

УДК 159. 922. 6

1. Загальна психологія; психологія особистості

ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Бабатіна Світлана Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри загальної та соціальної психології

Херсонський державний університет

svetababatina@gmail.com

ORCID 0000-0001-7241-2010

Світенко Світлана Володимирівна

магістрант

Херсонський державний університет

svitenkosvetlana97@gmail.com

ORCID 0000-0002-8589-7907

Мета. Метою дослідження є вивчення психологічного змісту феномену прокрастинації у контексті різних теоретичних підходів, особливостей її впливу на діяльність особистості з позиції емоційного, когнітивного та поведінкового проявів та емпіричне встановлення зв'язку поведінкових патернів із відтермінуванням особами юнацького віку. У дослідженні взяли участь 20 студентів четвертого курсу, спеціальності «Психологія» Херсонського державного університету.

Методи. Для реалізації поставленої мети використано такі методи та методики дослідження: теоретичний аналіз наукових літературних джерел, узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, шкала загальної прокрастинації К. Лей, опитувальник «Багатомірні шкали перфекціонізму

Хьюїтта–Флетта», опитувальник тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна, опитувальник «Мотивація успіху та уникнення невдачі» А. О. Реана.

Результати. Теоретичний огляд проблеми прокрастинації дозволив уточнити фактори, що впливають на частоту і інтенсивність прояву прокрастинації. Розглянути основні теоретичні підходи до розуміння феномену відкладання з позицій психодинамічного, поведінкового та когнітивного підходу. Емпіричне дослідження дозволило встановити, що серед досліджуваних частіше домінує середній рівень прокрастинації. Такі респонденти схильні час від часу демонструвати у поведінкових патернах відкладання справ та прийняття рішень на певний час.

Висновки. Отримані результати дозволяють стверджувати про наявність прямого зв'язку між ситуативною тривожністю та прокрастинацією. При збільшенні рівня тривожності як особистісної так і ситуативної, збільшується відтермінування, що позначається на усіх сферах життєдіяльності, тобто коли студент не впевнений у результативності виконання поставленого завдання, хвилюється перед якоюсь справою, є висока ймовірність відкладання запланованого на потім; також встановлено у дослідженні оберненні зв'язки між ситуативною тривожністю та мотивацією, отримані дані дозволяють стверджувати, що при збільшенні тривожності особистості у неї зменшується мотивація, а отже відтермінування та відкладання вирішення запланованих справ стає неминучим.

Ключові слова: відтермінування, мотивація, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, студенти, мотиваційно-поведінкова складова, перфекціонізм.

STUDY OF ADOLESCENTS' PERSONAL FACTORS OF TENDENCY FOR PROCRASTINATION

Babatina Svitlana Ivanivna,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Associate Professor of the Department of General and Social Psychology

Kherson State University

svetababatina@gmail.com

ORCID 0000-0001-7241-2010

Svitenko Svitlana Volodymyrivna

Master's Degree Student

Kherson State University

svitenkosvetlana97@gmail.com

ORCID 0000-0002-8589-7907

Objective. The objective of the research is to study the psychological content of the phenomenon of procrastination in the context of different theoretical approaches, the peculiarities of its impact on the activity of the individual from the standpoint of emotional, cognitive and behavioral manifestations and empirically establish the relationship of behavioral patterns to the procrastination of adolescents. The study involved 20 fourth-year students of Kherson State University majoring in Psychology.

Methods. The following methods and research methodologies were used for achievement of the objective: theoretical analysis of scientific literature sources, generalization of psychological data on the problem under study, C. Ley's General Procrastination Scale, questionnaire «Hewitt-Flett Multidimensional Perfectionism Scale», Spielberger-Hanin Test Anxiety Inventory, «Motivation to Approach Success and to Avoid Failure» questionnaire by A. A. Rean.

Results. The theoretical review of the problem of procrastination has enabled to clarify the factors that affect the frequency and intensity of procrastination manifestations. The work contains consideration of basic theoretical approaches to understand the phenomenon of postponement from the standpoint of psychodynamic, behavioral and cognitive approaches. The empirical study has shown that the average level of procrastination is more prevalent among the studied subjects. Such respondents tend to occasionally demonstrate action and decision making postponement in behavioral patterns.

Conclusions. The results suggest that there is a direct link between situational anxiety and procrastination. As the level of anxiety, both personal and situational, increases, the postponement increases as well, affecting all spheres of life. That is, when a student is not sure of the effectiveness of the task, worries about a particular work, there is a high probability of postponement of the planned action. The study has also established the reverse causality between situational anxiety and motivation. The obtained data suggest that increasing person's anxiety causes decrease in motivation, and therefore delay and postponement of the resolution of planned tasks becomes inevitable.

Keywords: *postponement, motivation, situational anxiety, personal anxiety, students, motivational and behavioral component, perfectionism.*

Вступ. Прокрастинація зазвичай проявляється в діяльності, результат якої дуже важливий для особистості. Підвищену значущість результату, що визначає ситуацію його оцінки як стресову, можуть обумовити такі явища, як перфекціонізм і оціночна тривожність. Однак проблема прокрастинації досліджується у вітчизняній науці зовсім нещодавно, і практично немає однозначно виявленого підґрунтя, що пояснює наявність схильності відкладати справи «на потім».

Хоча прокрастинація тією чи іншою мірою властива усім віковим групам, найбільшого поширення вона має саме серед студентів, представників юнацького віку. Студентський вік є важливим періодом у житті людини, адже юнаки визначаються зі своїм професійним вибором, набувають дорослості та ідентичності, планують, структурують власне майбутнє. Значущими є навчальні та професійні досягнення, що зміцнюють віру в себе і свою здатність до продуктивної діяльності, і одночасно закладають базу для успішної самореалізації в майбутньому. Однак перешкодою для таких досягнень може стати прокрастинація, при якій людина відкладає до моменту «дедлайну» найважливіші і актуальні справи, завдання, а також прийняття рішень.

Прокрастинація або ж відтермінування може проявлятися у формі стресу, викликаного нереалізованістю повною мірою, життєво важливих для особистості цілей та планів. Негативні наслідки виражаються як у зниженні успішності, продуктивності особистості в діяльності, так і в гострих емоційних переживаннях власного неуспіху, незадоволеності результатами своєї праці. Для вивчення означеної проблематики проведемо теоретичний аналіз схильності до прокрастинації осіб юнацького віку та емпіричне встановимо наявність зв'язку поведінкових патернів із відтермінуванням у осіб юнацького віку.

Теоретичне обґрунтування проблеми. Прокрастинація (лат. pro – замість і crastinus – завтрашній), або феномен відкладання, все частіше стає предметом наукових досліджень. У вітчизняній і західній психології останніх років прокрастинація розглядалася як в якості поведінкового патерну, так і когнітивного явища; піднімалися питання про взаємозв'язок прокрастинації і різних особистісних особливостей. Велику увагу було приділено вивченню факторів прокрастинації, а також «розмежування» її видів, типів стратегій.

Власне, термін «прокрастинація» з'явився в психології відносно недавно. Вперше його використав П. Рингенбах в 1977 році в книзі «Прокрастинація в житті людини». Слідом за нею вийшли «Подолання прокрастинації» В. Кнауца та А. Елліса і «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» Дж. Бурка і Л. Юен. Основою обох книг стала консультативна практика авторів. У вітчизняній психології перші праці, присвячені проблемі прокрастинації, з'явилися в кінці 90-х років ХХ століття.

У вітчизняній психології досі немає єдиного уявлення структури прокрастинації, так само як і немає чіткої дефініції даного феномену. Так, Я. Варваричева (Ya. I. Varvaricheva), розуміє прокрастинацію як «свідоме відкладання суб'єктом намічених дій», тобто виділяє усвідомленість як одну з ознак прокрастинації. Як правило, в сучасній психології прокрастинація розуміється як негативний феномен (Варваричева, 2010). Наприклад, Л. Дементій (L. I. Dementij), розглядає нездатність керувати ситуацією в якості

наслідку – прокрастинація (Дементий, 2013). Загальні особливості прокрастинації можна теоретизувати як: *ірраціональність* (суб'єкт заздалегідь знає про негативні наслідки відкладання, але все ж нічого не робить); *усвідомленість* (людина не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає намічене раніше); *негативні емоційні переживання*, внутрішній дискомфорт (ця особливість дозволяють розмежувати прокрастинацію і лінь).

Прокрастинація стала повноцінним предметом вивчення західних дослідників вже у 80-х роках, а тому саме в рамках західної психології було виявлено, що прокрастинація – явище неоднорідне, її зміст змінюється в залежності від багатьох факторів, які можна класифікувати по різних підставах.

Норман Мілграм (N. Milgram), Дж.Батори (G. Batori), Д.Моурер (D. Mowrer) виділили п'ять видів прокрастинації:

1. Академічна, тобто відкладання підготовки до перевірочних робіт, домашніх завдань.

2. Прокрастинація у прийнятті рішень (у тому числі і незначних).

3. Компульсивна, яка найчастіше проявляється як хронічне зволікання в будь-якій ситуації.

4. Невротична, тобто прокрастинація у прийнятті життєво важливих рішень (створення сім'ї, вибір життєвих перспектив і професії).

5. Побутова, або щоденна – нездатність справлятися з рутинною, регулярною діяльністю (хатні справи, закупівля продуктів побуту та харчування тощо). (Milgram N. A., Batori G., Mowrer D., 1993). У подальших дослідженнях Н. Мілграм (N. Milgram) у співавторстві з Р. Тенне (R. Tenne) уніфікували цю класифікацію, узагальнивши в ній лише два види прокрастинації: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень (Milgram N., Tenne R. (2000).

Дж. Феррарі (J.R. Ferrari), професор Університету Калгарі і один з найвідоміших канадських дослідників прокрастинації, запропонував типологізувати прояви цього феномену в залежності від особистісних особливостей людей, від їх стратегій поведінки. Згідно його класифікації, існують: 1) «**Нерішучі**» – люди, схильні до відкладання через тиск вантажу

відповідальності. Найчастіше вони керуються таким принципом: якщо рішення не прийнято, то і не можна допустити помилку, не можна прийти до незадовільних результатів. Таким людям часто властивий перфекціонізм; 2) «Уникаючі» – прокрастинатори, поведінка яких обумовлена прагненням не виконувати суб'єктивно неприємні завдання, а також уникнути оцінок з боку оточуючих; 3) «Шукачі гострих відчуттів» – це вищезгадані «активні прокрастинатори». Вони цілеспрямовано відкладають прийняття важливих рішень, тому що їм подобається відчуття емоційного підйому, який виникає при виконанні справ в останній момент при суворому дефіциті часу (J.R. Ferrari, 1990).

У контексті порушеної проблеми, актуальним є дослідження науковців Н. Карловської і Р. Баранової (N. N. Karlovskaja, R. A. Baranova), які серед особистісних підструктур і компонентів, безпосередньо пов'язаних з прокрастинацією, виділяли:

1. Особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприйняття часу).
2. Особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини).
3. Особливості поведінки (несформованість навичок саморегуляції, навчальних навичок, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість)
4. Біологічні фактори (низька концентрація уваги, нейротизм, імпульсивність, ригідність, низький життєвий тонус) (Н. Карловська, Р. Баранова, 2008).

Окремої уваги порушеної проблематики у дослідженні, заслуговують праці Т. Титаренко (Т. Titarenko), яка зауважує, що сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація – це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи. Залежно від характеру цих емоцій прокрастинація ділиться на два фундаментальні типи: «розслаблена» (чи тимчасова), коли людина витрачає час на інші, приємніші заняття й розваги, й «напружена» (яка більш схожа на хронічну), пов'язана із загальним перевантаженням, втратою

відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, неясними життєвими цілями, нерішучістю і невпевненістю в собі (Титаренко, 2008).

У дослідженні чинників прокрастинації, спільну думку проголошує сучасна науковиця, К. Дубініна (K. V. Dubinina), яка обґрунтувала прокрастинацію як проблему психології особистості студента, зазначивши, що прокрастинація це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ «на потім», «на завтра», «на майбутнє». Узагальнивши теоретизування порушеної теми, науковця, об'єднала причини прокрастинації у чотири групи: психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні (Дубініна, 2018).

Серед основних підвалин виникнення прокрастинації учені виділяють: *авторитарність батьків* – затягування може бути відповіддю на авторитарний стиль виховання батьків; *страх невдачі* – людина боїться, що не впораєшся з поставленим завданням, побоюється, що у неї не досить здібностей, умінь або часу. «Вже краще не робити зовсім, ніж виглядати безглуздо», – розмірковує прокрастинатор. *Низька самооцінка*, невпевненість в собі – ось що заважає; *перфекціонізм* – людина не приймає середніх результатів. Якщо вже братися за справу, то виконувати її бездоганно «комплекс відмінника»; *незрозумілі, нечіткі цілі* – якщо керівник не позначив, в якому напрямі треба рухатися, зате пояснив, що пріоритетів немає і усе головне – людина опиняється в повній розгубленості і прагне відтягнути виконання незрозумілих завдань; *лінь і відсутність інтересу* – нам властиво відкладати «на потім» нецікаві і нудні заняття.

У царині наших наукових розвідок щодо розуміння чинників схильності до прокрастинації, погоджуємось із баченням на це питання, М. Дворник, яка стверджує, що повторюваність, часте застосування поведінки відкладання справ на потім, постійне або періодичне відтермінування важливих завдань, справді, правомірно розглядати як чинник, що перешкоджає особистості досягати своїх цілей, заважає її продуктивній діяльності в різноманітних сферах життя. Відчуття марності докладених зусиль, наголошує вчена, наростання

невдоволеності та гніву, стрес, зниження самооцінки – ось провісником чи результатом чого може бути хронічна прокрастинація (Дворник, 2018).

В. Бикова (D. V. Вукова), досліджуючи особливості студентської прокрастинації, стверджує, що причини і особливості прояву прокрастинації у студентів і дорослих є різними. Прокрастинація у студентів виникає, найчастіше, в ситуаціях і справах, що пов'язані з інтелектуальною напругою, вимагаючи самоорганізації і планування діяльності, що характеризуються відтермінованою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції (Бикова, 2010).

Наслідками наявності прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю.

Отже, прокрастинація – свідоме відкладання справ, що приводить до негативних наслідків, супроводжується внутрішнім дискомфортом і негативними емоційними переживаннями.

Відсутність єдиного визначення і класифікації типів прокрастинації, визнано більшістю дослідників, проте інтерес, що все посилюється, до цієї теми екстраполює дослідження прокрастинації у різних площинах.

Коротко позначивши сучасний стан проблеми, можна зробити висновок, що вивчення феномену прокрастинації нині набирає обертів у світовій психологічній спільноті. Мішені вивчення дедалі ширше – поступово відходячи від розгляду безпосередньо структури прокрастинації, до її взаємозв'язку та каузальної атрибуції як із зовнішніми чинниками – причинами, так і з особливостями самих прокрастинаторів (індивідуально-психологічні властивості особистості, соціально-культурні, кроскультурні та демографічні,

особливості батьківського стилю виховання і його вплив на розвиток і формування регулятивної сфери дитини тощо). Серед найчастіше досліджуваних і обґрунтованих у дослідженнях вчених властивостей особистості, які гіпотетично пов'язані з прокрастинацією, можна означити – ситуативна та особистісна тривожність, перфекціонізм, нейротизм, низька самооцінка, слабкість регуляторних процесів, відсутність мотивації тощо.

Жодна людина не застрахована від зухвалих нападів «я зроблю це завтра». Коли це лише «промоакція» прокрастинації, то турбуватися не варто. Але коли це явище стає системним, то воно може сильно досадити ефективності та успішності особистості, особливо це розуміння є актуальним у юнацькому віці, адже це період, коли юнак виробляє свою життєву і перспективну стратегію особистісного і професійного самозвернення.

Провівши теоретичне аналізування доробок вчених з означеної проблематики пропонуємо наочно розглянути ознаки прокрастинації, що представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Шість ознак прокрастинації

Основними причинами академічної прокрастинації вважаються: відсутність мотивації та у широкому сенсі – порушення мотиваційно-вольової сфери, стрес як наслідок невпевненості та страху перед майбутнім, або, навпаки, перфекціонізм. Але найпоширенішими є такі причини, як невміння вибудовувати ієрархію цілей і цінностей та планувати свою діяльність,

недостатність безпосередньої комунікації з оточенням і надлишок віртуального комунікування.

Метою дослідження є вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку та емпіричне встановлення зв'язку між такими особистісними конструктами як – перфекціонізм, тривожність та мотивація і їх вплив на наявність/відсутність поведінкових патернів відтермінування справ та прийняття рішень особами юнацького віку.

Методологія та методи. Керуючись метою нашого дослідження ми відібрали ряд методик для проведення констатувального зрізу. Методики для дослідження обирались на основі їх відповідності завданням дослідження та адекватності віку досліджуваних. Критеріями відбору діагностичного інструментарію були методична обґрунтованість методик, можливість проведення методик серед досліджуваних різного віку, а також можливість виявлення взаємозв'язку між результатами, які отримані за допомогою даних методик.

Опитуваним було запропоновано пройти 4 методики:

1. Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale). Методика розроблена К. Лей і дозволяє визначити ступінь вираженості схильності відкладати справи «на потім».

2. Опитувальник «Багатомірні шкали перфекціонізму Хьюїтта – Флетта». Дана модель описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів і виділяє три основних компоненти: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» і «соціально-приписаний перфекціонізм».

3. Опитувальник тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна. Опитувальник суб'єктивної оцінки ситуаційної та особистісної тривожності визначає рівень тривожності виходячи з шкали самооцінки (висока, середня, низька тривожність).

4. Опитувальник «Мотивація успіху та уникнення невдачі» А. О. Реана. Вивчення мотиваційної орієнтованості на успіх або невдачу.

Складений комплекс методів дослідження дозволить нам всебічно розглянути прокрастинацію, як поведінковий патерн досліджуваних та визначити чинники, що впливають на виникнення схильності до відкладання справ на потім, відтермінування намічених справ, небажання виконувати заплановані заходи, все те, що визначає схильність особистості до прокрастинації.

Учасниками дослідження були 20 українських студентів четвертого курсу, віком від 19 до 21 року, спеціальності «Психологія» Херсонського державного університету. Розподіл досліджуваних за статтю, не відбувався. Дослідження було проведено з використанням етичних принципів психодіагностичного дослідження. Опитування проводилося в групі, кожен учасник дослідження працював з окремим буклетом методик, який включав інструкції, тексти опитувальників та бланки відповідей. Участь у дослідженні була повністю добровільною. У будь-який момент учасники могли відмовитися від подальшої участі. Дані були зібрані анонімно. Усі респонденти, які взяли участь у опитуванні, завершили опитування і заповнили буклети.

Результати та дискусії

Результати первинного статистичного аналізу рівня схильності до прокрастинації студентів наведено на рис. 2.



Рис. 2. Розподіл досліджуваних студентів за рівнем прокрастинації

Серед досліджуваних 65% мають середній рівень прокрастинації. Такі досліджувані схильні час від часу демонструвати у поведінці прокрастинацію,

вони не поспішають виконувати потрібну справу, а відкладають її на певний час, бо впевнені, що зможуть завершити це завдання за коротший час, ніж було відведено на його виконання. Проте вони часто переоцінюють свої сили і змушені виконувати роботу наспіх – це позначається на якості виконання.

Аналіз результатів засвідчив, що 35 % досліджуваних мають низький рівень прокрастинації. Такі студенти рідко відкладають певні справи «на потім», намагаються виконувати справи негайно й у коротші строки. Серед досліджуваних високого рівня прокрастинації не було виявлено.

Отримані результати за методикою «Багатомірна шкала перфекціонізму Хьюїтта–Флетта» зображені на рис. 3.

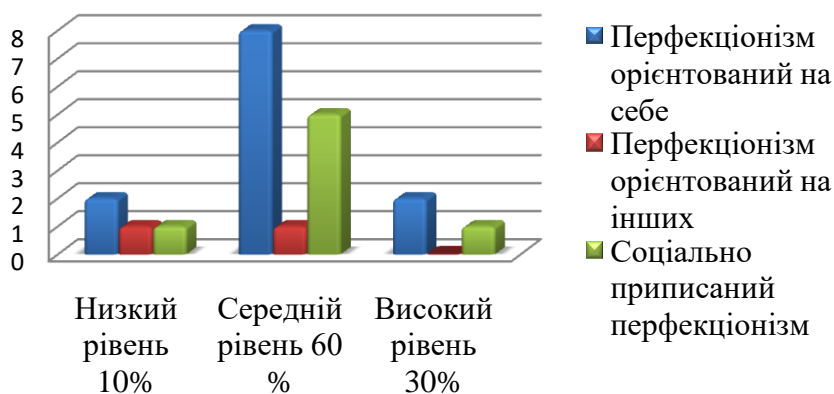


Рис. 3. Прояв складових перфекціонізму у студентів різних рівнів перфекціонізму

10 % досліджуваних мають низький рівень перфекціонізму, але в них більш домінуючим є перфекціонізм орієнтований на себе, тобто такі люди ставлять собі високі вимоги, проте не докладають до них багато зусиль. У досліджуваних із середнім (60%) та високим (30%) рівнем перфекціонізму, також домінує перфекціонізм орієнтований на себе, таким людям властиво пред'являти надзвичайно високі вимоги до себе перш за все.

Результати опитувальника тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна – зображено на рис. 4.

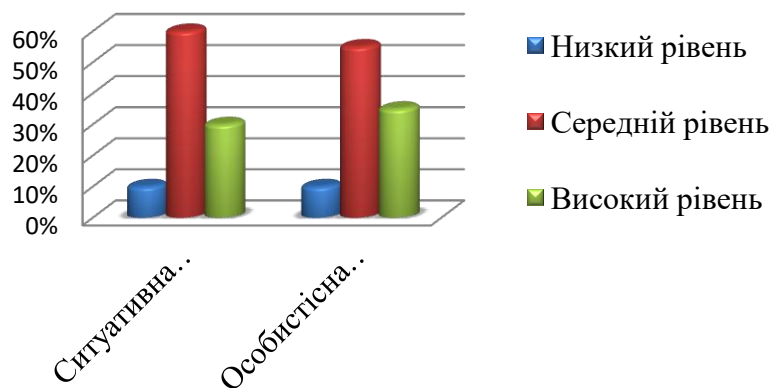


Рис. 4. Характеристика вибірки за рівнем тривожності

Так, за показниками ситуативної тривожності у студентів було виявлено низький рівень ситуативної тривожності лише 10%, середній рівень 60%, високий рівень ситуативної тривожності 30%. Особистісної тривожності низького рівня виявлено 10%, середнього рівня виявлено 55%, високого рівня 35%. Отримані результати можуть свідчити, що серед студентів виявлено значну кількість осіб, які були схильні до середніх рівнів, як ситуативної та особистісної тривожності, а це говорить про те що, в залежності від ситуації у них виникає невпевненість у собі, велике хвилювання особливо в ситуаціях екстремального стану і систематичне переживання такого стану може привести до невротичних розладів, інфарктних та передінфарктних станів і як наслідок відтермінування і невиконання поставлених завдань.

Досліджуючи мотивацію успіху та уникнення невдачі, було виявлено такі результати. Більшість досліджуваних (70%) отримали мотивацію на успіх – при такій мотивації вони, починаючи справу, мають на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі активності людини лежить надія на успіх і потребу в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість, вміння планувати, програмувати та моделювати власну діяльність.

У 30% досліджуваних мотиваційний полюс ярко не виражений, але їх кількість балів сягала між 12–13, це свідчить про те що в них є певна тенденція

мотивації на успіх. Мотивації на невдачу серед досліджуваних не було виявлено.

В результаті кореляційного аналізу були виявленні прямі зв'язки між ситуативною тривожністю та прокрастинацією ($r = 0,569$ $p \leq 0,01$), це свідчить про те, чим більше особистість знаходиться в емоційно напруженій ситуації, яка викликає у неї занепокоєння, невпевненість у своїх силах, що вона це зможе зробити тим більша ймовірність, що вона відкладе справу на потім. Також прямий кореляційний зв'язок було виявлено між особистісною тривожністю та прокрастинацією ($r = 0,77$ $p \leq 0,01$), тобто якщо особистість знаходиться в стані напруги, страху, занепокоєння, невпевненості тим більша схильність до прокрастинації.

Обернений кореляційний зв'язок було встановлено між показниками ситуативна тривожність та мотивація ($r = -0,05071$ $p \leq 0,01$), а також особистісна тривожність та мотивація ($r = -0,6064$ $p \leq 0,01$), тобто якщо ситуативна або особистісна тривожність збільшується, особистість знаходиться в напруженому емоційному стані, то це призводить до зменшення мотивації, а отже до відтермінування та відкладання вирішення запланованих справ.

Висновки

Теоретичний огляд проблеми прокрастинації дозволив уточнити фактори, що впливають на частоту і інтенсивність прояву прокрастинації. Розглянуто основні теоретичні підходи до розуміння феномену відкладання. Виділені спірні області уявлень про прокрастинацію, такі як питання впливу перфекціонізму, мотивації та тривожності на схильність пролонгації.

Аналіз особливостей студентського віку дозволив визначити актуальність проблеми прокрастинації і перфекціонізму для осіб юнацького віку.

Проведене емпіричне дослідження особистісних чинників схильності до прокрастинації особистості юнацького віку, дозволило виявити домінування середнього рівня прокрастинації, а також середній рівень перфекціонізму, у розрізі домінування на себе, таким людям зазвичай властиво пред'являти надзвичайно високі вимоги перш за все до себе.

Отримані результати теоретичного аналізування та емпіричного дослідження дозволяють обґрунтувати висновки, що у корені схильності студентської молоді до прокрастинації, все ж таки, є, ірраціональність мотивації діяльності, яка дозволяє виокремити *чинники схильності до прокрастинації* осіб юнацького віку у двох площинах: *зовнішні* (соціально-психологічні) – тривалість терміну виконання завдання, дифузні хронологічні рамки, рівність до наслідків відтермінування та порушення дедлайну, відволікання на інші «важливі» справи; *внутрішні* (психологічні) – мотивація, регуляторна сфера особистості, перфекціонізм, гедонізм ціннісних орієнтацій молоді.

Отже, у результаті проведеного дослідження можемо констатувати, що на здатність до відтермінування буде впливати низька мотивація та висока тривожність.

Отримані результати дозволяють стверджувати про наявність прямого зв'язку між ситуативною тривожністю та прокрастинацією. При збільшенні рівня тривожності як особистісної так і ситуативної, збільшується відтермінування, що позначається на усіх сферах життєдіяльності, тобто коли студент не впевнений у результативності виконання поставленого завдання, хвилюється перед якоюсь справою, є висока ймовірність відкладання запланованого на потім; також встановлено у дослідженні оберненні зв'язки між ситуативною тривожністю та мотивацією, отримані дані дозволяють стверджувати, що при збільшенні тривожності особистості у неї зменшується мотивація, а отже відтермінування та відкладання вирішення запланованих справ стає неминучим.

Практична цінність дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в процесі подальшого розвитку порушеної проблеми поведінкових патернів та схильності особистості до відкладання. Емпіричний доробок отриманих у роботі даних, буде корисний практичним психологам закладів середньої, вищої освіти у напрямі роботи з молоддю в блоці конструювання та побудови «Образу майбутнього» дозволять за потреби,

скоригувати ланки темпоральності та саморегуляції особистості, що безпосередньо впливають на формування схильності до прокрастинації та відтворення її на поведінковому рівні.

Перспектива дослідження полягає у визначенні психологічних детермінант виникнення прокрастинації як фіксованої форми поведінки особистості, та дослідження формування особистісного патерну відтермінування в онтогенезі.

Література:

1. Бабатіна С. І. Явище прокрастинації серед студентства. *Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві: матер. наук.-практ. конф.* (м. Львів, 14 квітня 2016 р.) / Національний університет «Львівська політехніка». Львів : Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2016. С. 31–35.
2. 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. С.20–25.
3. Быкова Д. В. Прокрастинация как проявление эмоционально ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга. *Психология совладающего поведения : материалы II Междунар. науч.-практ. конф.*, Кострома, 23-25 сентября 2010 г. В 2 т. Т. 1. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 194–196.
4. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*, 2010. № 3. С. 121–131.
5. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
6. Дементий Л. И., Карловская Н. Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. *Психология обучения*, 2013. № 7. С. 4–19.

7. Карловская Н. Н., Баранова Р. А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью. *Психология в вузе*. 2008. № 3. С. 38–49.
8. Життєві домагання особистості : кол. моногр. / [за ред.Т. М. Титаренко] ; Ін-т соц. та політ. психології АПН України, К. : Пед.думка, 2007. 456 с.
9. Мохова С. Б., Неврюев А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов. *Вопросы психологии*. 2013. № 1. С. 24-35.
10. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М. : Смысл, 2004. 480 с.
11. Печерська Н. «Синдром завтра»: Що таке прокрастинація і як з нею боротися [Електронний ресурс] – Режим доступу : https://24tv.ua/lifestyle/ru/sindrom_zavtra_cho_takoe_prokrastinacija_i_kak_s_nej_borotsja_n839859 .
12. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К.: Марич, 2009. 232 с.
13. Юдеева Т. Ю., Гаранян Н. Г., Жукова Д. Н. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay. *Психологическая диагностика*, 2011. № 2. С. 84–94.
14. Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability. *Journal of Psychology*, 1995. Vol. 129. № 2. P. 145-155.
15. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35(83). P. 102–128.
16. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task voidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol.14, P.141–156.
17. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // *Journal of School Psychology*. 1993. № 31. С. 487—500.
18. Ferrari R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. NY, 1990.

References:

1. Babatina, S. I. (2016). Yavyshe prokrastynatsii sered studentstva [The phenomenon of prokrastinatsiya is among a student]. Proceedings from scientific and practical conference '16: Materialy naukovo-praktychnoyi konferentsiyi «Psykhosotsial'nyy vymir buttya osobystosti v suchasnomu suspil'stvi» – The psychosocial dimension of being an individual in modern society. (pp. 31-35). L'viv : Vydavnytstvo NU «L'vivs'ka politekhnik» [in Ukrainian].
2. Baranova R.A., Karlovskaja N.N. (2008). Vzaimosvjaz' prokrastinacii i parametrov otvetstvennosti u studentov s raznoj akademicheskoy uspevaemost'ju [Intercommunication of prokrastinatsiya and parameters of responsibility for students with different academic progress]. *Aktivnost' i otvetstvennost' lichnosti v kontekste zhiznedeyatel'nosti: materialy Vseros. nauch.- prakt. konf. s mezhdunar. uchastiyem* – The activity and responsibility of the individual in the context of life: materials of vseros. scientific-practical conf. from the international the participation. (pp. 20-25). Omsk [in Russian].
3. Bykova D. V. (2010). Prokrastinacija kak projavlenie jemocional'no orientirovannogo i orientirovannogo na izbeganie stilej kopinga [Procrastination as a manifestation of emotionally oriented and avoidance-oriented coping styles]. Proceedings from MIIM '10: II Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. «Psikhologiya sovladayushchego povedeniya» – The Second International Scientific and Practical Conference «Psychology of coping behavior». (pp. 194-196). Kostroma : KGU im. N. A. Nekrasova [in Russian].
4. Varvaricheva, Ya. I. (2010). Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya. [The phenomenon of procrastination: Problems and research perspectives]. *Voprosy psikhologii – Psychology Issues*, 3, 121-131. [in Russian].
5. Dvornyk M. S. (2018). *Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho : monohrafiia [Prokrastinatsiya in constructing of the personality future]*. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psikhologhii NAPN Ukrainy. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD [in Ukrainian].

6. Dementij L.I., Karlovskaja N.N. (2013). Osobennosti otvetstvennosti i vremennoj perspektivy u studentov s raznym urovnem prokrastinacii [Features of responsibility and time perspective for students with different levels of procrastination]. *Psihologija obuchenija – Psychology of learning*, 7, 4–19 [in Russian].
7. Karlovskaya N. N. (2008). Vzaimosvyaz' obshchey i akademicheskoy prokrastinatsii i trevozhnosti u studentov s raznoy akademicheskoy uspevaye most'yu [The relationship of general and academic procrastination and anxiety in students with different academic performance]. *Psikhologiya v vuze – Psychology at the university*. 3. 38–49 [in Russian].
8. Tytarenko T. M. (Eds.). (2007). *Zhyttyevi domahannya osobystosti : kol. monohr. [Life harassment of the individual: count. Monogram]*. Kyiv: Ped.dumka [in Ukrainian].
9. Mokhova, S. B. (2013). Psikhologicheskiye korrelyaty obshchey i akademicheskoy prokra-stinatsii u studentov [Psychological correlates of general and academic procrastination in students]. *Voprosy psikhologii – Psychology Issues*. 1, 24-35 [in Russian].
10. Nyutten ZH. (2004). *Motivatsiya, deystviye i perspektiva budushchego [Motivation, action and future perspective]*. Moscow. Smysl [in Russian].
11. Pechers'ka N. (2017). «Syndrom zavtra»: Shcho take prokrastynatsiya i yak z neyu borotysya [«Tomorrow Syndrome»: What is procrastination and how to deal with it]. [Elektronnyy resurs]. Retrieved from https://24tv.ua/lifestyle/ru/sindrom_zavtra_cho_takoe_prokrastinacija_i_kak_s_nej_borotsja_n8398 59 [in Ukrainian].
12. Tytarenko T. M. (2009). *Suchasna psykholojiya osobystosti [Modern psychology of personality]*. Kyiv: Marych [in Ukrainian].
13. Yudeyeva T. YU., N. G. Garanyan, D. N. Zhukova (2011). Aprobatsiya oprosnika studencheskoy prokrastinatsii S. Lay. [Testing the student procrastination questionnaire K. Lay]. *Psikhologicheskaya diagnostika – Psychological diagnostics*, 2, 84–94 [in Russian].

14. Milgram, N. A., Marshevsky, S., Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness and task capability. *Journal of Psychology*, Vol. 129, No 2, 145-155 [in English].
15. Milgram N. A. (1992). Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. Vol. 35(83), 102–128 [in English].
16. Milgram N., Tenne R. (2000). Personality correlates of decisional and task voidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141–156 [in English].
17. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31, 487—500 [in English].
18. Ferrari J.R. (1990). Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. – NY [in English].