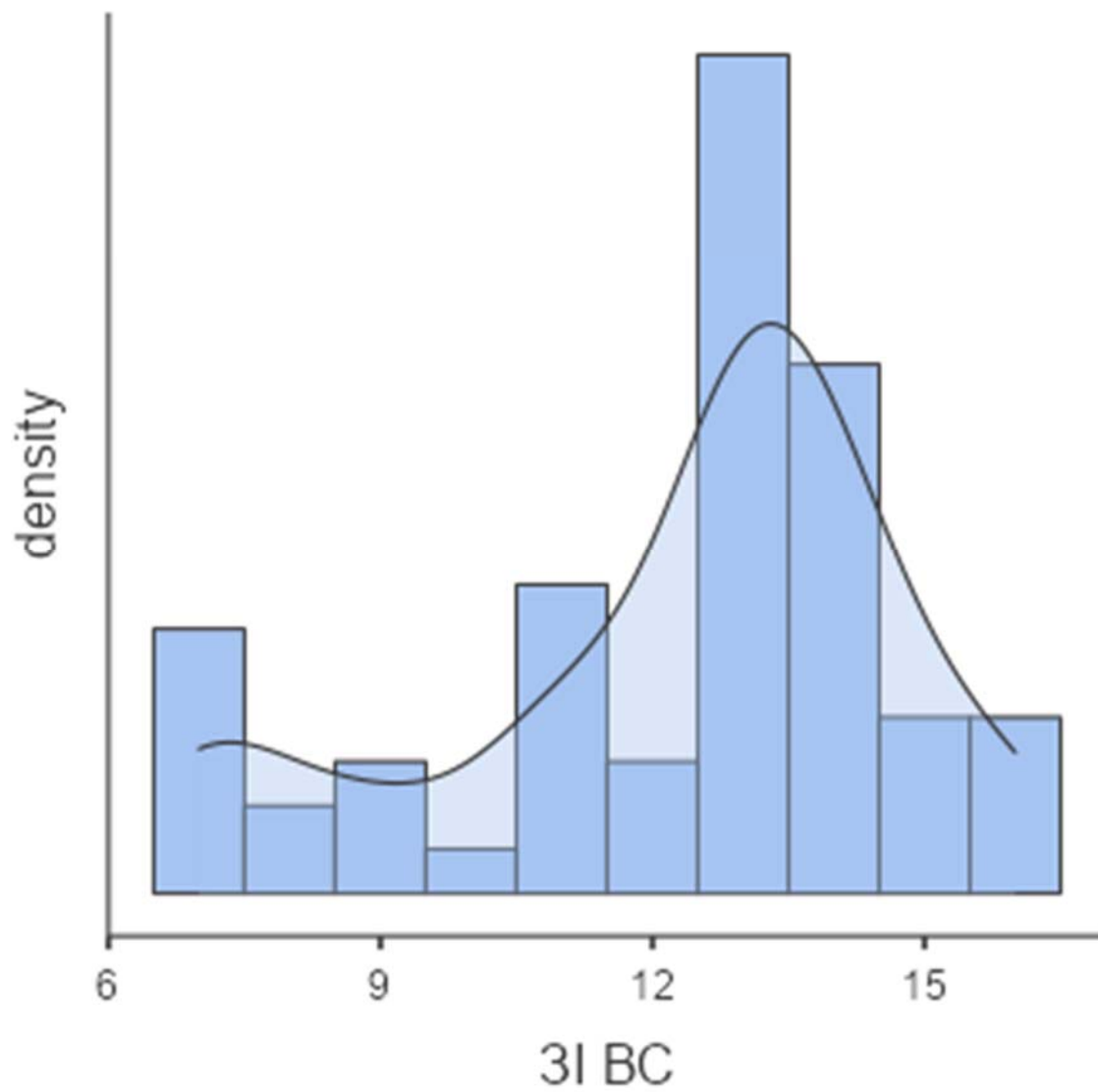


Рис. 3.7. Гістограма розподілу ЗІ ВС

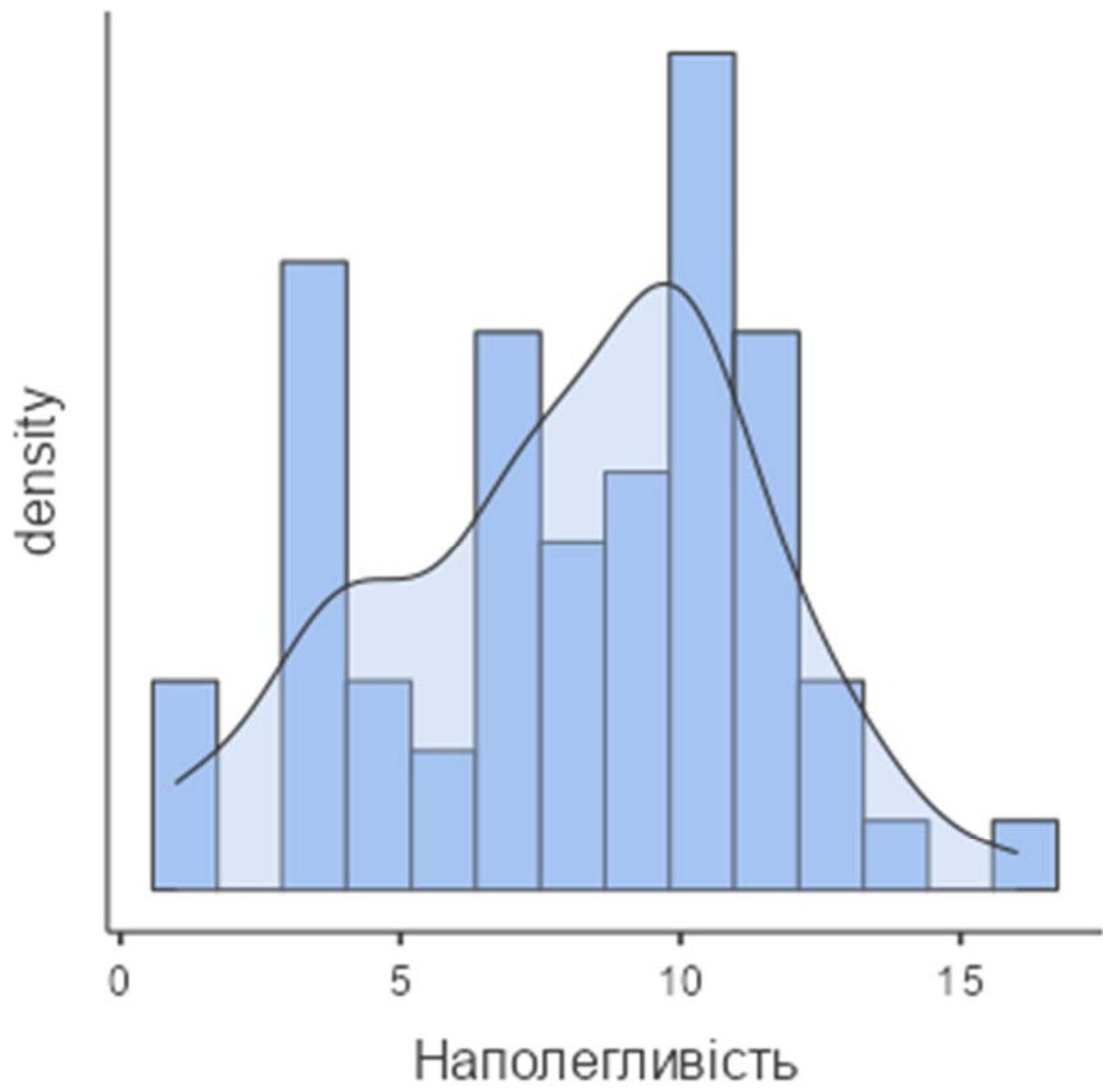


Рис.3.8. Гістограма розподілу субшкали Наполегливість

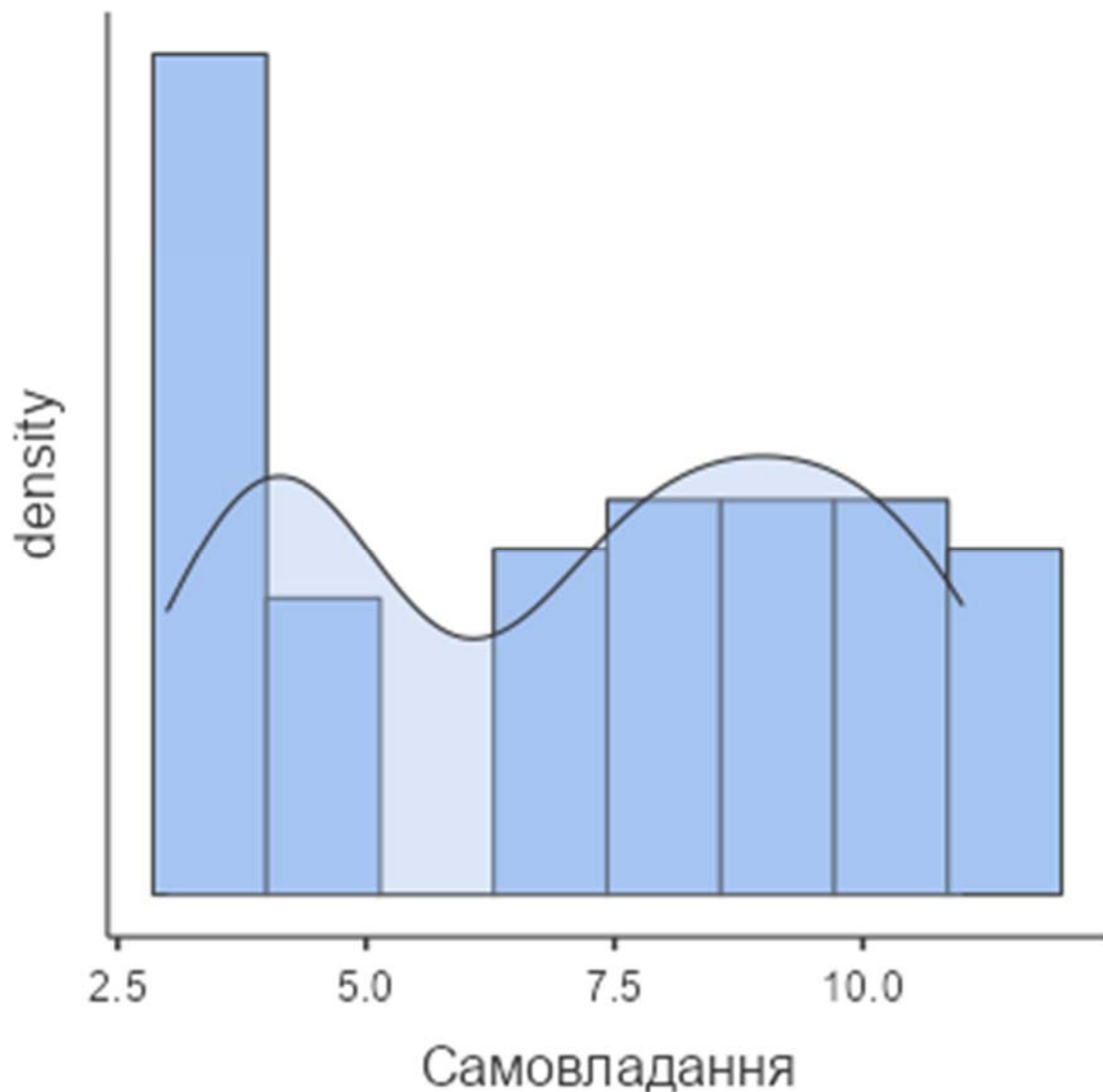


Рис. 3.9. Гістограма розподілу субшкали Самовладання

Гістограма ЗІ ВС дає нам змогу зробити висновок, що розподіл має нормальний вигляд тобто гаусівський, з асиметрією зліва, що можна пояснити наявністю серед респондентів з низьким загальним рівнем саморегуляції, а на гістограмі за субшкалою Наполегливість із асиметрією вправо, що в свою чергу нам дає інформацію про наявність зниження рівня наполегливості у деяких респондентів.

Описові статистики за Мельбурнським опитувальником прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової.

Таблиця 3.7.

Описові статистики за Мельбурнським опитувальником прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової.

Описові статистики

	Пильність	Уникнення	Прокрастинація (2)	Надпильність
	61	61	61	61
Пропущений	1	1	1	1
Середніший	7.2	10.9	8.59	8.62
Медиана	12	11	9	8
Стандартне відхилення	1.81	2.15	2.20	1.62
Мінімум	8	6	5	5
Максимум	15	15	12	11

За вищенаведеною Таблицею 3.7. ми проаналізуємо Середнє та Стандартне відхилення по субшкалах методики Мельбурнського опитувальника прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової

Середнє за субшкалою Пильність (вігільність), яка розглядається в цьому опитувальнику як продуктивний копінг, який негативно пов'язаний із толерантністю до невизначеності та позитивно пов'язаний із інтолерантністю до невизначеності, раціональністю та рефлексією, дорівнює 7,2, що складає 49%, і є середнім рівнем. Тобто типовий наш респондент є достатньо пильною

людиною, але можуть бути і ситуації які можуть вийти з-під пильного контролю. Такі люди як правило розуміють свої емоції.

Середнє за шкалами Уникнення, Прокрастинація та Надпильність складають 10,9, 8,59, та 8,62, або 72%, 71% та 78%, що в свою чергу набагато більші ніж середнє за субшкалою Пильність. Виходчи з того, що Мельбурнський опитувальник прийняття рішень виявляє два латентних профілі, які фіксують різні типи індивідуальної регуляції ПР в умовах невизначенності, а саме, один характеризується більш високими показниками субшкали пильності при на явності менш виражених показниках субшкал уникнення та прокрастинації, і другий профіль – який демонструє зниження пильності при більш високих показниках уникнення та прократинації. Беручи до уваги наші показники дають нам данні для висновку, що типовий наш респондент більш воліє до уникнення, та прокрастинації на фоні високого показника надпильності, що в свою чергу заважає прийняттю рішень через постійний страх зробити щось не так чи не за правилами чи неідално, тобто наявність рис перфекціонізму.

Стандартне відхилення за субшкалами в середньому складає 1,95, що є невеликою варіативністю і вказує на однорідність відповідей, які надали респонденти.

Гістограми розподілу за субшкалами Мельбурнського опитувальника (МОПР) в адаптації Корнілової.

Надалі ми замовили гістограми за субшкалами Мельбурнського опитувальника (МОПР) і адаптації

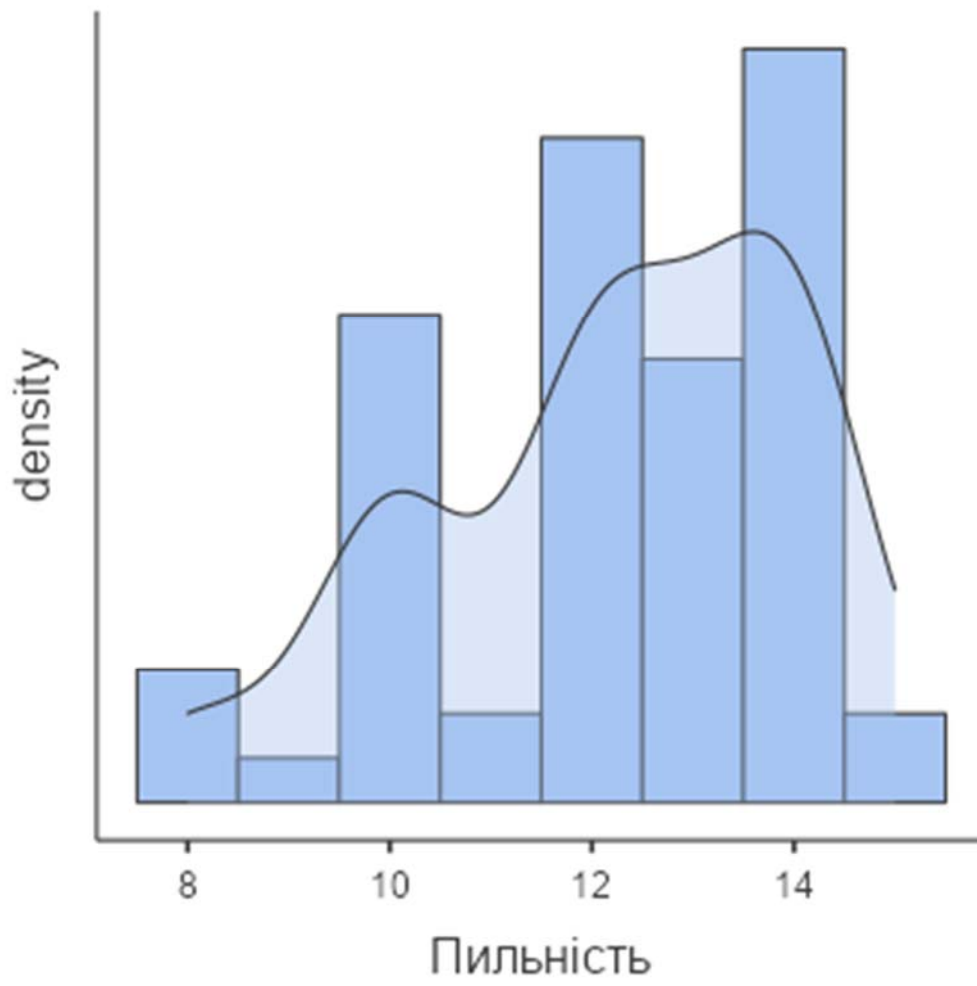


Рис. 3.10. Гістограма розподілу за субшкалою Пильність

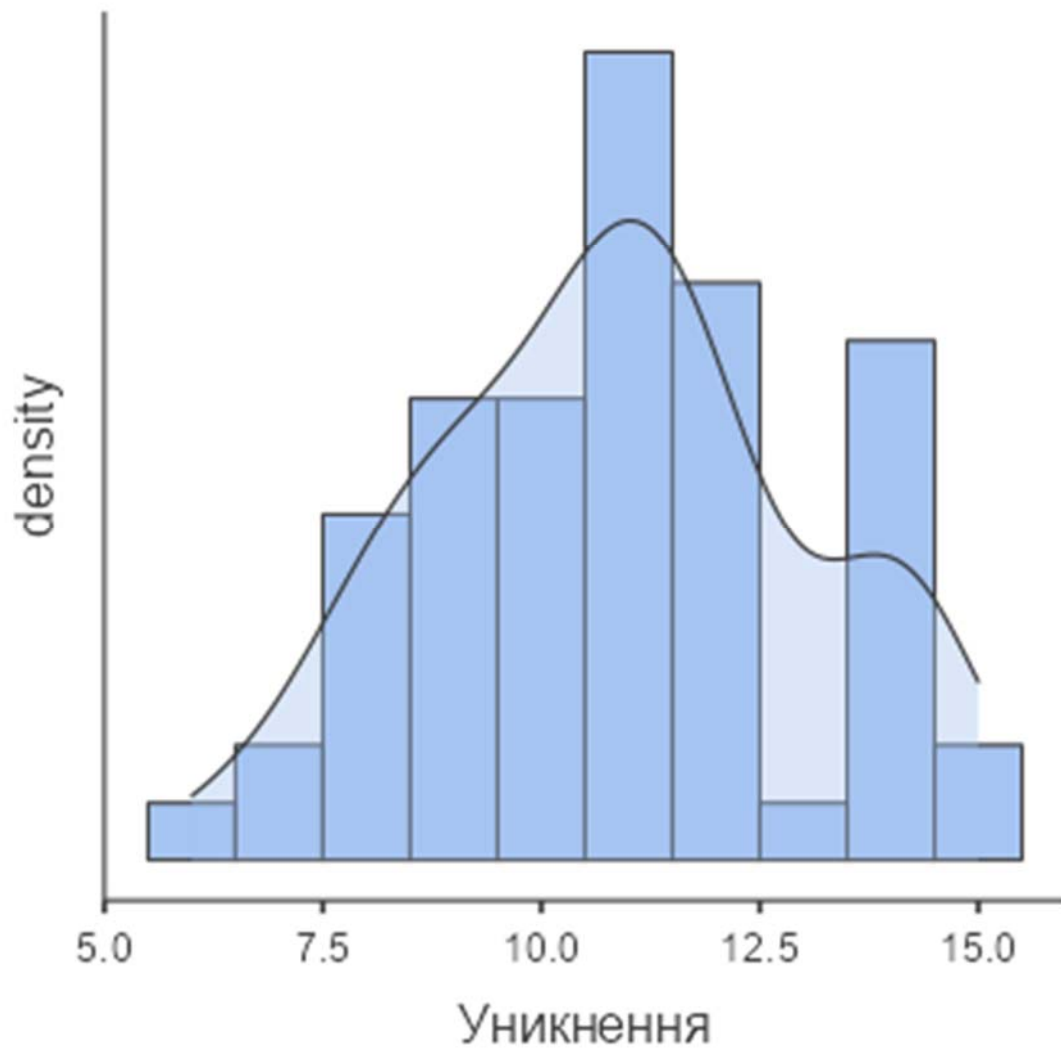


Рис. 3.11. Гістограма розподілу за субшкалою Уникнення

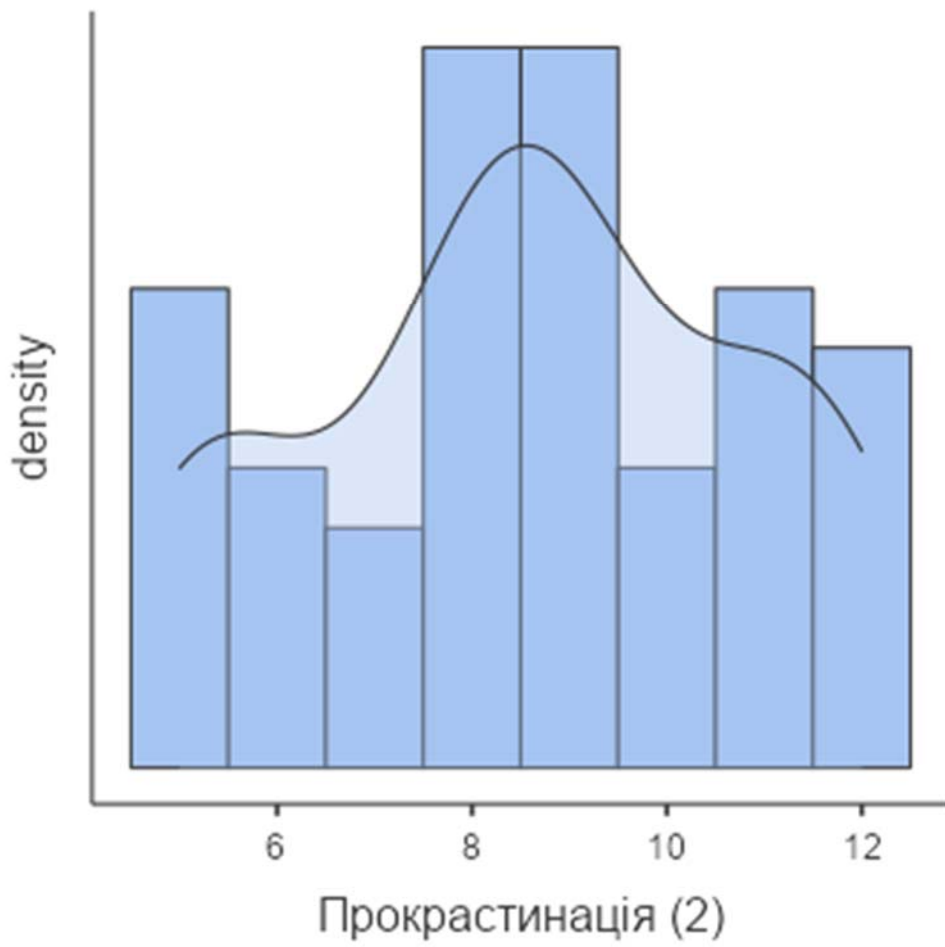


Рис. 3.12. Гістограма розподілу за субшкалою Прокрастинація

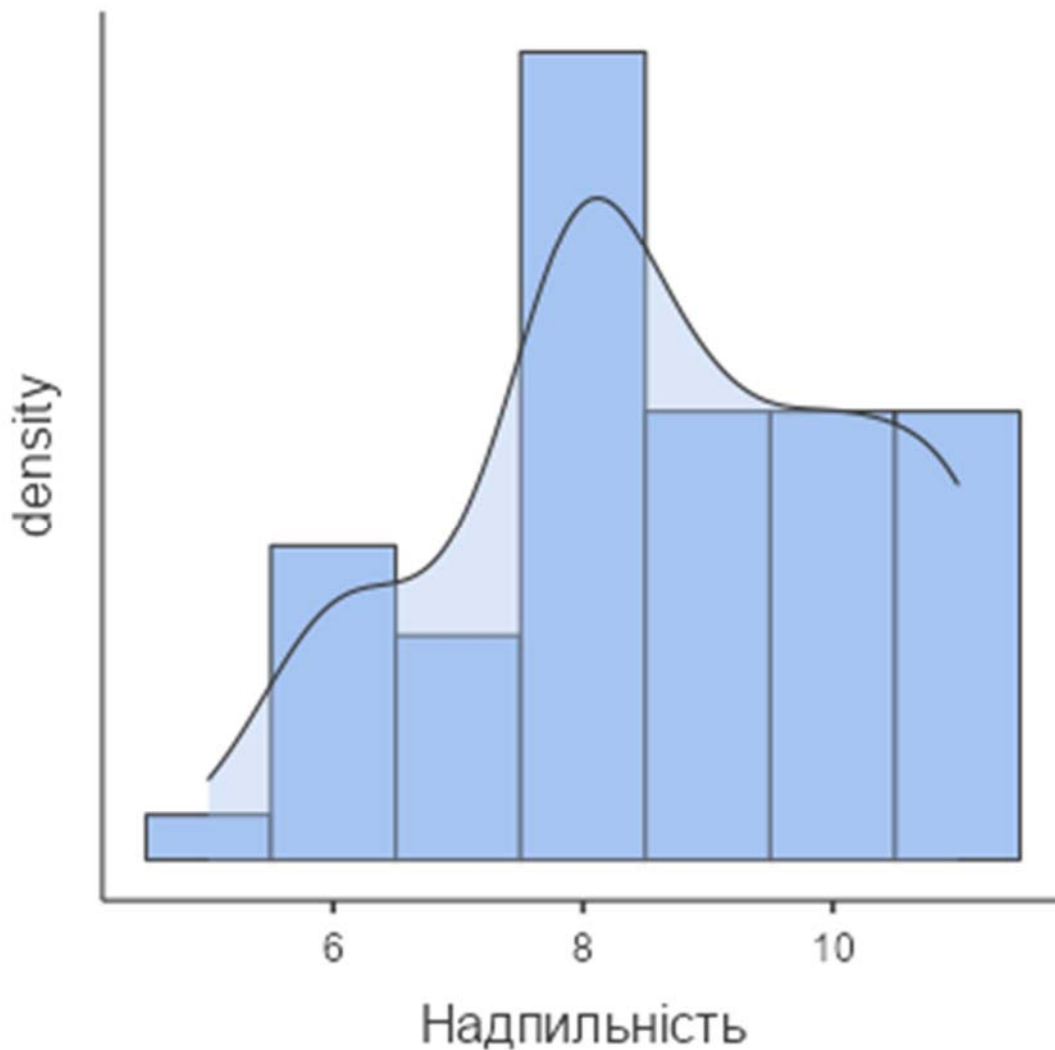


Рис. 3.13. Гістограма розподілу за субшкалою Надпильність

Щодо гістограм за субшкалами Мельбурнського опитувальника (МОПР) (Рис.3.10.- Рис.3.13.), то за всіма крім Як за субшкалою Пильність ми отримали нормальний розподіл. Щодо гістограми за субшкалою Пильність ми маємо асиметричний розподіл з перевагою в ліву сторону, що нам підтверджує наші висновки про невисокий рівень Пильності у респондентів, що тягне за собою висновок про наявність надпильності, що в свою чергу позитивно пов'язано з високим рівнем прокрастинації, тобто нерешучість прийняття рішень через страх щось зробити неправильно, тобто наявність перфекціонізму.

Описові статистики за шкалою прокрастинації Клеррі Лей у адаптації О.С. Віндекер.

Таблиця 3.8.

Описові статистики за шкалою прокрастинації Клеррі Лей у адаптації О.С. Віндекер.

Описові статистики	Прокрастинація
N	61
Пропущений	1
Середній	49.3
Медиана	49
Стандартне відхилення	4.72
Мінімум	36
Максимум	61

За вищенаведеною Таблицею 3.8. ми проаналізуємо Середнє та Стандартне відхилення за шкалою прокрастинації Клеррі Лей у адаптації О.С. Віндекер. Середнє складає 49,3, на основі цього показника ми можемо зробити висновок що типовий наш респондент має помірний рівень прокрастинації, тобто це нехронічне відкладання справ на потім, а тільки час від часу.

Гістограми розподілу за шкалою прокрастинації Клеррі Лей у адаптації О.С. Віндекер.

Надалі ми замовили гістограму розподілу за шкалою прокрастинації Клеррі Лей у адаптації О.С. Віндекер.

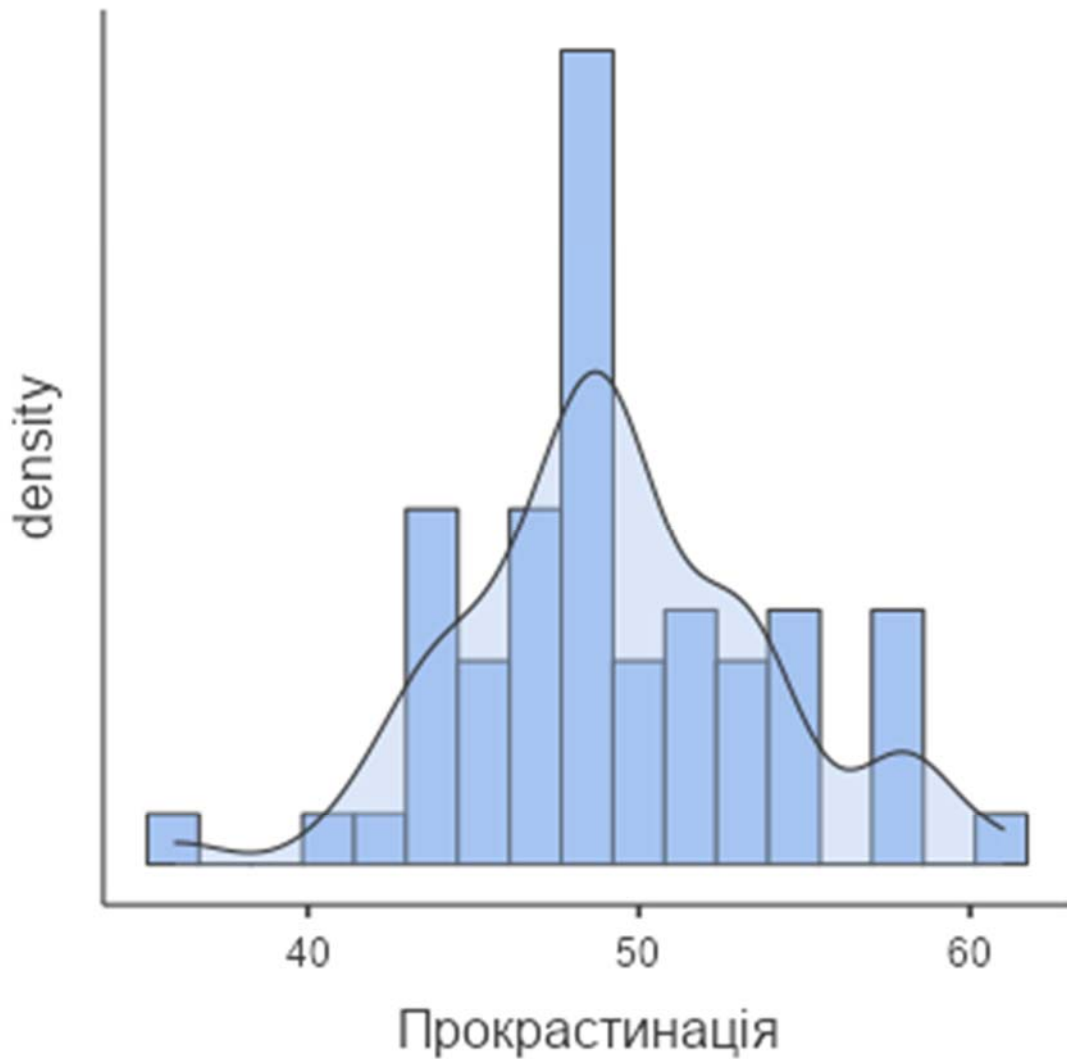


Рис. 3.14. Гістограма розподілу за шкалою прокрастинації Клеррі Лей у адаптації О.С. Віндекер.

З гістограми вище ми можемо зробити висновок, що розподіл має нормальний вигляд тобто гаустівський.

Критерій для двох незалежних сукупностей.

Для початку ми отримали нижченаведені дані щодо шкали прокрастинації Клеррі Лей у адаптації О.С. Віндекер.

Таблиця 3.9.

Т-Тест незалежний вибірок

	Статистика	df (ступенів свободи)	p	
Прокрастинація	Стьюдент t	-2.03	59.0	0.023

Примечание. $H_a: \mu_1 < \mu_2$

Таблиця 3.10.

Описові статистики групи

	Група	N	Середній	Медиана	SD	SE
Прокрастинація	1	32	48.2	47.5	5.53	0.978
	2	29	50.6	50.0	3.27	0.607

Ми порівнюємо дві групи респондентів, а саме:

Група 1 – це ті, хто за результатами опитування не почали відкладати справи на потім під час війни.

Група 2 – це ті, хто за результатами опитування почали відкладати справи на потім під час війни.

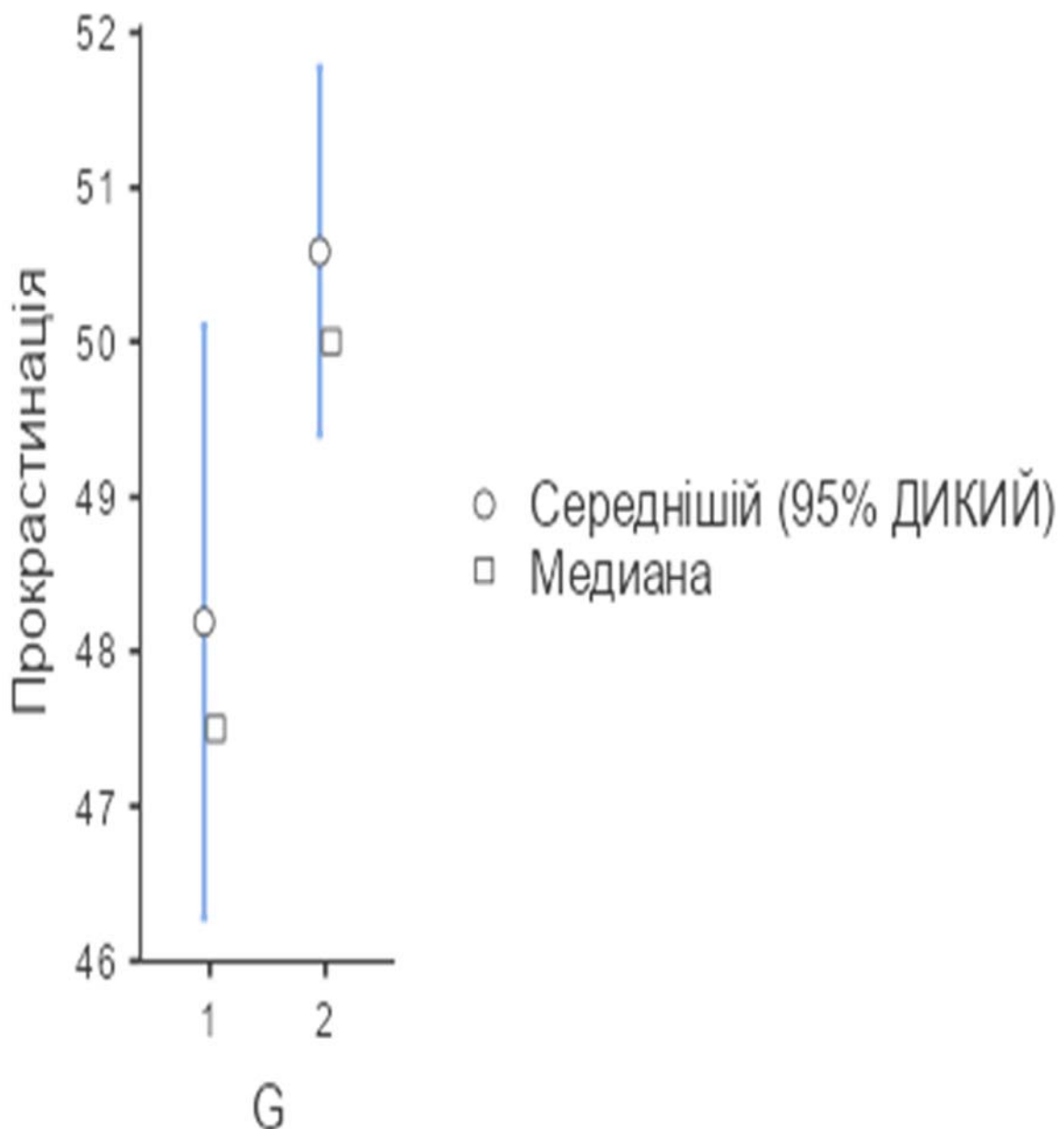


Рис. 3.15. Описовий графік Т-тестунезалежний вибірок

Так як кількість респондентів у нас дуже маленька, тому вусики на графіку дуже довгі, що не надає можливостівизначити рівень прокрастинації для популяції. Але ми можемо відмітити цікаву річ, що ті респонденти які вважають, що почали відкладати справи на потім мають більш високий рівень стійкості щодо прокрастинування, ніж ті, хто вважає що ніяких змін не відбулося с початку повномасштабного вторгнення. Для дослідження цей факт можна розглядати більш глибоко, щоб дізнатися, що саме дає людині впевненність, що вона не почала відкладати справи, а насправді її стійкить до

прокрастинування є більш високою ніж у того респондента який вважає, що все ж таки почав відкладати справи. Є гіпотеза, що особи які вважають, що почали прокрастинувати, а насправді ні, мають більш високий рівень вольової саморегуляції.

3.2. Виявлення взаємозв'язку особистісних характеристик та прокрастинації під час війни.

Для того, щоб прояснити як впливає Загальний індекс вольової саморегуляції (ЗІ ВС) на рівень прокрастинації ми побудуємо діаграму розсіювання і відобразимо кореляційну матрицю.

Таблиця 3.11.

Кореляційна матриця Прокрастинація та ЗІ ВС

Кореляційна матриця

		Прокрастинація	ЗІ ВС
Прокрастинація	Pearson's r	—	
	p-value	—	
ЗІ ВС	Pearson's r	0.372	—
	p-value	0.002	—

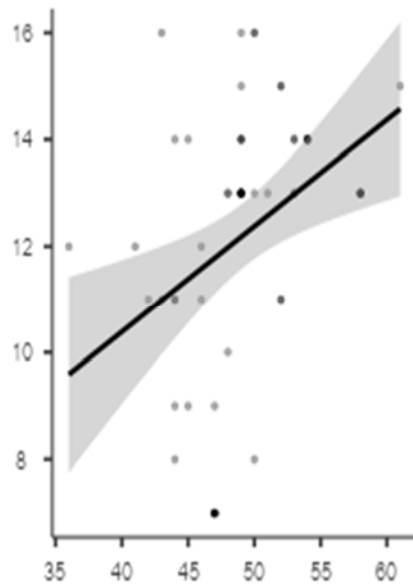
Примечание. H_a - позитивна кореляція

Показник Pearson's r складає 0,372, що за статистичними даними вважається зв'язком середнього рівня.

Прокрастинація

ЗІ ВС

Прокрастинація



ЗІ ВС

Рис. 3.16. Діаграма розсіювання Прокрастинації та ЗІ ВС

Змінна ЗІ ВС, яка впливає на іншу змінну, Прокрастинація, знаходиться по вертикалі, а змінна, яка відгукується (Прокрастинація) розміщена по горизонталі.

Чим більше показник ЗІ ВС, тим вище рівень стійкості до прокрастинації. Є більше темні крапки на графіку, які говорять нам про більше скупчення людей. Є віддалено розташовані крапки, це можуть бути невідповідальні

респонденти, або невмотивовані люди, яким не було цікаво відповідати на запитання або вони надали неправдиві відповіді.

Сірий коридор нам дає основу думати, що ці Лінії можуть бути більш нахилені вправо чи вліво, на діаграмі чітко можна побачити, що лінійний взаємозв'язок між цими двома змінними існує. А от же чим вище загальний рівень вольової саморегуляції тим вище показники шкали Прокрастинації, що ми трактуємо як відсутність схильності до прокрастинування. Висновок: лінійнийпрямий взаємозв'язок між цими змінними існує і він є середнього рівня.

Таблиця 3.12.

Кореляційна матриця Прокрастинація та Уникнення

Кореляційна матриця

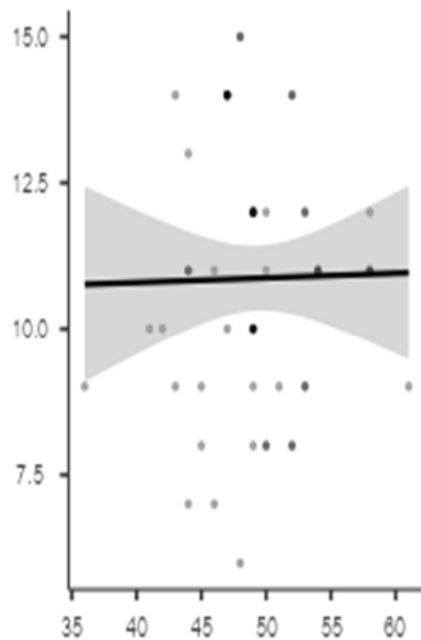
		Прокрастинація	Уникнення
Прокрастинація	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Уникнення	Pearson's r	0.017	—
	p-value	0.894	—

Показник Pearson's r складає 0,017, що за статистичними даними вважається нужним низьким. Можемо зробити висновок, що лінійного взаємозв'язку між пркрастинацією и уникненням не існує або він дуже слабкий.

Прокрастинація

Уникнення

Прокрастинація



Уникнення

Рис. 3.16. Діаграма розсіювання Прокрастинації та Уникнення

Якщо робити всіновок із наведеної вище діаграми, то зміна рівня уникнення не впливає суттєво на рівень прокрастинації, тому ми можемо зробити всіновок, що лінійного взаємозв'язку не має.

Кореляційна матриця Прокрастинація та Наполегливість

Кореляційна матриця

		Прокрастинація	Наполегливість
Прокрастинація	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Наполегливість	Pearson's r	-0.149	—
	p-value	0.250	—

Показник Pearson's r складає $-0,149$, що дає змогу нам зробити висновок, що зв'язок лінійний зворотній і слабкий.

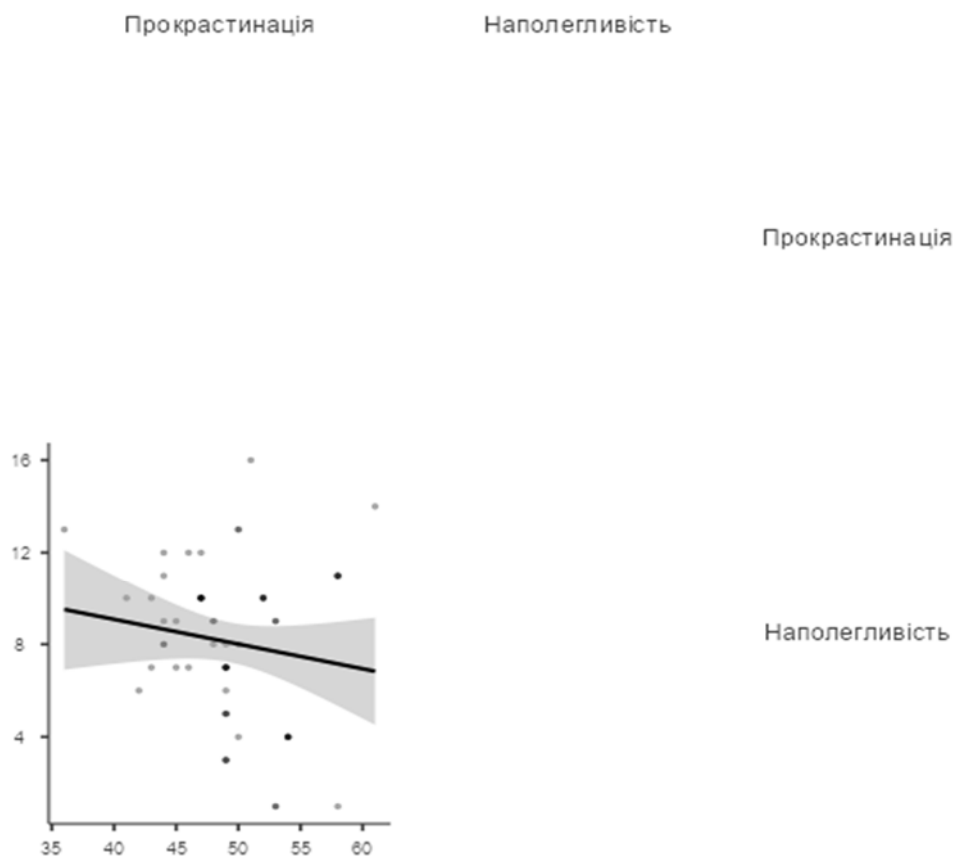


Рис. 3.16. Діаграма розсіювання Прокрастинації та Наполегливості

На діаграмі ми бачимо, що лінійний зв'язок є, але він зворотнього напрямку, тобто при зменшенні рівня наполегливості (можна розглядати як рису перфекціонізму) рівень стійкості до прокрастинації збільшується.

Таблиця 3.14.

Кореляційна матриця Прокрастинація та субшкали ТІРІ

Кореляційна матриця

		Прокраст инація	Екстраверсія	Добросові сність	Відкри тість новому досвіду	Дружелю бність	Емоцій на стабіль ність
Прокраст инація	Pearson's r	—					
	p-value	—					
Екстраверсія	Pearson's r	0.243	—				
	p-value	0.059	—				
Добросові сність	Pearson's r	0.097	- 0.078	—			
	p-value	0.455	0.550	—			
Відкритіс ть новому досвіду	Pearson's r	0.198	0.308	0.285	—		
	p-value	0.126	0.016	0.026	—		
Дружелю бність	Pearson's r	0.331	0.613	0.106	0.39 1	—	
	p-value	0.009	< .00 1	0.418	0.00 2	—	
Емоційна стабільніс ть	Pearson's r	0.001	- 0.003	0.318	0.34 0	0.229	—

Кореляційна матриця

	Прокраст инація	Екстраверсія	Добросовісність	Відкритість новому досвіду	Дружелюбність	Емоційна стабільність
p-value	0.995	0.980	0.013	0.007	0.076	—

За даними кореляційної матриці ми можемо зробити висновок, що значення Pearson`s r 0.243, 0,331 та 0,198 субшкали Екстраверсія, Дружелюбність та Відкритість новому досвіду мають лінійний прямий взаємозв'язок із Прокрастиною, і цей зв'язок середнього (medium) рівня. Інші показники Pearson`s r для субшкал Добросовісність, та Емоційна стабільність зв'язку із Прокрастиною майже не мають, для Добросовісності цей зв'язок слабкий, а для Емоційної стабільності його майже не має. Це ми можемо побачити на Рис. 3.17-3.20, як доказ, на діаграмах розсіювання, які надані нижче.

Прокрастинація

1.Екстраверсія

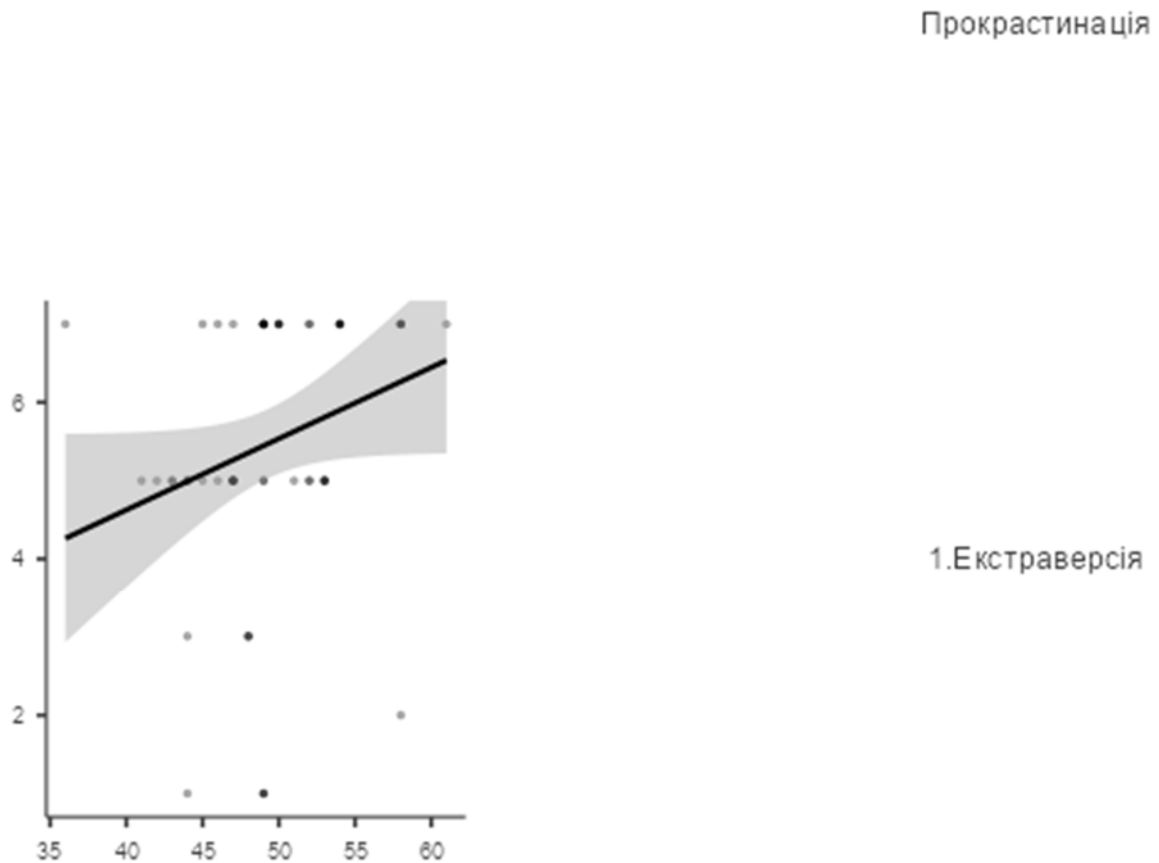


Рис. 3.17. Діаграма розсіювання Прокрастинація та Екстраверсія

Кореляційний зв'язок між Екстраверсією та Прокрастинацією згідно кореляційній матриці в Таблиці 3.14- $\text{Pearson's } r = 0.243$, $p \text{ value} = 0.059$, та який ми бачимо на діаграмі, дає нам змогу зробити висновок, що інтровертивність, як направленість психіки до внутрішнього світу, є предиктором прокрастинації. Скоріш за все екстравертам на відміну від інтровертів, які зосереджені на своїх власних переживаннях та мислях, легше налагоджувати контакти: вони постійно включені в соціальне

мікросередовище, яке інформаційно та емоційно підтримує їх при виконанні запланованого.

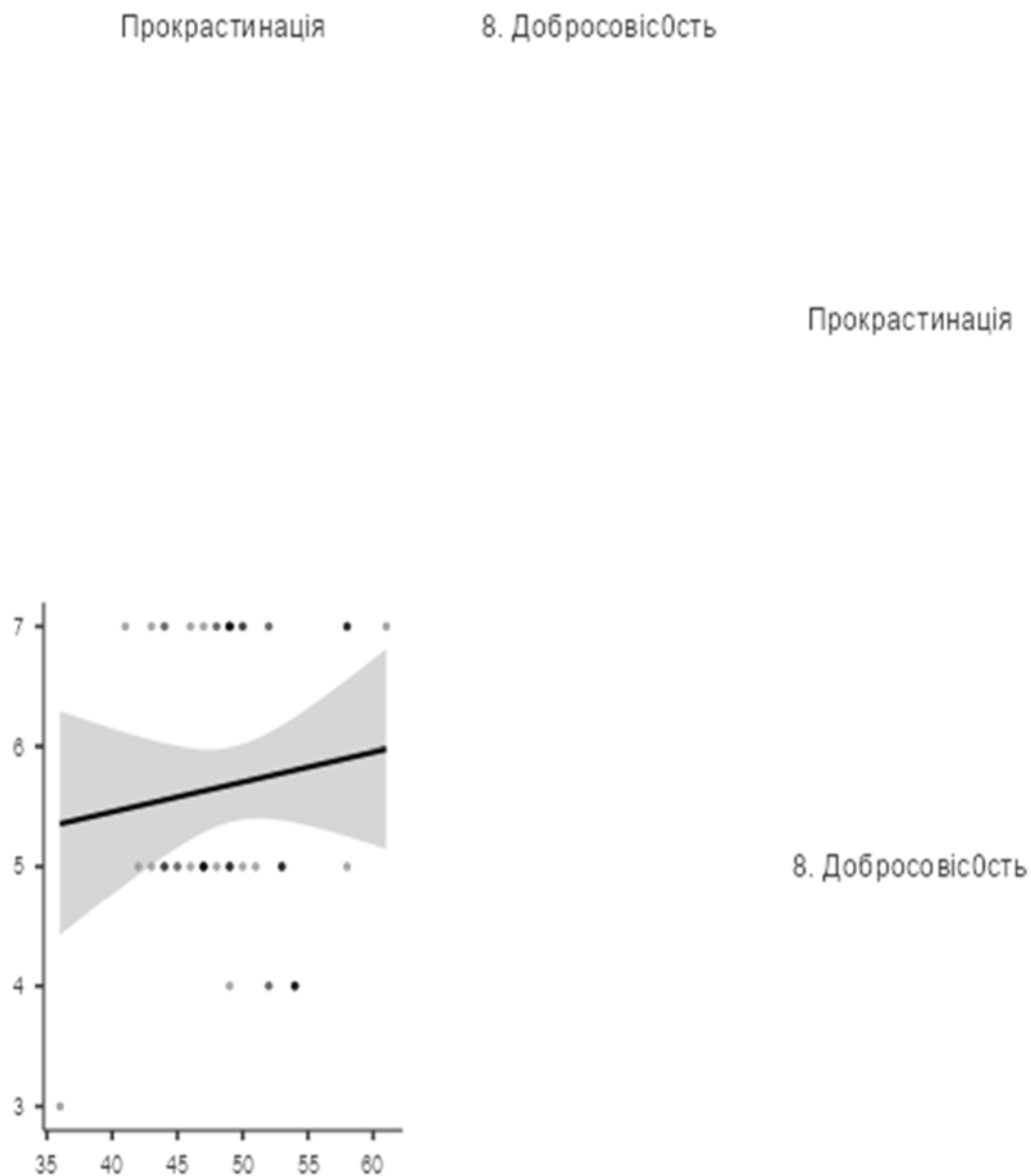


Рис. 3.18. Діаграма розсіювання Прокрастинація та Добросовісність

Добросовісність вносить значущий вклад в прокрастинацію, і має зворотній зв'язок з цим феноменом. Відсутність організованості, необміркованість дій та потурання призводить до прокрастинації. Нагадуємо,

що за показниками за шкалою Прокрастинації за Клеррі Лей, чим вище показник, тим менше людина прокрастинує.

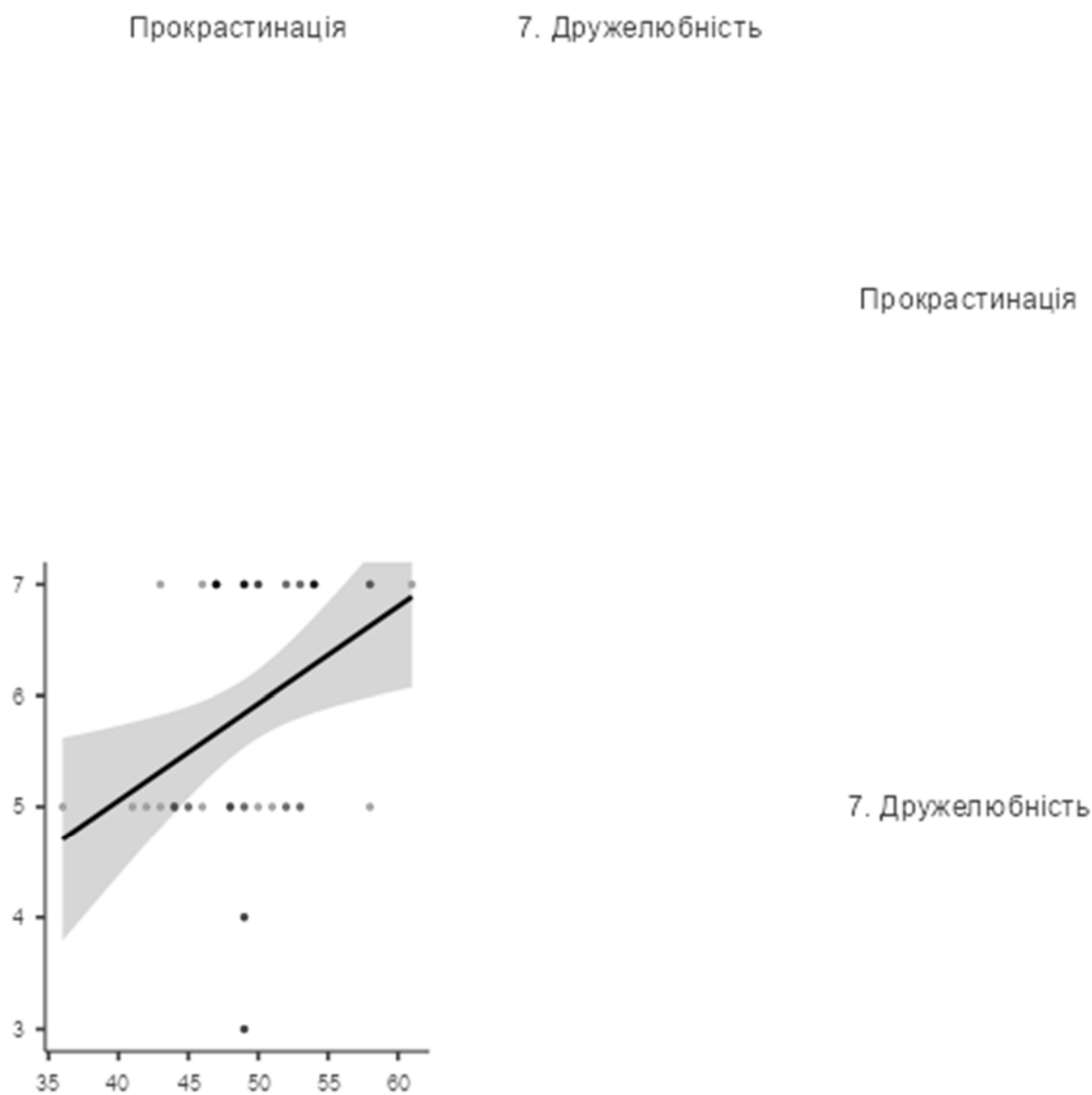


Рис. 3.19. Діаграма розсіювання Прокрастинація та Дружелюбність

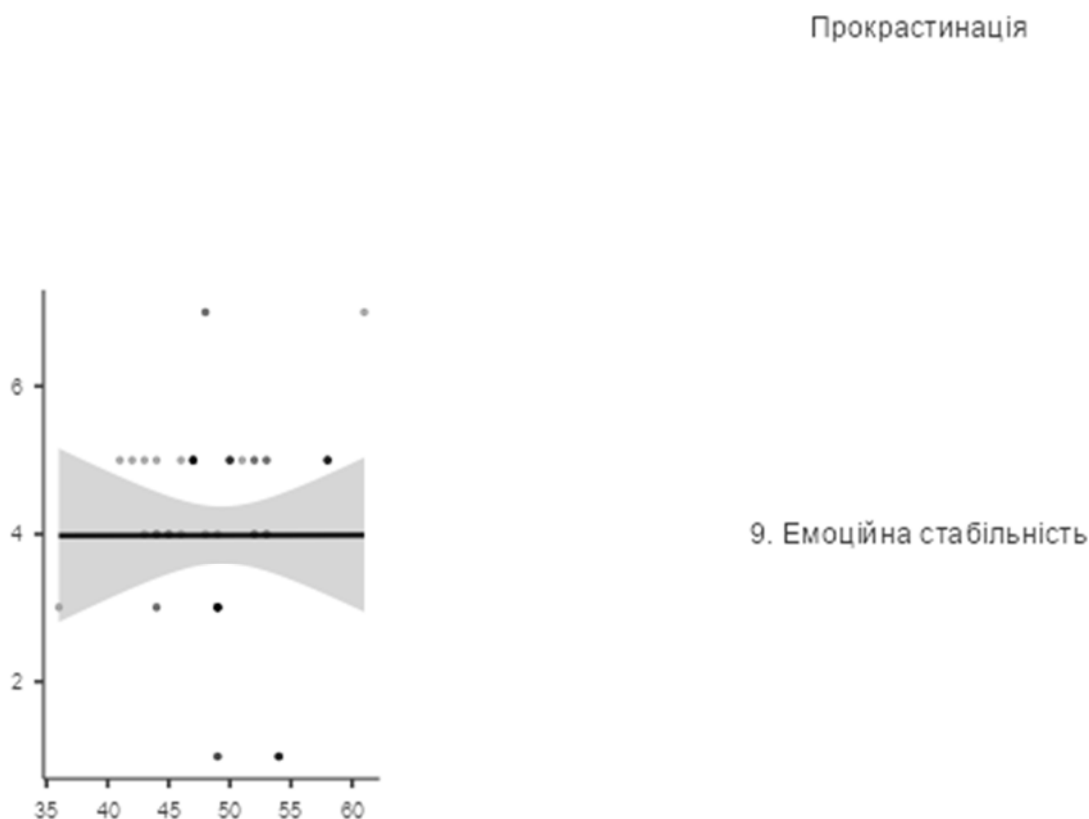


Рис. 3.20. Діаграма розсіювання Прокрастинація та Емоційна стабільність

Емоційність, яку ми розуміємо як високу чуйність, має підвищувати прокрастинацію, тобто тривога, яка є наслідком емоціонального дискомфорту або передбаченням негативних наслідків, не дає прокрастинатору почати або закінчити справу. Але на нашій сукупності респондентів ми бачимо відсутність кореляційного зв'язку між емоційною стабільністю та прокрастинацією. Можемо це пояснити тим, що 80% наших респондентів показали середній рівень прокрастинації медіана = 49 та у 73% респондентів емоціональна стабільність вище середнього. Але наша вибірка має низький показник

стандартного відхилення, що дає змогу зробити висновок про один кластер відповідачів, а саме людей життєво активних та емоціонально стабільних не зважаючи на активні військові дії і те що майже 80% проживає на території України.

Кореляційний зв'язок шкали Відкритість новому досвіду та Прокрастинації можна пояснити тим, що цікавість до різноманітних знань та нових ідей, оригінальність мислення в процесі вирішення задач та спрямованість до загального саморозвитку знижує прояви прокрастинування.

Множинний лінійний регресійний аналіз

Множинний лінійний регресійний аналіз, надає змогу виявити зв'язок однієї залежної змінної (відгук), яка відгукується на вплив інших ознак, які напевно її спричиняють. Регресійний пошук зв'язків однієї залежної ознаки від однієї чи декількох незалежних змін (предикторами), дозволяє нам зробити прогноз.

Таблиця 3.15.

Показники відповідності моделей

Модель	R	R²
1	0.578	0.334

R - множинний коефіцієнт кореляції показує наскільки добре підігнана модель. За показником 0,578 модель вважається достатньо сильною.

R² коефіцієнт детермінації (Таблиця 3.15) показує, що ми змогли пояснити на основі предикторів частку дисперсії залежної змінної у розмірі 0,334, а 66,6 % залишились непоясненими.

Коефіцієнти моделі Прокрастинація

Predictor	Оцінити	SE	T	P
Перехват ^a	45.6706	4.721	9.673	< .001
Ваш вік:				
30-40 – 20-30	-5.2109	1.959	-2.660	0.010
40-50 – 20-30	-4.0125	1.852	-2.167	0.035
50-60 – 20-30	-6.3244	2.231	-2.835	0.007
Екстраверсія	0.1088	0.226	0.480	0.633
Дружелюбність	0.0606	0.257	0.236	0.815
Добросовісність	-0.1649	0.311	-0.530	0.598
Емоційна стабільність	-0.0653	0.297	-0.220	0.827
Відкритість новому досвіду	0.5490	0.348	1.576	0.121
GIR:				
1 – 0	4.4406	1.401	3.169	0.003

^a Represents reference level

Коли в нас предикторі нульові, тоді показник рівня Прокрастинації сягає 45,67 – це прогнозове значення для залежної змінної, тобто по шкалі Прокрастинації.

Якщо респондент повідомив нам, що показник рівня Прокрастинації дорівнює 0, то прогнозове значення зп шкалою Прокрастинації= 45,67.

Розрахуємо помилку прогнозу, тобто похибку, в якій міститься вплив інших предикторів, або шум.

Ми можемо зробити передбачення, яке базується тільки на показнику Прокрастинації, і значенні, яке людина дійсно повідомляє.

При розрахуванні похибки, виявляються різні значення, для деяких респондентів похибка завелика, для деяких маленька.

Коли похибка велика – це означає, що людина не підкоряється цій закономірності, і на неї можуть впливати інші предиктори.

Тоді ми можемо додати інші предиктори, які можуть впливати на респондентів.

Ми додали коваріати: GIR (загальний індекс вольової саморегуляції = general index regulation), який в собі утримує декілька підшкал, таких як Самовладання, Наполегливість, а саме 0- низький рівень вольової саморегуляції, коли 1= високий рівень вольової саморегуляції та вік за 4-ма категоріями; 20-30, 30-40, 40-50, 50-60 років.

Також в категорії предикторів ми ввели показники за опитувальником TIPI, а саме шкали Екстраверсія, Добросовісність, Відкритість новому досвіду, Емоційна стабільність та Дружелюбність.

Отримали результати відповідно до Таблиці 3.16.

При наявності високого рівня вольової саморегуляції респондента, рівень прокрастинації знижується, в нашому випадку показник росте, тобто $45,67+4,44= 50,11$. Беручи до уваги, що за показниками шкали прокрастинації 40-50 – це показник середнього рівня прокрастинування, ми залишаємося в одній площині при зміні рівня вольової саморегуляції. Можемо зробити висновок, що рівень прокрастинування покращиться, але не координально.

Вікові предиктори дають нам змогу зробити висновок, що зміни будуть, але ледь помітні. Добросовісність та Емоційна стабільність буде знижувати наш показник Прокрастинації, а саме збільшувати прокрастинування. Ми можемо це пояснити, тим що добросовісність входить в категорію перфекціонізму, а відповідно до даних отриманих в ході вивчення перфекціонізму, високий рівень вимог, які вимагають від себе і результатам своєї діяльності пов'язан із прокрастинацією (Slaneyatal., 2002). Розглядаючи перфекціонізм з точки зору Д. Хамачека (Золотарьова, 2013), можна зробити

висновок, що патологічний перфекціонізм позитивно пов'язан із схильністю відкладати справи на потім, а нормальний перфекціонізм, який проявляється у адекватній схильності до якості роботи, може знижувати прокрастинацію. Тобто в нашій сукупності респондентів особистісні характеристики не мають великого впливу на рівень прокрастинації під час протікання активних бойових дій. Екстраверсія, Відкритість новому досвіду та Дружелюбність будуть збільшувати показник прокрастинації, тим самим зменшувати прокрастинування.

Щодо віку та його вкладу до процесу прокрастинації, то відповідно до результатів коефіцієнтів моделі прокрастинації Таблиця 3.16, ми можемо зробити висновок, що прокрастинація збільшується у віці 20-30, 30-40 та 50-60, якщо порівнювати із віком 40-50 років. Це можна пояснити тим, що люди в більш молодому віці мають великий запас часу попереду і відсутність ще тієї батареї навичок планування своєї діяльності, тому вони більше схильні прокрастинувати. Що стосується віку 50-60, то тут вже напрацьована база навичок і сформованих коупінг стратегій щодо виконання поставлених задач, але чим більше знань та досвіду, тим більше філософських роздумів та аналітики, що забирає багато часу, і якби штучно збільшує прокрастинацію. Ще важливий фактор це стан здоров'я та швидкість рухів, що в свою чергу також впливає на строки виконання поставлених задач, і можна іноді сприйняти, як відкладання справ на потім. Відкриття цієї роботи полягає у виявленні феномену штучної прокрастинації☺.

3.3. Розробка рекомендацій для зниження рівня прокрастинації.

Прокрастинація виявляє себе як схильність відкладати заплановані справи або прийняття рішень, яка супроводжується почуттям провини та тривоги за невиконану роботу, що призводить до негативних наслідків, наприклад у вигляді зриву строків виконання проектів, якщо ми говоримо про

професійну діяльність, або заборгованості, якщо ми говоримо про академічну діяльність.

В якості причин, які заважають вчасно почати виконання поставлених задач називають, недостатню добросовісність, перфекціонізм, відсутність мотивації або відсутність навичок планування та вольової саморегуляції, самоконтролю.

Як можна із цим впоратись?

Якщо перепоною на заваді початку роботи є високі вимоги до себе або до результату своєї праці, то:

1. Спробуйте зняти з себе відповідальність за «весь світ» та реально оцініть ситуацію. В КПТ терапії є така техніка «Стріла донизу»: на кожен аргумент, що щось станеться не так як ви бажаєте, спробуйте дати відповідь – А що тоді буде? Що станеться?
2. Намагайтесь визначити для себе кордони можливого з урахуванням вашої кваліфікації, якщо ми говоримо про професійну діяльність або рівень ваших знань, якщо мова йде про академічну діяльність.
3. Зробіть акцент на досягненні якості виконання поставленої задачі в рамках існуючих умов, а не на досягненні ідеального виконання роботи.

Ще одна причина яка може заважати реалізувати заплановане – це намагання працювати або навчатися самостійно. Якщо Ви по мічаєте таке за собою, то:

1. Запам'ятайте і час від часу нагадуйте собі, що не з усіма задачами можна споратись самостійно.
2. Не можливо навчитися новому, поки не усвідомиш, що на мапі твоїх знань є «білі плями».
3. Коли звертаєтесь по допомогу, задаєте питання, то Ви не тільки розширюєте власні уявлення про предмет вивчення, але і зарекомендуєш себе як людину яка зацікавлена, активно працює над поставленою задачею.

Іноді, почати виконувати заплановане заважає тривога, невпевненість в собі, в своїх силах, страх перед оцінкою. Якщо Вас переповнюють неприємні емоції або думки з приводу якоїсь задачі, якщо Ви погано спите через це і навіть начиваєте втрачати вагу, то:

1. Намагайтеся застосувати техніки оволодіння собою і зняття стресу. По-перше, спробуйте налагодити сон, не менше 8 годин кожен день, потім повноцінне харчування.

Техніки дихання допомагають багатьом. Є цілий список, наприклад дихання 5 на 5, потім вищий рівень, 10 на 10. Треба сісти зручно, закрити очі, і зосередитись на своєму диханні, вказівним пальцем закрити одну ноздрю, а протилежної втягнути повітря повільно, знизу до гори, випускати повітря треба тією ж ноздрею, з гори до низу, і все це на рахунок 1-2-3-4-5, і так крив на кожен ноздрю. Психіка повинна вгамуватись. Можливо не з першого разу, але якщо практикувати кожен день, результати не забаряться себе проявити. Після цього сідайте і робіть невеличкий кусок роботи. З часом тривога зміниться відчуттям задоволення і навіть задоволенням від процесу.

Багатоох хвилює та бентежить об'єми роботи, проектів, які треба виконати і більшість з нас опускає руки, навіть не намагаються почати роботи. Якщо є відчуття «снігового шару», то:

1. Великі проекти поділяються на частини та виконується крок за кроком.
2. Спробуйте встановити пріоритети у своїх справах в залежності від важливості на терміновості.
3. Визначте, що потрібно для виконання кожного (зробити розрахунок, підготувати forecast, проаналізувати попередній проект тощо).
4. Побудуйте план дій і крок за кроком виконуйте його.
5. Зазвичай прокрастинують ту діяльність, яка не дозволяє людині відчувати власну успішність та самостійність. Пам'ятайте, що кожний крок по виконанню плану це як тренування м'язів антипрокрастинаторів. З кожним кроком віра в себе, свою успішність та самостійність буде рости

так само, як наприклад ви поетапно навичлись би підтягуватися або віджиматись. Наші навички це тех м'язи, але у нас в голові.

Висновки до розділу 3

Встановлені кореляційні зв'язки: прямий лінійний зв'язок прокрастинації із загальним рівнем вольової саморегуляції; зворотній лінійний зв'язок із шкалою наполегливості, що можна трактувати як- надмірні зусилля і вимоги призводять до прокрастинації у нашій сукупності респондентів або виконання поставлених задач під час війни потребує більшої затрати моральних та фізичних сил; шкала уникнення не має кореляційного зв'язку із прокрастинацією під час війни, це можна пояснити іншими показниками нашого опитування, а саме респонденти в більшості своїй дуже активні люди, емоційно стабільні, і з середнім рівнем показника прокрастинації, тобто в більшості випадків не відкладають справи на потім, а це наводить на висновок, що вони не мають унікаючої поведінки в більшості випадків. Шкали екстраверсія, дружелюбність та відкритість новому досвіду є предикторами прокрастинації, однак при прогнозуванні схильності відкладати справи на потім важливо брати до уваги вік, оскільки існують зміни в їх виразності в різні періоди дорослості.

Проаналізована роль патологічного перфекціонізму, чим більше його стаж, тим більше прокрастинація. В свою чергу нормальний перфекціонізм знижує рівень прокрастинації.

Розвиток вольової саморегуляції як частини суб'єктогенеза знижує рівень прокрастинації. Однак дуже ретельне планування або передчуття негативного результату може спровокувати відкладання справ.

В п.3.3. надаються рекомендації і декілька технік для зниження прокрастинації.

ВИСНОВКИ

Прокрастинація – це комплексне явище, яке включає в себе поведінковий компонент (прокрастинація як закріплений механізм поведінки людини), когнітивний (специфіка відчуттів результатів діяльності, а також мотивація до виконання справ), емоціональний компонент (висока тривожність, емоційна напруженість, страх невдачі та невротизація), і підсвідомий компонент (прокрастинація, як захисний механізм особистості, який спрацьовує, при оцінці ситуації виконання будь-якої задачі, як загрози та небезпеки).

Сучасне суспільство вимагає високих стандартів до відповідальності, самостійності та продуктивності особистості. Вивчення феномену прокрастинації є важливим, особливо коли труднощі або проблеми не можна просто приписати до людських лінощів або незацікавленності у виконанні необхідної діяльності.

Феномен прокрастинації - складне психологічне поняття, яке не можна просто назвати захисним механізмом або порушенням мотиваційно вольових процесів. Ця тема потребує подальших досліджень для виявлення можливих кореляцій з іншими психологічними характеристиками особистості.

У трактуванні прокрастинації можна виділити індивідуалізований та ситуативний напрями. Згідно з першим, відтермінування завдань пояснюється фізіологічними, психопатологічними причинами, чутливістю до стресів, формально-динамічними й характерологічними особливостями, тривожністю, перфекціонізмом, схильністю до маніпуляції оточуючими, соціокультурною належністю особистості. Відповідно до ситуативного напрямку факторами прокрастинаційної поведінки є емоційні реакції (задоволення, страхи), локус мотивації, міра привабливості завдань та сфера їхньої постановки.

В процесі роботи було поставлено мету виявити взаємозв'язок особистісних характеристик та прокрастинації під час війни. У зв'язку із метою роботи були сформовані такі задачі, як проаналізувати за допомогою

методики рівень прокрастинації, проаналізувати за допомогою методики особистісні характеристики, описати та проаналізувати взаємозв'язок особистісних характеристик та прокрастинації під час війни.

Для досягнення мети були проаналізовані та обрані наступні методики, а саме методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана), мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової, шкала прокрастинації Клеррі Лей, опитувальник ТІРІ (10-пунктового опитувальника рис особистості, розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру іВ.Свонном)в адаптації Кліманської М.Б., ГалецькоїІ.І. та авторська анкета. Після біла проведена аналітична робота щодо вибірки, яка склададась із 61 респондента, 7 осіб віком 20-30 років, 28 осіб віком 40-50 років, 16 осіб віком 30-40 років та 10 осіб віком 50-60 років. З усієї кількості опитуваних було відокремлено 30 осіб які, за результатами опитування почали відкладати справи на потім, тобто прокрастинувати, після повномасштабного вторгнення.

За результатами емпіричного дослідження з'ясовано наступне, Встановлені кореляційні зв'язки: прямий лінійний зв'язок прокрастинації із загальним рівнем вольової саморегуляції; зворотній лінійний зв'язок із шкалою наполегливість, що можна трактувати як - надмірні зусилля і вимоги призводять до прокрастинації у нашій сукупності респондентів або виконання поставлених задач під час війни потребує більшої затрати моральних та фізичних сил; шкала уникнення не має кореляційного зв'язку із прокрастинацією під час війни, це можна пояснити іншими показниками нашого опитування, а саме респонденти в більшості своїй дуже активні люди, емоційно стабільні, і з середнім рівнем показника прокрастинації, тобто в більшості випадків не відкладають справи на потім, а це наводить на висновок, що вони не мають унікаючої поведінки в більшості випадків. Шкали екстраверсія, дружелюбність та відкритість новому досвіду є предикторами прокрастинації, однак при прогнозуванні схильності відкладати справи на

потім важливо брати до уваги вік, оскільки існують зміни в їх виразності в різні періоди дорослості.

Проаналізована роль патологічного перфекціонізму, чим більше його стаж, тим більше прокрастинація. В свою чергу нормальний перфекціонізм знижує рівень прокрастинації.

Розвиток вольової саморегуляції як частини суб'єктогенеза знижує рівень прокрастинації. Однак дуже ретельне планування або передчуття негативного результату може спровокувати вікладання справ.

Наприкінці нашої роботи наведені рекомендації, щодо деяких технік які направлені на зменшення рівня прокрастинації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барабанщикова В.В., Камінська Є.О. Феномен прокрастинації в діяльності членів віртуальних проектних груп // Національний психологічний журнал. 2013. №2 (10). З. 43 – 51.
2. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.І. Перспективи дослідження феномена прокрастинації у професійній діяльності // Національний психологічний журнал. - 2015. - № 4 (20). – С. 130-140
3. Варварічева Я.І. Дослідження зв'язку прокрастинації, тривожності та іq у школярів // Матеріали доповідей XV Міжнародної конференції Ломоносов / Відп. ред. І.А. Олешковський, П.М. Костильов, А.І. Андреев. [Електронний ресурс]. ; СП ДУМКА, 2008. - С. 11-13.
4. Варварічева Я.І. Феномен прокрастинації: проблеми та перспективи дослідження. // Питання психології, 2010 №3. З. 121 – 131.
5. Василенко В.Є., Малишева О.І. Особистісні особливості дорослих з різним рівнем та типом прокрастинації // Ананьївські читання – 2014. Психологічне забезпечення професійної діяльності: Матеріали наукової конференції, СПб, 21-23 жовтня 2014 р. / Відп. ред. Г.С.Нікіфоров. - СПб: Скіфія-принт, 2014. С.307-309
6. Вілюнас В. К. Психологічні механізми мотивації людини. - М., 1990. - 141 с.
7. Віндекер О.С., Сморгалова Т.Л., Лебедев С.Ю. Психологічні корелі прокрастинації та сценарій відкладеного життя // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы освіти, науки та культуры. - 2016. - № 2 (150). - С. 98-108.
8. Виготський Л. С. Зібрання творів: У 6-ти т. Т.3 Проблеми розвитку психіки / Под ред. А. М. Матюшкіна. 1982. - 368 с.
9. Виготський Л.С. Психологія мистецтва/за ред. М. Г. Ярошевського. М.: Просвітництво, 1987. З. 89.

10. Гаранян Н.Г. Перфекціонізм та психічні розлади (огляд зарубіжних емпіричних досліджень) // Терапія психічних розладів. - 2006. - № 1. - С. 23-31.
11. Гаранян Н.Г., Низовцева А.А. Структура мотиву досягнення у студентів із різним рівнем перфекціонізму // Психологічна наука та освіта www.PSYEDU.ru. 2012. № 1. С. 200-210.
12. Гаранян, Н.Г. Перфекціонізм як фактор студентської дезадаптації/Н.Г. Гаранян, Д.А. Андрюшенко, І.Д. Хломов // Психологічна наука та освіта. 2009. - № 1. - С. 23-32
13. Гесіод Теогонія. Праці та дні. Щит Геракла. Переклад В. В. Вересаєва - 2001. - 288 с.
14. Гончарова Є.В., Венгреньок М.М. До питання взаємозв'язку прокрастинації і мотивації у студентів // Роль інновацій у трансформації сучасної науки. Збірник статей Міжнародно-практичної конференції НДЦ АЕТЕРНА. Ч.6. 2017. С. 73-78.
15. Горбунова А.А. Взаємозв'язок інтелекту та прокрастинації у групах з різною вираженістю прокрастинації [Електронний ресурс] // Ломоносов-2010: матеріали Міжнар. молодь. наук. форуму / відп. ред. І.А. Алешковський та ін. – М., 2010. С. 1-2.
16. Гордєєва Т.О. Теорія самодетермінації: сьогодення та майбутнє. Частина 1: Проблеми розвитку теорії // Психологічні дослідження: електрон. журн. – 2010. – № 4 (12). URL: <http://psystudy.ru>
17. Дементій Л.І., Карлівська Н.М. Особливості відповідальності та тимчасової перспективи у студентів з різним рівнем прокрастинації // Психологія навчання. – 2013. – № 7. – С. 4-19.
18. Зверева М. В. Прокрастинація та психічне здоров'я // Психіатрія. 2014. №4 (64). С. 43–50

19. Зверева М.В. Прокрастинація як особистісний фактор при психічній патології у юнацькому віці: автореф. дис. на соіск. вчений. степ. Лікарі психол. наук зі спеціальності 19.00.04. – СПб, 2015.
20. Золотарьова А.А. Диференціальна діагностика перфекціонізму// Психологічний журнал. - 2013. - Т. 34. № 2. С. 117-128.
21. Ільїн Є.П. Робота та особистість. Трудоголізм, перфекціонізм, лінощі. - СПб: - 2011. - 629 с.
22. Кашапова Е.Р., Рижкова М.В. Когнітивні спотворення та його впливом геть поведінка індивіда // Вісник Томського державного університету. економіка. – 2015. – №2 (30). З. 15-26.
23. Каяшева О.І. Синдром відкладання у навчальній діяльності студентів вузів // Журнал "Science Time": Матеріали Міжнародних науково-практичних конференцій Товариства Науки та Творчості за квітень 2016 року. - Казань. – 2016. С. 373-378.
24. Кисельова М.А. Теоретичний аналіз позитивних та негативних аспектів прокрастинації особистості // Гуманізація освіти. – 2014. – № 6. – С. 68-73.
25. Ковилін В.С. Теоретичні основи вивчення феномена прокрастинації // Особистість у світі, що змінюється: здоров'я, адаптація, розвиток. – 2013. – №2. З. 22-41.
26. Конопкін О.А. Механізми усвідомленої саморегуляції довільної активності людини // Суб'єкт та особистість у психології саморегуляції: збірник наукових праць / за ред. В.І. Моросанової. М. Ставрополь: ПІ РАВ, СевКавДТУ, 2007. С. 12-30
27. Ларських М.В., Матюхіна Н.Г. Взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією у студентів // Universum: Психологія та освіта: електрон. наук. журн. 2015. № 7 (17). З. 5.

28. Лебедева Є.В. Академічна прокрастинація та особливості особистісної організації часу у студентів вузу // Журнал: Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук. – 2016. – № 1(4). С. 139-143
29. Леонт'єв Д.А. Поняття мотиву у О.М. Леонт'єва та проблема якості мотивації // Вісник Московського університету. Серія 14. Психологія. – 2016. – №2 – С.3-182.
30. Мандрікова, Є.Ю. Теорія самодетермінації в організаційному контексті: огляд зарубіжних досліджень // Психологія. Журнал Вищої школи економіки. - 2010. - 7 (4). С. 126-140.
31. Маслоу А. Мотивація та особистість. СПб.: Євразія. – 2001. – 478 с.
32. Моросанова В.І. Саморегуляція та індивідуальність людини. М: Наука. 2012. – 519 с.
33. Моросанова В.І., Бондаренко І.М. Діагностика саморегуляції людини. : Когіто-центр. – 2015. – 305 с.
34. Неяскіна Ю.Ю, Сибірцева Є.І. Особистісні та професійні ресурси осіб з різним рівнем прокрастинації // Вчені записки ЗабГУ. Серія: Педагогічні науки. – 2016. – №5. С. 67-83.
35. Первін Л., Джон О. Психологія особистості: Теорія та дослідження: Пер з англ.: Аспект Прес, 2000. - 607 с.
36. Пічл Т. Не відкладай на завтра. Короткий гід боротьби з прокрастинацією. - Манн, Іванов та Фербер. - 2014. - 160 с.
37. Психологія саморегуляції у ХХІ столітті / відп. ред. В.І. Моросанова. СПб.: Нестор-Історія, 2011. – 466 с.
38. Руднова Н.А. Професійна мотивація та її внесок у рівень прокрастинації // Психологія. Історико-критичні огляди та сучасні дослідження. 2018 року. Т. 7. № 5А. З. 201-211.
39. Руднова Н.А. Характеристики саморегуляції діяльності як фактори прокрастинації// Вісник Пермського університету. Філософія. Психологія

Соціологія. 2018б. Вип. 4. С. 550-561. DOI: 10.17072/2078- 7898/2018-4-550-561

40. Руднова Н.А., Корнієнко Д.С. Прокрастинація та особистісні особливості у контексті саморегуляції // Дружинінські читання: зб. ст. XVII Всерос. наук-практ. конф., м. Сочі / за ред. І.Б. Шуванова, І.Ю. Поташової, М.С. Круглової. - Сочі: РІЦ ФДБОУ ВО «СГУ», 2018. - С.168-171.

41. Сибірцева Є.І. Особистісні ресурси людей з різним рівнем прокрастинації // Вісник КРАУНЦ. Гуманітарні науки. – 2016. – №1 (27). С. 74-83.

42. Тронь Т. М. Взаємозв'язок параметрів академічної прокрастинації з психічними станами, рівнем суб'єктивного контролю, навчальною мотивацією та успішністю у студентів-прокрастинаторів // Міжнародний науково-дослідний журнал. - 2017. - № 11 (65) Частина 1. - С. 88-94.

43. Фрейд З. Введення у психоаналіз. Лекції 1-15. СПб., Алетейя СПб, 1999. - 279 с.

44. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів у томах. Том 6. Істерія та страх. - Фірма СТД, 2006. - 320 с.

45. Чевреніді А.А. Прокрастинація у структурі тимчасових відносин особистості // Вісник Південно-Уральського державного університету. Серія: Психологія. – 2016. – Т. 9, № 3. С. 104-113.

46. Чернишова Н.А. Перфекціонізм та академічна мотивація як предиктори прокрастинації студентів // Людина у світі. Світ у людині: актуальні проблеми філософії, соціології, політології та психології [Електронний ресурс]: матеріали XIX Міжнар. наук.-практ. конф. студ., асп. та молодих вчених (24–26 листопада 2016 р.) / Перм. держ. нац. дослідні. ун-т. - Електрон. дано. - Перм, 2016 б. С. 837-842.

47. Ainslie, G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control / G. Ainslie // Psychological Bulletin. - 1975. - V. 82. - P. 463-496.

48. Aitken, M.E. A personality profile of the college student procrastinator (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982). Dissertation Abstracts International, 43, 722.
49. Alexander, F. The Relation of Structural and Instinctual Conflicts. *Psychoanalytic Quarterly*. – 1933 - № 2. Pp.181- 207.
50. Atkinson, J.W. Motivational determinants of risk-taking behavior // *Psychological Review*. - 1957. - N 64. Pp. 359–372.
51. Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. Self-regulation failure: An overview // *Psychological Inquiry*. 1996. No. 7. pp. 1-15.
52. Beswick, G., Mann, L. (1994). State orientation and procrastination. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation*. Gottingen, Germany: Hogrefe & Huber. – 1994 - Pp. 391–396.
53. Briody, R. An exploratory study of procrastination (Doctoral dissertation, Brandeis University, 1980). Dissertation Abstracts International, 41, 590.
54. Brownlow, S., Reasinger, R.D. Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*. - 2000. - №15. Pp. 15–34.
55. Burka, J.B., Yuen L.M. *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge, MA: Da Capo Press. – 2008.
56. Burns, D. *Feeling good: a new mood therapy*. Signet. New York. - 1980.
57. Chu, A.H.C., Choi, J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // *Journal of Social Psychology*. – 2005. - №14 - Pp. 245–264.
58. Costa, P.T., McCrae R. (1992) *Revised NEO Personality Inventory (NEOPI-R) and NEO Five Factor Model (NEO-FFI) Professional manual*. Odesa, FL; Psychological Assesment Center. – 1992.

59. Day, V., Mensink, D., O'Sullivan, M. Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*. - 2000. - № 30. Pp.120–134.
60. Deci, E., Flaste, R. *Why we do what we do: Understanding Self-motivation*. N.Y.: Penguin. - 1995.
61. Deci, E.L., Ryan R.M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains // *Canadian Psychology*. – 2008. - V. 49. Pp.14
62. Deci, E.L., Ryan, R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health // *Canadian Psychology*. - 2008. -Vol. 49. Pp. 182—185.
63. Díaz-Morales, J.F., Ferrari J.R., Cohen J.R. Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *Journal of General Psychology*. -2008. - № 135(3). Pp. 228- 240.
64. Eckert, M., Ebert, D., Lehr, D., Sieland, B., Berking, M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*. – 2016. - Vol. 52, 10–18. doi: 10.1016/j.lindif.2016.10.001
65. Ellis, A., Knaus, W. J. *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books. -1977.
66. Else-Quest, N.M., Hyde, J.S., Goldsmith, H.H., Van Hulle, C.A. Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. - 2006. - № 132. Pp. 33–72.
67. Ferrari, J. R. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on «working best under pressure.» *European Journal of Personality*. - 2001. - № 15. Pp. 391–406.
68. Ferrari, J.R. Procrastination and project creation: choosing easy, nondiagnostic items to avoid self-relevant information. *Journal of Social Behavior and Personality*. - 1991. - №6. Pp. 619–628.

69. Ferrari, J.R. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. -1992. - №2. Pp. 97-110.
70. Ferrari, J.R., Díaz-Morales J.F. Procrastination: Different time orientations reflect different motives *Journal of Research in Personality*. – 2007. - № 41(3). Pp. 707-714.
71. Ferrari, J.R., Diaz-Morales, J.F., O’Callaghan, J., Diaz, K., Argumedo, D. Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. - 2007. - № 38. Pp. 458–464.
72. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., McCown, W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press. - 1995
73. Ferrari, J.R., Harriott, J.S., Evans, L., Lecik-Michna, D. M., Wenger, J. M. Exploring the time preferences of procrastinators: Night or day, which is the one? *European Journal of Personality*. - 1997. - № 11. Pp. 187–196.
74. Freeman, E.K., Cox-Fuenzalida, L.E., Stoltenberg, I. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks, *Current Psychology*. - 2011. - №30 (4). – Pp. 375–382.
75. Friedman, H. S. Long-term relations of personality and health: dynamisms, mechanisms, tropisms. *Journal of Personality*. - 2000. - 68(6). Pp. 1089–1107.
76. Frost, R., Heimberg, R., Holt, C., Mattia, J., Neubauer, A. A comparison of two measures of perfectionism // *Personality and individual differences*. - 1993. - V.14. № 1. Pp. 119-126.
77. Frost, R., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. The dimensions of perfectionism // *Cognitive Therapy and Research*. - 1990. - V. 14. Pp. 449-468.
78. Gallagher, R.P., Golin, A., Kelleher, K. The personal, career, and learning skills needs of college students. *Journal of College Student Development*. - 1992. - №33(4). Pp. 301-309.

79. Gibb, B.E., Zhu, L., Alloy, L.B., Abramson, L.Y. Attributional styles and academic achievement in University Students: a longitudinal investigation // *Cognitive therapy and research*. - 2002. - V. 26. - No 3. Pp. 309—315.
80. Giovacchini, P.L. Productive procrastination technical factors in the treatment of the adolescent. In *Adolescent Psychiatry*, volume 4. Edited by Sherman Feinstein and Peter.L. Giovacchini. New York, 1973
81. Global Digital Statshot 2018 Q2. - 2018. <https://kepios.com/data/>
82. Gustavson, D.E., Miyake, A., Hewitt, J.K., Friedman, N.P. Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal management and executive function abilities. *Journal of Experimental Psychology: General*. - 2015. - 144(6). Pp 1063-1079.
83. Hamachek, D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology*. - 1978. - V. 15. Pp. 27-33.
84. Hammer, C.A., Ferrari, J.R. Differential incidence of procrastination between blue-and white-collar workers - *Current psychology*. 2002-2003. Vol. 21, № 4. Pp. 333-338.
85. Harriott, J., Ferrari, J.R. Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*. - 1996. – 78. Pp. 611–616.
86. Harriott, J.S., Ferrari, J.R., Dovidio, J. F. Distractability, daydreaming, and self-critical cognitions as determinants of indecision. *Journal of Social Behavior and Personality*. - 1996. – 11. Pp. 337–344.
87. Haycock, L. A. The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and selfefficacy beliefs (Doctoral dissertation, University of Minnesota, 1993).
88. Haycock, L., McCarthy, P., Skay, C. Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety // *Journal of counseling development*. – 1998. - Vol.76. Pp. 317–325.

89. Hen M, Goroshit M. General and Life-Domain Procrastination in Highly Educated Adults in Israel. *Front Psychol.* 2018; 9:1173. doi:10.3389/fpsyg.2018.01173

90. Hess, B., Sherman, M. F., Goodmand, M. Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism. *Journal of Social Behavior Personality.* - 2000. – 5. Pp. 61–74.

91. Hewitt, P., Flett, G. Perfectionism and depression: a multidimensional study // *J-1 of Social Behavior and Personality.* - 1990. - V. 5. № 5. Pp. 423-438

92. Hewitt, P., Flett G. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology // *J-1 of Personality and Social Psychology.* - 1991. - V. 60. № 3. Pp. 456-470.

93. Hinsch, C., Sheldon, K. M. The impact of frequent social Internet consumption: increased procrastination and lower life satisfaction. *J. Consum. Behav.* - 2013. – 12. Pp. 496–505.

94. Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. J., Hooper, D. The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of midwestern college students // *Education.* – 2003. - v. 123 (3). Pp. 310 -320.

95. Janis, I., Mann, L. *Decisioning, A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment.* New York, The Free Press, A division of Macmillan Inc.– 1979. - Vol. 73, iss. 1. Pp. 213-214.

96. Johnson, J.L., Bloom, M.A. An analysis of the contribution of the five factor of personality to variance in academic procrastination. Unpublished manuscript. Villanova University, Villanova, PA. – 1993.

97. Joiner, R., Stewart, C., Beaney, C., Moon, A., Maras, P., Guiller, J. Publically different, privately the same: Gender differences and similarities in response to Facebook status updates. *Computers in Human Behavior.* – 2014. - Vol.39. Pp. 165–169. doi:10.1016/j.chb.2014.07.004

98. Kandemir, M. Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables. *Procedia* –

Social and Behavioral Sciences. – 2014.- Vol. 152. Pp. 188–193.
doi:/10.1016/j.sbspro.2014.09.179

99. Karatas, H. Correlation among academic procrastination, personality traits and academic achievement. *Anthropologist*. – 2015. – 20. Pp. 243–255.

100. Kaufman-Scarborough, C., Lindquist, J.D. Time Management and Polychronicity: Comparisons, Contrasts, and Insights for the Workplace // *Journal of Managerial Psychology*, special issue on Polychronicity. – 1999. -Vol. 14, № ¾, Pp. 288-312.

101. Kim, K.R., Seo, E.H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. – 2015. - Vol. 82. Pp. 26–33. doi:/10.1016/j.paid.2015.02.038

102. Klassen, R.M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y. and Yeo, L. S. Academic Procrastination in Two Settings: Motivation Correlates, Behavioral Patterns, and Negative Impact of Procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*. – 2010. – 59. Pp. 361-379.

103. Klassen, R.M., Krawchuk, L.L. Rajani, S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*. - 2008. – 33. Pp. 915-931.

104. Kuvaas, B., Buch, R., Gagné, M., Dysvik, A., Forest, J. Do you get what you pay for? Sales incentives and implications for motivation and changes in turnover intention and work effort. *Motivation and Emotion*. - 2016. - 40(5). Pp. 667–680. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-016-9574-6>).

105. Lavoie, J. A. A., Pychyl, T. A. Cyberslacking and the procrastination superhighway: a web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Soc. Sci. Comput. Rev.* - 2001. -19. Pp. 431–444. 10.1177/089443930101900403

106. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. – 1986. - 20(4). Pp. 474–490

107. Lay, C.H. Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*. – 1992. – 7. Pp. 483–494.

108. Lay, C.H, Schouwenburg, H. Trait procrastination, time management, and academic behavior // *Journal of Social Behavior and Personality*. - 1993. - 8. Pp. 647- 662.

109. Lee, D., Kelly K.R., Edwards, J.K. A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*. - 2006. – 40. Pp. 27-37.

110. Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., et al. Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal of Psychology*. - 1998. – 33. Pp. 325–335.

111. McCown, W., Johnson, J. Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and Individual Differences*. - 1991. - 12(5). Pp. 413-415

112. McCown, W., Petzel, T., Rupert, P. Personality correlates and behaviors of chronic procrastinators. *Personality and Individual Differences*. - 1987. – 11. Pp. 71-79.

113. McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr. The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York, NY, US: Guilford Press. - 2008. Pp. 159-181.

114. Measuring the Information Society Report 2017 [Эл. pecыпc] URL: <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/publications/mis2017.aspx>

115. Measuring the Information Society Report 2017. Geneva, Switzerland: International Telecommunication Union Place des Nations, 2017. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/publications/mis2017.aspx>

116. Meier, A., Reinecke, L., Meltzer C. E. «Facebocrastination»? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Comput. Hum. Behav.* - 2016. – 64. Pp. 65–76. 10.1016/j.chb.2016.06.011

117. Meyer, R. D., Dalal, R. S., & Bonaccio, S. A meta-analytic investigation into the moderating effects of situational strength on the conscientiousness–performance relationship. *Journal of Organizational Behavior*. – 2009. – 30. Pp. 1077–1102.
118. Milgram, N. A., Batori, G., Mowrer, D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. - 1993. – 31. Pp. 487–500.
119. Milgram, N., Tenne, R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. - 2000.
120. Missildine, W.H. *Your inner child of the past*. Simon and Schuster. New York. -1963.
121. Moon, S.M., Illingworth, A.J. Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*. -2005. – 38. Pp. 297–309.
122. Muscanell, N.L., Guadagno, R.E. Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*. – 2012. - 28(1). Pp. 107–112. doi: 10.1016/j.chb.2011.08.016
123. Nguyen, B., Steel, P., Ferrari, J. R. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination // *International Journal of Selection and Assessment*. - 2013. - V. 21. № 4.
124. O'Brien, W. K. Applying the transtheoretical model to academic procrastination. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston. - 2002.
125. O'Donoghue, T., Rabin, M. Incentives for procrastinators. *Quarterly Journal of Economics*. - 1999. – 114. Pp. 769–816.
126. Panek, E. Left to their own devices: college students' «guilty pleasure» media use and time management. *Commun. Res.* - 2014. – 41. Pp. 561–577. 10.1177/0093650213499657
127. Pychyl, T.A., Lee J.M., Thibodeau, R., Blunt, A. Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination

[Specialissue]. Journal of Social Behavior and Personality. - 2000. – 15. Pp. 239-254

128. Rebetz, M. M. L., Rochat, L., Van der Linden, M. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. Personality and Individual Differences. - 2015. – 76. Pp. 1-6.

129. Reinecke, L., Hartmann, T., Eden, A. The guilty couch potato: the role of ego depletion in reducing recovery through media use. J. Commun. - 2014. – 64. Pp.569–589. 10.1111/jcom.12107

130. Reinecke, L., Hofmann, W. Slacking off or winding down? An experience sampling study on the drivers and consequences of media use for recovery versus procrastination. Hum. Commun. Res. - 2016. – 42. Pp. 441–461.10.1111/hcre.12082)

131. Richardson, M., Abraham, C., Bond, R. Psychological correlates of university students' academic performance: a system at icreview and meta-analysis // Psychological bulletin. - 2012. - V. 138 (2).

132. Rosen, L.D., Carrier, M.L., Cheever, N.A. Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. Computers in Human Behavior. – 2013. - 29(3). Pp. 948-958. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>

133. Ryan, R., Deci, E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. - 2000. - V. 55. Pp. 68—78.

134. Sabini, J., Silver, M. Moralities of everyday life. Oxford: Oxford University Press. - 1982

135. Salizman, L. Psychotherapy of the obsessional. American Journal of Psychotherapy. - 1979. – 33. Pp. 32-40.

136. Schouwenburg, H.C., Lay, C.H. Trait procrastination and the Big Five factors of personality. Personality Individual Differences. - 1995. - 18(4). Pp. 481-490.

137. Senecal, C., Lavoie, K., Koestner, R. Trait and situational factors in procrastination: An interactional model // J. of Soc. Behav. And Personality. – 1997. – V. 12. – N. 4.
138. Sergerstrom, S. C. Personality and the immune system: models, methods, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. – 2000. – 22. Pp. 180–190.
139. Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. “I’ll look after my health, later’’: an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*. - 2003. - 35(5). Pp. 1167–1184.
140. Sirois, F.M. ‘I’ll look after my health, later’: A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*. – 2007. - 43(1). Pp. 15–26.
141. Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., Pychyl, T. A. “I’ll look after my health, later’’: an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*. - 2003. - 35(5). Pp. 1167–1184.
142. Slaney, R. B., Rice, K. G., Ashby, J. S. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales // Flett G. L., Hewitt P. L. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington: Amer. Psychol. Assoc. - 2002. - Pp. 63-88.
143. Solomon, L.J., Rothblum, E.D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. – 1984. - 31(4).
144. Soto, C.J., John, O.P., Gosling, S.D., Potter, J. Age differences in personality traits from 10 to 65: Big five domains and facets in a large crosssectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology*. - 2011. – 10. Pp. 330-348.
145. Specter, M. H., Ferrari, J. R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? // J. of Social Behavior and Personality. - 2000. - Vol.15. № 5. Pp. 197–202

146. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // *Personality and Individual Differences*. - 2010. - №48. Pp. 926–934.
147. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // *Psychological Bulletin*. – 2007. - V. 133. №1.
148. Steel P., Ferrari, J. Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*. - 2013. – 27. Pp. 51–58.
149. Steel, P., König, C. J. Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*. - 2006. – 31. Pp. 889–913.
150. Steel, P., Klingsieck, K.B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. - 2016. – 51. Pp. 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
151. Tice, D.M., Baumeister, R.F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. - 1997. - 8(6). Pp. 454–458.
152. Zuckerman, M. Behavioral expressions and psychological bases of sensation seeking. N.Y.: Cambridge University Press. - 1994. -

ДОДАТОК 1.

Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана).

Інструкція досліджуваному. Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного твердження поставте знак «+» якщо вважаєте, що неправильно, знак «-».

Тестовий матеріал

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути “в гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.

13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли “перед носом” зачиняються двері транспорту або ліфта, що від’їжджають.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової.

Будь ласка, вкажіть, як саме ви приймаєте рішення – для кожного питання виберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому звичайному стилю прийняття рішень.

Інструкція. «Будь ласка, вкажіть, як Ви приймаєте рішення - для кожного питання виберіть (обведіть) відповідь, яка найбільше відповідає Вашому звичайному стилю прийняття рішень.»

«Коли я ухвалюю рішення... Відповідь».

1. Когда я принимаю решение, у меня возникает ощущение, как будто мне безумно не хватает времени.

2. Я предпочитаю рассматривать все альтернативы.

3. Я предпочитаю оставлять принятие решений другим людям.

4. Я пытаюсь найти недостатки у всех альтернатив.

5. Я трачу много времени на мелкие дела, прежде чем приступаю к принятию основного решения.

6. Я продумываю лучший способ исполнения решения.

7. Даже после принятия решения я откладываю на потом его исполнение.

8. При принятии решений я предпочитаю собирать большое количество информации.

9. Я избегаю принимать решения.

10. Когда мне нужно принять решение, я жду долгое время перед тем, как начать о нем думать.

11. Мне не нравится брать на себя ответственность за принятие решений.

12. Я стараюсь иметь четкое представление о своих целях, перед тем как сделать выбор.

13. Возможность того, что какая-то мелочь пойдет «не по плану», вынуждает меня резко изменить решение.
14. Если решение может быть принято мной или другим человеком, я дам другому человеку это сделать.
15. Когда я сталкиваюсь с трудной проблемой, я обычно пессимистичен относительно возможности найти хорошее решение.
16. Я тщательно все обдумываю перед тем, как сделать выбор.
17. Я не принимаю решения, пока в этом нет острой необходимости.
18. Я отсрочиваю принятие решений до последнего момента.
19. Я предпочитаю, чтобы решения принимались теми, кто в большей степени информирован, чем я
20. После того, как я принял решение, я трачу много времени, убеждая себя, что оно было правильным.
21. Я откладываю принятие решений.
22. Я не могу мыслить трезво, если мне нужно принять решение в спешке.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей у адаптації О.С. Віндекер

Інструкція для учасників дослідження:

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двоходнакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

Текст опитувальника:

Абсолютно не згоден(на) – 1 бал

Не згоден(на) – 2 бали

Важко визначитися – 3 бали

Згоден(на) – 4 бали

Абсолютно згоден(на) – 5 балів

1. Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.
2. Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.
3. Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.
4. Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.
5. Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.
6. Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.
7. Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.
8. Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.
9. Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.

10. Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.

11. Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.

12. Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.

13. Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.

14. Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.

15. Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.

16. Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.

17. Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.

18. Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.

19. Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».

20. Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі твердження 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19

Обернені твердження 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

- 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
- до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

ДОДАТОК 4.

Опитувальник ТІРІ (10- пунктового опитувальника рис особистості, розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру і В.Свонном)

Інструкція: “Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга” [5].

Бачу себе як людину, яка є:

Абсолютно не згоден -1

Не згоден- 2

Швидше незгоден -3

Важко сказати - 4

Швидше згоден - 5

Згоден - 6

Абсолютно згоден -7

1. Товариська, активна

2. Критична, конфліктна*

3. Сумлінна, дисциплінована

4. Тривожна, схильна перейматися *

5. Відкрита до нового, різностороння

6. Стримана, тиха*

7. Тактовна, співчутлива, приязна

8. Неорганізована, легковажна*

9. Спокійна, емоційно стабільна

10. Не любить зміни пошуку нових рішень*

“Ключ”

1. Екстраверсія: 1, 6*
2. Дружелюбність: 2*, 7
3. Добросовісність: 3, 8*
4. Емоційна стабільність: 4*, 9
5. Відкритість новому досвіду: 5, 10*

Обробка та інтерпретація результатів

Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу.

Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені *, рахують з інверсією [5].

Екстраверсія (vs інтроверсія) визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій.

Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товариськість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький – просором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей.

Дружелюбність стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостейна протизвагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності доспівчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромністьта прихильність до інших і готовність допомогти, низький – про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

Добросовісність стосується мотивації та наполегливості у ставленнілюдини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримуватипорядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують якнедостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночасхильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а такожспонтанності у діях.

Емоційна стабільність (vs нейротизм) стосується здатності до емоційної адаптації, долаття стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливості та розгубленості у присутності інших, переживання страху і напруги.

Відкритість новому досвіду стосується пізнавальної цікавості до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового.