

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

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники прокрастинації в осіб молодого віку

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 204
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Гусева Євгенія Євгенівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н.

(наукова ступінь, вчене звання)

Крайлюк Анна Ігорівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від « _____ » червня 2022р.

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

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	5
1.1 Феномен прокрастинації у науковій літературі.....	5
1.2 Психологічні особливості осіб зі схильністю до прокрастинації.....	15
1.3 Психологічні та соціальні чинники прокрастинації в осіб молодого віку.....	24
Висновки до розділу I.....	31
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ.....	33
2.1 Підходи до дослідження психологічних чинників феномену прокрастинації.....	33
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	36
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	38
Висновки до розділу II.....	44
РОЗДІЛ III ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	45
3.1 Підходи до корекції клієнтів з прокрастинацією.....	45
3.2 Програма корекції для осіб зі схильністю до прокрастинації.....	49
3.3 Ефективність провадження програми інтервенції.....	52
Висновки до розділу III.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

ВСТУП

За визначенням К. Лей, прокрастинація є добровільним, ірраціональним відкладанням запланованих дій, незважаючи на те, що це може дорого коштувати або матиме небажані наслідки для особистості. Дослідник В.С. Ковилін стверджує, що від 46% до 95% студентів навчальних закладів вважають себе схильними до прокрастинації [20]. За статистикою, постійне відкладання «на потім» спостерігається у від 15% до 20% людей, які старші 25 років. Крім того, як відзначають вчені-психологи, рівень прокрастинації в останні кілька років швидко зростає.

Актуальність та практичне значення дослідження - прокрастинація негативно впливає на ефективність навчання та роботи і на особистісну ефективність та психоемоційний стан людини. На теперішній час звертає на себе увагу невелика кількість наукових досліджень у цьому напрямку в Україні і відсутність ефективних програм психокорекційних заходів. Прокрастинація може спричинити почуття провини, стрес, страх перед майбутніми завданнями, а також призвести до тривожності, зниження самооцінки та незадоволеності результатами своєї діяльності. Головним завданням більшості досліджень залишається встановлення психологічних характеристик, які сприяють проявам прокрастинації. Власне це й обрано основною проблемою даного дослідження, що визначає його актуальність у загальнопсихологічному та у практичному напрямках.

Об'єкт дослідження – феномен прокрастинації в осіб молодого віку.

Предмет дослідження – особливості психологічного стану в осіб молодого віку, які схильні до прокрастинації.

Мета дослідження – дослідити психологічні чинники феномену прокрастинації в осіб молодого віку, на підставі вивчення його особливостей у респондентів.

Згідно з поставленою метою визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми «Психологічні чинники прокрастинації в осіб молодого віку».
2. Розробити, організувати та провести емпіричне дослідження.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.
4. Розробити та апробувати програму інтервенції.

Методи дослідження: аналіз літератури з обраної тематики, психодіагностичний, методи математично-статистичної обробки даних.

В якості психодіагностичного інструментарію було обрано опитувальники на визначення рівня загальної прокрастинації (шкала загальної прокрастинації К. Лей) та психоемоційного стану (шкала депресії А. Бека).

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1 Феномен прокрастинації у науковій літературі

Перший аналіз феномену прокрастинації було зроблено у 1992 році, у роботі Н. Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності», але дискусії у науковому середовищі про даний феномен тривали вже два десятиліття до того. Перші згадки про явище прокрастинації взагалі можна зустріти в Оксфордському словнику, 1548 року. Навіть прислів'я багатьох народів світу мають тематичні повчання: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», «Зробив діло – гуляй сміливо» та інші [20]. Про феномен прокрастинації, як «відкладання справ на потім» писали Гесіод, Фуکیدід та Цицерон. Отже, явище прокрастинації існувало у людства завжди. З часом все більше вчених почало цікавитися цією проблемою, а її актуальність стала більшою у сучасному світі. Теорії, методики визначення рівня прокрастинації та техніки її подолання – те, що пропонує сучасна наука.

Науковий термін «прокрастинація» було введено у 1977 році у книзі П.Рінгенбаха «Прокрастинація в житті людини». У 1983 році вийшло друком науково-популярне видання Дж. Бурка та Л. Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися». Автори цієї книги мали великий досвід консультування, що й було взято за основу. Вже в середині 80-х розпочався розвиток науково-академічного аналізу явища прокрастинації. Першими дослідниками були Соломон, Лей, Ротблум. У цей час з'являються перші опитувальники для визначення вираженості прокрастинації, їх авторами стали Айткен, Лей, Тукман.

На сьогодні серед дослідників всього світу немає єдиної думки щодо значення терміну «прокрастинація». [48] У визначеннях різних вчених

прокрастинація постає з різних сторін. Крім того, у світі відсутня єдина думка щодо теорії прокрастинації. Існують декілька теорій, кожна з яких пояснює прокрастинацію по-своєму. Саме тому вивчення цього феномену залишається актуальним, потрібним та цікавим для сучасних дослідників. Досліджують здебільшого види прокрастинації та намагаються їх класифікувати. Також увага вчених прикута до ситуацій, умов, за яких прояви прокрастинації більш вірогідні. Психологи шукають риси характеру особистості, які впливають на схильність до прокрастинації в особистому житті та соціальній активності. Цікавими є роботи, що вивчають схильність до прокрастинації залежно від культурних, соціальних, демографічних та інших особливостей.

Хоча прокрастинація є поширеним явищем, що значно впливає на наше особисте і професійне життя, її генетична основа певною мірою невідома [55]. Важливим фактором, що впливає на нашу здатність вирішувати конкретні завдання безпосередньо, а не відкладати їх, є наша здатність ініціювати механізми когнітивного, мотиваційного та емоційного контролю, так званій метаконтроль. Ці механізми метаконтролю часто пов'язані з дофамінергічною передачею сигналів.

В останні роки вчені досліджують причини прокрастинації, а також її наслідки для роботи, навчання, особистого життя. П. Стіл виконував дослідження факторів схильності та наслідків явища прокрастинації у метааналізі [71]. Він також визначив особливості завдання (винагорода, строк виконання) та особливості особистості (рівень самооцінки, самоконтроль, сумлінність, імпульсивність, мотивацію, схильність відволікатись) як ті, що визначають наявність та рівень прокрастинації, поряд з генетичним чинником (завдяки вивченню близнюковим методом). Вчений також вивчав передумови прокрастинації в онлайн-дослідженні з 9351 учасником. Завдяки теорії часової мотивації було встановлено, що мета, підвищення зацікавленості та ресурси зменшують прояви

прокрастинації. Втома найсильніше пов'язувалася з прокрастинацією. Пріоритети та цілі ставали особливо важливими, коли зменшувався інтерес до завдання. Також П. Стіл виявив слабку негативну кореляцію віку та прокрастинації, а також жіночої статі та прокрастинації.

Згідно з теорією часової мотивації, людина обиратиме ті види дій, які принесуть найбільше користі за найменший час, необхідний для їх виконання. Узагальнюючи можна сказати, що індивід потрапляє до феномену прокрастинації у тому випадку, коли користь від виконання завдання є замала за його оцінкою.

Канадський вчений П. Стіл впевнений, що переконання психологів, ніби прокрастинаторами володіє лінь чи перфекціонізм, застарілі та помилкові. Він вважає, що люди, які схильні відкладати справи на довгий термін тоді, коли вони потребують негайного виконання, є не лінивими, а надмірно імпульсивними. Згідно з теорією Стіла, суб'єктивна корисність дії, яка змушує людину діяти, залежить від чотирьох факторів:

- впевненості у майбутньому успіху;
- винагороди;
- часу, який треба витратити;
- рівня імпульсивності, що заважає чекати

задоволення.

Разом ці фактори визначають, наскільки людина буде зацікавленою у виконанні завдання.

Людина вважатиме корисними ті справи, у вдалому завершені яких вона впевнена і за виконання яких вона отримує значущу винагороду. Якщо винагорода є відстроченою, справа здаватиметься не цікавою та довгою. Виходить, що рівень прокрастинації зменшується, якщо очікування успіху від завдання вищі, а результати мають вищу цінність для особистості. Ідеальні умови для роботи можна спостерігати тоді, коли відносно завдання

є високі очікування, зацікавленість індивіда, а час на виконання мінімальний.

Теорія тимчасової мотивації (також відома як "Рівняння прокрастинації") - це інтегративна теорія, з якої можна вивести більшість інших мотиваційних теорій. Вона передбачає, що причини, через які люди приймають будь-яке рішення, можуть бути значною мірою представлені наступним рівнянням:

$$U = E \times V / G \times I.$$

Мотивація вказує на прагнення чи перевагу певного способу дій, який економісти називають корисністю. Чим вище корисність, тим більша перевага. У верхній частині рівняння, у чисельнику, ми маємо дві змінні: Очікування та Цінність (Expectancy and Value). Очікування відноситься до шансів отримання результату, тоді як цінність відноситься до того, наскільки корисний цей результат. Звичайно, ми хотіли б вибирати заняття, які дають нам добрі шанси на успішний результат.

У нижній частині рівняння, у знаменнику, також дві змінні. Імпульсивність (Impulsiveness) відноситься до вашої чутливості до затримки. Чим більше ви імпульсні, тим менше вам хочеться відкладати задоволення своїх потреб. Нарешті, Затримка (Delay) показує, скільки в середньому ви повинні чекати, щоб отримати очікувану винагороду. Оскільки затримка перебуває у нижній частині рівняння, що довше затримка, то менше в нас мотивації до дії.

Як ця теорія пов'язана із прокрастинацією? Насправді, ми постійно стикаємося з необхідністю вибирати з різних варіантів дій. Сходити до спортзалу чи подивитися телевізор? Приготувати вечерю самому чи замовити їжу додому? Рівняння мотивації передбачає, що ми з більшою ймовірністю переслідуватимемо ті цілі чи завдання, які приносять нам задоволення і яких ми, ймовірно, досягнемо.

Отже, ми з більшою ймовірністю відкладаємо виконання складних завдань із неприємними якостями.

Ще важливішим є ефект уповільнення. Нам хочеться отримувати нагороди не лише великі, а й негайні. Отже, ми, швидше за все, відкладатимемо виконання будь-яких завдань, які неприємні в теперішньому, а пропонують винагороду лише у віддаленому майбутньому. Іншими словами, ми з більшою ймовірністю відкладемо завдання з більш високим пріоритетом, якщо будуть доступні варіанти, які відразу ж принесуть задоволення (навіть якщо вони мають значні, але відстрочені витрати чи збитки). Такі варіанти можна назвати спокусами. Наприклад, спокуса відкрити холодильник і з'їсти смачний сендвіч прямо зараз, отримавши негайне задоволення. Замість того, щоб йти до спортзалу, довго важко працювати на перспективний результат (красиве спортивне тіло колись у майбутньому)

Рівняння прокрастинації дає гарне уявлення у тому, чому ми відкладаємо справи потім.

- По-перше, зволікання тісно пов'язане з очікуванням. Зокрема, люди з низькою самоефективністю та самооцінкою, тобто з почуттям некомпетентності, з більшою ймовірністю відкладають справи.
- По-друге, прокрастинація міцно пов'язана зі значенням завдання. Чим неприємніше люди знаходять завдання, тим більше вони його відкладають. Крім того, ті, хто мало потребує досягнень, точніше в тому задоволенні, яке вони отримують від досягнень, з більшою ймовірністю відкладають справи на потім.
- По-третє, зволікання тісно пов'язане з чутливістю до зволікання. Зокрема, люди, які більш відволікаються, імпульсивні і мають менший самоконтроль, як правило, більше прокрастинують.
- По-четверте, зволікання пов'язане із затримкою в часі. Чим ближче до досягнення мети, тим старанніше ми над нею працюємо.

- По-п'яте, теорія тимчасової мотивації передбачає розрив між намірами та діями. Коли ми маємо намір працювати, але не можемо діяти відповідно до цих намірів. Як і очікувалось. прокрастинатори, як правило, не діють відповідно до своїх намірів.

- По-шосте, що спостерігається робоча поведінка відповідає прогнозам.

Неабияку актуальність має вивчення академічної прокрастинації, адже серед студентів навчальних закладів феномен прокрастинації дуже поширений [31]. Через прокрастинацію студенти отримують додатковий стрес, тривогу, депресію, може знижуватися академічна успішність. Велике онлайн-дослідження показало, що прокрастинація корелює з безробіттям, низьким рівнем доходу, маленькими періодами працевлаштованості [66].

Прокрастинація на робочому місці також розглядалася вченими. Ті спеціалісти, які займаються роботою з низькою внутрішньою цінністю та великою кількістю обмежень, прокрастинували більше, ніж ті працівники, які виконують роботу, що потребує вищій рівень внутрішньої мотивації [66].

З усього вищесказаного ми можемо виділити такі загальні особливості феномену прокрастинації:

- ірраціональність (людина заздалегідь знає про негативні наслідки відкладання, але всеодно нічого не виконує);
- усвідомленість (людина не змінює свої плани, лише свідомо відкладає заплановане раніше);
- негативні емоційні переживання, внутрішній дискомфорт (ця особливість дозволяє роз'єднати прокрастинацію та лінь).

Отже, прокрастинація – є свідомим відкладанням завдань, яке призводить до негативних наслідків і супроводжується внутрішнім дискомфортом та негативними емоційними переживаннями.

Прокрастинація стала популярним предметом вивчення західних дослідників вже у 80-х роках, тому саме у межах західної психології було виявлено, що прокрастинація - явище багатофакторне, її зміст змінюється залежно від безлічі чинників; її можна класифікувати з різних підстав.

Н. Мілграм із співавторами спочатку виділяв 5 видів прокрастинації:

- академічна, тобто. відкладання підготовки до контрольних робіт, домашніх завдань;
- прокрастинація у прийнятті рішень (зокрема і простих);
- компульсивна, яка найчастіше проявляється як хронічне зволікання у будь-якій ситуації;
- невротична, тобто прокрастинація у прийнятті життєво важливих рішень (створення сім'ї, вибір життєвих перспектив та фаху);
- побутова, чи щоденна - нездатність справлятися з рутинною, повсякденною діяльністю.

Однак пізніше Мілграм разом з Р. Тенне перетворили цю класифікацію, зберігши в ній лише два види прокрастинації: відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень [65].

Дж.М. Чой та А.Х.К. Чу, розвиваючи тему сутності феномену відкладання та його позитивних аспектів, приходять до висновку про існування пасивних та активних прокрастинаторів. «Зволікання» перших характеризується внутрішнім дискомфортом, негативним емоційним тлом та відсутністю результату (болісний перфекціонізм, тривога, страх). Другі вважають, що відкладають відносини «до останнього» - собі на благо, а в умовах стислих термінів мобілізують внутрішні резерви і намагаються зробити все необхідне [6].

Дж.Р. Феррарі, один із найвідоміших канадських вчених, що досліджують феномен прокрастинації, пропонував типологізувати прояви цього феномену залежно від особистісних особливостей людей, від їхніх стратегій поведінки. Відповідно до його класифікації, існують:

1. «нерішучі» - люди, схильні до відкладення через тиск вантажу відповідальності. Найчастіше вони керуються наступним принципом: якщо рішення не прийнято, то і не можна припуститися помилки, не можна отримати незадовільний результат. Таким людям нерідко властивий перфекціонізм;

2. «уникаючі» - особистості, поведінка яких обумовлена прагненням не виконувати суб'єктивно неприємні завдання, і навіть уникнути оцінок із боку оточення;

3. «Шукачі гострих відчуттів» - це вищезгадані «активні прокрастинатори». Вони навмисно відкладають прийняття важливих рішень, тому що їм подобається переживання того емоційного піднесення, що виникає під час виконання завдань в останню хвилину.

У масштабному дослідженні Beutel et al. [49] вивчалась репрезентативна щодо німецької популяції вибірка (1350 жінок, 1177 чоловіків) у віці від 14 до 95 років за короткою формою шкали загальної прокрастинації (GPS-K;1) та стандартизованими шкалами стресу, депресії, тривоги, втоми і якості життя. Найвищий рівень прокрастинації було визначено у наймолодшій когорті учасників дослідження (14-29 років). Тільки в наймолодшій когорті з найбільшою вираженістю прокрастинації (у віці від 14 до 29 років) чоловіки прокрастинували більше, ніж жінки. Передбачувано, прокрастинація була асоційована з підвищеним стресом, вищими рівнями депресії, тривожності, втомою та зменшенням рівня задоволеності життям в різних життєвих сферах, особливо стосовно роботи та доходів. Прокрастинація була вищою серед самотніх, безробітних (проти зайнятих і на пенсії) та студентів.

Щоб пояснити негативний зв'язок між прокрастинацією та віком можна висунути кілька припущень щодо розвитку особистості, сприйняття часу, стилів копіngu протягом життя та виявлених когортних ефектів. Як повідомляє McCrae та співавт. [64], добросовісність зростає з віком, а це

ознака особистості, яка має сильний негативний кореляційний зв'язок з прокрастинацією [59]. Відповідно до принципу зрілості [68], сумлінність має важливе значення для успішного виконання завдань розвитку, таких як покладання на себе обов'язків дорослої праці та сімейного життя. Дійсно, уважніше розглянувши особливості наймолодшої вікової групи, було визначено, що учасники, які проходять навчання або професійне навчання, прокрастинували більше, ніж їхні однолітки. Це важливий висновок, тому що багато досліджень прокрастинації були засновані виключно на студентах. Оскільки висока прокрастинація спостерігається серед безробітних, це може вказувати, що робочий графік може забезпечувати структурування часу та завдань, що суперечить прокрастинації, тоді як менш структуровані освітні програми можуть вимагати активного планування студентом чи слухачем, що залишає більше можливостей для прокрастинації. Подальшим поясненням таких висновків може бути те, що зрілі дорослі використовують більш ефективні та стратегічні рішення, ніж молоді дорослі [50], що призводить до меншої прокрастинації порівняно з менш ефективними стратегіями, наприклад уникаючим стилем вирішення проблем [46]. Крім того, сприйняття часу може відрізнитись упродовж усього життя, що впливає на зв'язок між прокрастинацією та віком: згідно з теорією соціально-емоційної селективності зрілі дорослі люди сприймають час як обмежений, на відміну від молодших дорослих, які можуть мати більше варіантів вибору та можливостей в майбутньому.

Цікаво, що за даними одного з нещодавніх досліджень, 85 студентів, які отримали обмежений час для підготовки до іспиту, продемонстрували більшу ефективність навчання та зменшення тенденції до прокрастинації. Якщо час сприймається як більш цінний і лякає, люди можуть використовувати доступний час, здійснюючи, а не відкладаючи дії. Також було отримано докази того, що не-прокрастинатори, як правило, сприймали

своє використання часу більш цілеспрямовано, і демонстрували більш високий рівень контролю за часом [71].

Автори зауважують, що в даному дослідженні міг бути присутній когортний ефект, тобто наймолодша когорта населення Німеччини могла бути під впливом факторів економічного благополуччя, індивідуальних умов праці та доступності Інтернету [41]. У порівнянні зі старшими, молодші когорти вирости в умовах економічного та освітнього достатку та стабільності, отримуючи все більший діапазон професійних та особистісних шансів. Хоча вибір вважається ключовим для автономії та психологічного благополуччя в країнах Заходу, перевантаження варіантами вибору може викликати негативні наслідки, такі як параліч волі і низьку здатність до прийняття рішень [63].

Аналогічно, в психотерапевтичній практиці деякі дослідники, наприклад, К. Лей спостерігала, що різноманітність варіантів може бути проблемою для молодих людей, які страждають на психічні захворювання, та водночас виявляють тенденцію до прокрастинації [62]. Це клінічне спостереження узгоджується з даними, що свідчать про те, що особи з менш розвиненим статусом ідентичності (наприклад, статус дифузії) демонстрували більш високі тенденції до прокрастинації у молодому віці, мабуть, з метою уникнення прийняття фатальних рішень та рішень щодо ідентичності.

Крім того, в останні роки Інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя і широко використовується у робочих і навчальних середовищах. Діяльність в Інтернеті, яка постійно запрошує відволіктись від запланованих завдань, може стимулювати прокрастинацію і навіть розглядатися як ключовий аспект проблемного використання Інтернету, і це явище впливає переважно на молоде покоління [48;53].

1.2 Психологічні особливості осіб зі схильністю до прокрастинації

Прокрастинація є схильністю постійно відкладати важливі та термінові справи, внаслідок чого виникають життєві проблеми та негативні психологічні зміни. Клінгсіск [59] досить точно визначає поняття прокрастинації, як «добровільне відкладання необхідної та передбачуваної, особисто важливої діяльності, не беручи до уваги потенційні негативні наслідки, які переважають над позитивними наслідками відкладання діяльності». Прокрастинація виявляється у тому, що людина свідомлює необхідність виконання важливих справ, але ігнорує цю необхідність та відволікається на інтернет-розваги, дрібні побутові справи, балачки тощо.

На рівень прокрастинації впливають властивості особистості, що відносяться до ціннісно-мислинневого та самодисциплінуючого рівнів. Головними регуляторами рівня прокрастинації є такі психологічні особливості:

- загальна здатність до самодисципліни;
- вміння аналізувати протиріччя;
- вміння прогнозувати наслідки;
- вміння приймати рішення;
- цілепокладання;
- планування;
- самоконтроль;
- наявність життєвої мети;
- цінності.

Прокрастинатори — люди, схильні весь час відкладати виконання роботи, перекладати відповідальність на інших, працювати хаотично, без плану, тільки під натхненням або під жорстким примусом, зволікати до останнього моменту («поки півень не клюне» або не настане дедлайн) легко

відволікатися на миттєві задоволення та другорядні завдання замість досягнення головної мети.

Прокрастинатори можуть бути будь-якої статі, хоча Y-хромосома має невеликий пріоритет. Група зі ста закоренілих прокрастинаторів, ймовірно, буде складатися з 54 чоловіків і 46 жінок.

У жінок прокрастинація частково зумовлена генетично. Дослідження показують, що схильність до зволікання у представниць жіночої статі можна дізнатися з експресії одного гена. Він визначає концентрацію нейромедіатора дофаміну у мозку. Чим більше дофаміну, тим більше жінка любить прокрастинувати.

Хоча прокрастинатори, як правило, відкриті для відносин, вони з більшою ймовірністю будуть самотніми, ніж у шлюбі. І також з більшою ймовірністю будуть розлучені, ніж в офіційному розлученні. Адже до останнього вони відкладають як закінчення, і початок будь-яких зобов'язань.

Вік також визначає прокрастинацію: у міру просування від шкільного класу до будинку для людей похилого віку. Чим ближче ми підходимо до останньої межі життя, тим менше ми відкладаємо. Що не дивно. Адже ті, хто подорослішав фізично, мають більш зрілий характер.

Не всяке відкладання - прокрастинація. Розсудливість, терпіння, очікування потрібного моменту і розстановка пріоритетів - все це виправдані відстрочки, жодна з яких не означає згубне зволікання (прокрастинацію).

Прокрастинація — це раціональне, а ірраціональне поведінка. Коли ми добровільно відкладаємо завдання, хоча добре розуміємо, що через це нам стане лише гірше.

Саме собою, кожне з відкладених завдань має мало наслідків. Але постійні відкладання, що стали звичкою, нарастають як снігова куля і можуть зробити життя нещасним. Адже ціна зволікання буває надто

високою. А іноді навіть фатальною — наприклад, затягування візиту до лікаря через побоювання почути тяжкий діагноз.

Навіть якщо ви встигли, полегшення від виконання завдання не завжди компенсує недбалу роботу. Нехай цього разу закінчилося добре, радості немає. Ваше досягнення отруює розуміння того, як все могло бути інакше. Адже у глибині душі ви знаєте, що могли зробити набагато краще. І досягти набагато більшого.

Ви вирішуєте, що це більше ніколи не повториться: адже ціна прокрастинації дуже велика. Але проблема в тому, що зволікання - це звичка, яка має тенденцію повторюватися знову і знову. Як погана нескінченність. Замість того, щоб позбутися постійної тяганини, ми вибачаємося за них або знаходимо виправдання — самообман і прокрастинація часто йдуть пліч-о-пліч.

Нерідко прокрастинатори намагаються уявити свою деструктивну бездіяльність як продуманий вибір:

- «Я поставив свою кар'єру на паузу, щоб проводити більше часу вдома/з сім'єю».
- «Мені потрібно було відпочити від суєти, щоб із новими силами включиться у справи».
- «Я активно займаюся саморозвитком та цікавлюся культурним життям (споживаю книги, п'єси, фільми, серіали), тому можу пропустити сімейний обід чи ділову зустріч».

Виправдання часом звучать настільки переконливо, що оточуючі легко вірять у вас. Адже сторонньому спостерігачеві складно зрозуміти, що це: прокрастинація чи цілеспрямоване рішення. Але ви знаєте правду. Прокрастинатор завжди це знає напевно.

Відкладання на потім не є глибинною установкою людини, зазвичай прокрастинація відноситься до автоматичних дій. Нерідко трапляється, що людина отримує позитивне підкріплення, виявивши

прокрастинацію (наприклад, виконав завдання вчасно, але витратив усю ніч). Далі подібна «автоматизація» призводить до формування поведінки, яку людина регулює самостійно і розуміючи наслідки.

Такі автоматичні думки повинні стати мішенню прокрастинації терапії. Ми повинні ставити їх під сумнів: "Чи може це завдання бути цікавим?", "Чому я вирішив, що в мене не вийде?" і т.д.

Коли ми постійно думаємо про те саме, цей процес називається «румінація» (літер. «пережовування»). Ми ніби в полоні постійного набору думок, не можемо знайти рішення або покинути це замкнене коло, щоб зайнятися справами [1].

Румінація є одним із проявів та підсилювачів депресії та тривожності, а також стресу. Думки про складність, проблеми, невпевненість у собі паразитують у нашій свідомості, збільшують уже існуючу тривожність, і ще більше відкладають виконання роботи. Ми можемо думати про гроші, відносини, здоров'я, економіку і все більше засмучуватися, турбуватися, переконувати себе, що все безнадійно (все справді може бути серйозно, ніхто не знецінює проблем, що викликають стрес), і таким чином прокрастинувати - втрачати час і сили, впевненість у собі [3,4].

У такому разі не допоможе говорити собі «зберись» або читати про тайм-менеджмент. Слід розібратися (самостійно або разом із фахівцем із психічного здоров'я) у чому полягає систематична проблема нашої прокрастинації, та усувати саме її. Подолати саму тривожність, депресивний розлад, стрес.

У разі прокрастинації, ускладненої тривожністю чи стресом, допоможе певне співчуття до себе. Але у форматі підбадьорення, а не жалості. Краще говорити собі: «Ну так, зараз мені важко. Я хочу відпочинку, заспокоєння та визнання того, що мені погано. Але я зроблю цю роботу і пишатимусь собою, а потім відпочину. А зараз мені потрібно поїсти (зігріти ноги, включити музику тощо) та працювати далі».

З іншого боку, слід усвідомити, що у такій ситуації робота може бути досить гарною терапією як така. Ви розумієте, що якщо ви відчуваєте сильний стрес, розчарування, тривожність, то можна вчепитися за роботу як за рятувальний канат і робити її крок за кроком. Зосередитися на ній, відслідковувати прогрес, переконуватися, що залишилося вже менше, ніж було, і таким чином знаходити в цьому захист і заспокоєння. «Потоку» може і не бути, варто змиритися, але можна просто «довбати цю скелю».

Прокрастинація нерідко з'являється там, де вже присутній перфекціонізм. Зв'язком цих двох явищ вже давно цікавляться світові вчені. У таких випадках людина відкладає виконання завдання через те, що прагне ідеального результату і не бажає вдовольнитися меншим. Зазвичай, коли людина усвідомлює, що ідеалу досягти не вдається, аргументи про недостатню компетентність не використовуються, замість цього говорять про брак часу.

Перфекціонізм, прокрастинація та страх невдачі створюють Бермудський трикутник: через перфекціонізм людина висуває до себе надто високі вимоги, а тому відкладання справ відбувається через страх невдачі та поразки:

1. Через прокрастинацію завдання виконується неякісно, або взагалі не виконується.
2. Підвищується тривожність, а кількість завдань до виконання збільшується.
3. З'являється катастрофічне мислення: «станеться щось погане», «дуже все добре, скоро відбудеться щось неприємне».
4. Посилюється відчуття тривожності, з'являється страх невдачі та помилки.
5. Людина повертається до прокрастинації.

Під час прокрастинації людина не може відпочивати, тому що енергія втрачається. Адже людина починає думати про невиконані завдання,

переживати, чи встигне все ж таки завершити все вчасно. Будь-який відпочинок в очах прокрастинатора затьмарюється почуттям провини та невдоволеності собою і життям.

У своїх дослідженнях Стіл доводить, що прокрастинація пеужиття 95% людей [3]. Вона впливає з трьох ключових факторів:

1. Невпевненість в собі.
2. Незацікавленість у поставленій задачі.
3. Імпульсивність, яка відводить нас від наших цілей до відволікання.

Втрачені можливості, рішення, що нескінченно відкладаються, несвоєчасні оплати рахунків, постійний безлад у будинку і розчаровані погляди людей, які залежать від вас — ось що таке прокрастинація. А ще це — депресія, занижена самооцінка та постійне відчуття себе невдахою, розчавленим життям.

Відповідно до клінічної літератури, бунтарство та ворожість вважаються основними мотивами прокрастинації. Люди з такими особистісними рисами сприймають з огидою нав'язані ззовні графіки, тому їх уникають. Крім того, відкладаючи роботу на власний розсуд, вони підтверджують власну незалежність і доводять собі, що вони самі керують своїм життям.

Як і у випадку з тривожністю, це пояснює, чому ми можемо повністю уникаати вирішення проблем. Але не те, чому ми відкладаємо їх. Фактично, найбільша незалежність може бути виражена в тому, що ви взагалі не виконуєте поставлене завдання, а не просто відкладаєте його. Роблячи це в останню хвилину, ви, навпаки, показуєте, що ваше зволікання — лише спроба відтягнути капітуляцію. Слабка «поступка» вашої гордості, а зовсім не доказ незалежності.

Емпіричні дані також вказують на надзвичайно слабкий, практично нульовий зв'язок між бунтарством та прокрастинацією.

Нерідко люди спеціально шукають чи самі створюють перешкоди, які заважають їм добре працювати. Або ховаються за якісь свої недоліки, наприклад, фізичні (хвороби, інвалідність та ін.)

Люди вигадують виправдання: «голова болить», сильний нежить, алергічна реакція, що викликала сонливість, життєву кризу в друга, яка відвернула нашу увагу. Або ж повністю знімають з себе відповідальність, кажучи: «Ну й справи, хто ж знав, що так все трапиться?».

Мета такої поведінки полягає в тому, щоб захистити самооцінку, позбавитися відчуття сорому та приниження. Люди знаходять собі виправдання, зовнішню причину, психологічний «вихід», якщо вони програють. Замість сказати собі: «Це я винен. Тому що я лінивий ледар і невдаха».

Однак обмеження не обов'язково є формою прокрастинації, оскільки мотиви зволікання можуть бути цілком розумними (наприклад, дочекатися найкращого моменту для неприємної розмови).

Суть прокрастинації полягає в наступному: "Добровільно відкласти намічений план дій, незважаючи на явне погіршення становища у зв'язку з відстроченням".

Вважається, що існує безліч причин, пов'язаних із тривогою, які викликають прокрастинацію. По суті люди відкладають виконання роботи, тому що саме завдання викликає огиду або стрес. Отже, той, хто більш схильний до стресу, більше відкладає на потім.

Є безліч станів, які викликають у людей занепокоєння. Насамперед це різні ірраціональні переконання. Наприклад, страх невдачі та перфекціонізм.

Ця теорія пояснює, чому ми можемо повністю уникати завдань, але чому ми відкладаємо їх. Насправді більше занепокоєння зазвичай виникає ближче до крайнього терміну, тому прокрастинація — це скоріше спосіб посилити занепокоєння, а не зменшити його.

По-друге, емпіричні дані вказують на слабкий або навіть відсутній зв'язок між тривогою, ірраціональними переконаннями та прокрастинацією. Наприклад, перфекціоністи в середньому повідомляють про трохи менше відкладення на потім, ніж інші люди.

Прокрастинація поширена серед студентів та пов'язана з негативними наслідками, включаючи погану успішність та психологічний стрес. Дослідження також показують, що тривога та депресія можуть посилити прокрастинацію; проте механізми, пов'язані з розвитком прокрастинації, менш зрозумілі. Румінація незалежно опосередковує стосунки між тривогою та прокрастинацією, депресією та прокрастинацією. Думки відіграють більшу роль у зв'язках між тривогою, депресією та прокрастинацією, ніж занепокоєння. Таким чином, учні з більш високим рівнем тривожності та депресії схильні до більш негативних повторюваних думок, що може сприяти прокрастинації в результаті занепокоєння депресивними або хворобливими думками про минуле. Думки відіграють більшу роль у зв'язках між тривогою, депресією та прокрастинацією, ніж хвилювання. Таким чином, учні з більш високим рівнем тривожності та депресії схильні до більш негативних повторюваних думок, що може сприяти прокрастинації в результаті занепокоєння депресивними або хворобливими думками про минуле.

Вік також визначає прокрастинацію: у міру просування від шкільного класу до будинку для людей похилого віку. Чим ближче ми підходимо до останньої межі життя, тим менше ми відкладаємо. Що не дивно. Адже ті, хто подорослішав фізично, мають більш зрілий характер.

Прокрастинація і лінь — не одне й те саме. Уявлення про те, що всі прокрастинатори ледарі, неправильне. Ті, хто хронічно відкладає справи на невизначений термін, страждає від іншого недоліку — надмірної імпульсивності. Вони імпульсивні, ексцентричні та непередбачувані і менш зосереджені на деталях та своїх зобов'язаннях перед іншими [7].

Чим більше у вас дедлайнів, тим більше речей, які намагаєтеся відкласти, — стверджує П. Стіл.

Саме таке суспільство ми збудували після індустріальної революції: з великою кількістю дедлайнів, спокус та місць, які необхідно відвідати.

І, навпаки, найменш розвинені суспільства прокрастинують набагато менше. Якщо ти бідний і голодний, тобі треба знайти поїсти. А коли є джерело їжі, треба з'їсти якнайбільше. У таких умовах не до тяганини.

Прокрастинація - поширена та згубна форма відмови від саморегуляції, яка до кінця не вивчена. Таким чином, відповідні концептуальні, теоретичні та емпіричні роботи розглядаються, спираючись на кореляційні, експериментальні та якісні результати. Метааналіз можливих причин і наслідків прокрастинації, заснований на кореляції, показує, що невротизм, бунтарство і пошук відчуттів демонструють лише слабкий зв'язок. Сильними та послідовними предикторами прокрастинації були неприйняття завдання, затримка виконання завдання, самоефективність та імпульсивність, а також сумлінність та її аспекти самоконтролю, відволікання, організованості та мотивації досягнення. Ці ефекти узгоджуються з теорією тимчасової мотивації. Не слід відкладати продовження досліджень про прокрастинації, особливо тому, що її поширеність зростає.

1.3 Психологічні та соціальні чинники прокрастинації в осіб молодого віку

Люди часто припускають, що прокрастинація це просто питання сили волі, але насправді ситуація набагато складніша.

Зіткнувшись із необхідністю прийняти рішення або виконати завдання, ми зазвичай покладаємося на самовладання, щоб підштовхнути себе до виконання завдань. Крім того, наша мотивація, яка ґрунтується на очікуванні певної винагороди за наші зусилля, може підтримувати наш самоконтроль і підвищувати ймовірність того, що ми досягнемо мети у встановлені терміни.

Однак існують також різні демотивуючі фактори, з якими ми можемо зіткнутися і які мають протилежний ефект нашої мотивації, а це означає, що вони роблять нас більш схильними до прокрастинації.

Основними компонентами феномену прокрастинації є когнітивний, емоційний та поведінковий [20]. Усі вони пов'язані між собою двосторонніми причинно-наслідковими зв'язками.

1. Страх невдачі. Однією з причин появи прокрастинації за тривожним механізмом є страх невдачі. Для тривожного мозку є критичною невизначеність, через що він схильний передбачати невдачі та поразки. Якби не були можливі події, така людина фіксується на найгірших сценаріях, попри об'єктивні чинники. Замість дій з'являються переживання в дусі «я нічого не зможу» – чого б це не стосувалося, рішення перейти дорогу чи почати життя спочатку. Оцінювати ризики є нормальним, але в разі підвищеної тривожності це призведе до блокування активності, - фактично спрацьовує копінг-стиль уникання. Мозок неодмінно повідомлятиме про поганий розвиток будь-яких дій та вчинків. Цей «завзятий аларміст» прогнозує для нас найгірше. Звідси впливають різного ступеня усвідомленості побоювання на тему «якось боязко, не було б гірше». З цієї

точки зору найкращий спосіб не помилитися – це нічого не робити. Якщо мова йде про завдання, то страх невдачі дозволяє суб'єкту уникнути прямої оцінки його здібностей, адже, на його думку, обмежений час для завдання «змусив» жертвувати якістю, що зберігає самооцінку.

2. Страх успіху. Протилежним страху невдачі є страх успіху, коли людина боїться викликати чийсь заздрість або роздратування та взагалі привертати увагу. Механізм дії тут той самий, що зі страхом невдачі. Наприклад, успішне завершення проекту веде до збільшення кількості обсягу роботи та додаткових обов'язків та відповідальності, що може призвести до поразки.

3. Навчена безпорадність. Ще один варіант прокрастинації, яку виявив Мартін Селігман. Нею називають ситуацію, коли людина перебуває в умовах, які вважаються незручними та нестерпними. Це призводить до депресивного світогляду, характерною частиною якого є вислови: «я все одно нічого не зможу», «так мабуть буде завжди», «немає змісту докладати зусиль, нічого не зміниться», «від мене нічого не залежить».

Цей феномен пояснює відмову людини змінювати будь-що навіть під час перебування в умовах, які сприймаються, як незручні, нестерпні, шкідливі та незадовільні. У цьому випадку людина усвідомлює необхідність діяти для того, щоб змінити ситуацію, але вважає ці наміри «безглуздими».

4. Негативна адаптація до винагороди. Цей тип з'являється у ситуації «ослаблення» стимулу. Сигнал, який повторюється, з часом перестає сприйматись як уперше. У такій ситуації успіхи та задоволення притупляються, а отже падає мотивація. Проте мозок без винагороди починає блокувати поведінку. Водночас зовнішня реальність продовжує вимагати діяльності, але на цей момент старого стимулу вже немає. Людині стає все важче виконувати звичні завдання. Але це не рідко сприймається як власна поразка. Прикладом може слугувати почуття успіху та задоволення від виступу, опублікованої статті, отримання заробітної плати чи гонорару

тощо. Звичні винагороди втрачають свою значущість, а відповідно знижується мотивація, зникають бажання та енергія. Для людини це виглядає, як дивні та неочікувані труднощі у виконанні звичних завдань. Щоб виконати роботу їй доводиться примушувати себе і будь-які послаблення приводять до прокрастинації та невиконання роботи.

5. Перфекціонізм. У цьому випадку механізм розгортання прокрастинації є близьким до страху невдачі, адже діють ті самі тривожні механізми та «нездійсненні очікування». Але сама по собі наявність певних ідеалів та стандартів якості, до яких слід неухильно прагнути, не є чудовою якістю. У випадку неможливості досягти ідеальної картинки сприймається як «нездійсненні очікування», хоч ідеал, він тому і називається «ідеалом», що є недосяжним в принципі. Адже одна справа бажати робити краще і орієнтуватися на певний взірець, а зовсім іншу якість життя дає звинувачення самого себе у недостатній старанності та неідеальних результатах. Коли перфекціоніст не досягає ідеалу, йому погано, але справа ще й у тому, що ідеал завжди залишається недосяжним.

Складається ситуація, коли будь-яка активність карається. Натомість свідомість блокує активність. Збоку це сприймається, як своєрідний «параліч волі», коли людина наче мотивована, сповнена бажання і готовності все зробити, але відчуває що силу волі ніби паралізувало.

6. Порушення цілепокладання. Викривлення відбувається на етапі прийняття рішень і цільових перевірок поведінки. Занадто велика кількість цілей для психіки призводить до розфокусування і ефектів «важко сконцентруватися», «не можу нічим довго займатися, думки пливуть», «важко працювати, важко вчитися, весь час кудись з'їжджаю». Виявляється, що людина приділяє багато часу стороннім справам (яким завгодно, це можуть бути соціальні мережі або блоги, ігри, розважальні ЗМІ і т.д.), але при цьому по суті нічого не робить.

Зазвичай людина реагує на зауваження неприязно, адже вона чудово усвідомлює, що нічого корисного в цій прокрастинації немає, і те, що відбувається, не зовсім нормально, але змінити це не маєш сили. Нездатність змінитися у такому разі не є чимось дивним, адже у голові постійно працює детектор у режимі пошуку, на якому спалахують нові цілі. Звісно, витратити час на розваги легше, ніж послідовно реалізувати одну поведінку. Схоже працює дитячий мозок, але для дорослих така поведінка не є корисною. У них нерідко буває дезадаптивний блок, що виявляється розсіяною увагою і неможливістю зібратися. Це не означає, що люди, схильні до прокрастинації, інфантильні. Це доросла поведінка, але дезадаптивна.

7. Позитивне підкріплення. Цей тип поведінки масштабується за рахунок закріплення її стратегії. Це відбувається автоматично, дехто з прокрастинаторів бачать свою перевагу у швидкій можливості успішного завершення справ за дуже короткий час, іноді в останні хвилини перед обговореним часом. Сюди ж відносять жагу до «драйву», задоволення від активності у суперпотужному режимі за надкороткий термін часу, що за відчуттями може нагадувати швидке небезпечне водіння.

8. Інші причини. Якщо продовжити роздуми про причини прокрастинації, варто мати на увазі наявність специфічних індивідуально-психологічних причин прокрастинації. До них відносяться імпульсивність, легке перемикання уваги, соціальні та сімейні проблеми, страх невідомого, суб'єктивний дискомфорт від виконання певних завдань та рішень (наприклад, відкладання відвідування стоматолога та медичних обстежень), відсутність інтересу до завдання, нездатність зосередитись на роботі.

Крім того, аналізуючи причини прокрастинації з огляду на властивості самих справ, які не виконуються, більшість авторів виділяють такі характеристики:

- нав'язаність завдань, суворі вимоги;

- відстрочені у часі наслідки невиконання;
- тривалий термін, даний на виконання;
- необхідність великої кількості часу на виконання роботи;
- нудні, неприємні та нецікаві завдання;
- висока зайнятість іншими справами, що потребують уваги;
- відстрочене у часі отримання задоволення або винагороди;
- будь-які письмові завдання.

Якщо говорити про конкретні причини, з яких люди прокрастинують, з точки зору демотивуючих та стримуючих факторів, то найпоширенішими є такі:

- Абстрактні цілі.
- Результати далеко в майбутньому.
- Відключення від нашого майбутнього "я".
- Почуття пригніченості.
- Занепокоєння.
- Відраза до завдання.
- Перфекціонізм.
- Страх (наприклад, невдачі, оцінки чи негативного зворотного зв'язку).
- Відчуття відсутності контролю.
- СДВГ.
- Депресія.
- Нестача мотивації.
- Нестача енергії.

Сучасний світ вимагає швидкого вирішення великої кількості завдань, в результаті чого люди, перебуваючи в постійній напрузі, відчувають бажання відкласти виконання деяких справ на потім. Це призводить до того, що виконання певної частини справ постійно відкладається, і людина вимушена робити все в останній момент, в критично малі терміни, що й спричинює стрес. Деякі дослідники вбачають у прокрастинації копінг-стратегію.

Копінг-поведінка - це індивідуальний спосіб взаємодії зі стресовою ситуацією відповідно до її значущості в житті людини та психологічними можливостями, орієнтований на процес збереження емоційної рівноваги, на зменшення, усунення або подолання впливу стресової ситуації.

Типи копінга, або копінг-стратегії - це певні способи, прийоми, використовувані людиною з метою опанування складної, стресової ситуації:

1. Копінг, спрямований на оцінку - подолання стресу, що включає в себе спробу визначити значення ситуації і ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивна переоцінка та ін.;

2. Копінг, спрямований на проблему – подолання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу;

3. Копінг, спрямований на емоції - подолання стресу, що включає в себе когнітивні та поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу та підтримати афективну рівновагу.

Прокрастинація є дещо складнішим явищем, ніж просто витратити час у соціальних мережах, перш ніж братись до своїх робочих обов'язків. На фундаментальному, психологічному рівні, відкладання своїх обов'язків заради безневинних короточасних задоволень - це потужний емоційний копінг-механізм вирішення проблем [Т. Ручьл, 2016]: «Психологи розглядають прокрастинацію як недоречний копінг-механізм, як стратегію копінгу, спрямованого на емоції. Люди, які прокрастинують

використовують уникання, щоб впоратися з емоціями, багато з яких не є усвідомленими емоціями. І це пов'язано з відсутністю навичок саморегуляції».

Отже, прокрастинація як варіант копінгу, спрямованого на зменшення емоційної напруги та підтримання емоційної рівноваги, сама по собі може призводити до стресогенних ситуацій, що замикає відповідне коло дезадаптивної поведінки.

Висновки до розділу I

У першому розділі ми проаналізували наукову літературу з проблеми вивчення феномену прокрастинації та психологічних чинників, що здатні впливати на його появу. Вперше в історії аналіз феномену прокрастинації був зроблений у 1992 році, в роботі Н. Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності», з того часу феномен турбує вчених усього світу, а інформація про це явище поширюється у наукових та науково-популярних працях.

Термін «прокрастинація» було введено у 1977 році П. Рінгенбахом у книзі «Прокрастинація в житті людини». У цьому ж році була опублікована книга А. Елліса та В. Кнауца «Подолання прокрастинації», в основу якої були покладені їх авторські клінічні спостереження. І сьогодні до феномену виявляють увагу як науковці-теоретики, так і психотерапевти, що роблять висновки з власної практики.

Протягом останнього десятиліття було опубліковано значну кількість різноманітних наукових праць щодо прокрастинації, її причин та наслідків у різних аспектах життя. Однією з найгрунтовніших є теорія часової мотивації канадського вченого П. Стіла.

Численні наукові роботи вивчали прокрастинацію у студентському середовищі та на робочому місці [59]. Академічна прокрастинація була найбільш ретельно вивчена та була пов'язана з високим рівнем стресу, тривожністю, депресивними розладами та поганою академічною успішністю, вона навіть отримала спеціальний термін.

Сучасний світ вимагає багатозадачності та швидкого реагування, в результаті чого люди, перебуваючи в постійній напрузі, відчують бажання відкласти виконання багатьох завдань на потім. Це призводить до того, що виконання певної частини справ постійно відкладається, і людина вимушена робити все в останній момент, в критично малі терміни, що й стає причиною стресу. Усвідомлюючи великий вплив феномену

прокрастинації на повсякденне життя людини, його дослідження залишається актуальним і навіть набуває додаткової актуальності.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

2.1 Підходи до дослідження психологічних чинників феномену прокрастинації

Психодіагностичний інструментарій для оцінки виразності прокрастинації та різних її параметрів розроблено недостатньо, проте дослідження даного феномену у психології активно проводяться. Теоретичну та практичну бази феномену прокрастинації свого часу розробляли такі вчені, як Я.І. Варвичева, В.С. Ковилін, Н.А. Чернишова, О.С. Віндекер, Т.Л. Сморкалова, Н.Г. Гаранян, В.В. Барабанщикова та інші. На сьогодні у психології відсутня єдина думка щодо природи явища прокрастинації. На думку Я.І. Варвичевої, прокрастинація є свідомим відкладанням намічених дій, що може призвести до певних негативних наслідків. Вивчення прокрастинації Варвичева починала з вивчення феномену лінощів і зазначала, що механізми, які викликають лінь та прокрастинацію, подібні у багатьох деталях. Крім того, авторка адаптувала шкалу загальної прокрастинації К. Лей для вивчення поведінки. Її роботи були спрямовані на встановлення взаємозв'язків між прокрастинацією, тривожністю та рівнем інтелекту. Згідно результатів досліджень, статистично значущої кореляції між рівнем прокрастинації та рівнем інтелекту виявлено не було, але серед людей з високим рівнем прокрастинації зазвичай більше респондентів з високим рівнем тривожності. Такі вчені, як Н.Є. Боровська, Є.П. Ільїн, В.В. Воробйова та інші також пов'язують прокрастинацію з лінню.

Окремо вчені підходять до вивчення академічної прокрастинації, яка навіть отримала власну назву. Як прояв захисної та долаючої поведінки її

розглядають Є.П. Івутіна та Е. С. Шуракова. Авторки пов'язують її з мотивацією, тривожністю, стресом, відповідальністю та самоконтролем.

О.В. Шемякіна розглядає феномен прокрастинації у двох аспектах: як прояв психологічного захисту (уникнення), що нерідко призводить до негативних наслідків, формування неконструктивної поведінки та зниження адаптації; і як один з проявів копінг-стратегій, що дозволяють ефективно адаптуватися та самореалізуватися. На думку авторки, що більшою є прокрастинація, то вагоміші показники компонентів стресу.

У роботах Л.І. Дементьєвої, М.С. Двірник, Н.М. Карловської в основі лежить теорія тимчасової мотивації П. Стіла, західного вченого-психолога. Суть цієї теорії полягає в тому, що рівень прокрастинації нижче у випадку великих очікувань у індивіда і його уявленні про цінність результатів справи. Якщо мета непевна, індивід виявляє меншу наполегливість, а рівень виразності прокрастинації зростає.

Дослідниця М.А. Кисельова у своїх роботах приходиться до висновків, що мотиваційно-вольова сфера прокрастинатора характеризується мотиваційною неготовністю особистості до подолання складних соціальних та психологічних перешкод. Тобто, між постановкою мети та початком діяльності для її досягнення з'являється проміжок, який виникає через переживання ситуації прокрастинації. Таким чином, процес планування може затягнутися на будь-який час. Як зазначає авторка, процес прокрастинації часто свідчить про уникання особистості реальної дійсності і втечу у фантомні перспективи, що в свою чергу призводить до зниження кількості можливостей для самореалізації особистості та її ефективної адаптації.

О.С. Віндекер та М.В. Останіна працювали над формальним та змістовним аналізом шкали загальної прокрастинації.

Для діагностування прокрастинації вчені та практикуючі психологи використовують методику своїх західних колег, які також розробляли

проблему феномену прокрастинації – шкалу загальної прокрастинації К. Лей, шкалу загальної прокрастинації Б. Тукмена та шкалу прокрастинації П. Стіла.

Дана проблематика вимагає подальшого вивчення та глибоких досліджень, які дозволять уточнити наявні висновки про природу прокрастинації, її складові, механізми виникнення та формування та можливі кореляції з іншими психологічними характеристиками особистості.

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження

У якості психодіагностичного інструментарію, згідно завдань та для досягнення мети дослідження було обрано опитувальники на визначення рівня загальної прокрастинації (шкала загальної прокрастинації К. Лей) та психоемоційного стану (шкала депресії Бека).

Шкала загальної прокрастинації К. Лей у адаптованому перекладі О.С. Віндекер, М.В. Останіної

Пропонований опитувальник складається з двадцяти тверджень, які оцінюються за 5-ти бальною шкалою, де:

- 1 – «зовсім не характерно»,
- 2 – «повністю характерно».

Дана методика призначена для визначення рівня прокрастинації у повсяденному житті, на відміну від шкали академічної прокрастинації К. Лей.

Приклади тверджень з опитувальника:

- «Я часто пропускаю концерти, спортивні події та інші події, тому що вчасно не потурбувався про придбання квитків»,
- «Я постійно говорю: «Я виконаю це завтра».

Мінімальний показник прокрастинації за шкалою загальної прокрастинації становить 20 балів, а максимальний – 100 балів. Таким чином, можна розподілити респондентів на три групи:

- високий рівень прокрастинації (від 75 до 100 балів),
- середній (від 45 до 75 балів),
- низький (до 45 балів).

У випадку низького рівня респондент не схильний до поведінки з ознаками прокрастинації, середній рівень означає схильність до прокрастинації на нерегулярній основі, а високий рівень свідчить про

систематичну прокрастинацію на постійній основі. Підрахунок отриманих результатів здійснюється за допомогою ключа.

Шкала депресії Бека

Запропонована А. Т. Беком, засновником когнітивно-поведінкової терапії, у 1961 році і розроблена на основі клінічних спостережень. Шкала депресії Бека дозволяє виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії.

Відповідно до ступеня вираженості симптому, кожному з пунктів надано значення від 0 (симптом відсутній, або має мінімальне вираження) до 3 (максимально виражений симптом). Деякі з категорій включають альтернативні твердження, які мають еквівалентну питому вагу.

Показники з кожної категорії розраховуються за таким принципом: кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 3, відповідно до наростання вираженості симптому. Загальний бал становитиме від 0 до 62 і знижуватиметься відповідно до покращення стану респондента.

Результати інтерпретуються таким чином:

- 0-13 варіант норми
- 14-19 легка депресія
- 20-28 помірна депресія
- 29-63 важка депресія.

Раніше спеціалісти зачитували твердження вголос і самостійно позначали обраний клієнтом варіант. Нині опитувальник надається респонденту у друкованому або електронному вигляді для заповнення.

У дослідженні брали участь 30 випробуваних, різних професій, але з однаковим рівнем освіти. З них було опитано 17 жінок та 13 чоловіків. Вік досліджуваних становив від 25 до 43 років, середній вік респондентів 32,6.

Процедура проведення дослідження проходила в онлайн форматі, для розміщення опитувальників було використано веб-сайт, а респонденти залучалися серед користувачів соціальних мереж.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Обробку результатів, отриманих при проведенні дослідження, ми почали з аналізу надійності отриманих даних.

Так, за методикою Шкала загальної прокрастинації К. Лей було отримано низькі показники надійності.

(Альфа Кронбаха > 0.8 ; Омега Макдональда ≥ 0.75).

Табл. 2.1

Аналіз надійності за Шкалою загальної прокрастинації

Альфа Кронбаха	Омега Макдональда
0.235	0.264

Такі показники недостатньо відповідають критеріям надійності дослідження.

Табл. 2.2

Характеристика обраної виборки за віком

Descriptives	Вік
Кількість	30
Відсутні	0
Середнє значення	32.6
Медіана	32.0
Стандартне відхилення	4.64
Мінімальне значення	25
Максимальне значення	43

Для дослідження було опитано 30 осіб молодого віку від 25 до 43 років. Середній вік опитаних 32,6, що співпадає з медіаною 32,0.

Табл. 2.3

**Аналіз поширення феномену прокрастинації та симптомів
депресії в залежності від віку та статі**

Descriptives	Стать	Прокрастинація	Депресія	Вік
Кількість	жінки	17	17	17
	чоловіки	13	13	13
Відсутні	жінки	0	0	0
	чоловіки	0	0	0
Середнє значення	жінки	63.8	17.7	31.3
	чоловіки	62.2	15.9	34.3
Медіана	жінки	63	22	30
	чоловіки	60	16	33
Мода	жінки	58	5	29
	чоловіки	57	15	31
Стандартне відхилення	жінки	6.75	9.09	4.34
	чоловіки	5.76	5.91	4.61
Мінімальне значення	жінки	53	1	25
	чоловіки	55	5	27
Максимальне значення	жінки	78	32	40
	чоловіки	74	25	43
Критерій Шапіро Вілка W	жінки	0.949	0.944	0.945
	чоловіки	0.919	0.976	0.888
Критерій Шапіро Вілка p	жінки	0.444	0.368	0.381
	чоловіки	0.245	0.951	0.090

В середньому, серед жінок явище прокрастинації та депресія зустрічаються частіше, ніж серед чоловіків: $63,8 > 62,2$ та $17,7 > 15,9$ відповідно. Це спостерігається і за показниками максимальних значень у виборці $78 > 74$ та $32 > 25$.

Рівень прокрастинації за Шкалою загальної прокрастинації визначається кількісними показниками від 20 до 100: 20-45 – низький рівень прокрастинації; 46-60 – середній рівень; 61-100 – високий рівень прокрастинації. Отже, робимо висновок, що в середньому рівень прокрастинації серед жінок та чоловіків молодого віку є високим.

За шкалою депресії Бека середній рівень вираженості симптомів у жінок та чоловіків легкий (субдепресія) та помірний.

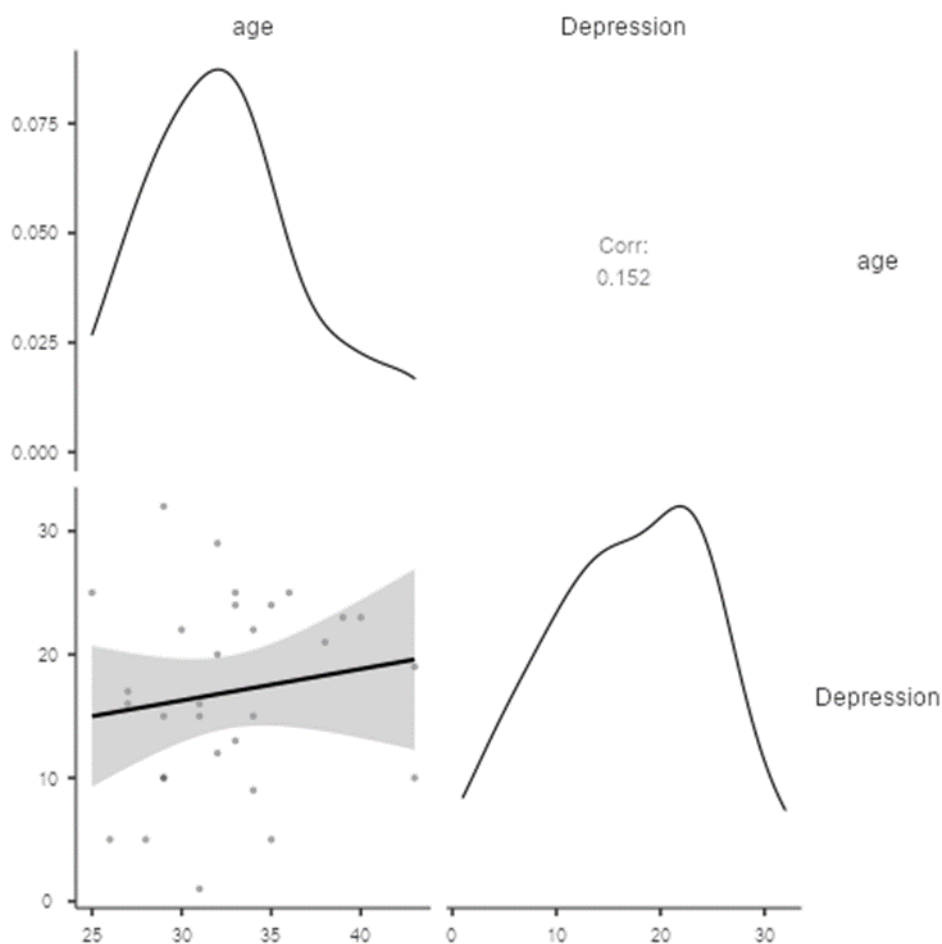


Рис. 2.1 Позитивна кореляція віку та поширення симптомів депресії

На графіку спостерігається невелика позитивна кореляція між віком та вираженістю депресивних симптомів.



Рис. 2.2 Різниця поширеності депресивних симптомів серед жінок та чоловіків

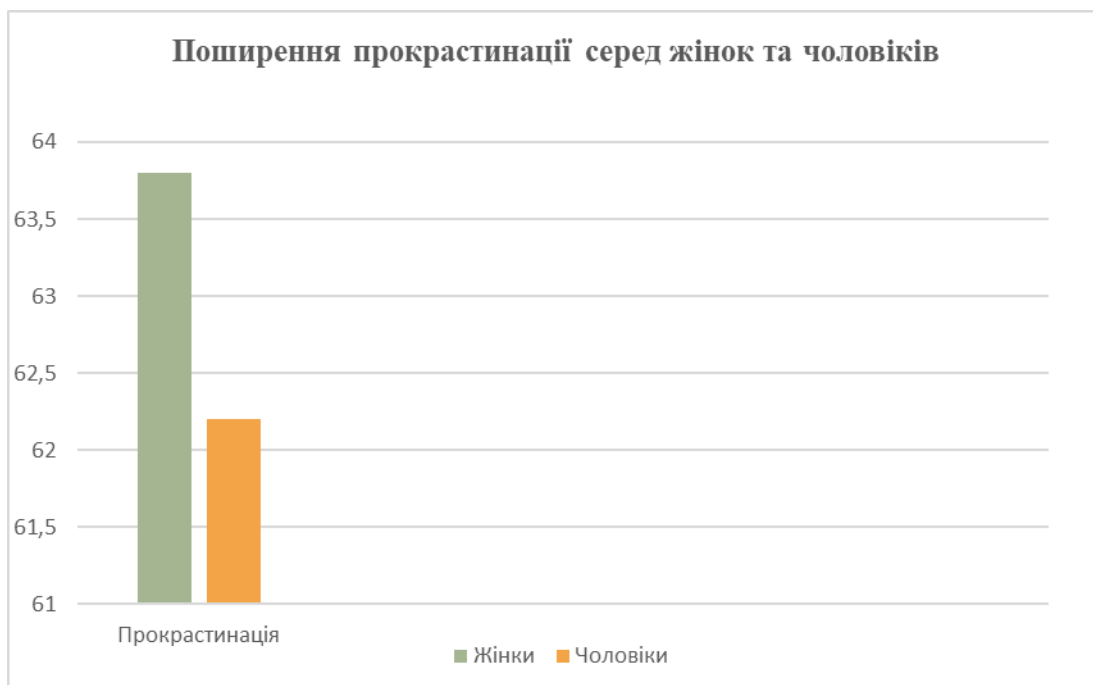


Рис. 2.3 Різниця поширеності феномену прокрастинації серед жінок та чоловіків

Як свідчать отримані дані, конкретними проявами загальної прокрастинації у респондентів були: запізнення із виконанням завдань; схильність пропускати деякі події у житті через несвоєчасну підготовку; запізнення із підйомом з ліжка, сплатою рахунків, відправкою листів, здійсненням телефонних дзвінків, придбанням святкових подарунків, прийняттям рішень взагалі; схильність робити все в останню мить, або постійно відкладати «на завтра», відволікання на не пріоритетні активності, невиконання запланованих щоденних справ, порушення строків виконання роботи тощо.

Plot

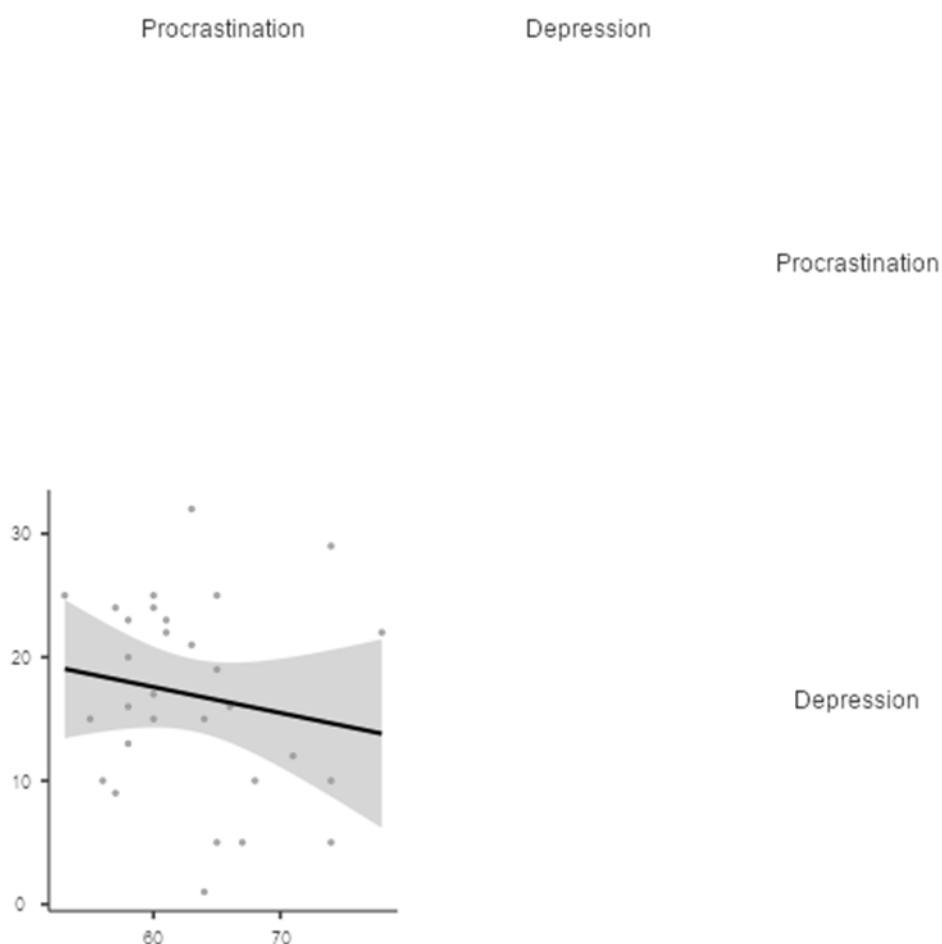


Рис. 2.4 Слабка негативна кореляція між вираженістю депресивних симптомів та рівнем прокрастинації

Аналіз даних результатів дослідження демонструє слабку негативну кореляцію між рівнем прокрастинації та рівнем вираженості депресивних симптомів. Невисокий рівень кореляції може свідчити про різну природу явища прокрастинації та депресії. Уявлення про прокрастинацію, як наслідок та прояв депресивного стану не підтверджується на даній виборці.

Висновки до розділу II

Отже, ми порівняли результати за обраними методиками за статтю, та віком. За допомогою аналізу даних було встановлено, що жінки в середньому більш схильні до депресивних проявів та прокрастинації, ніж чоловіки. Грунтовні висновки зробити важко, тому що респондентів серед жінок було більше, ніж серед чоловіків.

Також, під час кореляційного аналізу, результати дослідження демонструють слабку позитивну кореляцію між віком та рівнем депресії респондентів. Тобто, чим старший вік має особа, тим більше вона схильна до депресивних розладів. Кореляції між віком та схильністю до прокрастинації аналіз не виявив, тому можна зробити висновок, що відкладання важливих справ «на потім» не залежить від віку людини.

Крім того, аналіз демонструє, що явища прокрастинації та депресії не корелюють між собою, а це означає, що вірогідно, феномен прокрастинації та депресивні розлади мають різну природу і не обов'язково мають бути присутні одночасно. Можна припустити, що на появу феномену прокрастинації впливають інші психологічні чинники, не пов'язані з депресивними розладами.

На підставі математично-статистичного аналізу отриманих даних нами запропоновано програму психологічної корекції загальної прокрастинації з визначенням запитів на корекційний вплив, розвитком ефективних поведінкових стратегій та створення сприятливих умов для розвитку потенціалу особистості.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

3.1 Підходи до корекції клієнтів з прокрастинацією

Прокрастинація приносить чимало школи робочому, академічному, сімейному життю та міжособистісному спілкуванню людини. Щоб мінімізувати шкідливий вплив цього явища можна застосовувати кілька дієвих засобів корекції. Вчені Ферарі, Розенталь та Карлбрінг попереджають, що прокрастинація зазвичай є асоційованою з психологічним дистресом, а тому спричиняє в людини психологічні страждання. Не зважаючи на це, такий стан не є психічним розладом. Однак, західні вчені вважають, що соціальні проблеми, які породжуються прокрастинацією, є достатньою причиною для того, щоб впроваджувати її профілактику на державному рівні. Для цього необхідно чітко визначати групи ризику та основні фактори, що провокують це явище. Визначені клінічні стратегії для психотерапевтів можуть допомогти концептуалізувати прокрастинацію та уникаючу поведінку. Для цього фахівець може використовувати аналіз конкретного випадку для того, щоб зрозуміти труднощі даного пацієнта, а також, щоб зрозуміти бажання і готовність пацієнта до змін і сформулювати досяжні цілі.

Такі вчені, як Розенталь та Карлбрінг наголошують, що у боротьбі з прокрастинацією високу ефективність може мати когнітивно-поведінкова терапія [69]. Вона стає терапією вибору, незважаючи на відсутність великої кількості досліджень, які підтверджують ефективність методу щодо феномену прокрастинації. Техніки когнітивно-поведінкової терапії можна використовувати для фокусування на зміні дисфункціональних та ригідних паттернів думок, а також допомагатиме залучення поведінкових методів. За

допомогою останніх людина швидше досягне переоцінки своїх способів діяльності, а також розмірковуватиме, наскільки вона здатна досягати поставлених цілей. Не зайвим буде використання тих технік, які терапевти звикли застосовувати при роботі з психічними розладами. Добре працюватиме при роботі з прокрастинатором така техніка, як поведінкова активація. Її застосовують у випадках, коли зниження благополуччя та дистрес вже значні через високий ступінь уникання. Завдяки даній техніці клієнт навчається змінювати паттерн поведінкової затримки, вирішувати необхідні завдання та брати на себе зобов'язання, а не уникати їх. Явище прокрастинації часто додатково підкріплюється небажанням людини відчувати дистрес, тому робота з униканням виконання завдань має бути поступовою, зі збільшенням складності. У такому випадку поведінка буде змінюватися якісно та довгостроково.

В роботі з академічною прокрастинацією корисно послуговуватися деякими загальними стратегіями, що допоможуть зменшити прокрастинацію у тих, хто навчається в навчальних закладах [47]. Це може бути допомога у структуруванні цілей, поділ завдань на окремі кроки, боротьба з неефективними пізнавальними стилями, такими, як перфекціонізм, або страх перед невдачею чи успіхом.

Дослідники когнітивних нейронаук та промислові психологи наголошують на важливості контролю над стимулами. Згідно останніх досліджень, контроль стимулів дозволяє формувати більш ефективне робоче середовище, яке буде перешкоджати багатозадачності, зменшуватиме відволікання уваги та допоможе уникнути її виснаження [69].

Додатковими техніками для корекції загальної прокрастинації можуть слугувати визначення цінностей та винагород за виконане завдання, збереження контролю над стимулами, підвищення навичок з цілепокладання та використання спіралей успіху.

Психологи можуть попереджати розвиток перфекціонізму та прокрастинації за рахунок навчання клієнтів правильній оцінці власних можливостей та сил, тобто здобувати навички об'єктивної оцінки самого себе. За рахунок такого підходу, людина не перевантажуватиме себе, а внаслідок цього, не отримуватиме фрустрацію за недостатньо високий рівень виконаного завдання. Не зайвим буде знайомство клієнта з техніками тайм-менеджменту. Завдяки дотриманню планів можна зменшити кількість завдань, що не виконуються вчасно та знизити рівень дистресу.

Запобігти високій фрустрації можна, розвиваючи у клієнта здатність толерувати невдачі та помилки. Пояснити людині, що на помилках можна вчитися, а після невдач варто рухатися далі – шлях до ефективної поведінки, досягнення цілей та конструктивного вирішення проблем у житті.

У випадках, коли має місце низький рівень самооцінки, а у клієнтів з високим півнем прокрастинації, нерідко спостерігається низька самооцінка, варто долучати людину до виконання невеликих короткострокових завдань. Реальні досяжні цілі створюють для клієнта ситуації успіху та допомагають повірити у свої сили. За кожне, навіть невелике досягнення, варто хвалити себе та отримувати насолоду від результатів своєї праці.

Психолог може навчити клієнта оцінювати завдання та його значущість для себе. Завдання, що мають сенс та мотивують людину, варто виконати і зробити це вчасно. Зайві завдання, у яких клієнт не має зацікавленості можна відкинути без потреби відчувати провину та дистрес.

Нерідко, прокрастинація може бути ускладнена тривожними станами, несприятливою атмосферою, важким періодом життя. Подолати нервовість та напругу допоможуть техніки медитації та релаксації, з якими спеціаліст може познайомити клієнта. Психолог-консультант повинен дізнатися, які умови життя має клієнт, чи є достатнім його сон, харчування, відпочинок, чи відчувається людина у безпеці. Організація режиму для вдоволення базових потреб – важливий крок для боротьби з прокрастинацією.

Перед виконанням завдання, варто не лише мотивувати клієнта, але і попереджати про невдачі, з якими він може мати справу під час виконання роботи. Додаткову підтримку клієнт може отримати у друзів та близьких, якщо його оточення сприятливе для довіри. Близьким можна делегувати частину справ та зосередитись на найпріоритетніших.

У випадках з високим рівнем прокрастинації, допомагають навіть найпростіші виконані до кінця завдання. Консультант може порадити клієнту переглянути фільм, а потім розповісти свої враження. Відчуття виконаної справи, навіть якщо це розвага, додасть людині впевненості та сил.

З когнітивно-поведінкової терапії психолог може використати прийом ведення щоденника. Записуючи свої думки, клієнт разом з фахівцем може відслідкувати свої автоматичні думки та дисфункціональні упередження щодо себе, своїх емоцій та поведінки.

3.2 Програма корекції для осіб зі схильністю до прокрастинації

У якості програми психологічної корекції ми пропонуємо проведення групового тренінгу для людей, що вважають себе схильними до прокрастинації, перфекціонізму або мають труднощі з досягненням цілей чи переживанням невдач.

Завданням тренінгу є формування у аудиторії розуміння проблеми прокрастинації, усвідомлення цього явища та знання теоретичних даних про феномен. Причини виникнення, механізми розвитку, особливості та наслідки прокрастинації, розуміння можливостей психокорекції – головні теми, які психолог має розглянути з групою. Метою фахівця є сформуванню у аудиторії віру у власні можливості та ресурси. Неодмінно психолог має познайомити групу з основними техніками тайм-менеджменту та способами піклування про свої базові потреби і самопочуття.

Для ефективного засвоєння теоретичного матеріалу та відчутних змін у поведінці, пропонуємо розподілити програму тренінгу на три головних етапи.

Перший етап – теоретичний, або психоедукаційний. Психолог знайомить групу за проблемою прокрастинації та формує мотивацію для подальшої роботи.

Другий етап – етап діалогу та вправ. Психолог за допомогою питань до аудиторії та вправ заохочує групу до усвідомлення своїх дезадаптивних способів мислення, власних почуттів, самооцінки. Спеціаліст на даному етапі має допомогти аудиторії сформулювати доброзичливе ставлення до власної самооцінки, познайомити з навичками психічної саморегуляції та створити умови для розвитку потенціалу кожного учасника.

Третій етап – практичний та поведінковий. Психолог за допомогою вправ та завдань активізує ресурси особистості, навчає конструктивним

поведінковим стратегіям, розповідає про навички стресостійкості та заохочує до використання технік тайм-менеджменту.

Власне, подібна програма може використовуватися і в індивідуальному консультуванні.

Основні мішені, на які розрахована програма та засоби роботи з ними:

- дезадаптивний спосіб мислення – психоедукація, ведення щоденника, «перевірка» думок, техніка оцінки корисності переживання;
- низька самооцінка – психоедукація, виконання короткострокових завдань;
- страх невдачі – медитація та релаксація, пошук внутрішніх ресурсів;
- неефективне використання тайм-менеджменту – моніторинг активності, техніки «з'їсти жабу», метод помідора тощо.

Запропонована програма розрахована щонайменше на три заняття, кожне з яких має тривати не менше ніж півтори години. Проводити тренінг можна як у онлайн, так і в оффлайн умовах.

Орієнтовна структура програми психологічної корекції, спрямованої на зниження рівня загальної прокрастинації

Заняття 1.

Теоретичне знайомство з прокрастинацією, формування мотивації для подальшої психологічної корекції. Інформування учасників про результати проведеної психодіагностики. Визначення додаткових індивідуальних мішеней (запитів) для майбутньої психологічної корекції.

Заняття 2.

Усвідомлення дезадаптивних способів мислення, формування доброзичливого ставлення до власної самооцінки, знайомство з навичками психічної саморегуляції, створення умов для пошуку власних ресурсів та потенціалу. Психолог використовує вправи для знайомства та пропонує

учасникам визначити причини, що викликають у них прокрастинацію. Знайомство з технікою ведення щоденника думок і технікою медитації, практична вправа. Для максимальної ефективності психолог має чергувати теоретичні та практичні блоки під час тренінгу. Техніка оцінки корисності переживань та тестування думок. Психоедукація про самооцінку та внутрішні ресурси. Обговорення нового матеріалу, вправи з доброзичливого ставлення до самого себе.

Заняття 3.

Підвищення стресостійкості, опанування базових навичок тайм-менеджменту, робота з пріоритетними цілями. Психоедукація щодо цінностей, цілей та планів особистості. Складання переліку занять, що дарують ресурс. Складання переліку життєвих цінностей, цілей та завдань. Створення переліку запланованих дій у порядку їх пріоритетності. Створення тижневого розкладу діяльності. Створення переліку інструментів для подолання прокрастинації, групова дискусія, медитація. Підведення підсумків психологічної корекції, зворотний зв'язок, повторна психодіагностика.

Отже, для подолання загальної прокрастинації, нами була запропонована програма психологічної корекції поведінки, спрямована на формування реалістичного та доброзичливого сприйняття себе, засвоєння технік тайм-менеджменту, пошуку власних ресурсів та підвищення мотивації і потенціалу учасників.

Запропонована програма психологічної корекції є орієнтовною і чекає на практичне застосування, оцінку ефективності та проведення нових досліджень. Наведена програма універсальна і може використовуватися для роботи з різними віковими, соціальними та професійними групами учасників, що мають проблеми з загальною прокрастинацією різного ступеню вираженості.

3.3 Ефективність провадження програми інтервенції

Для того, щоб визначити ефективність чи неефективність впровадженої корекційної програми з подолання прокрастинації, необхідно виконати психодіагностику ідентичну за використаними методиками до попередньої психодіагностики.

За тестом «Шкала загальної прокрастинації» Лея може бути виявлено позитивну динаміку у корекції прокрастинації. Показники першого та другого опитування необхідно порівняти та зробити висновки, чи вдалу програму запропоновано. Ймовірно, що учасники, що мали високий рівень прокрастинації, зможуть зменшити його щонайменше до середнього рівня.

Навички планування, ефективного розподілу часу, визначення пріоритетності завдань мають допомогти підвищити якість життя респондентів. Тому можна зробити припущення, що показники повторного опитування за Шкалою депресії Бека також продемонструють позитивні зміни та зменшення вираженості депресивних симптомів. Для наочності продемонструвати опитування до та після корекційної програми варто у вигляді таблиць.

Техніки, запозичені з когнітивно-поведінкової терапії, що використовуються під час тренінгу, мають допомогти респондентам краще розуміти свої почуття та думки, подолати високий рівень перфекціонізму та легше переживати невдачі. Для перевірки ефективності можна запропонувати респондентам опитування про самоорганізацію, самооцінку тощо.

У результаті корекційної програми учасники мають навчитися правильно розподіляти навантаження, стати менш вимогливими до себе та оточуючих, здобути навички аналізу думок, покращити самооцінку, визначити пріоритети та цінності свого життя, проаналізувати попередні помилки та невдачі, стати більш толерантними до невдач. Завдяки технікам

медитації та релаксації респонденти можуть зменшити рівень напруги та стресу і попіклуватися про свої психологічні ресурси.

Крім того, для визначення ефективності програми варто залишити частину респондентів, з якими корекційна програма не проводилася та порівняти їх результати повторного тестування з повторним тестуванням тих респондентів, що проходили тренінг з подолання прокрастинації.

У разі підтвердження отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, ми зможемо довести, що планування, аналіз думок, висока самооцінка та інші засоби боротьби з прокрастинацією допомагають вчасно виконувати необхідні завдання, позбутися напруги, краще розуміти себе та підвищити рівень психологічного комфорту.

Висновки до розділу III

З метою психологічної корекції респондентів з ознаками загальної прокрастинації було розроблено корекційну програму для подолання прокрастинації. Метою програми було обрано розвиток навичок подолання прокрастинації. Було з'ясовано, що техніки тайм-менеджменту, когнітивно-поведінкової терапії, медитації є дієвими для корекції прокрастинації. Отже запропонована програма створена для розвитку навичок планування, контролю дисфункційних думок, опанування навичок релаксації. Зміст даної програми допомагає учасникам навчитись ефективно планувати справи, обирати пріоритетні завдання, які в свою чергу продиктовані цілями та цінностями їх особистості.

У результаті повторної психодіагностики мають бути визначені зміни у динаміці кількісних показників проявів прокрастинації у респондентів, які проходили корекційну програму та у респондентів, які не брали участі у корекційній програмі. За результатами повторної психодіагностики можна побачити зміни результатів за «Шкалою загальної прокрастинації» Лея та «Шкалою депресії» Бека. Ймовірно, що результати повторної психодіагностики продемонструють зменшення рівня прокрастинації та депресивних симптомів у респондентів, які брали участь у психологічній корекції. Достовірність ефективності впровадженої програми необхідно перевірити за допомогою методу математично-статистичного аналізу та зокрема t-критерія Стьюдента для порівняння двох незалежних вибірок. Наявність статистично значущих відмінностей між показниками до корекційної програми та після її проведення буде доказом достовірної ефективності. У такому випадку ми зможемо стверджувати, що програма психологічної корекції проявів загальної прокрастинації ефективна.

Відповідно до результатів дослідження можуть бути розроблені практичні рекомендації для людей, які страждають від високого рівня

прокрастинації. Найефективнішими себе показали методи планування часу, пріоритетність завдань, підвищення толерантності до власних помилок і невдач, вміння ставити короткочасні цілі, враховувати свої ресурси та навички релаксації.

ВИСНОВКИ

1. Згідно з завданнями дослідження, було виконано аналіз теоретичного висвітлення феномену прокрастинації у науковій літературі. Над проблемою працювали вчені-психологи з Європи, Америки та інші світові дослідники. Прокрастинація, як явище, що має негативний вплив на ефективність навчання, роботи, якість особистого життя, міжособистісного спілкування та психоемоційний стан людини, залишається соціально значимою, важливою та цікавою темою для наукових досліджень. В Україні праць з цього напрямку на теперішній час небагато.

Багато уваги сучасних дослідників приділяється питанням розробки теорій та підходів до вивчення феномену прокрастинації, які б розкривали сутність цього явища. Досліджуючи наукову літературу було виявлено, що найпоширенішою прокрастинація є серед студентів. Проте дане дослідження демонструє, що високий рівень прокрастинації можуть мати люди різного віку. Головним завданням більшості досліджень на сьогодні залишається встановлення психологічних характеристик людини, які сприяють появі проявів прокрастинації, а також – пошук методів профілактики та психокорекційних програм для подолання цього явища. Таким чином, це і було обрано основною проблемою даного дослідження, що визначає його актуальність у загальнопсихологічному та практичному аспектах.

2. Для досягнення поставлених завдань, ми розробили, організували та провели емпіричне дослідження. Перш за все було обрано методики для визначення рівня прокрастинації та депресії. Респондентів обрали серед осіб молодого віку, від 25 до 43 років, що відповідає темі роботи. В опитуванні брали участь жінки та чоловіки з однаковим рівнем освіти. Для

максимальної якості отриманих результатів, опитування було анонімним. Результати дослідження аналізувалися за допомогою методів математично-статистичного аналізу даних та описової статистики.

3. Аналізуючи та інтерпретуючи отримані результати, ми керувалися завданням дослідити поширеність прокрастинації серед осіб молодого віку та визначити психоемоційний стан осіб, що схильні виявляти прокрастинацію. У результаті проведеного психологічного дослідження було виявлено, що в середньому опитані особи виявляють високий рівень прокрастинації. Незважаючи на те, що прояви прокрастинації часто заважають та шкодять у роботі та особистому житті, аналіз результатів демонструє, що зв'язку між рівнем прокрастинації та вираженістю депресивних симптомів немає. Звідси ми робимо висновок, що прокрастинація та депресія є явищами різної етіології. Якщо феномен прокрастинації викликають психологічні особливості людини, то вони не обов'язково мають бути подібними до симптомів депресивних розладів.

4. Отримані результати дослідження стали підставою для проведення другого етапу емпіричного дослідження – створення та впровадження програми психологічної корекції для подолання прокрастинації. У процесі пошукової діяльності було помічено, що для корекції прокрастинації найбільш дієвими є техніки тайм-менеджменту, когнітивно-поведінкова терапія та медитація. Саме тому програма психологічної корекції спрямована на розвиток навичок самодисципліни, ефективного планування, встановлення пріоритетів, збільшення толерантності до помилок і невдач, розуміння своїх почуттів та думок, своїх цілей та цінностей.

Підтвердити факт ефективності запропонованої програми можна за допомогою повторної психодіагностики двох вибірок: респондентів, що брали участь у програмі психологічної корекції та респондентів, що не брали участь у програмі. Ймовірно, що показники рівня вираженості

прокрастинації та депресивних симптомів у респондентів, які відвідували тренінг будуть нижчими. Перевірити достовірність ефективності програми необхідно за допомогою математично-статистичних методів, а саме t-критерію Стьюдента.

За результатами дослідження необхідно розробити практичні рекомендації для людей зі схильністю до прокрастинації. Ефективними засобами ми визначили вміння обирати пріоритетні завдання, планування завдань, толерантність до власних невдач, а також навички для подолання внутрішньої напруги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабаута Л. Нет прокрастинации// <http://www.klex.ru/bcb>
2. Барабанщикова, В.В. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности / В.В. Барабанщикова, Г.И. Марусанова // Национальный психологический журнал. — 2015. — № 4. — С.130–140.
3. Баранова Р.А., Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности у студентов с разной академической успеваемостью // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. - Омск, 2008.
4. Бесчастнов П.С. Прокрастинация. <https://stelazin.livejournal.com/108533.html>
5. Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические предпосылки лени студентов: автореф. дис. канд. психол. наук. - СПб., 2008.
6. Борусяк Е. В. Прокрастинация как одна из форм неэффективных копинг-стратегий студентов //Великие реки'2016. – 2016. – С. 312-315.
7. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. - 2010. - № 3.
8. Варваричева, Я.И. Психологические механизмы феномена лени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva_YI.pdf

9. Варвичева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варвичева // Вопросы психологии. – 2010. - №3. – С. 121-131.
10. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н.Лау (на примере студенческой выборки). Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. Научно-практический журнал, 2014, 1(30), С. 116–126.
11. Вольнич Я. С., Яценко Т. Е. Прокрастинация как психологический феномен современного общества //Молодёжь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2017. – №. 2. – С. 22-26.
12. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього. – 2018.
13. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации // Психология обучения. - 2013. - № 7. -С. 4-19.
14. Джонсон, Джульет Макьюэн. «9 причин, по которым люди откладывают дела в социальных сетях» .
15. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента //Науковий часопис національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. – 2018. – №. 7. – С. 172-180.
16. Зверева М. В. Прокрастинация и психическое здоровье //Психиатрия. – 2014. – №. 4. – С. 43-50.
17. Ивутина Е. П., Шуракова Е. С. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов //Вестник Вятского государственного университета. – 2013. – №. 4-1.

18. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. - СПб.: Питер, 2011.
19. Киселева М.А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности. Гуманизация образования, 2014, № 6, 68–73.
20. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013.– № 2 (2). – С. 22-41.
21. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація–конфлікт між важливим і приємним //Молодий вчений. – 2017. – №. 5. – С. 211-218.
22. Кормачёва И. Н., Клепикова Н. М. Прокрастинация: феномен и научная проблема //Системная психология и социология. – 2019. – №. 4 (32). – С. 18.
23. Кузнецов М. А., Козуб Я. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності //Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. – 2016. – №. 22. – С. 61-70.
24. Курденко А. Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий //РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. – 2019. – №. 1.
25. Лебедева Е. В. Академическая прокрастинация и особенности личностной организации времени у студентов вуза //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №. 1-4.
26. Леви Э. Прокрастинация и самосаботаж. – Litres, 2020.
27. Лученкова М. А. Прокрастинация как паллиативная мера в процессе реализации желаемых целей //Гуманизация образования. – 2017. – №.1.

28. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра — М.: Альпина Паблишер, 2014. — 263 с.
29. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. // М.: Прайм–Еврознак, 2008.– С. 421.
30. Микляева А. В., Реброва Д. С., Савинская А. С. Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования //Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2017. – Т. 19.
31. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-центр, 2015.
32. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості //Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, м. Суми. – 2014. – Т. 15. – С. 292-297.
33. Оакли Б. Думай как математик: Как решать любые задачи быстрее и эффективнее / Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2015.
34. Перри, Д. Искусство прокрастинации: руководство по эффективному бездельничанию, бездельничанию и откладыванию, 2012.
35. Расков Д. Е. Лень и прокрастинация как практики активизма //Международный журнал исследований культуры. – 2020. – №. 1 (38). – С. 79-89.
36. Рожина И. Р. Прокрастинация в студенческой среде и методы её преодоления //Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – №. 4-7 (72). – С. 23-28.
37. Сантелла Э. Скоро: запоздалая история прокрастинации, от Леонардо и Дарвина до тебя и меня, 2018

38. Тарасевич Г. В. Прокрастинация: болезнь века // Русский репортёр : журнал. — М.: PunaMusta Oy, 2014. — № 14 (342). — С. 20—29.
39. Трейсі Б. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час. Харків, 2016. Книжковий клуб «КСД» — С. 111.
40. Урбан Т. Почему прокрастинаторы прокрастинируют, 2013
41. Фьоре Н. Психология убеждения. Лёгкий способ перестать откладывать дела на потом. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
42. Чернышева Н. А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. — 2016. — №. 1.
43. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки (укр.) // Політичний менеджмент : журнал. — К.: Український центр політичного менеджменту, 2013. — № 59. — С. 16—29.
44. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>
45. Abbasi, Irum & Alghamdi, Nawal. (2015). The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting. International Journal of Psychological Studies. 7. . 10.5539/ijps.v7n1p59.
46. Adrian M, Lyon AR, Oti R, Tininenko J. Developmental foundations and clinical applications of social information processing: A review. Marriage & family review. 2010;46(5):327–45. [PMC free article][PubMed]
47. Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of

- psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376-385.
48. Beutel ME, Brähler E, Glaesmer H, Kuss DJ, Wölfling K, Müller KW. Regular and problematic leisure-time Internet use in the community: results from a German population-based survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011;14(5):291–6. [PubMed]
 49. Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., ... Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *PLoS ONE*, 11(2), e0148054. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
 50. Blanchard-Fields F. Everyday problem solving and emotion an adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*. 2007;16(1):26–31. 7. Carstensen LL, Isaacowitz DM, Charles ST. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*. 1999;54(3):165 [PubMed]
 51. Chun Chu AH, Choi JN. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*. 2005;145(3):245–64. [PubMed]
 52. *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*. / Eds. Henri C. Schouwenburg, Clarry H. Lay, Timothy A. Pychyl, and Joseph R. Ferrari. Washington DC: American Psychological Association, 2004.
 53. Davis RA, Flett GL, Besser A. Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*. 2002;5(4):331–45. [PubMed]
 54. Ferrari J.R. *Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy*: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. - NY, 1990.

55. Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2015). 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*, 144(6), 1063–1079. <http://doi.org/10.1037/xge0000110>
56. Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178–1188. <http://doi.org/10.1177/0956797614526260>
57. John Perry. Structured Procrastination (АНГЛ.). Procrastination (АНГЛ.) // Oxford English Dictionary. — 1989.
58. Kachgal M.M., Hansen L.S., Nutter K.J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. // *Journal of Developmental Education*. - 2007. - № 25. - P. 14-24.
59. Klingsieck KB. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 2013;18(1):24–34.
60. Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 611. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
61. Lay C. At last, my research article on procrastination // *Journal of Research in Personality*. -№ 20. - P. 474-495.
62. Lay C. Some Basic Elements in Counseling Procrastinators In: Schouwenburg HC, Lay CH, Pychyl TA, Ferrari JR, editors. *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association; 2004. 18. Lay, C. (1986). At last,

- my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
63. Markus HR, Schwartz B. Does choice mean freedom and well-being? *Journal of Consumer Research*. 2010;37(2):344–55.
64. McCrae RR, Costa PT, de Lima MP, Simões A, Ostendorf F, Angleitner A, et al. Age differences in personality across the adult life span: parallels in five cultures. *Developmental psychology*. 1999;35(2):466[PubMed]
65. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // *European Journal of Personality*. - 2000. - № 14. - P. 141-156.
66. Nguyen B, Steel P, Ferrari JR. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013;21(4):388–99.
67. Ramsay, J. (2002). A cognitive therapy approach for treating chronic procrastination and avoidance: Behavioral activation interventions. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry* (15453855), 55(2/3), 79-92.
68. Roberts BW, Wood D, Caspi A. The development of personality traits in adulthood. *Handbook of personality: Theory and research*. 2008;3:375–98.
69. Rozental A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014;5(13):1488.
70. Sirois FM. Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination-health model. *Journal of Behavioral Medicine*. 2015;38(3):578–89. doi: 10.1007/s10865-015-9629- 2 [PubMed]

71. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007;133(1):65 [PubMed]
72. Visser, L., Schoonenboom, J., & Korthagen, F. A. J. (2017). A Field Experimental Design of a Strengths-Based Training to Overcome Academic Procrastination: Short and Long-Term Effect. *Frontiers in Psychology*, 8, 1949. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01949>
73. Zhang, W., Wang, X., & Feng, T. (2016). Identifying the Neural Substrates of Procrastination: a Resting-State fMRI Study. *Scientific Reports*, 6, 33203. <http://doi.org/10.1038/srep3320>