

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему «ЕФЕКТИВНІСТЬ КОРЕКЦІЙНИХ ВПЛИВІВ НА
ПРОКРАСТИНАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ»**

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0539- з
спеціальності 053 Психологія
Помазкова Тетяна Миколаївна
Керівник: доцент кафедри загальної та
вікової психології Макаренко Н.М.
Рецензент: к.пед.н., доцент кафедри психології
Пономаренко О.В.

Запоріжжя
2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2020 р.

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Помазкова Тетяна Миколаївна

1. Тема роботи Ефективність корекційних впливів на прокрастинацію особистості _____

керівник роботи Макаренко Н.М., к.психол.н., доцент кафедри загальної та вікової психології

затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 1032-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) на основі аналізу наукової літератури розкрити сутність поняття прокрастинація; узагальнити і систематизувати підходи до вивчення феномена прокрастинації; виявити причинно-наслідкові зв'язки між феноменами прокрастинації і різними психологічними особливостями особистості.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 7 рисунків, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Макаренко Н.М., доцент		
Розділ 1	Макаренко Н.М., доцент		
Розділ 2	Макаренко Н.М., доцент		
Висновки	Макаренко Н.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ Макаренко Н.М.

Керівник роботи _____ Помазкова Т.М.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 61 сторінок, 7 рисунків, 46 джерел, 7 таблиць.

Об'єкт дослідження: феномен прокрастинації.

Предмет дослідження: ефективність корекційних впливів на прокрастинацію особистості.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості прояви прокрастинації особистості.

Гіпотези дослідження:

1. Прокрастинація є протилежність нормальної саморегуляції, чим вище рівень прокрастинації, тим нижче рівень загальної здатності самоврядування.
2. Прокрастинація проявляється у людей з низьким ціннісно-смысловим рівнем.
3. Чим більше у людини ірраціональних установок, тим вище проявлена в ньому прокрастинація.

Методи дослідження: – теоретичні методи (теоретико – порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); – емпіричні (тестування, опитування), математична та статистична обробка даних.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в теоретичному й експериментальному дослідженні, що узагальнені і систематизувати підходи до вивчення феномена прокрастинації, а також виявлені причинно-наслідкові зв'язки між феноменами прокрастинації і різними психологічними особливостями особистості.

Результати роботи можуть бути використані психологами та викладачами при роботі з людьми та учнями у яких проявляється прокрастинація.

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОРЕКЦІЙНИХ ВПЛИВІВ, ПРОКРАСТИНАЦІЯ, ОСОБИСТІСТЬ, РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ЗДАТНОСТІ САМОВРЯДУВАННЯ, ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ РІВЕНЬ.

SAMMERY

The qualifying work of the master: 61 pages, 7 figures, 46 sources, 7 tables.

Object of research: the phenomenon of procrastination.

Subject of research: the effectiveness of corrective effects on personality procrastination.

The purpose of the study: to identify the psychological features of the manifestation of personality procrastination.

Research hypotheses:

1. Procrastination is the opposite of normal self-regulation, the higher the level of procrastination, the lower the level of general self-government.
2. Procrastination is manifested in people with low value-semantic level.
3. The more irrational attitudes a person has, the higher the procrastination manifested in him.

Research methods: - theoretical methods (theoretical - comparative analysis of psychological and pedagogical literature); - empirical (testing, surveys), mathematical and statistical data processing.

The scientific novelty of the obtained research results lies in the theoretical and experimental research that generalized and systematized approaches to the study of the phenomenon of procrastination, as well as the causal links between the phenomena of procrastination and various psychological features of personality.

The results of the work can be used by psychologists and teachers when working with people and students who show procrastination.

EFFICIENCY OF CORRECTIVE INFLUENCES, PROCRASTINATION, PERSONALITY, LEVEL OF GENERAL CAPACITY OF SELF-GOVERNMENT, VALUE AND MEANING LEVEL.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	9
1.1. Підходи до вивчення проблеми прокрастинації.....	9
1.2. Огляд сучасних психологічних досліджень прокрастинації.....	14
1.3. Обґрунтування гіпотез емпіричного дослідження.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	31
2.1. Організація емпіричного дослідження	31
2.2. Аналіз і інтерпретація результатів психологічного дослідження.....	35
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Не відкладайте на потім те, що можна зробити вже прямо зараз. Ми часто чуємо цю фразу, але як в наше століття постійних змін встигати жити наповнено і при цьому не відставати від загального прогресу, постійно навчаючись, працюючи, займаючи свого часу максимальною кількістю «корисних» справ? Особливо гостро ці питання стоять перед молоддю, а зокрема перед студентами. В цей період життя необхідно визначитися з професією, зі своїм місцем у світі, з планами на майбутнє, щоб закласти для них міцний фундамент.

Однак при такій насиченості життя багато хто стикається з проявом такого феномена як прокрастинація, відкладаючи дійсно важливі справи і рішення. Це властивість властиво багатьом людям різного віку і категорій, але особливо масштабне поширення прокрастинація має серед учнів вузів.

Актуальність даної теми обумовлена тим, що прокрастинація як проблема особистості значима для тих спільнот, які характеризуються орієнтацією на досягнення. Саме в таких умовах знаходиться більшість сучасних молодих людей. Вони постійно перебувають у умовах виконання зобов'язань, що вимагають дотримання термінів, в зокрема навчальні завдання. Вище сказане формує високий інтерес наукової спільноти до вивчення феномена прокрастинації. Про це свідчить кількість дослідницьких робіт, які демонструють взаємодію прокрастинації з різними психологічними феноменами.

Проблема полягає в негативних наслідках прокрастинації на професійну діяльність людини, на зниження особистої продуктивності, працездатності, що проявляється в гострому емоційному переживанні особистої невдачі і незадоволеності власною працею, результатами в професійному середовищі.

Об'єкт дослідження: феномен прокрастинації.

Предмет дослідження: ефективність корекційних впливів на прокрастинацію особистості.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості прояви прокрастинації особистості.

Гіпотези дослідження:

1. Прокрастинація є протилежність нормальній саморегуляції, чим вище рівень прокрастинації, тим нижче рівень загальної здатності самоврядування.

2. Прокрастинація проявляється у людей з низьким ціннісно-смісловим рівнем.

3. Чим більше у людини ірраціональних установок, тим вище проявлена в ньому прокрастинація.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової літератури розкрити сутність поняття прокрастинація.

2. Узагальнити і систематизувати підходи до вивчення феномена прокрастинації.

3. Виявити причинно-наслідкові зв'язки між феноменами прокрастинації і різними психологічними особливостями особистості.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення когнітивно-поведінкового підходу (А. Бандура, А. Бек, А. Елліс і ін.), також комплексна система розуміння, діагностики та розвитку окремих психічних здібностей людини як суб'єкта самоврядування Н.М. Пейсахова, і розробляються Д. А. Леонтьєва положення в рамках екзистенціальної психології, зокрема: процес становлення особистості через становлення зв'язковою системи особистісних смислів.

Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези використана низка загальнонаукових методів теоретичного й експериментального дослідження:

- теоретичний аналіз психологічної, психолого-педагогічної, етнічної, етнографічної літератури, який дав змогу визначити вихідні теоретичні позиції й розробити програму дослідно-експериментальної роботи;
- емпіричні: тестування (спостереження, опитування, анкетування, бесіда);
- психолого-педагогічний експеримент, порівняльний аналіз результатів дослідження, математичні методи обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в теоретичному й експериментальному дослідженні, що узагальнені і систематизувати підходи до вивчення феномена прокрастинації, а також виявлені причинно-наслідкові зв'язки між феноменами прокрастинації і різними психологічними особливостями особистості.

Практичне значення роботи визначається тим, результати роботи можуть бути використані психологами та викладачами при роботі з людьми та учнями у яких проявляється прокрастинація.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням сприятливих умов для психологічного діагностування, психокорекційної роботи, оцінки результатів, поєднанням кількісного та якісного аналізу, емпіричних даних, репрезентативністю складу, експериментальної та контрольної групи, застосуванням методів математичної статистики.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Підходи до вивчення проблеми прокрастинації

Існує безліч визначень терміну і феномена прокрастинації. Давайте розглянемо їх. Канадський психолог П. Стіл говорить про прокрастинації як про добровільної затримки наміченого курсу дій людиною, незважаючи на очікувані негативні наслідки через затримку [10, 66].

П. Стіл підкреслює, що прокрастинація найчастіше розглядається психологами як ірраціональна затримка, бо немає прийнятною причини для затримки. Крім того, людина може відкласти початок і кінець наміченого курсу дій, незважаючи на усвідомлення того, що така поведінка не принесе ні фінансової, ні психологічної вигоди.

Подібну точку зору поділяє К. Лей, який описує прокрастинація як добровільну ірраціональну затримку наміченого курсу дій, незважаючи на той факт, що він буде мати негативні наслідки для людини [6, 267].

У «Великому словнику психології» Б. Г. Мещерякова і В. П. Зінченко є визначення «прокрастинатори» як людини, «схильного до відтягування і відкладання «на потім» виконання різних, навіть найважливіших, актуальних справ і завдань, а також прийняття рішень» [14, 673].

У одного з відомих дослідників, який займається вивченням прокрастинації - Яна Варварічева. «Прокрастинація дозволяє людині уникнути прямої оцінки його здібностей. Ця позиція призводить до негативних наслідків в професійній сфері, однак сприяє підтримці самооцінки на необхідному рівні», - пише Варварічева [12, 3].

По суті, можна сказати, що ключовими особливостями прокрастинації є ірраціональність в поєднанні з усвідомленням поведінки і розумінням можливих негативних наслідків. Це явище може проявлятися практично у

всіх сферах людської діяльності: професійної діяльності, навчальної діяльності і т.д.

Перша класифікація була запропонована Н. Мілграма в співавторстві з Дж. Баторі і Д. Моурером. Вони визначили 5 основних типів прокрастинації в залежності від масштабу прояви [8, 488]:

1. Побутова чи щоденна прокрастинація життя або зволікання в родині. Це відкладає завдань, які повинні виконуватися регулярно, то є домашні обов'язки, наприклад, похід по магазинах, прибирання і т.п.

2. Прокрастинація в прийнятті рішень (навіть незначних).

3. Невротичне зволікання, тобто відкладання життєво важливих рішень.

4. компульсивний прокрастинація, коли існує комбінація прокрастинації поведінки в сім'ї і зволікання в ухваленні рішення у однієї людини.

5. Академічна прокрастинація, відкладає заняття і підготовку до іспитів.

Милграм і Тенне переглянули наведену вище класифікацію, залишивши тільки 2 типу:

1. Прокрастинація в виконанні завдань.

2. Прокрастинація в прийнятті рішень.

Таким чином, аналіз наукових джерел показав, що дослідження прокрастинації проводиться за наступними напрямками:

- прокрастинація і тривожні відносини;
- прокрастинація і мотивація відносин;
- прокрастинація і подолання стратегії взаємовідносин;
- академічне прокрастинаціонное дослідження.

Особливо актуальна на сьогодні день проблема поширення академічної прокрастинації. Давайте розглянемо даний напрямок більш детально. Академічна прокрастинація є однією з найбільш поширених і важливих форм прокрастинації, поширених в технічній освіті і особливо

поширених серед школярів і студентів. Зазвичай це означає, що учні відкладають виконання завдань, що призводить до запізнілим зарахування в поєднанні із загальним скороченням навчального часу і недостатньою підготовкою до іспитів.

Результати декількох досліджень виявили широкий спектр негативних наслідків академічної прокрастинації, включаючи особисті, психологічні та медичні проблеми, що призводять до тривалого відсутності, низьку відвідуваність в класі і прогулів, високих рівнів депресії і низької самореалізації. Що стосується причин академічної прокрастинації, результати декількох досліджень, вказують на дві основні причини: страх невдачі і неприязнь до задачі або огиду до неї, причому перша призводить до високого рівня тривоги і низького рівня довіри, тоді як другий відображає негативну самооцінку [2, 31].

Академічне зволікання може бути пов'язано з широким спектром сприяючих факторів, включаючи навколишнє середовище, сімейні та індивідуальні особисті фактори. Крім того, треба врахувати, основні пояснення щодо прокрастинації відповідно до основною теорією психології, а саме: психодинаміческая, бихевиоральная, когнітивна, а також гуманістична.

В традиції класичної психоаналітичної теорії Блатт і Куінлан в 1967 році заявили, що люди, схильні до відкладання вирішення завдань зазвичай орієнтовані на сьогодні і зазнають труднощів в прогнозуванні майбутнього. В рамках даної теорії дитячо-батьківські відносини (високі або навпаки занижені очікування батьків по відношенню до успішності дитини) викликають ірраціональні наслідки для індивідуума в майбутньому. Виходячи з цього розуміння, прокрастинаціонное поведінку розуміється як уявлення дитячих травм або проблем в процесі виховання дітей.

Теоретики психодинамики розглядають прокрастинація як механізм психологічного захисту. Люди уникають виконання справ, які несуть загрозу для Его. Міссілдін в 1963 році використав термін «синдром

хронічної прокрастинації », щоб описати завершення роботи над завданням з мріанням і повільним дією (цитуються в Фераррі - [4, 2]).

Передбачувана повільність індивідуумів корениться в нереалістичних постановках цілей батьками, а також у наданні умовного уваги і прихильності. Дозвільне або авторитетне батьківське виховання посилює тенденцію зволікання у дітей. Дозвільне виховання дітей призведе до того, що діти молодшого віку, не будуть заспокоєні і відчують себе так тривожно і так важко у виконанні графіків, які були зумовлені їм. Авторитетне виховання дітей породить дітей молодшого віку, які легко засмучуються і намагаються протистояти правилам для досягнення свободи. У біхевіористській парадигмі теоретики пояснюють, що поведінка зазвичай відбувається автоматично через посилення або відсутність покарання. Інший підхід, запропонований теоретиками біхевіоризму, націлений на поведінку, що дозволяє уникнути неприємних стимулів [9, 506].

Умова «Втечі» виникає, коли люди починають виконувати завдання, а потім зупиняються. Обумовлених уникнення виникає, коли люди докладає надзвичайних зусиль, щоб уникнути завдань. Це призводить до того, що людина затримує зусилля, починаючи роботу над завданням. Теорія Ейнслі стверджує, що індивідууми будуть змушені уникати завдань при отриманні підкріплення з різними частотами.

Ейнслі заявив, що люди схильні вибирати короткострокове підкріплення або винагороду, а не довгострокові цілі, де короткострокове підкріплення викликає задоволення, яке можна відчувати негайно. При такому розумінні прокрастинатори - це ті, хто звик вибирати короткострокові виплати. Ці звички будуть перешкоджати досягненню довгострокових цілей, тому що вони виявилися в пастці замкнутого кола в пошуках негайного задоволення, що, в свою чергу, збільшує стурбованість із приводу поставленого завдання. Цей випадок, врешті-решт, полегшує ухилення від завдання і призводить до негативного зворотного зв'язку, яка продовжує повторюватися для інших задач в майбутньому. [12, 25]

Якщо розглянемо когнітивний підхід, то хоча теорія пізнання відносно нова, вона набагато більш популярна для пояснення поведінкових і психологічних концепцій, включаючи прокрастинація. Є три речі, які були запропоновані в якості причин прокрастинації - ірраціональні переконання, вразлива самооцінка і

нездатність приймати рішення. Хоча ці три речі були розділені, всі три поняття також, як вважають, взаємопов'язані між собою. Елліс і Кнаус в 1977 році назвали прокрастинація емоційним розладом, що корениться в ірраціональному мисленні. Одне з ірраціональних переконань, яким дотримуються прокрастинатори - «Я повинен зробити щось хороше, що слід цінувати». [16]

Ця віра матиме негативні наслідки, коли люди не можуть зробити щось оптимально. Це переконання часто спонукає людей відкладати початок роботи через острах неправомірних дій. ця віра вважається ірраціональною, тому що високі стандарти, вже визначені раніше, часто не дотримуються. Ці ірраціональні переконання також можуть викликати затримку у запуску, виконання інших завдань. Хоча ця концепція схожа на концепцію захисту его, вона відрізняється від концепції психоаналітичної теорії тим, що не фокусує увагу на почуттях тривоги як на індикаторі занепокоєння в его.

Друга запропонована причина - це вразлива самооцінка. Бурка і Юн в 1983 році підкреслюють важливість прокрастинації як стратегії захисту вразливою самооцінки. Вони заснували свою теорію, скомпільовану в короткому затвердження, що дії по затримці завдань є цінним буфером почуттів вразливих прокрастинаторів. При затримці оцінка індивідуальних здібностей також буде відкладена. [11, 54].

У зв'язку з роллю нездатності приймати рішення в якості причини прокрастинації, Дженіс і Манн в 1977 році запропонували теорію конфлікту при прийнятті рішень. Вони вважали прокрастинація безладом в важких рішеннях. Зволікання розглядається як прийняття рішень в атмосфері,

повній конфліктів, зазначених песимізмом з приводу успіху в отриманні задовільних рішень. Ротблум і Манн в 1988 році пов'язують прокрастинація з конфліктом і нездатністю приймати рішення. Два приклади конфлікту, з яким часто стикаються студенти, займаються академічної прокрастинація - це конфлікт при виборі курсів і написанні тем. [9, 503]

Гуманістичний підхід в психології чітко спрямований на практичні завдання. Його центральними поняттями є особистісний зростання (становлення) і людські можливості. Вона стверджує, що люди можуть змінюватися, працюючи над собою. Прокрастинація є ж протилежністю ефективності. Реальна самість - це поняття є ключовим в гуманістичної психології. Воно властиво концептуальним побудов Роджерса (1961), Маслоу (1968), Юнга (1967) і багатьох інших. реальна замість має на увазі, що ми можемо заглиблюватися далі поверхні своїх ролей і їх маскуванню для утримання і підкреслення самості (Шоу, 1974). З цієї точки зору прокрастинація може розглядатися як приховування «Реальної самості», що супроводжуються негативними емоційними переживаннями, відчуттям внутрішнього дискомфорту.

1.2. Огляд сучасних психологічних досліджень прокрастинації

Розглянувши феномен прокрастинації в історичній перспективі з точки зору різних підходів, ми вирішили звернутися до останніх дослідженнями, що проводилися з 2015 року по теперішній час. Це дозволить визначити актуальний стан проблеми на сьогоднішній день, а також виявити з якими особистісними особливостями прояви прокрастинації вже виявляли взаємодія наукові дослідники.

2015 рік

1. Валентина Володимирівна Барабанщикова, Галина Ігорівна Марусанова. Перспективи дослідження феномену прокрастинації в

професійної діяльності. У статті розглядається актуальне стан проблеми прокрастинації в професійній діяльності.

2. Ларскіх Марина Володимирівна, Матюхіна Наталія Геннадіївна. Взаємозв'язок між перфекціонізмом і прокрастинація у студентів. Мета дослідження: вивчення залежності між перфекціонізмом і прокрастинація у студентів. Методи дослідження: опитувальник перфекціонізму Гаранян-Холмогорової, шкала прокрастинації С.Н. Lay.

3. Пушкіна А.В. Взаємозв'язок показників перфекціонізму і прокрастинації. У проведених раніше дослідженнях відзначаються суперечливі дані про зв'язок перфекціонізму і прокрастинації: отримана як пряма так і зворотна залежність даних феноменів.

4. Заріпова Т.В., Данилова Н.А. взаємозв'язок академічної прокрастинації і навчальної мотивації студента. В результаті дослідження виявлено, що до академічної прокрастинації менш схильні студенти, в структурі навчальної мотивації яких переважають внутрішні (Навчально-пізнавальні, професійні) і позитивні (досягнення успіху) мотиви.

5. Кисельова М.А. Взаємозв'язок ступеня вираженості прокрастинації і самовизначення молоді. У статті аналізуються феномен «прокрастинація» і феномен «самовизначення» в контексті життєвих виборів молоді. Дана детальна характеристика зв'язку рівнів прокрастинації і життєвого, соціального, особистісного та професійного самовизначення особистості.

6. В.В. Барабанщикова, М.В. Останіна, О.А. Климова. Феномен прокрастинації в діяльності спортсменів індивідуальних і командних видів спорту. У статті представлені результати дослідження спортсменів індивідуальних (бокс, тайський бокс, самбо, дзюдо, карате, кікбоксинг, вільна боротьба, теквондо) і командних (хокей, футбол, волейбол) видів спорту. Мета: виявити в вибірці рівень прокрастинації і вивчити її взаємозв'язку з такими їх особистісними особливостями як екстраверсія, нейротизм, контроль за діями, мотивація до успіху, особистісна

тривожність, тимчасова перспектива і стилі прийняття рішення (копінг), а також з показниками ситуативної тривожності.

7. Шустова Наталія Євгенівна. смисложиттєві орієнтації молодих людей з різним ступенем вираженості прокрастинації. В роботі представлені результати емпіричного дослідження смисложиттєвих орієнтацій молоді в контексті проблеми прокрастинації. розкрито роль смисложиттєвих орієнтацій в побудові особистістю стратегій досягнення мети, показано взаємозв'язок схильності відкладати справи "на потім » і розмитості уявлень про сенс життя.

8. Карина О.В. Гендерні характеристики самовизначення і рівня прокрастинації в юнацькому віці. В статті розглядається проблема прокрастинації, самовизначення і життєстійкість молодих людей. На основі експериментальних даних аналізується гендерний аспект прояви рівня прокрастинації, особливості життєвого і особистісного самовизначення і структурні компоненти життєстійкості.

2016 рік

9. Калініна Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинації: сучасні дослідження. Зіставляються класифікації прокрастинації Н. Мілграма, Дж.Р. Феррарі, Дж.Н. Чой і А.Х.К. Чу.

10. Сибірцева Єлизавета Ігорівна. Особистісні ресурси людей з різним рівнем прокрастинації. У статті розглядається питання про особливості особистісних ресурсів людей з різним рівнем прокрастинації. Наведено результати дослідження, що дозволяє говорити про те, що у людей з низьким рівнем прокрастинації вище осмисленість життя, побудованим майбутнього, емоційна задоволеність.

11. Чевреніді А.А. Огляд досліджень феномена прокрастинації в історичній ретроспективі. У статті проведений огляд існуючих досліджень феномена прокрастинації в історичній ретроспективі. Розглядається поняття, природа та компоненти прокрастинації з позиції як зарубіжних, так і вітчизняних психологів.

12. Ісхаков Едуард Робертович. Особливості визначення мети, самомотивації і прокрастинації у співробітників ОВС. Встановлено, що поняття «мета» і «самомотивація» для опитаних співробітників підрозділів слідства та дізнання досить розмиті і неясні. Показані застосовувані прийоми самомотивації для досягнення різного роду цілей.

13. Скляр Наталія Олександрівна, Коломенська Вікторія Вікторівна, Таран Ірина Іванівна, Кузьміна Яна Леонідівна. взаємозв'язок прокрастинації і навчальної мотивації в юнацькому віці. у статті представлені результати емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку прокрастинації і навчальної мотивації школярів юнацького віку, які можуть бути використані для визначення шляхів і способів корекції навчальної активності учнів.

14. Чернишова Наталія Олександрівна. Прокрастинація: актуальне стан проблеми і перспективи вивчення. У статті наводиться аналіз різних визначень феномена прокрастинації, відмінних особливостей відкладання справ (усвідомленість, ірраціональність, негативні наслідки і негативні переживання, пов'язані з прокрастинацією), огляд класифікацій видів прокрастинації.

15. Чевреніді Анастасія Андріївна. Прокрастинація в структурі тимчасових відносин особистості. Розглядаються питання вивчення психології часу за допомогою актуальних останнім часом підходів і даних про дослідження щодо мало освітлених в наукових публікаціях проблеми феномена прокрастинації і його психологічних основ.

16. Неяскіна Юлія Юріївна, Сибірцева Єлизавета Ігорівна. Особистісні і професійні ресурси осіб з різним рівнем прокрастинації. Метою роботи було вивчення специфіки особистісних і професійних ресурсів осіб з різним рівнем прокрастинації. В результаті дослідження виявлено, що у людей з низьким рівнем прокрастинації вище свідомість життя, побудованим майбутнього, емоційна задоволеність минулим періодом.

17. Веденєєва Катерина Володимирівна, Забеліна Катерина В'ячеславівна, Трушина Ірина Олександрівна, Честюніна Юлія Володимирівна. Особливості психологічного часу особистості студентів, схильних до прокрастинації. На основі діагностики психологічного часу особистості за сукупністю чотирьох компонентів індивідуального ставлення до часу: ціннісно-мотиваційного (Смисложиттєві орієнтації, тимчасова орієнтація особистості, суб'єктивна значимість часу як непоправного ресурсу), когнітивного (зміст часової перспективи особистості, тимчасові аспекти ідентичності); афективно-оціночного (валентність відносини особистості до часу і його складових) та конативного (бажані особистістю способи організації свого часу) зроблено висновок про особливості психологічного часу особистості осіб схильних до прокрастинації.

18. Солинін Микита Едуардович, Лінгурарь Алена Віленівна. Особливості захисного і впорається поведінки студентів з різних рівнем прокрастинації. Проведено емпіричне дослідження особливостей захисного і впорається поведінки студентів з різних рівнем прокрастинації

19. Лученкова М.А. Прокрастинація як паліативна міра в процесі реалізації бажаних цілей. Представлений короткий психологічний аналіз прокрастинації як паліативної заходи, використовуваної в процесі життєвого вибору.

20. Микляєва Анастасія Володимирівна, Реброва Дар'я Сергіївна, Савинская Олександра Сергіївна. Академічна прокрастинація в студентському середовищі: результати емпіричного дослідження. Представлені результати дослідження академічної прокрастинації в студентському середовищі. Показано, що поширеність академічної прокрастинації досягає 80%, при цьому найбільш яскраво академічна прокрастинація виявляється при виконанні письмових навчальних завдань. Виявлено основні чинники виникнення і розвитку академічної прокрастинації: невпевненість у власних силах щодоактуальних навчальних

завдань, а також відсутність навичок ефективного планування навчальної діяльності.

21. Забродина Любов Олександрівна, Мухіна Юлдуз Робертовна. Взаємозв'язок особливостей прокрастинації з індивідуально-особистісними характеристиками студентів. Дослідження не виявило взаємозв'язку між прокрастинацією і віком студентів, ургентної залежністю, мотивацією успіху і боязню невдач, а також характеристиками темпераменту, але була виявлена виявляється взаємозалежність між прокрастинацією і такими іншими індивідуально-особистісними характеристиками студентів, як інтернальність в галузі досягнень, моральна нормативність, тривожність, самодисципліна, напруженість.

22. Пілішвілі Тс., Медведєва І.А., Лазукова А.Г. академічна прокрастинація у студентів медичного інституту РУДН. В результаті кореляційного аналізу виявлено зв'язок між особливостями прокрастинації, суб'єктивного благополуччя, мотивації і стратегіями

впоратися поведінки при прийнятті рішень студентів медичного інституту РУДН.

23. Карина О.В. Прокрастинації в контексті соціальних експектацій сучасної молоді. У статті розглядається проблема самоефективності і життєстійкості в контексті прояву прокрастинації молодими людьми. характеризуються експериментальні дані особистісних очікувань молоді та прояви компонентів життєстійкості.

24. Кожевникова Оксана Вячеславовна, Шкляева Єлизавета Павлівна. Психологічні предиктори схильності суб'єкта до академічної прокрастинації. Висунуто гіпотезу про те, що схильність до академічної прокрастинації детермінується індивідуально-психологічними особливостями суб'єкта, або особи, що не володіє вираженими навичками самоконтролю, стратегічного і тактичного планування часу, зазнає труднощі при організації і структуруванні

власної діяльності, тобто схильного до академічної прокрастинації

25. Тронь Тетяна Михайлівна. Взаємозв'язок особистісних рис "активних прокрастинаторів" і ефективності навчання. За деякими даними, таке її прояв, як «активна прокрастинація» навпаки сприяє концентрації ресурсів організму і позитивно впливає на результати навчання. У пропонованому дослідженні був проведений кореляційний аналіз «активної прокрастинації» з особистісними рисами, мотивацією, успішністю, емоційними станами та формуванням професійно важливих якостей у студентів-психологів.

2018 рік

26. Хусаїнова Резеда Муніровна. прояв феномену прокрастинації у вчителів в залежності від якості життя. Уваги заслуговує висновок про те, що показники «прокрастинація», «уникнення» і «Сверхбдительность» є системоутворюючими і впливають на якість життя педагогів. Феномен прокрастинації прямо взаємопов'язаний з непродуктивними копінг-стратегіями і назад взаємопов'язаний з тимисферами життя вчителя, які забезпечують його ефективну професійну діяльність.

27. Валиуллина Євгенія Вікторівна. Локус сприйманого контролю і рівень прокрастинації. Виявлено негативний кореляційний залежність рівня інтернальності з прокрастинація, це свідчить про те, що екстернали більшою мірою, ніж інтернали, схильні відкладати виконання своїх справ «на потім».

28. Солинін Микита Едуардович, Лінгурарь Олена Віленівна. Індивідуально-психологічні особливості студентів педагогічного вузу з різним рівнем прокрастинації. Встановлено, що у студентів з низьким і високим рівнем прокрастинації існують відмінності в рівнях наступних психологічних особливостей: втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, мотивація до успіху.

29. Петрова Олена Володимирівна. Феномен прокрастинації в навчальному процесі. У статті аналізуються загальні глибинні причини його виникнення і прояви, підкреслюється зв'язок феномена з психологічним

здоров'ям індивідуума, самовпевненістю, самоповагою, стресами, тривогами і страхами.

2019 рік

30. О. В. Чурсінова. Ефективні способи подолання прокрастинації педагога. У даній статті представлений короткий огляд досліджень феномена прокрастинації, підходів до класифікації прокрастинації. В статті також аналізуються причини виникнення прокрастинації, її структурна організація, представлений алгоритм її подолання.

31. Малишев Іван Вікторович. Прояв прокрастинації особистості у учнів старших класів. В ході дослідження у значної частини учнів виявлена висока ступінь прокрастинації (понад 41% випробовуваних). Це відображено в декількох показниках, що характеризують явище прокрастинації: мотиваційної недостатності, прокрастіціонного перфекціонізму і прокрастіціонної тривожності.

32. Наталія Євгенівна Жданова. Індивідуально-психологічні особливості особистості як детермінанти формування прокрастинації. Виявлені закономірності підтвердили припущення про те, що індивідуальні психологічні особливості особистості (мотивація, вольовий самоконтроль, психологічні захисту) можуть служити передумовами виникнення прокрастинації.

На основі вивчених статей ми склали ментальну карту, узагальнюючу дослідження взаємозв'язків прокрастинації з різними особистісними особливостями. Звернемося до малюнка 1 для аналізу результатів.

Аналізуючи статті, ми вирішили узагальнити деякі феномени по категоріям. Наприклад, планування, цілепокладання, самоконтроль – ці феномени відносяться до рівня самоврядування особистості. даний рівень ми вирішили взяти для емпіричного дослідження для більш глибокого вивчення. Також на основі контент аналізу статей ми виділили значущість смисложиттєвих орієнтацій людини. Даний феномен відноситься до ціннісно-смиловий сфері життя особистості, яку ми вирішили вивчати на

основі особистих якостей, що впливають на свідомість життя. Те Тобто ми будемо більш детально розглядати взаємозв'язок прокрастинації з ціннісно-смысловим рівнем. Також ми помітили, що деякі дослідження вивчають взаємозв'язок прокрастинації з глибинним рівнем особистості з точки зору психоаналізу (Глибинні причини, психологічні захисту). Ми розглянули дану взаємозв'язок, але вирішили підійти до неї з точки зору когнітивного підходу, вивчивши ірраціональні установки людини і їх вплив на рівень прокрастинації.

Таким чином, для дослідження ми зупинилися на трьох психологічних рівнях (самоврядний, ціннісно-смысловий, когнітивний), розглянувши пов'язані з ними властивості особистості. В Надалі наша задача встановити взаємозв'язок між ними і рівнем прокрастинації особистості.

1.3. Обґрунтування гіпотез емпіричного дослідження

На основі вищевикладених матеріалів, ми можемо припустити про високий інтерес до проблеми прокрастинації, що також доводить актуальність дослідження феномену прокрастинації, причин його появи, наслідків та особистісних характеристик впливають на нього. Розглянувши дані статті ми виявили різні категорії особистісних особливостей, які порівнюють з рівнем прокрастинації. на наш погляд найбільш перспективними для вивчення є такі рівні:

самоврядування, ціннісно-смысловий, когнітивний. Розглянемо більш детально психологічні особливості, характерні для кожного з цих рівнів. Рівень самоврядування і саморегуляції в психологічній науці В цілому ряді досліджень показано, що вплив окремих елементів структури самоврядування на поведінку і результати діяльності значно. Велика увага

вивченню структури і компонентів дії регуляторної системи на рівні організму і поведінки людини приділяли П.К. Анохін [9], О.А. Конопкін [13-14] і Н.М.

Пейсахов [15-17]. У цих роботах були виділені елементи структури самоврядування та показано, що взаємозв'язки між ними мають дуже важкий характер.

Відповідно до думки Пейсахова, здатність до самоврядування включає в себе наступні компоненти: [15, 31]

- аналіз протиріч;
- прогнозування;
- цілепокладання;
- планування;
- критерій оцінки якості;
- прийняття рішення;
- самоконтроль;
- корекція.

Аналіз суперечностей - психічний процес, спрямований на виявлення суперечностей у зовнішніх умовах і створення суб'єктивної моделі ситуації, що склалася.

Прогнозування - розумова діяльність, спрямована на формування моделей можливого майбутнього, тобто побудова припущень з приводу того, що вийде при тих чи інших діях суб'єкта.

Цілепокладання - також розумова діяльність суб'єкта, орієнтована на формування моделей необхідного, бажаного майбутнього.

Планування - результатом розумової діяльності в цій ланці стає план як послідовність кроків до досягнення кожною з поставлених цілей і облік необхідних ресурсів на шляху досягнення поставленої мети (матеріальних, тимчасових, фізичних і ін.).

Критерії оцінки - на цьому етапі суб'єкт повинен вирішити, які явища об'єктивної реальності можуть стати ознаками того, що рух направлено до сформованої мети, а не в сторону від неї.

Ухвалення рішення - етап переходу від внутрішнього плану діяльності до зовнішнього.

Самоконтроль - процес отримання інформації про об'єктивні зміни в зовнішніх умовах (середовищі) з метою зіставлення з сформованими критеріями успішності.

Корекція - етап, що обумовлює зміни зовнішньої активності суб'єкта і самих ланок системи самоврядування в тих випадках, коли реальні результати не збігаються з очікуваними.

Крім того, зосередження уваги на надмірному самоврядування несе в собі ризик для людини. Людина може стати занадто точним, розумним і діяти в його / її користь, ігноруючи будь-які соціальні інтереси. З одного боку, до особистості неминуче пред'являються більш високі вимоги, але з іншого боку, у нього / неї є природна свобода, шляхи і стратегії життя, які вони вибирають, в тому числі можливість грати повнішу роль, жити творчо, розкривати оригінальність і унікальність внутрішнього я. [23]

Таким чином, ми можемо зробити припущення, про те, що прокрастинація є протилежність нормальної саморегуляції. Те Тобто чим вище рівень прокрастинації, тим нижче рівень загальної здатності самоврядування. Ми прогнозуємо їх зворотну залежність. Поняття ціннісно-сислової сфери особистості в психологічній науці. Ціннісно-сислове сферу особистості утворюють дві головні складові - система ціннісних орієнтацій і система особистісних смислів. Особистісні смисли відображають суб'єктивну значущість всіх предметів, речей і явищ для людини, а система ціннісних орієнтацій відповідає за спрямованість особистісної активності. [24]

Система цінностей і почуттів особистості виступає як психологічна характеристика зрілої особистості і може бути охарактеризована як одне з

основних особистісних утворень, завдяки якому людина висловлює всебічне ставлення до навколишньої дійсності і визначає мотивацію своєї поведінки.

Будучи елементом структури особистості, сукупність цінностей визначає суб'єктивну позицію людини шляхом вибору тієї чи іншої діяльності, впливає на напрямок його поведінки. Система цінностей являє собою ядро особистості, що б життєдіяльність людини в цілому. Система цінностей впливає на вибір, дати можливість відповідати нормам і стандартам в ситуації вибору. Система цінностей - це стійкі доміанти свідомості і поведінки, які визначаються цінностями особистості. На основі сформованої системи цінностей здійснюється відбір сфери професійної діяльності. [25]

Для розробки власної життєвої стратегії необхідно проаналізувати життєві цінності і встановити конкретні цілі, що визначають життєвий шлях людини.

На думку А. Н. Леонтьєва, «особистість людини» виробляється »- створюється суспільними відносинами, в які індивід вступає в своєї предметної діяльності ». Особистість вперше виникає в суспільстві. Людина вступає в історію як індивід, наділений природними властивостями і здібностями, а особистістю він стає лише в якості суб'єкта суспільних відносин.

По-перше, А. Н. Леонтьєву вдається провести розмежувальну лінію між поняттями індивіда і особистість. Якщо індивід – це неподільне, цілісне, зі своїми індивідуальними особливостями генотипическое освіту, то особистість теж цілісне утворення, але НЕ дане кимось або чимось, а вироблене, створене в результаті безлічі предметних діяльностей. Отже, положення про діяльність як одиниці психологічного аналізу особистості - це перший принципово важливий теоретичний постулат А. Н. Леонтьєва.

Інший настільки ж важливий постулат - це положення про зовнішній, чинному через внутрішні умови. А. Н. Леонтьєв вважає: якщо суб'єкт життя

володіє активністю, то тоді справедливо: «внутрішнє (Суб'єкт) діє через зовнішнє і цим саме себе змінює ». Все це дозволяє А. Н. Леонтьєву виділити три основних параметри особистості:

- широта зв'язків людини зі світом (за допомогою його діяльностей);
- ступінь ієрархізованості цих зв'язків, перетворені в ієрархію змістотворних мотивів (мотивів-цілей);
- загальна структура цих зв'язків, точніше мотивів-цілей.

Процес становлення особистості по А. Н. Леонтьєву є процес становлення зв'язковою системи особистісних смислів. Розглянемо ціннісно-сміслову сферу з точки зору періоду ранньої дорослості (20-30 років), зокрема на студентських організаціях. Всупереч академічній успішності - академічному падінню, різні дослідження показали, що воно має великий вплив на долю людини і також тягне за собою великі витрати для сім'ї та суспільства. Самоповага не тільки частина психічного здоров'я, але і це асоціюється з академічним успіхом. Багато дослідників виявили зв'язок між позитивною самооцінкою і високими оцінками в університеті.

Почуття і думки про здібності, компетенції та власних особливості визначають самооцінку. Академічні досягнення залежать від набору складних елементів, кожен з яких вимагає певного обсягу досліджень. Особисті елементи включають в себе: цілі, мотивацію, методологію, інтелект, фізичні елементи, поведінку і сумісність, а також психічні або емоційні стани. Всі ці елементи відіграють роль в академічній успішності або невдачі. Психічні та емоційні стани є основним елементом, що сприяє академічним успіхам або невдачам. Таким чином ми вивели нашу наступну гіпотезу, яка говорить про те, що прокрастинація виявляється у людей з низьким ціннісно-смісловим рівнем. Поняття ірраціональні установки в психологічній науці Ірраціональні переконання, центральна ідея в когнітивній теорії і терапії, відіграють першорядну роль при численних розладах, включаючи депресію і тривогу. Через ці переконання депресивні і тривожні люди систематично спотворюють значення подій, щоб

інтерпретувати їх переживання стійким, негативним, саморуйнівним способом.

На думку Елліса, ірраціональні переконання мають вищу біологічну основу, ніж раціональні переконання, і вони не знаходяться на протилежних кінцях одного і того ж континууму. Елліс згоден з тим, що ірраціональні переконання більше пов'язані з проблемами психічного здоров'я, в той час як раціональні переконання сприяють психології успіху. [4, 170]

Елліс прирівнює переконання, з яким необхідно дотримуватися раціональних переконань, щоб впливати на емоції і поведінку з «вірою». Він визнає важливість віри, заснованої на фактах, а не релігійності. Елліс згоден з тим, що позбавлення сильно мотивованих індивідів від самознищення може привести до зниження їх високої терпимості до фрустрації і, в кінцевому підсумку, до їх рагнення і досягненню успіху. REBT - раціональна емоційна поведінкова терапія - починається з ABC. [4, 172]

А - призначена для активізації переживань, таких як сімейні проблеми, незадовільна робота, травми в ранньому дитинстві і все те, на що ми вказуємо як на джерела нашого нещастя. В - позначає переконання, особливо ірраціональні, що руйнують себе переконання, які є фактичними джерелами нашого нещастя.

С - це наслідки, невротичні симптоми і негативні емоції, такі як паніка депресії і лють, які виходять з наших переконань. Хоча активує досвід може бути цілком реальним і заподіювати справжню біль, саме наші ірраціональні переконання створюють довготривалі проблеми.

Елліс додає D і E до ABC: терапевт повинен оскаржити (D) ірраціональні переконання, щоб клієнт в кінцевому підсумку насолоджувався позитивними психологічними ефектами (E) раціональних переконань. Проблема полягає в тому, що ірраціональні переконання приймають форму абсолютних тверджень. Замість того, щоб визнати

перевагу або бажання, ми пред'являємо беззаперечні вимоги до іншим або переконуємо себе в тому, що у нас є непереборні потреби.

Елліс виділив 4 найбільш поширені групи ірраціональних установок, що створюють проблеми: [3]

1. Катастрофічні установки;
2. Установки обов'язкового повинності;
3. Установки обов'язкової реалізації своїх потреб;
4. Глобальні оціночні установки.

Бек, який зіграв важливу роль в створенні когнітивної терапії, вважав, що багато розлади породжуються і підтримуються негативними переконаннями і стилями мислення, які люди мають про собі, своїх обставинах і своє майбутнє. До таких когнітивним помилок відносяться віра в надмірну особисту причинність негативних подій і віра в те, що найгірший можливий результат найбільш імовірний.

Ці когнітивні спотворення ведуть людини до інтерпретації нового досвіду і збільшують ймовірність розладів поведінки. Для Бека негативні життєві події активують цю когнітивну тріаду ірраціональних переконань: негативні переконання про себе («я недостатньо хороший»), світ («це жахливе місце») і майбутнє («щось погане завжди буде").

Ці ірраціональні переконання активуються негативними життєвими подіями і викликають систематичні помилки в мисленні.

Найбільш часті помилки включають:

- мислення «все або нічого» (тенденція розглядати подію тільки двома способами, а не континуум),
- довільний висновок (схильність до негативним висновків без підтверджуючих доказів),
- вибіркова абстракція (тенденція звертати увагу на одну негативну деталь, на відміну від всієї картини),
- збільшення / мінімізація (невиправдана мінімізація позитиву і максимізація негативу при оцінці ситуації),

□ маркування (глобальна оцінка речей негативно при відхиленні будь-яких доказів, що підтримують менш екстремальному погляд).

У той час як теорії Бека і Елліса поділяють фундаментальні ідеї про основні причини психологічних розладів, між ними виникають невеликі відмінності. Зокрема, теорії роблять різні заяви про природу ірраціональних переконань, які мають фундаментальне значення для розвитку багатьох розладів. Для Елліса психопатологія виникає через повторювану концентрацію на думках, що викликають дистрес (наприклад, «Мені повинні подобається все»), в той час як запропонована Беком психопатологія викликана нелогічними розумовими процесами (наприклад, все або нічого).

З вищесказаного ми припустили, що чим більше у людини ірраціональних установок, тим вище проявлена в ньому прокрастинація. Це через те, що когнітивні спотворення збільшують ймовірність розладів поведінки, ми будемо гіпотезу про те, що таке не логічне поведінка бере свою основу на когнітивному рівні.

Висновки по першому розділі

Прокрастинація зазвичай визначається як риса або поведінкова схильність відкладати або відтягувати виконання завдання або прийняття рішень.

У цьому складному явищі виділяється п'ять типів:

- побутова прокрастинація;
- зволікання прийняття рішень;
- компульсивная прокрастинація;
- академічна прокрастинація;
- невротичний прокрастинація.

У той час як побутове та академічне зволікання пов'язане з ухиленням від виконання завдання, інші види зволікання, мабуть, пов'язані з прийняттям рішень.

Загальна поведінка прокрастинації описується як труднощі в виконанні повсякденних завдань через нездатність ефективно організувати час і управління.

Академічне зволікання може бути описано як відкладання академічних завдань (таких як підготовка до іспитів, підготовка курсових робіт, адміністративні питання, пов'язані зі школою і обов'язком відвідувати заняття) по ряду причин. Результати цього дослідження виявили різні підходи в опис причин і наслідків прояви прокрастинації. Проблема прокрастинації розглядається з точки зору психодинамічного, поведінкового, когнітивного і гуманістичного теоретичних підходів. А також ми виявили причини постійного відкладання справ. Вони криються в здатності самоврядування та загальної свідомості життя. Наші результати показують, що різні психологічні школи

підходять по-різному до вивчення даного феномена, Крім того, ми розглянули дослідження, проведені з 2014 по 2019 рік, опубліковані в ВАК. На основі цих досліджень ми можемо судити про актуальності проблеми прокрастинації, а також виділити категорії особистісних особливостей для їх подальшого вивчення у взаємодії з феноменом прокрастинації. Ми узагальнили дані про дослідження взаємодії прокрастинації з різними феноменами в ментальну карту.

Вивчивши представлені в цьому розділі статті, ми виділили категорії особистісних особливостей для дослідження їх взаємозв'язку з рівнем прокрастинації. В дані категорії включені: рівень самоврядування, ціннісно-смысловий рівень, когнітивний рівень. На рівні самоврядування ми виділяємо такі особистісні особливості як: здатності до аналізу протиріч, прогнозування, цілепокладання, планування, оцінці якості, прийняття рішень, самоконтролю,

корекції своїх дій.

На рівні сенс-життєвих орієнтацій ми вибрали наступні феномени: цілі в житті, відчуття процесу життя, його результату, локус контролю я /

життя, загальна осмисленість життя. На когнітивному рівні відповідно до теорії Елліса ми розглянемо ірраціональні установки. А саме: Катастрофізація, що повинно бути в щодо себе / інших, самооцінка і раціональність, фрустрационная толерантність. Перераховані вище особистісні особливості ми розглянемо в

взаємодії з рівнем прокрастинації у другому розділі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Організація дослідження. Дослідження проводилося в природній парадигмі, в березні 2020 року. Основні етапи: збір науково-методичної бази, проведення опитування, аналіз отриманих даних, виявлення психологічних особливостей особистості, якій властива прокрастинація.

Для визначення взаємозв'язку між феноменами прокрастинації, і психологічними особливостями особистості був обраний кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Спірмена. Він дозволяє перевірити залежність характеристик прокрастинації від різних психологічних особливостей і надалі виявити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними феноменами. А також для уточнення результатів кореляційного аналізу був обраний регресійний аналіз. він допоможе виявити які саме змінні, і який за значимістю внесок вносять в дисперсію залежною змінною (прокрастинація).

Для порівняння психологічних особливостей особистості з високим рівнем прокрастинація і, навпаки, з низьким, ми розділили генеральну сукупність на дві вибірки: перша (28 осіб), із значенням рівня прокрастинації нижче 50 балів (нижче середнього), і друга (32 людини) з рівнем вище 60 балів (прокрастинації вище середнього). Дане розподіл відповідає розшифровці методики. 45% досліджуваних виявилися в зоні середніх значень, що відповідає нормальному розподілу.

Дані оброблялися в пакетах Google Forms, Microsoft Excel і IBM SPSS Statistics 19.

Опис вибірки. У дослідженні взяли участь 109 осіб. з них 56,9% випробовуваних жіночої статі (62 дівчини), 43,1% - чоловічої статі (47 молодих людей). Емпіричне дослідження проводилося серед студентів вузів (ЗНУ) міста Запоріжжя. Всі випробовувані належать до періоду ранньої дорослості: 18-25 років. Це період, коли перед молодими людьми стоять завдання досягнення автономії від своїх батьків, досягнення соціально-економічної самостійності, придбання професії та певного соціального статусу, розвиток власної кар'єри, побудова міжособистісних відносин з протилежною статтю.

Діагностичний інструментарій.

1. Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale) [6]. Методика С. Н. Лау дозволяє визначати ступінь прояву схильності відкладати справи "на потім». Шкала загальної прокрастинації С. Н. Лау включає 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах. Як шкалу відповідей пропонується 5 бальна шкала Лайкерта (1 - зовсім не характерно, 2 - не характерно, 3 - нейтральний, 4 - характерно, 5-абсолютно характерно) Шкала загальної прокрастинації була переведена на російську мову і апробована на студентській вибірці О. С. Віндекер і М. В. Останін на базі Уральського Федерального університету [19]. Обробка результатів являє собою підрахунок суми кількості балів.

Прямі значення: пункти 1,2,5,7,9,10,12,15,16,17,19.

Реверсивні значення: пункти 3,4,6,8,11,13,14,18,20.

Значення балів: до 30 б. - вкрай низьке значення, 30-42 - низький рівень прокрастинації, 43-67 - середній рівень прокрастинації, 68-80- високий, від 81 - дуже високий рівень прокрастинації.

2. Методика здатність самоврядування (тест РСУ) Н. М. Пейсахов
Дана методика була розроблена в лабораторії психологічних проблем вищої

школи Казанського Державного Університету Н.М.Пейсаховим для визначення здатності до самоврядування. є 48 тверджень, з них потрібно вибрати ті, з якими можна погодитися або навпаки не погодитися (вибрати варіант відповіді «Так» або «Ні»).

3. Тест смысловжизненние орієнтації (методика СЖО), Д. А. Леонтьєв
Тест СЖО є адаптованою версією тесту "Мета в житті" (Purpose-in-Life Test, PИL) Джеймса Крамб і Леонарда Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до глузду і логотерапии Віктора Франкла і мала на меті емпіричної валідизації ряду уявлень з цієї теорії. На основі факторного аналізу адаптованої Д. А. Леонтьєва версії цієї методики вітчизняними дослідниками (Леонтьєв, Калашников, Калашникова) був створений тест СЖО, що включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтації (цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя).

У тесті представлено 20 пар протилежних тверджень, відображають уявлення про сенс життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (Результат), або у всіх трьох складових життя. при проходженні опитування необхідно проставити бали за шкалою від -3 до 3 за принципом: яке твердження в якій мірі ближче респонденту.

Обробка результатів являє собою підрахунок суми кількості балів.

Прямі значення: пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17

Реверсивні значення: пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Бали підсумовуються за шкалами:

Субшкала 1 (цілі в житті) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес життя) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат життя) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник - осмисленість життя (ОЖ) - всі 20 пунктів.

4. Методика діагностики ірраціональних установок. Альберт Елліс
Методика діагностики наявності та вираженості ірраціональних установок Альберта Елліса покликана виявити в собі ірраціональні установки, усвідомити їх негативний вплив на емоції і тим самим наблизити особистість до стану емоційного благополуччя. Засновник Раціонально емотивної терапії * (РЕТ, 1955р.) Альберт Елліс (27 вересня 1913 - 24 липня 2007) - американський когнітивний терапевт, стверджував, що всі люди схильні до побудови нелогічних, ірраціональних розумових комбінацій. Фактично всі проблеми людини - це результат мислення, підпорядкування численним "слід", "Потрібно" і "повинен". РЕТ дозволяє людині контролювати і впливати на свої емоційні реакції, почуття і поведінку.

У тесті А. Елліса 50 питань, 6 шкал, з них 4 шкали - основні і відповідають 4 групам ірраціональних установок мислення, виділеним автором: "Катастрофізація", "повинність щодо себе", "повинність щодо інших", "оціночна установка".

Обробка результатів являє собою підрахунок суми кількості балів. Відповідь «А» = 1 бал, «В» = 2 бали, «С» = 3 бали

Реверсивні значення: пункти 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49

Підсумовуємо бали для кожної шкали за номерами питань:

Катастрофізація 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46

Должествования щодо себе 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47

Должествования щодо інших 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Самооцінка і раціональність мислення 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Фрустрационная толерантність 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів психологічного дослідження

Результати дослідження прокрастинації за методикою К. Лея К.Лей визначає прокрастинація як схильність людини до відкладання справ на «потім», а також відтягування виконання своїх обов'язків до моменту «дед-лайн». За даними опитування мінімальне значення рівня прокрастинації одно 31 балу, максимальне значення дорівнює 81 балу. Для подальшого порівняння особистісних характеристик було вирішено виділити дві вибірки з генеральної сукупності: з високим і низьким рівнем прокрастинації. Саме полярні значення дозволяють нам точніше виділити психологічні рівні, які пов'язані з проявом феномена відкладання справ. Ми розділили генеральну сукупність на три вибірки: з низьким, середнім, високим рівнем прокрастинації за шкалою Лея. Даний розподіл відповідає розшифровці методикою. 45% досліджуваних виявилися в зоні середніх значень, що відповідає шкалі нормального розподілу.

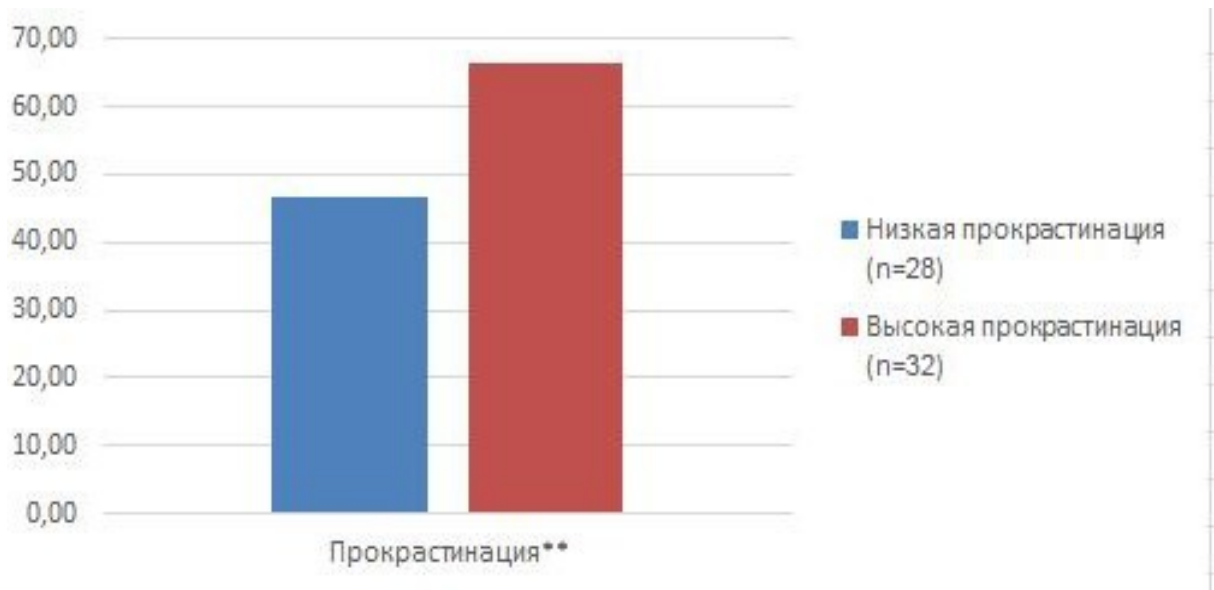
Таблиця 2.1

Розподіл балів щодо рівня прокрастинації

Вибірка	Бали	Кількість осіб	%
Низький рівень прокрастинації	Менш 50	28	25%
Середній рівень прокрастинації	Від 50 до 60	49	45%
Високий рівень прокрастинації	Більш 60	32	30%

Таким чином, ми отримали необхідні нам вибірки і їх порогові значення: менше 50 балів - володарі низького рівня прокрастинації, більше 60 балів - представники високого рівня прокрастинації. Відповідно від 50 до

60 балів для наших респондентів вважаються середніми результатами і їх особистісні особливості ми не включаємо в порівняння. Дані результати представлені у вигляді гістограм на малюнку 2.1



Мал. 2.1 Розподіл балів щодо високого і низького рівня прокрастинації

Подальше дослідження взаємозалежності ми будемо проводити порівнюючи результати двох, отриманих на першому етапі, вибірок

Самоврядування - цілеспрямована зміна процесу діяльності, згідно з визначеними цілями, які ставить перед собою особистість. Цей процес пов'язаний з творенням, творчістю, пошуком рішень при вирішенні ситуацій, що викликають протиріччя.

Відповідно до нашої гіпотезою ми припускаємо, що прокрастинація є протилежність нормальної саморегуляції, значить, чим вище рівень прокрастинації, тим нижче рівень загальної здатності самоврядування.

Давайте розглянемо таблицю 2.2 для виявлення ступеня значущості залежних від рівня прокрастинації змінних і їх середні значення.

Таблиця 2.2

Показники кореляційного аналізу вибірок за методикою РСУ

Н.М.Пейсахова

Показник	Середнє значення вибірки з низькою прокрастинацією	Середнє значення вибірки з високою прокрастинацією	Значимість
Аналіз протиріч	4,33	3,22	0,001
Прогнозування	4,75	3,56	0,000
Цілеполагання	4,20	2,95	0,000
Планування	4,90	2,51	0,000
Критерії оцінки	4,80	2,71	0,001
Прийняття рішень	4,45	3,24	0,001
Самоконтроль	4,10	2,90	0,000
Корекція	3,63	3,07	0,037
Загальна здібність до самоуправління	33,15	24,17	0,000

За допомогою таблиці ми бачимо, що порівняльний аналіз за допомогою критерію U-Манна-Уїтні показав значущі відмінності за більшістю показників (від 0,001 до 0,05). Відповідно, ми можемо зробити висновок про залежність рівня прокрастинації від особистісних особливостей рівня самоврядування. У кореляційної матриці, ми бачимо негативні значення, це означає зворотну залежність.

Однак, згідно з розшифровці методики, представленої в таблиці 5, ми можемо помітити, що до різних категорій рівнів відносяться наступні феномени: цілепокладання і самоконтроль, що виділяє саме ці якості на тлі інших.

Таблиця 2.3

Розподіл балів методики РСУ Н.М.Пейсахова

	Низький	Ниже середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Звенья	0 - 1	2 - 3	4 - 7	8 - 9	10
Загальна ССУ	0 - 19	20 - 36	37 - 50	51 - 65	66 - 80

Виділене нами властивість особистості - цілепокладання (0,000 - рівень найвищої значущості), є свідомою діяльністю суб'єкта самоврядування, результатом якої виступає модель планованого результату. В основі визначення мети лежить прогноз. На відміну від мрії, цілепокладання передбачає негайне дію до бажаного результату. Це дійсно є ні що інше як протилежної якості прокрастинації.

Друге, виділене на основі розшифровки методики, властивість особистості це самоконтроль (0,000 - рівень найвищої значущості). Цей феномен включає в себе збір достовірної інформації про те, як іде виконання плану в реальному спілкуванні, поведінці, діяльності. На основі даного визначення і отриманих результатів дослідження ми можемо зробити висновок про особливу значущість самоконтролю при боротьбі з прокрастинацією.

Аналіз суперечностей або орієнтування в ситуації - це психічна діяльність суб'єкта самоврядування, результатом якої є суб'єктивна модель ситуації. Рівень значущості даного показника (0,001) відноситься до рівня найвищої значущості, що дає нам підставу для висновку про те, що дане психологічне властивість особистості впливає на прокрастинацію.

Наступне властивість особистості це прогнозування. Воно відображає розумову діяльність суб'єкта самоврядування, результатом якої є ще одна модель-прогноз. Він заснований на аналізі минулого і сьогодення. Рівень

значущості даного показника (0,000) відноситься до рівня найвищої значущості, що дає нам підставу для висновку про те, що дане психологічне властивість особистості високо впливає на вираженість прокрастинації.

Планування - розумові дії суб'єкта самоврядування, їх результат- модель засобів досягнення мети - план, як система засобів і послідовності їх застосування. Рівень значущості даного показника (0,000) відноситься до рівня найвищої значущості, що дає нам підставу для висновку про те, що дане психологічне властивість особистості також високо впливає на рівень прояву феномена прокрастинації.

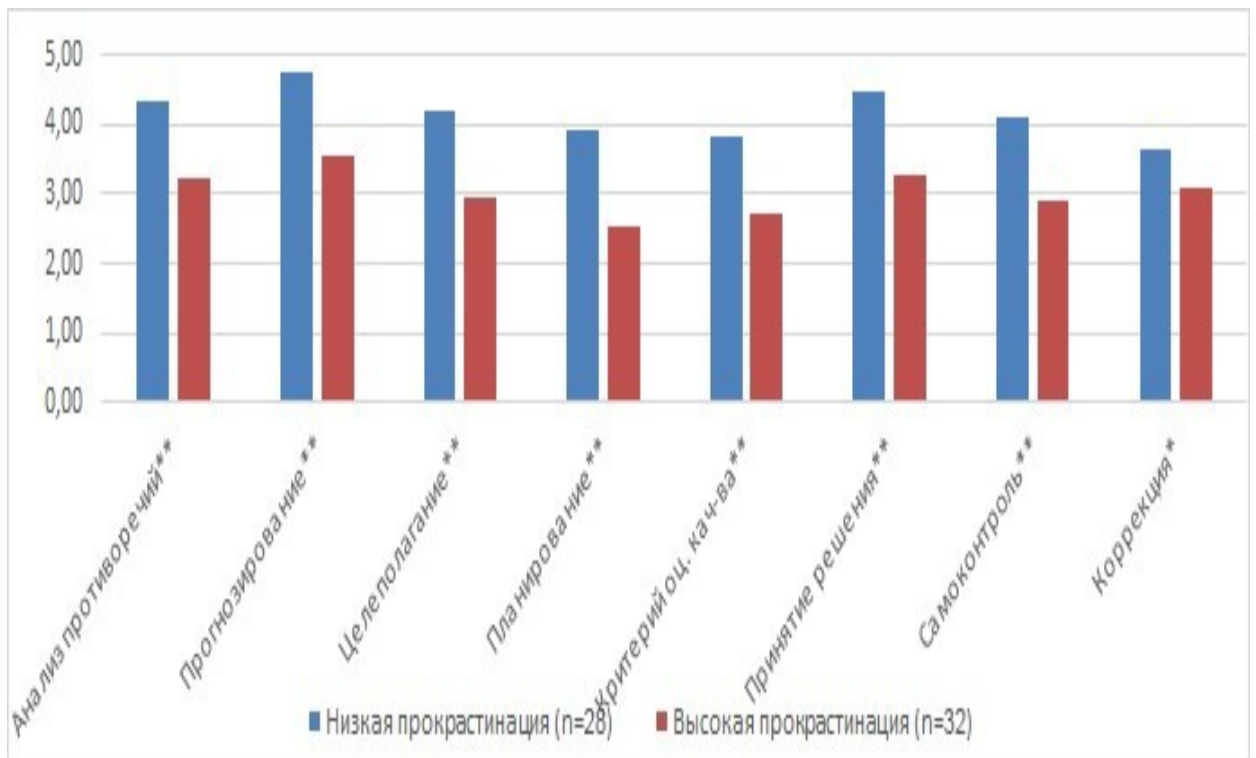
Здатність до прийняття рішення - це перехід від плану до дій, можливості в реальність. Це, так званий, самонаказ: «роби!». Рівень значущості даного показника (0,001) відноситься до рівня найвищої значущості, що дає нам підставу для висновку про те, що цей навик високо впливає на рівень прояву феномена прокрастинації.

Наступний показник, критерії оцінки - виступають як результат всієї системи відносин особистості до інших людей, до себе, до своїх можливостей, самооцінки суб'єкта. Суб'єкт вирішує, якими мають бути показники, якими будуть оцінюватися успіхи в реалізації плану. Рівень цієї властивості особистості (0,001) відноситься до найвищої значущості, що також доводить високий вплив на вираженість прокрастинації особистості.

Показник корекція виявився на рівні середньої значимості (0,037). Цей феномен відображає зміни реальних дій, спілкування і поведінки, а також системи самоврядування у відповідності зі сформованою життєвою ситуацією. Але в будь-якому випадку, згідно з методом статистичного аналізу,

даний показник відноситься до значних висновків і розглядається нами як феномен також впливає на рівень прокрастинації.

Також для додаткової наочної демонстрації результатів дослідження, звернемося до малюнка 3.



Мал. 2.2. Порівняння показників вибірок за методикою Здатність самоврядування (тест РСУ) Н. М. Пейсахова

Дана гістограма візуально демонструє різницю рівнів психологічних особливостей особистості в категорії самоврядування.

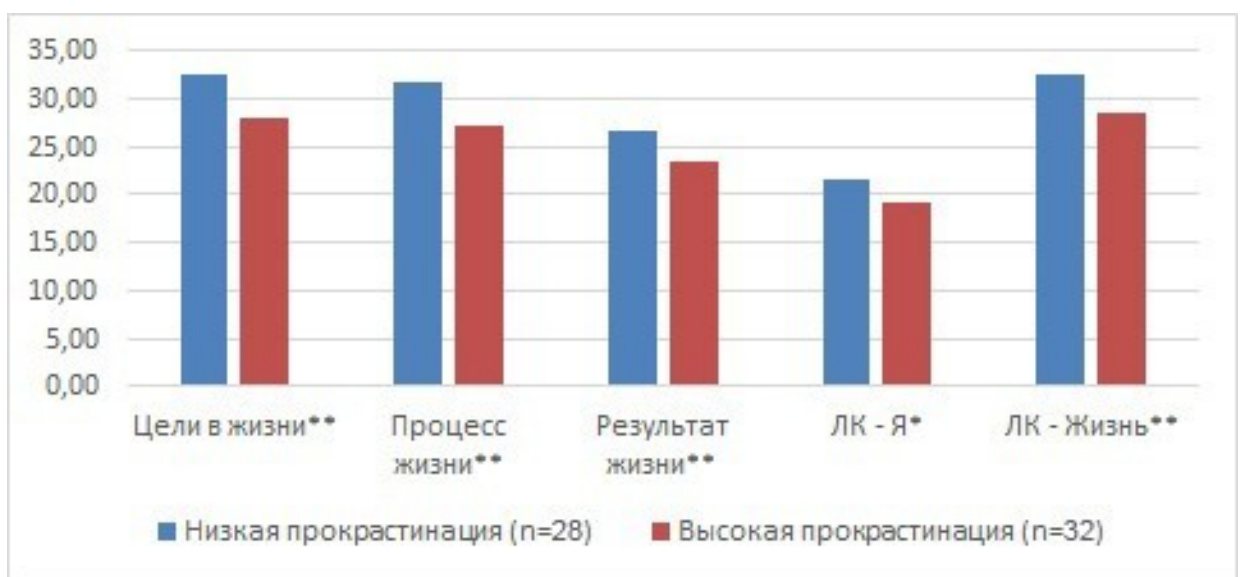
Таким чином, ми можемо говорити про підтвердження гіпотези і про те, що низький рівень прокрастинації відповідає високому рівню самоврядування. А також відзначити особливий вплив здатності до самоконтролю і навички цілепокладання на зниження рівня прокрастинації.

Результати дослідження залежності рівня прокрастинації від ціннісно-сміслових орієнтацій за методикою СЖО Д. А. Леонт'єва

Психологічною основою ціннісно-сміслових орієнтацій особистості є різноманітна структура потреб, мотивів, інтересів, ідеалів, переконань, світогляду, що беруть участь в створенні спрямованості особистості, що

виражають соціально-детерміновані відносини особистості до дійсності. За допомогою методики СЖО Д. А. Леонтьєва. Ми досліджували такі феномени: три конкретних змістовних орієнтації - цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією; і два аспекти локусу контролю - локус контролю-Я і локус контролю-життя.

Результати дослідження взаємозалежності між рівнем прокрастинації і рівнем вищеперелічених феноменів, досліджуваних методикою СЖО Д. А. Леонтьєва, наочно виражений на малюнку 2.3.



Мал. 2.3. Показники за методикою сенс-життєві орієнтації у взаємодії з рівнем прокрастинації

За допомогою даність гістограми можна побачити таку закономірність: з підвищенням показника прокрастинації знижується загальна осмисленість життя. Виходячи з отриманих даних, можна зробити припущення про те, що здатність протистояти прокрастинації можливо розвинути за рахунок підвищення рівня свідомості життя.

Для уточнення даних і точного визначення рівня значущості звернемося до таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники порівняльного аналізу на основі кореляцій вибірок за методикою СЖО, Д. А. Леонтьєва з методикою К.Лея

Показник	Середнє значення вибірки з низькою прокрастинацією	Середнє значення вибірки з високою прокрастинацією	Значимість
Цілі вжитті	32,43	27,95	0,005
Процес в житті	31,75	27,17	0,003
Результат життя	26,73	23,37	0,001
ЛК – Я	21,45	19,07	0,021
ЛК - Життя	32,53	28,56	0,004
Сприйняття життя	106,75	93,41	0,002

Проаналізувавши представлену вище таблицю, ми можемо побачити, що порівняльний аналіз за допомогою критерію U-Манна-Уїтні показав значущі відмінності за всіма показниками (від 0,001 до 0,01). Відповідно, ми можемо зробити висновок про залежність рівня прокрастинації від особистісних особливостей рівня сенс-життєвих орієнтацій. У кореляційній матриці, яка представлена в Додатку 5, ми бачимо негативні значення, це означає зворотну залежність. Однак один з показників відноситься до рівня найвищої значущості - це результат життя.

Шкала «Результат життя» відноситься до рівня найвищої значущості (0,001). Дана властивість відображає результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Відповідно ми можемо зробити висновок про те, що на рівень прокрастинації особливо впливає усвідомлення минулих результатів. Тобто установки «в моєму житті багато позитивних результатів», «моє життя прожите не дарма», «мої досягнення

мають значення» та інші уявні орієнтири, здатні наповнити минулі дні сенсом мають негативний вплив на рівень прокрастинації.

Показник мети в житті (0005) відноситься до високо значимого рівня. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу.

Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя відповідають високому рівню значущості (0,003). Зміст цієї шкали говорить про те, сприймає чи випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість на майбутнє.

Показник локус контролю - Я (Я - хазяїн життя) відноситься до рівня середньої значимості (0,021). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і завдань і уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя. Однак, згідно з методом статистичного аналізу, даний показник відноситься до значних висновків і розглядається нами як феномен, також впливає на рівень прокрастинації.

Локус контролю - життя або керованість життя відноситься високому рівню значущості (0002). При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність в тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Таким чином, ми можемо говорити про підтвердження гіпотези і про те, що прокрастинації проявляється у людей з низьким ціннісно-смісловим

рівнем. А також уточнити, що саме задоволеність життєвими результатами призводить до зниження рівня прокрастинації.

Результати дослідження залежності рівня прокрастинації від ірраціональних установок за методикою діагностики ірраціональних установок А. Елліса

Методика діагностики наявності та вираженості ірраціональних установок Альберта Елліса дозволяє виявити ірраціональні установки, усвідомити їх вплив на особистість і тим самим наблизитися до стану емоційного благополуччя.

Відповідно до нашої гіпотезою ми припускаємо, що чим більше у людини ірраціональних установок, тим вище проявлена в ньому прокрастинація. Розглянемо таблицю 7 для виявлення рівня значущості ірраціональних установок у взаємодії з рівнем прокрастинації і розглянемо їх середні значення наших вибірок.

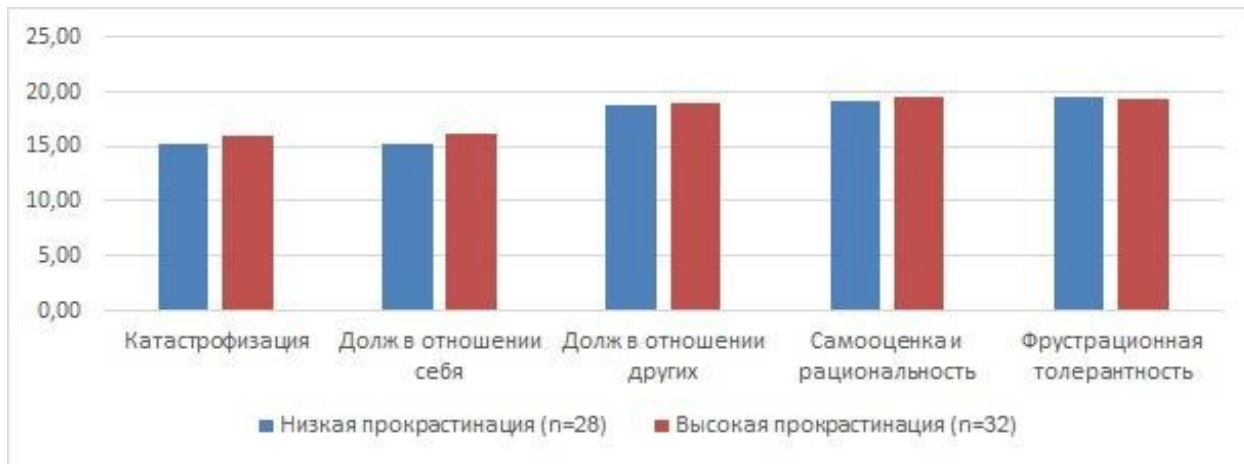
Таблиця 2.5

Показники порівняльного аналізу кореляції вибірок за методикою за методикою діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса

Показник	Середнє значення вибірки з низькою прокрастинацією	Середнє значення вибірки з високою прокрастинацією	Значимість
Катастрофізація	15,20	15,96	0,472
Долженствованість	15,20	16,12	0,161
Долженствование	18,73	18,98	0,337
Самооцінка	19,05	19,44	0,569
Фрустраційна тоерантність	19,55	19,41	0,943

За допомогою таблиці, представленої вище, ми бачимо, що порівняльний аналіз за допомогою критерію U-Манна-Уїтні показано значущі відмінності за всіма показниками.

Також для додаткової наочної демонстрації результатів дослідження, звернемося до малюнка 2.4.

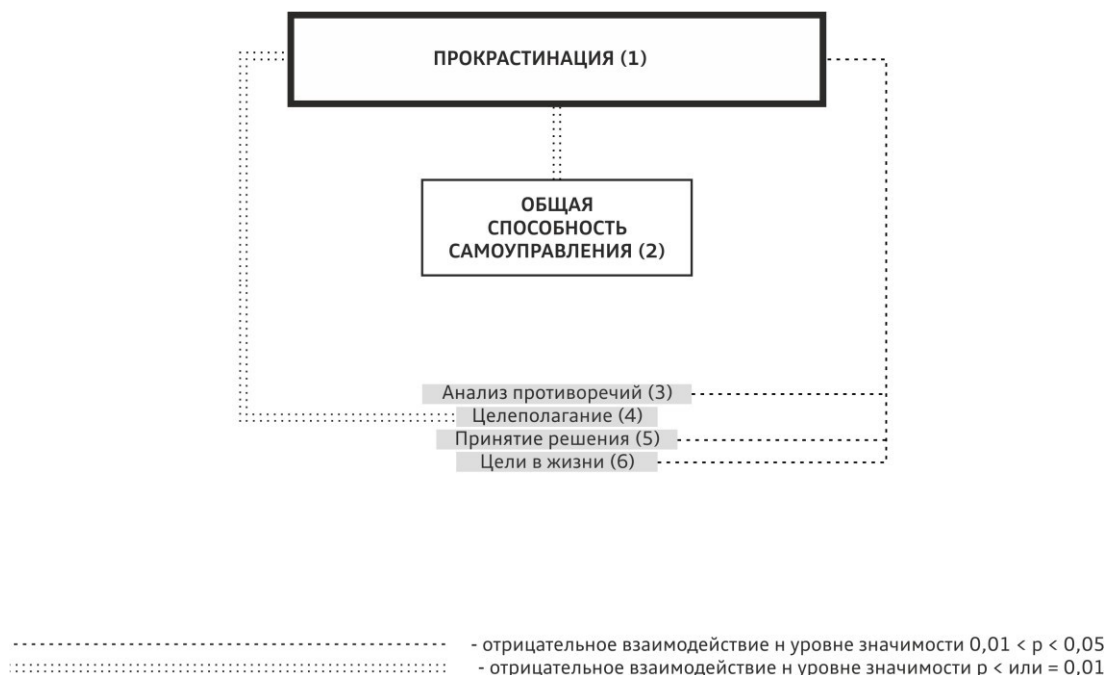


Мал. 2.4. Порівняння показників за методикою діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса

Дана гістограма візуально демонструє, що ірраціональні установки практично не впливають на рівень прокрастинації. Відповідно, ми можемо зробити висновок про те, що рівень прокрастинації не залежить від ірраціональних установок. Гіпотеза виявилася спростована.

На основі таблиці даних був проведений кореляційний аналіз всієї вибірки в цілому, а також групи з високим і низьким рівнем прокрастинації.

У групі з низьким рівнем прокрастинації за допомогою кореляційного аналізу були виявлені взаємозв'язки між 47 феноменами (додаток 6). Для нашого дослідження ми виділяємо тільки ті особливості, які пов'язані з рівнем прокрастинації. Для аналізу результатів ми склали кореляційний плеяду, представлену на малюнку 2.5.



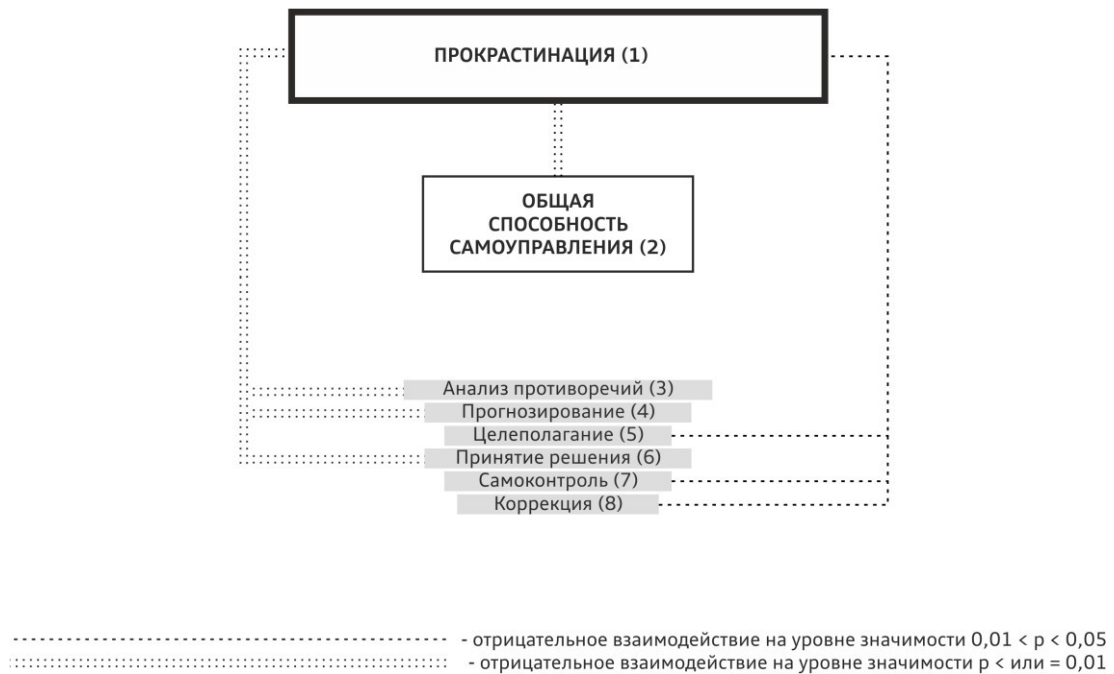
Мал. 2.5 Кореляційна плеяда вибірки з низьким рівнем прокрастинації

Показник «Прокрастинація» (1) має значні негативні взаємозв'язку з показниками: «Загальна здатність самоврядування» (2),

«Цілепокладання» (4). Це означає, що вибірка з низьким рівнем прокрастинації особливо добре володіє навиком визначення мети й загальної здатністю до саморегуляції. Це наочно демонструє необхідність розвитку даних навичок для зменшення прояву феномена відкладання справ.

«Аналіз протиріч» (3), «Ухвалення рішення» (5), «Цілі в житті» (6) мають негативне взаємодія на рівні p менше 0,05, але більше 0,01. Цілеспрямований, здатний до аналізу, гнучкий в ухваленні рішень людина частіше за все не відкладає завдання на потім, так як ефективніше вирішувати завдання відразу після її надходження, або в потрібний час, яке особистість виділяє для роботи.

За допомогою кореляційного аналізу в групі з високим рівнем прокрастинації були виявлені взаємозв'язки між 46 показниками (додаток 7). Знову ж таки, ми виділили саме ті характеристики, які знаходяться у взаємозалежності з рівнем прокрастинації



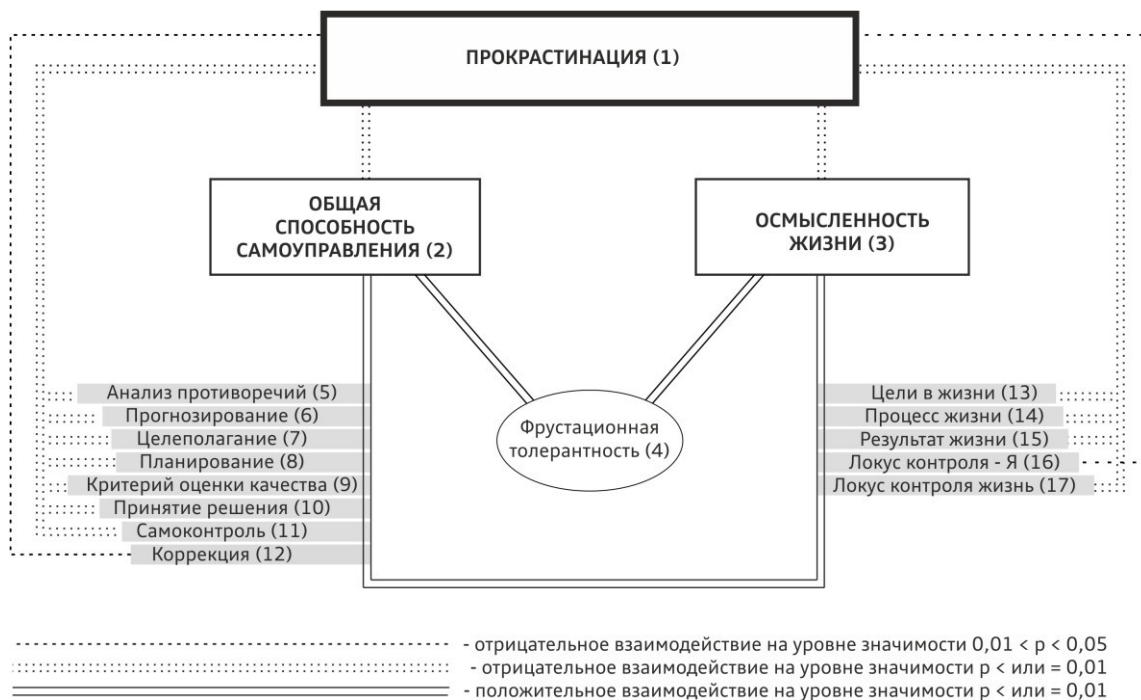
Мал. 2.6 Кореляційна плеяда вибірки з високим рівнем прокрастинації

Як видно з кореляційної плеяди на малюнку 7, були отримані схожі взаємозв'язку, але за кількістю їх трохи більше. Чітко виділяється зворотна залежність саме зі здатністю самоврядування.

Нами були виявлені негативні кореляції з рівнем значущості p більше або рівним 0,01 між показника «Прокрастинація» (1) з

показниками «Загальна здатність самоврядування» (2), «Аналіз протиріч» (3), «Прогнозування» (4), і «Ухвалення рішення» (6). Виходить, що основна тенденція веде до взаємозалежності прокрастинації саме від рівня самоврядування. Всі ці феномени показали взаємозалежність і в групі з низьким рівнем прокрастинації. Отже саме ці психологічні особливості є основними регуляторами рівня прокрастинації.

Для наочної демонстрації взаємозв'язків у всій вибірці в цілому, була розроблена загальна, детальна кореляційний плеяда, в яку включені взаємозв'язку також між методиками. Для аналізу звернемося до малюнка



Мал. 2.7 Кореляційна плеяда

Показник «Прокрастинація» (1) має негативні кореляції з «Загальною здатністю самоврядування» (2) і «осмисленого життя» (3) це основні показники, на які ми орієнтуємося в даному дослідженні, відповідно саме з цієї взаємозалежності ми можемо довести наші гіпотези. Рівень значущості даних зв'язків високий p більше або дорівнює 0,01.

«Аналіз протиріч» (5), «Прогнозування» (6), «цілепокладання» (7) «Планування» (8) «Критерій оцінки якості» (9) «Ухвалення рішення» (10) «Самоконтроль» (11) мають негативну кореляцію на рівні значущості p менше або дорівнює 0,01. Феномен «Корекція» (12) має зворотну залежність на рівні p більше 0,01, але менше 0,05. Всі ці властивості особистості відносяться до самоврядних рівню, дані показники

підтверджують щільну взаємозв'язок прокрастинації від даного психологічного рівня.

Сильна негативна взаємозв'язок на рівні p менше 0,01 була виявлена між показниками «Цілі в житті» (13), «Процес життя» (14), «Результат життя» (15), «Локус контролю життя» (17). Також зворотний зв'язок при рівні значущості p більше 0,01 і менше 0,05 була встановлена з феноменом «Локус контролю - Я». З цього ми можемо зробити висновок про те, властивості особистості, характерні людям з високою свідомістю життя впливають на те як ефективно він веде себе в ситуації прийняття рішення або негайного дії.

Крім того, при детальному розгляді кореляційної матриці, ми помітили взаємозв'язок між показниками різних методик. Статистично значимі показники були виявлені між фрустраційною толерантністю (когнітивний рівень) і феноменами ціннісно-сміслового і самоуправлінських рівнів, при тому, що безпосередньо фрустраційна толерантність не пов'язана з прокрастинацією.

Шкала фрустраційної толерантності відображає ступінь переносимості різних фрустрацій (тобто показує рівень стресостійкості) та загальну оцінку ступеня раціональності мислення. Таким чином, ми можемо зробити висновок про те, що раціональне мислення і стресостійкість позитивно впливають на такі властивості особистості як: здатність до аналізу протиріч, прогнозування, цілепокладання, прийняття рішень, корекції; а також на цілі в житті, процес життя, результати, локус контролю-Я, локус контролю-Життя, і осмисленість життя в цілому. Дані результати представлені в додатку 5.

Варто відзначити ще одну статистично значущу взаємозв'язок між віком респондентів і рівнями цілепокладання і загальної здатності самоврядування. У кореляційної матриці, представленої в додатку 5, ми можемо побачити зворотний зв'язок між даними феноменами, тобто чим старше респондент, тим нижче його здатності до цілепокладання і

загальний рівень самоврядування. Хоча наша генеральна сукупність досить однорідна за віком (від 18 до 25 років), ми розглядаємо цю взаємозв'язок для включення в кореляційний плеяду.

Отже, ми розглянули результати кореляційного аналізу генеральної сукупності, а також двох груп вибірок. Наступним етапом нашого дослідження став регресійний аналіз.

Результати регресійного аналізу

Для уточнення результатів отриманих при кореляційному аналізі нами був також проведений регресійний аналіз.

Ми продовжили перевіряти наші гіпотези і ввели в аналіз такі чинники: Фрустраційна толерантність, Планування, Вік, Самооцінка і раціональність, Корекція, Результат життя, Повинність щодо себе, Повинність щодо інших, Критерій оцінки якості, Прогнозування, Самоконтроль, Аналіз суперечностей, Катастрофізація, Целеполагання, Ухвалення рішення, ЛК - Я, щоб цілі у житті, Процес життя, ЛК - життя, Осмислення життя. Відповідно до цього була складена регресійна модель.

В результаті аналізу було отримано 17 моделей. Все є статистичними достовірними ($p \leq 0,01$). Програма зупинилася 17 моделі, і ми беремо її для розгляду, як найбільш точну, так як включені в неї феномени також відносяться до значимих висновків.

Модель є статистично достовірної ($p = 0,000$), вона включає в себе такі показники як цілепокладання, процес життя, локус контролю - життя, осмисленість життя, проте вона пояснює всього 38% дисперсії. Таким чином, дана модель може бути застосована за все до 38% людей цієї вибірки.

На основі отриманих даних ми можемо скласти регресійну формулу.

$$\text{Прокрастинація} = 59,592 + (-1,844)$$

- * Целеполагание + (-0,849)
- * Процес життя + (0,614)
- * ЛК-Життя +
- * Осмислення життя+ (-0,486)

Відповідно регресійний аналіз підтвердив і уточнив дані кореляційного та порівняльного аналізу. Варто зауважити, що саме навик цілепокладання виділяється в кореляційному, порівняльному, регресійному аналізі. Цей факт дає підставу для висновку про те, що визначення мети є одним з головних навичок, необхідних для боротьби з прокрастинація особистості.

Таким чином, згідно з регресійному аналізу, на прокрастинація впливають такі фактори, як цілепокладання, процес життя, локус контролю - життя, осмисленість життя (причому перший і останній - з негативними коефіцієнтами, другий і третій - з позитивним).

Висновки по другого розділу

Отже, в емпіричному дослідженні були вивчені психологічні особливості прояву прокрастинації особистості серед студентів. Були зроблені висновки про те, що на рівень прокрастинації впливають властивості особистості відносяться до ціннісно смислового і самоврядних рівнями. Статистично значущих відмінностей між виразністю рівня прокрастинації і ірраціональними установками при порівнянні вибірок встановлено не було. Відповідно гіпотези, висунуті нами для перевірки в емпіричному дослідженні, підтвердилися частково.

За допомогою кореляційного і порівняльного аналізу ми виявили статистично значущі взаємозв'язки між рівнем прокрастинації і такі властивості особистості (ступінь особливою значущістю підкреслять):

здібності самоврядування

- аналіз суперечностей
- прогнозування
- цілепокладання
- планування
- критерій оцінки якості
- прийняття рішення
- самоконтроль
- корекція
- загальна здатність самоврядування

Ціннісно-смисловий рівень

- цілі в житті
- процес життя
- результат життя
- локус контролю - Я
- локус контролю - Життя
- осмисленість життя

Регресійний аналіз уточнив, що до рівня найвищої значущості відносяться такі властивості, як: цілепокладання, процес життя, локус контролю - життя, осмисленість життя.

Відсутність взаємозв'язку прокрастинації з ірраціональними установками ми пов'язуємо з тим, що відкладання справ на потім не є глибинною установкою, а належить до рівня автоматичних дій. Тобто колись у своєму житті людина отримала позитивне підкріплення, проявивши прокрастинація (наприклад, зміг виконати завдання в строк нехай навіть ціною безсонної ночі), а далі подібна «автоматизація» привела до формування поведінки, яке регулюється вже на самоврядний рівні.

ВИСНОВКИ

Сьогодні прокрастинація є поширеним явищем, особливо в студентському середовищі. Проблема полягає в негативних наслідках впливу явища прокрастинації на професійну діяльність людини, на зниження особистої продуктивності, працездатності, що проявляється в гострому емоційному переживанні особистої невдачі і незадоволеності своєю роботою, результатами в професійному середовищі.

Нам вдалося структурувати інформацію про даний феномен, представлену з 2014 по 2019 рік. Що має теоретичне значення для подальших досліджень.

Також ми провели емпіричне дослідження, метою якого було виявлення психологічних особливостей прояву прокрастинації особистості. Для цього ми сформували вибірки, що складаються молодих людей віком від 18 до 25 років, студенти вузів міста Єкатеринбурга, а також підібрали діагностичний інструментарій відповідно до мети, завданнями і гіпотезами дослідження. Ми проводили тестування, з використання наступних методик: Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale) С. Н. Lay; Методика здатність самоврядування (тест РСУ) Н. М. Пейсахов; Тест смисложізненние орієнтації (методика СЖО), Д. А. Леонт'єв; Методика діагностики ірраціональних установок. Альберт Елліс.

Потім ми виявили причинно-наслідкові зв'язки між феноменами прокрастинації і психологічними особливостями особистості. В результаті кореляційного аналізу ми отримали значущі взаємозв'язки з такими психологічними властивостями як: аналіз протиріч, прогнозування, цілепокладання, планування, критерій оцінки якості, прийняття рішення, самоконтроль, корекція, загальна здатність самоврядування, цілі в житті процес життя, результат життя, локус контролю - Я, локус контролю - Життя, осмисленість життя.

При детальному розгляді порівняльного аналізу двох вибірок (з низьким і високим рівнем прокрастинації) ми виділили такі психологічні особливості: самоконтроль, цілепокладання, задоволеність результатом життя.

Також нами було проведено регресійний аналіз, який виявив взаємозалежність прокрастинації з такими факторами, як аналіз протиріч, прогнозування, планування, Катастрофізація.

Проаналізувавши отримані дані ми підтвердили наступні гіпотези:

1. Прокрастинація є протилежність нормальної саморегуляції, чим вище рівень прокрастинації, тим нижче рівень загальної здатності самоврядування.

2. Прокрастинація проявляється у людей з низьким ціннісно-смісловим рівнем

Третя ж гіпотеза: чим більше у людини ірраціональних установок, тим вище проявлена в ньому прокрастинація - виявилася спростована.

На підставі зробленого нами дослідження, завдання вирішені в повному обсязі, мета досягнута - ми виявили психологічні особливості прояву прокрастинації особистості. В ході проведення дослідження були виявлені негативні залежності прокрастинації від загальної здатності самоврядування (і складових її властивостей), а також від свідомості життя (і що входять в її основу феноменів). Крім того, незважаючи на статистично не підтверджену гіпотезу про залежність прояві прокрастинації від ірраціональних установок, були виявлені взаємодії між рівнем фрустраційної толерантності і різними психологічними особливостями з рівнів самоврядування та ціннісно-сміслового, що дозволяє припустити не пряму залежність прояви прокрастинації від установок особистості і задає перспективу для подальших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. – СПб., 2004.
2. Березин В.Ф. Психическая адаптация и тревога. – СПб.: Питер, 2000.
3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. Часть 1. // Психологический журнал, 2006, том 27, №2.
4. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса. Часть 2. // Психологический журнал, 2006, том 27, №2.
5. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
6. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников. Материалы научно-практических конгрессов форума «Здоровье нации – основа процветания». Т.2, М., 2008.
7. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. // Вопросы психологии, 2010, №3.
8. Виндекер О. С, Останина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lau (на примере студенческой выборки) //Актуальные проблемы психологического знания. – Москва, 2014. - № 1. – С. 116–126. 52
9. Волков Б.С. Психология юности и молодости. – М.: Академический проект, 2006.
10. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (Обзор)
// Терапия психических расстройств. 2006. № 1. 76
11. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал, №6,

2006.

12. Дэриэли Дэн. Поведенческая экономика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012

13. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем (в культуре, образовании, науки, норме и патологии). - М.; Т.: Томский государственный университет, 2004. - 460 с.

14. Залевский Г.В., Козлова Н.В. Психическая ригидность – гибкость как акмеологический инвариант профессионализма // Сибирский психологический журнал. 2006. № 22. С. 146–149.

25. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011.

26. Карандашев В.Н., Лебедева М.С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию методики Ч. Спилбергера. – СПб.: Речь, 2004.

27. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008, №3.

28. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. — 2012. — №9. — С. 243-246.

29. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013, № 2.

30. Комиссарова Л.Г. Особенности самоотношения студентов с Яориентированным перфекционизмом // Вестник Бурятского государственного университета, 2012. - Вып. 5: Психология, социальная работа.

31. Косороткина М. С. Понятие перфекционизма в современной психологии // Ананьевские чтения - 2009: Материалы научной конференции. СПб., 2009. Вып. 2. С. 267-271.

32. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития – СПб.: Питер, 2008.
33. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал, 2005, том 26, №2, с. 5-15.
25. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. // Психологический журнал, 2008, том 29, №2, с. 88-95.
26. Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). Журнал практического психолога, 2007.
27. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Сост. и общ ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с
28. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии, 2013, №1.
29. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998.
30. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. – 2- е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2003. С.217-21
31. Неврюев А.Н. Особенности тревожности и статуса в группе у студентов, подверженных прокрастинации. // Материалы докладов XV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов»
32. Панфилова А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: учеб. пособие. - 2-е издание. - СПб. : Знание, 2004. - 495 с. (с. 416-417)
33. Панькова Е.Ю. Академическая прокрастинация у студентов – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет.
34. Перре М., Бауманн У. Клиническая психология – СПб.: Питер,

2007.

35. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2011, №2.

36. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417–436.

37. Binder, K. (2000). The effect of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being. Unpublished master's thesis, Canada: Carleton University

38. Clark J, Hill O. Academic procrastination among African-American college students. *Psychol Rep* 1994; 75: 931-6.

39. Ferrari JR, O'Callaghan J, Newbegin I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *N Am J Psychol* 2005; 7: 1-6.

40. Flett Gordon L, Kirk R. Blankstein, and Thomas R Martin "Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety. Springer, US: Procrastination and Task Avoidance 1995; pp. 137-67.

41. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma // *European Journal of Personality*. 1997. Vol. 11. P. 267—278

42. Loa JI. Academic procrastination and parenting styles in psychology students. *Anima, Indonesian. Psychol J* 2012; 4(27): 223-31.

43. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination

// *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31, № 4. P. 487—500.

44. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *J Couns Psychol* 31(4): 503-509.

45. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // *Psychological*

Bulletin. - 2007.

-№ 133(1). - P. 65-94.

46. Yuen LM. Procrastination: Why do you do it, what to do about it.
Reading, PA: Addison-Wesley 1983.