

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПРИЧИНА ОПТИМІСТИЧНОЇ
НАЛАШТОВАНОСТІ НА МАЙБУТНЄ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Аліни ЗАКРЕВСЬКОЇ

2 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 05 » грудня 2022 р., протокол № 7

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор



Зоряна КОВАЛЬЧУК

Львів

2022

АНОТАЦІЯ

ЗАКРЕВСЬКА Аліна Анастасія Сергіївна. Прокрастинація як причина оптимістичної налаштованості на майбутнє

Кваліфікаційна робота присвячена визначенню сутності феномену прокрастинації, причини та наслідки, види прокрастинції. Визначено вплив прокрастинації на оптимістичну налаштованість на майбутнє. Емпірично досліджено прокрастинацію як оптимістичну налаштованість на майбутнє. Визначено ефективні шляхи та методи подолання відтермінування завдань як причини налаштованості на майбутнє.

У даній кваліфікаційній роботі встановлено, що для працівників педагогічної сфери не притаманний яскраво-виражений прояв прокрастинації під час роботи, також позитивна мотивація зменшує ймовірність прояву прокрастинації до професійних завдань.

Ключові слова: прокрастинація, конструювання особистого майбутнього, мотивація, сфера освіти, прояв прокрастинації, подолання прокрастинації.

Рецензент: КАРПЕНКО Євген Володимирович доктор психологічних наук, доцент

ANNOTATION

ZAKREVSKA Alina Anastasia Serhiivna. Procrastination as a reason for optimism about the future

The qualification work is devoted to defining the essence of the phenomenon of procrastination, causes and consequences, types of procrastination. The impact of procrastination on optimism about the future is determined. Procrastination has been empirically investigated as an optimistic attitude towards the future. Effective ways and methods of overcoming task procrastination as a reason for being optimistic about the future are determined.

In this qualification work, it was established that workers in the pedagogical field are not characterized by a pronounced manifestation of procrastination during work, and positive motivation also reduces the likelihood of procrastination in professional tasks.

Key words: procrastination, construction of personal future, motivation, sphere of education, manifestation of procrastination, overcoming procrastination.

Reviewer: Yevhen Volodymyrovych KARPENKO, Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У КОНСТРУЮВАННІ НАЛАШТОВАНOSTІ НА МАЙБУТНЄ	7
1.1. Поняття феномену прокрастинації та її види	7
1.2. Аналіз причин прокрастинації	10
Висновки до I розділу	19
РОЗДІЛ 2. КОНСТРУЮВАННЯ ОПТИМІСТИЧНОЇ НАЛАШТОВАНOSTІ НА МАЙБУТНЄ ЯК НАСЛІДОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ	21
2.1. Сутність конструювання особистісного майбутнього	21
2.2. Особливості прояву прокрастинації у конструюванні власного майбутнього	25
Висновки до II розділу	31
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ОПТИМІСТИЧНОЇ НАЛАШТОВАНOSTІ НА МАЙБУТНЄ	32
3.1. . Організаційні та змістові аспекти дослідження прояву прокрастинації у працівників сфери освіти	32
3.2. Аналіз отриманих результатів дослідження	34
3.3. Аналіз впливу досвіду роботи на прояв прокрастинації у працівників	39
Висновки до III розділу	42
РОЗДІЛ 4. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ПРИЧИНИ НАЛАШТОВАНOSTІ НА МАЙБУТНЄ	44
4.1. Шляхи подолання відтермінування завдань	44
4.2. Методи та методики для зниження проявів прокрастинації	47
Висновки до IV розділу	56
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність даного дослідження полягає у тому, щонаше суспільство постійно змінюється та прогресує, що вимагає у людей не лише накопичувати новий досвід, але розвивати вміння прогнозувати своє майбутнє. Але у процесі планування нових цілей, бажань і досягнень виникає бажання відтермінувати наші справи на потім. Щораз подібне відкладання наших справ «на потім» може призвести до вияву такого феномену, як прокрастинація. Прокрастинація (від англ. procrastination — затримка, відкладання; від лат. cras — завтра або crastinus — завтрашній і лат. pro — для, заради) — схильність до постійного відкладання важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем та негативних психологічних ефектів.

Прокрастинація виявляється у тому, що людина, усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ (наприклад, своїх посадових обов'язків), ігнорує цю необхідність і відволікає свою увагу на побутові дрібниці або розваги.

Проблематика відтермінування, відкладання справ на потім як дій, що можуть перешкоджати життєконструюванню, стала активно досліджуваною у психологічній науці досить недавно. У західній психології з 1970-х років цей феномен отримав назву «прокрастинація» і споріднився з бездіяльністю, пасивністю, лінощами, вольовими порушеннями (А. Елліс, У. Кнаус, Т. Пичил, Дж. Феррарі). У дослідженнях, присвячених пошуку зв'язків між прокрастинацією та життєвою перспективою (Л. Дементій, Н. Карловська, М. Спектер, Дж. Феррарі), вказується, що зволікання із прийняттям рішень та виконанням завдань негативно корелює з орієнтацією на майбутнє. Однак питання про те, як саме особистість практикує відтермінування, конструюючи майбутнє, залишається незрозумілим.

Конструювання особистістю власного майбутнього у контексті практик прокрастинації є майже нерозробленою проблемою, однак її актуальність відкриває широкий простір досліджень для сучасної соціальної психології, що підкреслюється необхідністю розробки та впровадження теоретико-

методологічного та емпіричного матеріалу для розуміння та оптимізації життя у сьогоденному трансформаційному середовищі.

Мета – вивчення особливостей відтермінування завдань як оптимістичної налаштованості на майбутнє.

Об'єкт – феномен прокрастинації.

Предмет – прокрастинація як причина оптимістичної налаштованості на майбутнє.

Завдання:

1. Розглянути сутність феномену прокрастинації, його причини та наслідки, види прокрастинції.
2. Визначити вплив прокрастинації на оптимістичну налаштованість на майбутнє.
3. Емпірично дослідити прокрастинацію як оптимістичну налаштованість на майбутнє.

Гіпотези:

1. Припустимо, що між прокрастинацією осіб, що працюють таїхньо мотивацією на успіх є взаємозв'язок.
2. Припустимо, що у осіб що мають менший досвід роботи прояв прокрастинації частіший.

Методи та методики дослідження: Для розв'язання поставлених завдань і перевірки гіпотезбули використані такі методи:

- Теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення, систематизація, які використано для визначення теоретико-методологічних основ дослідження й розробки інтегральної моделі прокрастинації);

- Емпіричні (спостереження, комплекс психодіагностичнихметодик: «Шкали загальноїпрокрастинації» К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої; методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»; опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» А. Реана.Якісний та кількісний аналіз даних за допомогою методів математичної статистики з використанням пакету програми SPSS 22.0. (кореляційного аналізу).

Емпірична база дослідження: працівники львівської середньої загальноосвітньої школи I-III ст. №50 і працівники ВСП «Львівського фахового коледжу львівського університету природокористування» міста Львова. Кількість досліджуваних – 55.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять основні положення постнекласичної парадигми (М. Гусельцева, Д. Леонт'єв, В. Ст'юпіна, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.), біхевіоральної (Б. Скіннер, Н. Міллер, Дж. Доллар, К. Халл та ін.), дискурсивної психології (Дж. Брунер, В. Дружинін, С. Засекін, Дж. Келлі, М. Орац, Н. Савелюк та ін.) і психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг, С. Блатт, П. Квінлен, Б. Спок, В. Міссідлайн, П. Макінтаер М. Хагбін, Дж. Феррарі, М. Оліветте та ін.), теорія тимчасової мотивації (П. Стіл).

Теоретична значущість даної роботи полягає у тому, що розкривається зміст поняття прокрастинація, а також взаємозв'язок відтермінування завдань та оптимістичної налаштованості на майбутнє. Описано проведення та результати емпіричного дослідження, а саме дослідження взаємозв'язку між прокрастинацією та досвідом роботи.

Практична значення отриманих результатів полягає в можливості їх застосування в роботі працівників педагогічної сфери і не тільки. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, HR-менеджерами у роботі із працівниками, що мають різний досвід роботи.

Структура роботи.. Робота складається з чотирьох розділів і висновків до них, має 67 сторінок комп'ютерного набору. Включає 2 таблиці, 4 рисунки, 55 джерел використаної літератури та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У КОНСТРУЮВАННІ НАЛАШТОВАНOSTІ НА МАЙБУТНЄ

1.1. Поняття феномену прокрастинації та її види

Термін «прокрастинація» було введено у 1977 році ПольРінгенбахом у книзі «Прокрастинація в житті людини».

У тлумачному словнику прокрастинація визначається як похідна від лат. *prōcrāstinātiō* (*prō* + *crāstinus*); *prō* – для, заради, замість; *crās* – завтра; та тлумачиться як «відкладання справ на майбутнє» (особливо важливих, складних чи неприємних) [22].

Такий процес як прокрастинація є досить відомим у розумінні відтермінування завдань на невизначений час і може виникнути будь-коли: при виконанні професійних обов'язків, під час навчання, при вирішенні поточних завдань. Стійка прокрастинація властива 15–25 % дорослого населення планети [43]. Джозеф Феррарінаголошує нам про те, що з віком чисельність осіб, що відкладають завдання не зменшується, а навпаки, змінюються у сторону прояву цього феномену [40]. У молодих людей проблема відкладання, у більшості випадків, стосується лише певних ситуацій, пов'язаних із їхньою академічною успішністю, а хронічна прокрастинація дорослих осіб розповсюджується на всі сфери життєдіяльності.

Пірс Стіл, канадський психолог, говорить про прокрастинацію як про “добровільне відтермінування суб'єктом своїх запланованих справ з урахуванням негативних наслідків” [54]. У своєму метааналітичному огляді він спробував об'єднати основні відмінні риси прокрастинації і вивести єдине визначення. Перше, що об'єднує всі аналізовані концепції, стосується самого факту відкладання – прокрастинація-це завжди невиконання та зволікання. Друга відмінна риса прокрастинації полягає в тому, що відкладаються справи, пов'язані з певними термінами.Цей чинник дозволяє поділяти на істинних прокрастинаторів і тих, хто періодично відкладає свої плани. Ці прояви прокрастинації пов'язані тим, що: по-перше, прокрастинація завжди

тягне за собою негативні наслідки, по-друге, подібне відкладання завжди супроводжується негативними переживаннями (почуттям провини, тривогою тощо).

Ноах Мілгрем, американський психолог, підкреслює, що прокрастинація це сучасна хвороба і виникла через інтенсивну індустріальну еволюцію суспільства. І тоді, як у недостатньо розвинутих країнах ця проблема не набуває великого значення. У доволі технічно розвинутих соціумах загострення даної проблеми провокується емоційно-інтелектуальним перенавантаженням населення, високим рівнем регламентації та квантифікації життя, залежністю від інших, що вимагає вміння координувати власні дії відповідно до певних соціальних ритмів [51].

Дж. Феррарі і його колеги наголошують на тому, що проблема відкладання важливих завдань та рішень існувала протягом усієї історії життя людства. Але лише із початком промислової революції, після 1750 р., вона набула такого негативного і вагомого значення. До цього періоду дане поняття посідало нейтральне і невелике значення [42].

Існують різні класифікації прокрастинації, але найбільш часто зустрічається в літературі класифікація Н. Мілграма, який виділив 5 видів прокрастинації:

- щоденна (побутова), тобто виникнення труднощів зі створенням та дотриманням розкладу, що передбачає регулярне виконання побутових справ;
- прокрастинація в прийнятті рішень - хронічна нерішучість, що виявляється в будь-яких ситуаціях;
- невротична, тобто відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї;
- компульсивна, за якої у людини поєднуються два види прокрастинації – поведінкова і в прийнятті рішень;
- академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, максимальне відтермінування підготовки до будь-яких форм перевірки знань, підготовки до іспитів тощо [50].

Пізніше Мілгрем і Тенне (Milgram, Tenne, 2000) об'єднали усі ці види в два основних: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень.

На думку Дж. Феррарі потрібно виокремлювати три типи прокрастинації [40]:

1. Активізувальна прокрастинація, що передбачає свідоме відкладання індивідом важливих справ для переживання гострих емоцій, що можуть бути зумовлені максимальною мобілізацією власних ресурсів в умовах дефіциту часу. Зазвичай, прояв такої поведінки детермінується переконанням особистості в тому, що такі подібні відчуття «приливу адреналіну» сприятимуть успішнішому та швидкому виконанню складного завдання [41].

2. Прокрастинація уникнення, як механізм відтермінування непривабливих особистості справ. Тобто, уникнення неприємного завдання виконує захисну функцію самооцінки особистості. Або ж подібне відкладання діяльності може зумовлюватися наявністю страху перед наслідками можливого успіху або невдачі. Можливе зростання відповідальності й очікувань з боку оточення [41].

3. Прокрастинація прийняття рішення, що передбачає нездатність особистості до своєчасного вибору однієї з можливих варіантів у певній життєвій ситуації [7].

Дж. Феррарі, професор Університету Калгарі і один з найвідоміших канадських дослідників прокрастинації, запропонував виділити кілька типів прояву феномену прокрастинації в залежності від особистих особливостей людей, від їх стратегій поведінки. Згідно його класифікації, існують такі типи:

1) **«Нерішучі»** – люди, схильні до відкладання через великий тиск відповідальності. Найчастіше вони керуються таким принципом: якщо рішення не прийнято, то і не можна допустити помилку, а отже, не можна прийти до незадовільних результатів. Такі люди часто мають властивий перфекціонізм [41];

2) «Уникаючі» – люди, поведінка яких обумовлена прагненням не виконувати неприємні саме їй завдання, а також уникнути оцінок з боку оточуючих [41];

3) «Шукачі гострих відчуттів» – люди, що цілеспрямовано відкладають прийняття важливих рішень, у зв'язку з тим, що їм до вподоби відчуття емоційного підйому, який виникає при виконанні справ в останній момент при суворому дефіциті часу [41].

Отже, явище прокрастинації насправді поширюється на багато сфер людської діяльності: навчальну, трудову, соціальну, побутову. Навіть там, де ми могли б і не сприймати це саме як це процес, а приймати це як ліню. Адже, безліч людей утотожнюють відкладання важливих справ із лінню. А не сприймають як важливий психологічний і складний процес життєдіяльності людини. Що має свої причини і наслідки.

Прокрастинація являє собою комплексний, неоднорідний у психологічному плані феномен, що містить у собі поведінкові, емоційні, несвідомі, когнітивні та мотиваційні компоненти. Розглянувши погляди різних науковців різного періоду, ми в змозі побачити, що на даний момент немає єдності в поглядах науковців щодо параметрів, які є основою для відокремлення видів прокрастинації.

1.2. Аналіз причин прокрастинації

Бачимо, що відкладання дуже часто ототожнюють з поняттям лінощів – небажанням виконувати діяльність, що потребує вольових зусиль. Загалом, можна умовно виділити два основні напрями у трактуванні прокрастинації, відповідно до яких за практиками зволікання із виконанням завдань, відкладання справ на потім стоять певні рушійні умови.

Так, Пірс Стіл стверджує, що прокрастинація є добровільним відкладанням запланованих справ людьми, які у результаті незважають на можливі негативні наслідки такої поведінки. Він підкреслював те, що прокрастинація є ірраціональною [58].

На даний момент вчені розробили декілька гіпотез виникнення прокрастинації, але не змогли прийти до єдиної теорії щодо того, що лежить в її основі. На підтвердження цього розглянемо роботи окремих авторів.

Тарас Вайда [10] наводить нам такі причини прокрастинації, як:

- лінь як недостатньо сформоване працелюбство;
- слабкість характеру;
- недостатня готовність;
- затягування через присутність страху;
- відсутність радості від роботи; ситуативне перевантаження роботою; втома [10].

Т. Мотрук і Д. Стеценко [20] вважають причинами прокрастинації:

- перфекціонізм, страх неуспіху;
- страх успіху як додаткових обов'язків, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання;
- тривожність (особистісна і ситуативна);
- невміння планувати (погана орієнтація у часі, не визначення пріоритетності справ).

На погляд Т. Колтунович та О. Поліщук [17] основною причиною прокрастинації є прагнення задоволення власного «тут і тепер» і уникнення можливого дискомфорту. Усі причини прокрастинації вони об'єднали у дві групи. Перша - перманентні, тобто, стабільні в часі та мало піддаються змінам. Друга - ситуативні, тобто, виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася у певний період часу. У свою чергу вони можуть бути: психофізіологічними (темперамент, нейротизм тощо), емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх тощо), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація тощо), поведінковими (відсутність самодисципліни та ін.), ресурсними (низька компетентність, стан здоров'я і ін.); часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу тощо) [17].

Явище прокрастинації складається із когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Дані компоненти пов'язані між собою причинно –

наслідковим зв'язком [30]. Розуміння дії даних зв'язків дає змогу встановити причини розвитку прокрастинації і забезпечити формування ефективних заходів з подолання прокрастинації.

Вважається, що у більшій мірі до прокрастинації схильні люди, чутливі до стресових впливів. Дж. Бурка та Л. Юен визначають, що стрес, закінчення терміну виконання завдання, передбачає паніку, страх, переживання небезпеки та ризику, і мобілізує тіло до найвищого рівня фізіологічної активності, коли людина демонструє високу швидкість реакції, спрямованість на досягнення максимального результату в найкоротший термін [8]. Як вважають прокрастинатори, вплив обставин та настання «дедлайну» є вагомим джерелом екстремальних умов для натхнення, кращого виконання завдань. Хвилювання може спричиняти викид адреналіну в тіло, що дає природний стимул діяти більш продуктивніше.

З іншого боку, дехто практикує відтермінування через власну неорганізованість, брак самоконтролю та нестійкий характер. Якщо людина не з'ясувала, для чого вона робить певні справи, або яке відношення вони мають до неї, вона не буде вважати їх пріоритетними, а тому постійно відкладатиме.

Пояснення прокрастинації страхом невдачі або успіху прямо прогнозує ситуацію оцінки. Події з неминучою оцінкою діяльності зазвичай призводять до посилення досвіду реальної або уявної небезпеки. Людина, маючи думки про те, що не впорається із завданням, боїться розчарувати себе чи інших. Рефлексія і зворотний зв'язок у цьому випадку негативно впливають на рівень самооцінки, необхідний особистості для нормального функціонування. Страх успіху може супроводжуватися небажанням людини стати центром загальної уваги, учасником змагань, викликати в когось заздрість чи роздратування, зайняти нетипову для своєї соціальної групи позицію. Успіх у цій ситуації супроводжується відчуттям, що наступного разу від людини чекатимуть більшого або що успіх приверне увагу, коли він воліє бути в тіні. Страх невдачі може свідчити про реальну або уявну відсутність здібностей.

Аналіз наукових джерел (С. Бабатіної, Є. Базики , Т. Вайди, О. Грабчак , М. Дворник, В. Іванух, Е. Івутіної , А.Коробейнікової, М. Кузнецова, Т. Мотрук, С. Соболеєвої, Д. Стеценко, О, Фролової та ін.) показав, що основними причинами прокрастинації дослідники вважають:

- низька мотивація (люди не за власним бажанням, не бачать перспектив у професії);
- порушення вольової сфери («люди-прокрастинатори - це особистості з нерозвиненими, несформованими вольовими процесами, які не вміють чи нездатні перемогти самих себе, подолати труднощі»);
 - невміння організувати себе, свій робочий простір і свій час;
 - підвищений рівень особистісної тривожності; низька самооцінка;
 - особливості темпераменту та характеру; в тому ; недостатня готовність до виконання справи;
- стрес, і як наслідок психоемоційного напруження в процесі навчання, і як наслідок невпевненості у своїх силах;
- страх перед майбутнім успіхом (цей феномен формується ще в шкільні роки та виявляється у прагненні бути менш помутним, тобто гіршим й менш успішним задля відповідності рівню оточення, друзів, у бажанні уникнути додаткового навантаження та підвищених вимог з боку викладачів, батьків, тощо.), крім того є страх невідповідності та невдачі (людина боїться, що не впорається з поставленим завданням, побоюється, що у неї не досить здібностей, умінь або часу.);
- перфекціонізм (за М.Холлендером це «постановка до себе вимог більш високої якості виконання діяльності ,ніж того вимагають обставини». (Людина не приймає середніх результатів , якщо вже братися за справу, то виконувати її бездоганно.);
 - невміння цілеспрямовано планувати свою діяльність та сформувати ієрархію цілей і цінностей;
 - соціальні та сімейні проблеми;
 - нехтування власними інтересами;

- недостатність безпосередньої комунікації з оточенням та надлишок віртуальної;
- зайва самовпевненість; лінощі ; безпорадність ; хвороби ;
- недостатність керівництва та консультацій з боку викладачів;
- зовнішні відволікаючі фактори (перекладання відповідальності за власні вчинки на зовнішні фактори);
- нелюбима робота, нудна й неприємна справа, якою потрібно займатися; невміння розставляти важливі пріоритети;
- невірні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги (людині здається ,якщо загнати її в рамки, вона може виконати роботу значно краще);
- непокора зовнішньому оточенню, опір зовнішньому контролю або особистий супротив, (прокрастинатори переконані, що їх бажання закон, а будь-які вимоги до них (рідних, викладачів, керівників, друзів тощо) викликають протест і бунт. Таких осіб дратують нав'язані їм ролі, програми, плани, які вона відкладає, щоб діяти відповідно до своїх власних рішень, відстоювати свою на той момент власну точку зору, намагатися довести свою незалежність від громадської думки, але втрачаючи при цьому час на генерацію своїх ідей);
- авторитарність батьків (затягування може бути відповіддю на авторитарний стиль виховання батьків) [3].

Також окремої уваги заслуговують праці Т. Титаренко, яка зауважує, що сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація є вираженням емоційної реакції на заплановані або необхідні справи. Залежно від природи цих емоцій прокрастинація поділяється на два основних типи: «розслаблену» (або тимчасову), коли людина витрачає час на інші, більш приємні заняття та розваги, і «напружену» (яка більше схожа на хронічну), пов'язана із загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, нечіткістю життєвих цілей, нерішучістю та невпевненістю в собі [25].

У своєму мета-аналізі [56] Стіл визначив характеристики виконання завдання (рівень винагороди, час виконання) та характеристики особистості (низьку самооцінку, сумлінність, самоконтроль і мотивацію досягнення, висока імпульсивність і відволікання) як прокрастинаціята основний генетичний компонент (дослідження за допомогою близнюкового методу). Гропель і Стіл [44] досліджували предикторипрокрастинації в Інтернет-дослідженні за участю 9351 учасника (середній вік 35 років). Спираючись на теорію мотивації часу, результати показують, що постановка цілей, підвищення інтересу та збільшення енергії можуть зменшити прокрастинацію.

Брак енергії тісно пов'язаний з прокрастинацією, яка викликана підвищеним інтересом. Постановка цілей особливо важлива, коли інтерес до завдання низький. Крім того, виявилось, що прокрастинація слабко негативно корелює з віком ($r = -0,17$) і жіночою статтю ($r = -0,08$). Теорія мотивації часу канадського вченого П. Стіла припускає, що всі віддають перевагу такому типу прокрастинації дію, яка принесе найбільшу користь. Принаймні з огляду на час, потрібний для виконання цих дій. Тобто, люди схильні зволікати, коли приходять до висновку, що вигода від виконання роботи буде занадто низькою. Стіл, який вивчав прокрастинацію протягом 10 років, переконаний, що попереднє уявлення психологів про те, що прокрастинаторами керує лінь або перфекціонізм, є фундаментально неправильним. Професор, який зізнається, що його також відволікають комп'ютерні ігри, вказує у своїй книзі «Рівняння прокрастинації: біда завтрашнього дня», що люди, які схильні відкладати справи на невизначений термін, а не починати їх робити відразу, мають іншу проблему — надмірну імпульсивність[44].

Відповідно до теорії тимчасової мотивації, суб'єктивна корисність (корисність), яка визначає дії людини для здійснення свого бажання, залежить від чотирьох параметрів:

- впевненість в успіху (очікування);
- вартість, тобто передбачувана винагорода (Value);
- терміни виконання робіт (затримки);

- імпульсивність, тобто нетерплячість відкладає задоволення (імпульсивність)[44].

Взяті разом, ці змінні можуть передбачити, наскільки завдання або вибір очікує теми:

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

Люди вважають, що вони більш корисні, якщо вони готові завершити свою роботу і чекати результатів своєї великої роботи. Згідно з даною теорією, можна зробити висновок, що чим вище очікування успіху від завдання і чим вище значення його результатів особисто для людини, тим рівень прокрастинації нижчий, і тим нижчі очікування людини (так, чим більш імпульсивні люди схильні до прокрастинації) і тим вище очікування досягнення мети (що ближче до мети, тим без зусиль ми працюємо)[44].

Численні дослідження вивчали прокрастинацію в навчанні та на роботі. Прокрастинація була найбільш ретельно вивчена серед студентів і пов'язана з підвищеним рівнем стресу, тривоги, депресії та поганою успішністю [55], а також втратою щоденних зобов'язань [47].

Існуючі дослідження визначили екстремальну та постійну прокрастинацію як фактор ризику погіршення фізичного та психічного здоров'я (наприклад, Сіруа [52] виявив зв'язок між прокрастинацією та дезадаптивним пристосуванням та есенціальною гіпертензією/ІХС).

Прокрастинація – це дисфункціональний розлад прокрастинації, який часто пов'язаний із затримкою медичних процедур і меншою увагою до психічного здоров'я [52].

Що стосується соціально-демографічних змінних, у великому епідеміологічному дослідженні (N = 16 413) [56] чоловіки частіше зволікали, аніж жінки, а молодші учасники дослідження частіше зволікали, ніж старші учасники. Крім того, прокрастинатори, як правило, самотні та мають меншу освіту. Оскільки люди, які схильні до прокрастинації, менш інтегровані в соціальне та професійне життя (наприклад, частіше живуть без партнера, безробіття тощо), взаємозв'язки між прокрастинацією та самотністю як

аспектом зниження рівня задоволеності життям також здаються вартими уваги [56].

Сумлінність також зростає і з віком. Риси особистості, яка сильно негативно корелює з прокрастинацією [47]. Відповідно до принципу зрілості, сумлінність важлива для успішного виконання завдань розвитку, таких як відповідальність за доросле та сімейне життя. Фактично, якщо уважніше розглянути характеристики наймолодшої групи, виявилось, що учасники освіти чи професійно-технічного навчання частіше відклали на потім, ніж їхні однолітки. Це важливий висновок, оскільки багато досліджень прокрастинації базуються виключно на студентах [51].

Оскільки рівень прокрастинації високий серед безробітних, це може свідчити про те, що графік роботи може включати структуру часу та завдань, які є контрпродуктивними для прокрастинації, тоді як менш структуровані освітні програми можуть вимагати від студентів або слухачів активного планування, залишаючи більше місця для прокрастинації. Подальшим поясненням таких висновків може бути те, що зрілі дорослі використовують більш ефективні та стратегічні рішення, ніж молоді люди [36], що призводить до меншої кількості прокрастинації порівняно з менш ефективними стратегіями, такими як стиль уникнення вирішення проблем [35]. Крім того, сприйняття часу може змінюватися протягом життя, впливаючи на зв'язок між прокрастинацією та віком: згідно з теорією соціально-емоційної вибірковості [37], зрілі дорослі сприймають час як обмежений, на відміну від молодих людей, які можуть мати більше вибору та можливостей у майбутнє. Цікаво, що за даними одного з недавніх досліджень, 85 студентів, які мали обмежений час для підготовки до іспиту, продемонстрували більшу ефективність навчання та зниження схильності до прокрастинації [45]. Якщо час сприймається як більш цінний і страшний, люди можуть використовувати наявний час, вживаючи дій, а не відкладаючи. Також було отримано докази того, що люди, які не прокрастинували, сприймали своє використання часу як більш цілеспрямоване та демонстрували вищий рівень контролю над часом [38].

Автори зауважують, що в даному дослідженні міг бути присутній груповий ефект, тобто наймолодша група населення Німеччини могли вплинути фактори економічного добробуту, індивідуальні умови праці та доступність Інтернету [39]. Порівняно зі старшими, молодші групи виросли в умовах економічного та освітнього процвітання та стабільності, отримуючи дедалі більший діапазон професійних та особистих шансів. Хоча вибір вважається ключовим фактором незалежності та психологічного благополуччя в західних країнах, перевантаження варіантами вибору може спричинити негативні наслідки, такі як параліч волі та низька здатність приймати рішення [48]. Так само в психотерапевтичній практиці деякі автори помітили, що різноманітність варіантів може бути проблемою для молодих людей, які страждають психічними захворюваннями і в той же час виявляють тенденцію до прокрастинації [47]. Дане клінічне спостереження узгоджується з даними, які свідчать про те, що особи з менш розвиненим статусом ідентичності (наприклад, статус дифузії) демонструють більшу схильність до прокрастинації в молодому віці, ймовірно, щоб уникнути прийняття фатальних рішень і рішень щодо ідентичності [53].

Крім того, останнім часом Інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя і широко використовується в робочому та навчальному середовищі. Діяльність в Інтернеті, яка постійно відволікає від запланованих завдань, може сприяти прокрастинації та навіть вважається ключовим аспектом проблемного користування Інтернетом, і це явище вражає переважно молоде покоління [39].

Отже, враховуючи розглянуті багатогранні умови, прокрастинація може включати поведінку, яка матиме позитивні чи негативні наслідки для індивіда у зв'язку з рішенням виконати заплановане або необхідне завдання. Хоча більшість дослідників вважають, що прокрастинація призводить до певних життєвих проблем і дискомфорту, повільність і прокрастинація притаманні чудовим особистим якостям, таким як розсудливість, проникливість, мудрість, врівноваженість і розстановка пріоритетів.

Результатом прокрастинації є стрес, почуття провини, втрата продуктивності та невдоволення з боку інших через невиконання. Людина, яка прагне завершити справу в обмежений час, відчуває сильне емоційне і фізичне перенапруження. Нервові напруження, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями - все це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, звичка прокрастинувати є джерелом провини за невиконані завдання, відсутність самореалізації та втрачених можливостей, а також є результатом відсутності самоконтролю.

Висновки до I розділу

Прокрастинація - це свідоме відкладення справ, що призводить до негативних наслідків, супроводжується внутрішнім дискомфортом і негативними емоційними переживаннями. Відсутність єдиного визначення та класифікації типів прокрастинації визнається більшістю дослідників, однак зростання інтересу до цієї теми дає поштовх до вивчення прокрастинації в різних площинах. Коротко відзначивши сучасний стан проблеми, можна зробити висновок, що дослідження феномену прокрастинації в даний час набирає обертів у світовому психологічному співтоваристві.

Завдання дослідження прокрастинації розширюються - поступово відходять від розгляду безпосередньо структури прокрастинації до її взаємозв'язку і причинно-наслідкового зв'язку як із зовнішніми факторами - причинами, так і з особливостями самих прокрастинаторів (індивідуально-психологічні властивості особистісні, соціально-культурні, міжкультурні та демографічні, особливості батьківського стилю виховання та його вплив на розвиток і формування регулятивної сфери дитини тощо). Серед найбільш досліджуваних і обґрунтованих у наукових дослідженнях рис особистості, які гіпотетично пов'язують з прокрастинацією виділяють: ситуативну та особистісну тривожність, перфекціонізм, невротизм, низьку самооцінку, слабкість регулятивних процесів, відсутність мотивації тощо.

Поведінка прокрастинації може мати позитивні чи негативні наслідки для індивіда у зв'язку з рішенням виконати заплановане або необхідне завдання.

Хоча більшість дослідників вважають, що прокрастинація призводить до певних життєвих проблем і дискомфорту, повільність і прокрастинація притаманні чудовим особистим якостям, таким як розсудливість, проникливість, мудрість, врівноваженість і розстановка пріоритетів.

Результатом прокрастинації є стрес, почуття провини, втрата продуктивності та невдоволення з боку інших через невиконання. Людина, яка прагне завершити справу в обмежений час, відчуває сильне емоційне і фізичне перенапруження. Нервові напруження, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями - все це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, звичка прокрастинувати є джерелом провини за невиконані завдання, відсутність самореалізації та втрачених можливостей, а також є результатом відсутності самоконтролю.

РОЗДІЛ 2. КОНСТРУЮВАННЯ ОПТИМІСТИЧНОЇ НАЛАШТОВАНOSTІ НА МАЙБУТНЄ ЯК НАСЛІДОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Сутність конструювання особистісного майбутнього

Бажання людей знати про своє майбутнє і впливати на нього є частиною їхнього життя. Все те, чим люди живуть і живуть. І те, що вони переживають, має реальну цінність лише по відношенню до Нього. У майбутньому люди повинні будуть рости і розвиватися в соціальному світі, таким чином реалізуючи можливість передбачення. Планування майбутнього рухає людей вперед. Розвивайте та будуйте своє життя з поступовими змінами, і сьогодні ви є головним героєм.

Поняття життєвої перспективи в цілому пов'язане з категорією індивідуального майбутнього, тобто бажаного образу, який сприймається як можливе життя за умови досягнення певних цілей. Цілісна картина майбутнього в складному і суперечливому взаємозв'язку запрограмованих і очікуваних подій, в якому людина пов'язує суспільні цінності і сенс свого існування. Але перспектива життя – це картина майбутнього, яка відтворює загальний напрямок з урахуванням потенціалу розвитку. Це не тільки позитивно, але й не потребує сили волі. Ключове переплетення майбутнього та життєвої перспективи особистості полягає у з'ясуванні того, як професійно-сімейне та вікове самовизначення людини в житті залежить від її соціальної, соціально-психологічної та особистісної зрілості та діяльності[21].

Окремі праці радянських учених містили конструктивістські ідеї (Г. Андреева, О. Асмолов, В. Зінченко, В. Знаков, О. Леонтьєв, С.Рубінштейн, С. Смирнов). Пояснюючи розуміння функцій психіки через теми і категорії людського буття, «визначає психіку як відображення дійсності, але водночас наголошує на її породжувальній функції та наголосує на властивих їй здібностях реагувати і активно діяти і взаємодіяти з ними [13].

На думку М. Можейко, людина, яка входить у процесуальну реальність становлення, продукує якісно нові способи взаємодії з середовищем, нові

форми, що обрамляють її життєвий шлях, які змінюють її підхід до самоконструювання. І цей підхід стає звичним, невидимим, щодня виявляється, не вичерпується наявністю елементів знань, ідей, пронизаних цінностями, властивими культурі (до якої належить індивід), яку ми індивідуально виробляємо і колективно[27].

Люди будують свій світ життя та власну історію за допомогою історій, історій, які включають історії інших. Наратив є не лише засобом рефлексії чи реконструкції, а й засобом породження, породження повсякденного людського досвіду в діалозі з навколишнім середовищем[27].

Здатність особистості до самоорганізації через спонтанну біографію визначається гострою потребою особистості не лише у самовираженні, а й у саморозумінні, рефлексії над самим життям, можливістю реалізації цих потреб у певних життєвих обставинах [27]. Зважаючи на це, сам наратив постає в узагальненій та прогресивній формі щодо когнітивних, емоційних та ранніх проявів майбутньої особистості. Змінні, відкриті та наративні практики формування майбутнього починають перетворювати виконавців на їхнє переосмислення, яке починається незабаром після появи перших ідей. Готовність людини постійно переосмислювати, коригувати та переосмислювати виклики свого життя, а також об'єктивізувати свій досвід сприяє динаміці дизайну її життя[34].

Нонфінальні історії завтрашнього життя, які постійно змінюються залежно від того, як сприймаються та інтерпретуються сьогоденні події, насправді конструює майбутнє особистості, конструює контекст життя, наповнює існування сенсом, робить відповідальні дії та вибір. виготовлення.

Тому футуристичний автонаратив стає дійсним матеріалом для конструювання майбутнього індивіда, його основою та практичним змістом. Т. Титаренко ввела у вітчизняний психологічний тезаурус поняття футуристичного наративу, розповіді про майбутнє людини. Дослідники вважають, що наратив є способом структурування життєвих епізодів, дій і вчинків, засобом органічного поєднання формування фантазій і малопомітних

фактів повсякденного життя[26]. Завдання, яке ставить індивід у майбутньому, – це футуристичний наратив, який наближає і приборкує майбутнє індивіда, водночас формуючи сьогодні [26].

Футуристичні автоматичні наративи, по-перше, відображають цінності та значення індивіда (точно уявлені, а не інші події в майбутньому), а, по-друге, виявляють, як людина інтерпретує світ і рівень розуміння реальності. По-третє, такі наративи є способом організації та управління невизначеністю майбутнього [12]. Розмови з докільям, суспільством і світом загалом неминуче існують у футурологічному наративі й здійснюються як звернення до важливих інших про історію свого життя [32]. Таким чином, оповідач використовує різноманітні риторичні прийоми та лінгвістичні стратегії, щоб сформулювати свою позицію та передати свої думки слухачеві, і та сама історія буде здаватися живою та почутою по-різному залежно від її конкретних соціальних чи особистих характеристик. контекст. Розвинена уява, володіння мовою та наявність різноманітної аудиторії, з якою оповідач розвиває довіру, дозволяють нам постійно змінювати наративний спосіб представлення майбутнього, відтворюючи реальність, яка замінить теперішнє [26].

Наратив включає прогнозовані впливи далекого та близького оточення, соціокультурного та міжособистісного контексту. Так, серед класичних сюжетів особистих історій про майбутнє, зазначає Т. Титаренко, можуть бути альтруїстичні (життя для інших, допомога, самопожертва), змагальні (самоутвердження, перемога, влада), еротичні (закритість, зачарування), закоханість, злиття), творчі (творчість, пошук, ризик, новизна), екологічні (збереження довкілля, вічні цінності, людська ідентичність) мотиви [26]. Вступаючи в процес творення наративу, неусвідомлені бажання, мрії, фантазії, надії, очікування, передчуття та конкретні життєві цілі, плани, програми, вимоги, завдання постають як можливі елементи футурологічної життєвої історії [7].

Проте життєві завдання, які вважаються специфічними футурологічними наративами, можна назвати індивідуальними практиками, що моделюють

майбутнє, які важко віднести до емоційної чи раціональної групи, оскільки вони синтезують часову та семантичну перспективи. індивідуальний. На думку Т. Титаренко, постановка завдання «передбачає досягнення певної якості життя, розвиток адекватного потенціалу, а не якийсь ізольований результат, хоч і великого значення» [29].

Життєве завдання «дає певний напрямок, масштаб і стадію багатьом особистим намірам» [25]. Таким чином, з вдалим вибором із повного спектру можливих варіантів, майбутні завдання можуть бути доречними, значущими, ефективними, відкритими, яскравими та творчими. Ці трудові характеристики знаменують майбутнє особистості та характеризують їх повноту, зміст і контекст. Звичайно, завдання на майбутнє не завжди є конструктивними, але вони реалізують бажане становище особистості у світі життя [25]. Вони враховують не лише особисті мотиви, а й впливи та очікування близького оточення, і навіть соціокультурний контекст життя особистості, перспективи розвитку світової спільноти. Художньо-сюжетно-жанровий вимір, мотиваційно-змістовний характер постановки життєвого завдання надає певного динамізму часовому плину життя й активізує реалізацію життя, втілюючи безпосередній процес формування майбутнього особистості [28].

Як бачимо, конструктивний, описовий і цілеспрямований підхід до розуміння майбутнього індивіда звільняє майбутнє від примусових зовнішніх причин, які дозволяють індивідам використовувати численні інтерпретації та отримати свободу самовираження. Перетворене в розповідь майбутнє особистості стає суспільно значущим, відтворюючи творчий потенціал комунікативної сфери, до якої належить особистість і з якою вона взаємодіє через діалог [25].

Отже, конструювання власного майбутнього ми визначаємо як процес створення, організації, інтерпретації та трансформації майбутньої історії індивіда шляхом постановки особистісно та соціально визначених життєвих завдань. У цьому визначенні підкреслюються всі істотні компоненти поняття: процес вказує на його рухливість, гнучкість, мінливість, періодичність,

послідовність; породження пов'язане з походженням, функціями творення, належністю, авторством; організація характеризує керованість, відносну структурованість, винахідливість; інтерпретація включає значення, позначення, пояснення, відношення, реакції; трансформація означає можливість змін будь-якого характеру; індивідуальна футурологічна повість — персоніфікована, привласнена сюжетна розповідь про майбутнє життя конкретної особистості; регуляція життєвих завдань особистісно-соціально вказує на важливість соціокультурного контексту, діалогічності, взаємодії, взаємопроникнення дискурсів суспільства та особистості.

Таким чином, концепція конструювання майбутнього особистості акцентує увагу на соціально-психологічній природі, оскільки акумулює потреби сучасної особистості та суспільства в цілому, такі як пошукова діяльність, постійне утвердження цінностей, безперервне формування ідентичності, багатоваріантність способів Я. - присутній. реалізованість, відповідальність за власне життя і водночас свобода вибору. Людина, яка будує своє майбутнє за допомогою біографічних практик (ненав'язування, не групової, не класової, не соціальної детермінації), організовує своє сьогодення, відчуває хоча б часткову впорядкованість, «приборканість» життя, що забезпечує впевненість у житті. світ.

2.2. Особливості прояву прокрастинації у конструюванні власного майбутнього

Як повноцінний творець свого життя людина перебуває у постійному діалозі зі світом. Системи, що включають людей, мають вирішальне значення для самоорганізації.

Термін «конструювання майбутньої особистості» відображає її соціально-психологічну сутність, оскільки акумулює в собі вимоги сучасної особистості та суспільства в цілому. Пошукова діяльність, постійне утвердження цінностей, постійне формування особистості, багатовимірні способи самоактуалізації, постійне формування характеру, постійне утвердження цінностей. Відповідальність за власне життя і водночас свобода вибору. Будуючи своє

майбутнє, людина набуває хоча б часткового відчуття порядку, «приборкання» життя, яке буде її, упорядковує сьогоднішнє і забезпечує довіру до світу.

Змінна та відкрита наративна практика побудови переосмисленого майбутнього починається, як тільки з'являється перша ідея та трансформує практикуючого. Готовність людини постійно переоцінювати, переглядати, переосмислювати та об'єктивізувати життєві виклики сприяє динамізму її життєвого плану[33].

Навички, які формуються в процесі культурного збагачення, щоб інформувати інших про події свого життя, допомагати реконструювати історію свого життя та розвиватися особисто. Подібним чином усвідомлення історій інших сприяє формуванню самооцінки, розумінню навколишнього середовища та ефективній взаємодії. Беручи участь у створенні інших історій, людина має змогу ретельніше реконструювати власні історії, краще розуміти себе та своє соціальне оточення, відчувати себе важливою та потрібною іншим [19].

Сучасний світ характеризується стрімким комунікаційним і технологічним прогресом, глобалізацією та новими особистостями, внаслідок чого дослідження прокрастинації та її причин стає все більш актуальним. Прокрастинація, прокрастинація, прокрастинація – ці терміни знайомі кожному. Тому що на різних етапах розвитку, в різних сферах життя ми іноді не хочемо виконувати певні завдання та завдання з тих чи інших причин, замінюючи їх допоміжними. їх. Менш корисна проблема.

Проаналізувавши та узагальнивши зарубіжні дослідження феномену прокрастинації, можна говорити про наявність трьох основних компонентів цього феномену: когнітивного, емоційного, мотиваційного та поведінкового[48]. Поведінковий компонент прокрастинації вивчається як форма навчання, яка багаторазово підсилює поведінкові, когнітивні та емоційні компоненти.

Відкладання також вважається наслідком когнітивних порушень. Схоже, що ці зміни викликані труднощами сприйняття часу та адекватності оцінки часу, і вони абсолютно не пов'язані зі здібностями чи рівнем інтелекту.

Емоційна складова прокрастинації пов'язана зі страхом невдачі, невротизмом та імпульсивністю. Люди, які зволікають, часто виявляють перфекціоністське ставлення, яке впливає на всі сфери їхнього життя. Ці моделі можуть виявити ірраціональні переконання прокрастинатора, які часто проявляються як страх успіху чи невдачі. Часто викликає невротичні реакції у відповідь на різні життєві ситуації. Такі люди можуть бути емоційно нестабільними і невпевненими в собі. Більшість представників цієї групи вбачають причину свого успіху в зовнішніх, небезпечних факторах. Імпульсивні прокрастинатори, з іншого боку, відчують труднощі з розпізнаванням і оцінкою екстероцептивних ознак серед рис особистості. Такі люди не можуть зволікати із задоволенням своїх потреб і їм важко контролювати себе. Часто у своїй поведінці виявляють опір авторитарному стилю взаємодії, тому намагаються уникати зовнішніх вимог. Такі люди можуть відчувати труднощі в мотиваційній сфері, а також можуть відчувати труднощі в організаційній діяльності [8].

Дві моделі поведінки прокрастинації, описані вище, не виключають одна одну, і індивідуальні характеристики першої та другої моделей однаково поєднуються і можуть бути виявлені в окремих співробітників. Кілька авторів наголошують на четвертому факторі — несвідомому. Звичка прокрастинації часто може свідчити про наявність глибоких і глибоких міжособистісних конфліктів. Наприклад, ви можете несвідомо намагатися уникати та відкладати певні емоційні та стресові дії, такі як використання тривалих ритуалів для підготовки до виконання цієї діяльності. Ці дії на несвідомому рівні інтерпретуються як загрози у зв'язку з деякими минулими конфліктами [17].

Дослідження показали, що прокрастинація є багатогранним явищем, яке не має єдиного визначення, завдяки розширенню знань про це явище. Тим не менш, деякі особливості виділяються:

1. Нераціональність — таке зволікання призводить до негативних наслідків, які індивід заздалегідь прогнозує.

2. Усвідомленість — людина свідомо відкладає виконання певної справи на більш пізній термін.

3. Наявність суб'єктивного відчуття внутрішнього дискомфорту та негативних емоційних переживань, пов'язаних із ситуацією, що є однією з явних відмінностей між лінню та прокрастинацією.

Прокрастинація має поведінковий, емоційний і когнітивний компоненти і тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості. Ключові детермінанти включають тривогу, невротизм, перфекціонізм, страх невдачі та страх успіху, перфекціонізм, низьку самоефективність і самоконтроль. На прояв прокрастинації впливають не тільки особистісні особливості особистості, а й зовнішні чинники, які можуть виступати пусковими механізмами для прояву прокрастинації.

Виникнення почуття провини, пов'язаного з неякісним або несвоєчасним виконанням певних завдань і сорому за це перед керівництвом, колегами або родичами, повторене кілька разів, призведе до самозниження. Бо людина розчарується в собі, не виправдавши покладених на неї надій. Звичка прокрастинації також може призводити до тривалих психотравмуючих ситуацій, викликати хронічний стрес і призводити до появи психосоматичних захворювань і депресивних станів.

Згідно з сучасними дослідженнями в області фізіології і нейробіології, причина затримки криється в основній структурі головного мозку. Пошкодження або низька активність префронтальної кори відповідає зниженій здатності людини фільтрувати відволікаючі подразники, що може призвести до: знижена уваги та підвищений рівень прокрастинації [54].

Відомо, що люди, чутливі до стресових впливів, мають найбільшу схильність до прокрастинації. Дж. Бурка та Л. Юен зазначають, що стрес у виконанні роботи включає паніку, страх, ризик і ризикові переживання, а також мобілізує організм до найвищого рівня фізіологічної активності, коли людина проявляє швидку реакцію та концентрацію. Максимальний результат за найкоротший час [30]. Як вважають прокрастинатори, тиск обставин, настання «дедлайнів» є екстремальними умовами для натхнення та важливим джерелом кращого виконання роботи.

Характерна детермінанта прокрастинації може бути пов'язана з домінуючим акцентом. Так, занадто суворі і педантичні особистості, ананкасти характеризуються відсутністю здібностей до витіснення [44].

Деякі мають звичку прокрастинації через власну невлаштованість, відсутність самоконтролю - нестійкий характер. Якщо людина не знає, навіщо вона щось робить або яке це має до неї відношення, вона не буде робити це пріоритетом і продовжуватиме відкладати.

Прокрастинація може ґрунтуватися на інших особистісних рисах і бути формою опору існуючим планам, стандартам і очікуванням. Для людей, які характеризуються бунтарством, ворожістю та негативізмом, розклади та розклади сприймаються як огидні, особливо якщо вони включають неприйнятні теми або передбачають роботу з людьми, які їм не подобаються [42].

Імпульсивність характеру супроводжується миттєвими бажаннями та недалекоглядністю щодо майбутнього, що посилює схильність до прокрастинації. Імпульсивні люди, які зосереджуються на отриманні негайної винагороди за свою діяльність, ризикують невиразно перейти до другорядних завдань, не виконавши попередній набір завдань [18]. Прокрастинація також пов'язана з низькою самооцінкою, зниженням самоефективності, енергії, самозвинуваченням або підвищеною впевненістю в собі, гальмуванням і депресією [42].

Прокрастинацію часто списують на перфекціонізм. Ваші стандарти для вашої сім'ї настільки високі, що відповідати їм може здаватися неможливим. Прокрастинація перевершує очікування та стандарти найближчого оточення та працює, щоб захистити людину від фактичної невдачі. Перфекціонізм, один із варіантів ірраціональних уявлень, характеризується надмірною вимогливістю до завдання з упередженою оцінкою власних здібностей, що означає приречення в першу чергу досягнення мети. У гонитві за ідеальними результатами прокрастинатори-перфекціоністи можуть ігнорувати встановлені часові обмеження і постійно щось виправляти і вдосконалювати [8].

Пояснення прокрастинації через страх невдачі чи успіху безпосередньо пов'язане з ситуацією оцінювання. Події з перспективною оцінкою ефективності зазвичай призводять до посилення досвіду реального або уявного ризику. Людина, яка думає, що не справляється зі своєю роботою, боїться розчарувати себе чи інших. Рефлексія і зворотний зв'язок у цьому випадку негативно впливають на рівень самооцінки, необхідний для нормального функціонування людини. Страх успіху може супроводжувати небажання людини бути в центрі загальної уваги, брати участь у змаганнях, викликати в когось задрість чи роздратування, приймати нетипові для своєї соціальної групи установки. Успіх у цій ситуації супроводжується відчуттям, що успіх приверне увагу наступного разу, коли ви очікуєте від цієї людини більшого або вона вважає за краще залишатися в тіні. Страх невдачі може свідчити про реальну або уявну відсутність здібностей. Люди, які бояться невдач, витрачають більше часу на хвилювання про майбутні завдання, тести чи проекти, замість того, щоб справді виконувати завдання чи виконувати інші альтернативні дії. Недооцінка власних здібностей призводить до відчуття некомпетентності та безсилля. Якщо у вас недостатньо навичок для виконання конкретного завдання, має сенс уникати цього. Тож здається, що краще підсвідомо відкладати, ніж стверджувати про необхідність вдосконалення своїх навичок.

Отже, якщо подивитися на прояв звички прокрастинації в процесі побудови власного майбутнього, то можна побачити, що причин для прокрастинації при плануванні майбутнього дуже багато. Найбільш очевидною причиною визначено недостатній рівень або неадекватну сформованість мотиваційних факторів. Мотивація - важливий момент, який постійно супроводжує наше життя і постійно впливає на прийняття тих чи інших рішень. Ще одним важливим фактором є сама людина, особистісний фактор. Тобто наша особистість, рівень нашої самоорганізації, рівень нашої впевненості в собі, наша імпульсивність та інші характеристики, які використовуються в нашому житті.

Висновки до II розділу

Загалом, поняття того, що становить майбутнє особистості, визначається потребами сучасної особистості та суспільства в цілому: пошукова діяльність, постійна перевірка цінностей, постійне формування особистості, самоактуалізація. Реалізація, відповідальність за власне життя. і водночас свобода вибору Людина, яка будує своє майбутнє за допомогою умовностей (не нав'язаних, не груп, не класів, не суспільних рішень), організовує своє сьогодні, відчуває хоча б частковий порядок, «приборканість» життя, що забезпечує впевненість у житті та довіру до світу.

Якщо подивитися на прояви прокрастинації в процесі проектування власного майбутнього, то можна побачити, що причин для прокрастинації при плануванні майбутнього дуже багато. Найбільш очевидною причиною визначено недостатній рівень або неадекватну сформованість мотиваційних факторів. Мотивація - важливий момент, який постійно супроводжує наше життя і постійно впливає на прийняття тих чи інших рішень. Ще одним важливим фактором є сама людина, особистісний фактор. Тобто наша особистість, рівень нашої самоорганізації, рівень нашої впевненості в собі, наша імпульсивність та інші характеристики, які використовуються в нашому житті.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ОПТИМІСТИЧНОЇ НАЛАШТОВАНOSTІ НА МАЙБУТНЄ

3.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження прояву прокрастинації у працівників сфери освіти

З метою вивчення прояву прокрастинації у працівників освітньої сфери нами було проведено емпіричне дослідження. Відтак було сформовано вибірку з 55 працівників середньої загальноосвітньої школи №50 та «Львівського фахового коледжу Львівського національного університету природокористування». Досліджуваним була надана чітка інструкція для проходження кожної методики та бланк для заповнення. Результати проведених методик щодо визначення рівня сформованості прокрастинації, мотивації до успіху, та причин схильності до прокрастинації представлені у Додатку Б.

Проведення експериментального дослідження передбачало вирішення таких завдань:

1. Організація дослідження, виділення діагностичного інструментарію.
2. Проведення констатувального етапу дослідження з метою діагностики рівня розвитку мотивації до успіху, сформованості прокрастинації та їх причини.
3. Аналіз впливу досвіду роботи на прояв прокрастинації у працівників.

Одним із завдань емпіричного дослідження постало виділення діагностичного інструментарію. Для дослідження рівня сформованості прокрастинації нами було використано тест «Шкала загальної прокрастинації» Клеррі Лей (в адаптації Т. Юдєєвої). Тест складається із 20 тверджень, які спрямовані на визначення рівня прокрастинації в різних обставинах. На кожне запитання потрібно дати відповідь у балах: 1 бал – абсолютно не згоден; 2 бали – не згоден; 3 бали – важко визначитися; 4 бали – згоден; 5 балів – абсолютно згоден. Підрахунок результатів здійснюється за допомогою ключа, який включає у себе визначення суми балів прямих та обернених тверджень. Відповідно до ключа тесту здійснюється інтерпретація результатів: загальний показник до 45 балів характеризується низьким рівнем прокрастинації, тобто

відсутність схильності до такої моделі поведінки; від 45 до 75 балів – середній рівень, що говорить про наявність схильності до прокрастинації, проте на нерегулярній основі; 75 – 100 балів – високий рівень, що характеризується здатністю до прокрастинації на постійній основі, тобто бути систематичним прокрастинатором.

Наступним інструментом у проведенні емпіричного дослідження постало діагностика мотивації діяльності. Для цього було використано методика «Мотивація успіху та невдачі» А. Реана. Даний тест дозволяє оцінити, яке прагнення переважає у поведінці особистості: досягнення успіху чи уникнення невдачі. Методика містить 20 запитань, на які необхідно відповісти «Так» або «Ні» в залежності від того погоджуєтесь із даним твердженням чи ні. Обробка даних здійснюється за допомогою ключа методики. Високі показники говорять про яскраво виражене прагнення до досягнення успіху. Низький рівень характеризується вираженим страхом невдачі.

Ще одною методикою дослідження було застосовано анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник. Дана анкета включає в себе 41 запитання з п'ятьма варіантами відповіді – абсолютно невірно, радше так, можливо так / можливо ні, радше так, абсолютно вірно. Отримані показники відображають з'ясування причин відтермінування завдань на потім. Результати слід оцінювати за груповими нормами та процедурою факторного аналізу. Також можна орієнтуватися на оригінальне дослідження, описане в цій монографії, за такими факторами:

1. Недооцінка готовності до виконання завдання- високі показники досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.

2. Подолання страху відповідальності- високий рівень за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань,що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.

3.Знижений рівень зацікавленості- високі показники за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребуютьвиконання.

4.Орієнтація на соціальну винагороду-досліджуваним з високими показниками за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

5. Схильність до педантизму - високі показники за цим фактором свідчать про те,що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до унормованості.

Задля перевірки правильності стратегії проведення експериментального дослідження прокрастинації як причина оптимістичної налаштованості на майбутнє було використано програму SPSS 22.0.

3.2. Аналіз отриманих результатівдослідження

У дослідженні взяли участь 55 працівників освітньої сфери віком від 21 до 62 років. У свою чергу для дослідження було важливим досвід роботи досліджуванихРис 3.2.1.

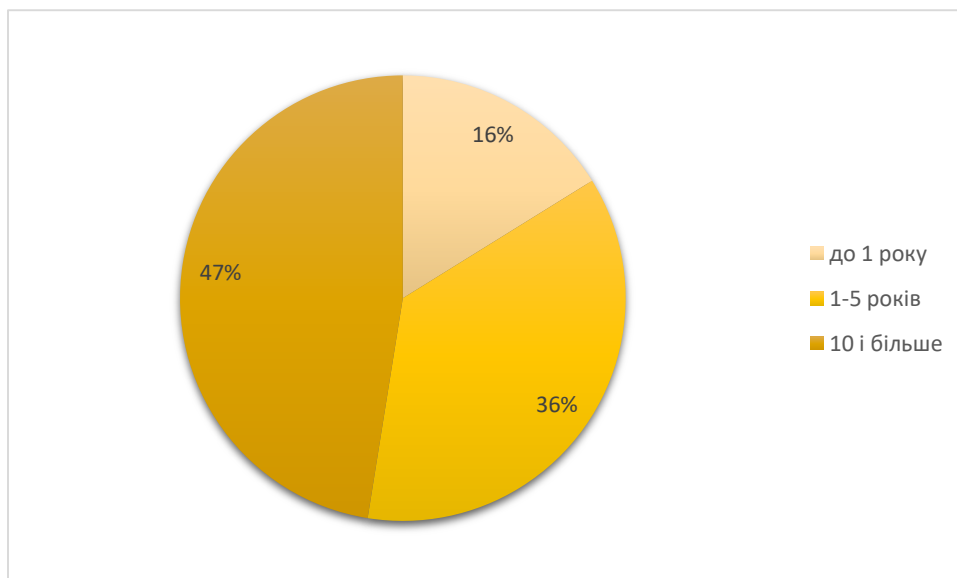


Рис 3.2.1 Відсоткові показники досвіду роботи досліджуваних

За методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої), для більшості респондентів характерні є середні показники. Середній рівень розвитку даної ознаки вказує на звернення до прокрастинації час від часу. Для таких осіб слід глибше розвивати здатність до саморозуміння аби розуміти причини такої поведінки. І низький рівень характеризується відсутністю схильності до прокрастинації (рис 3.2.2).

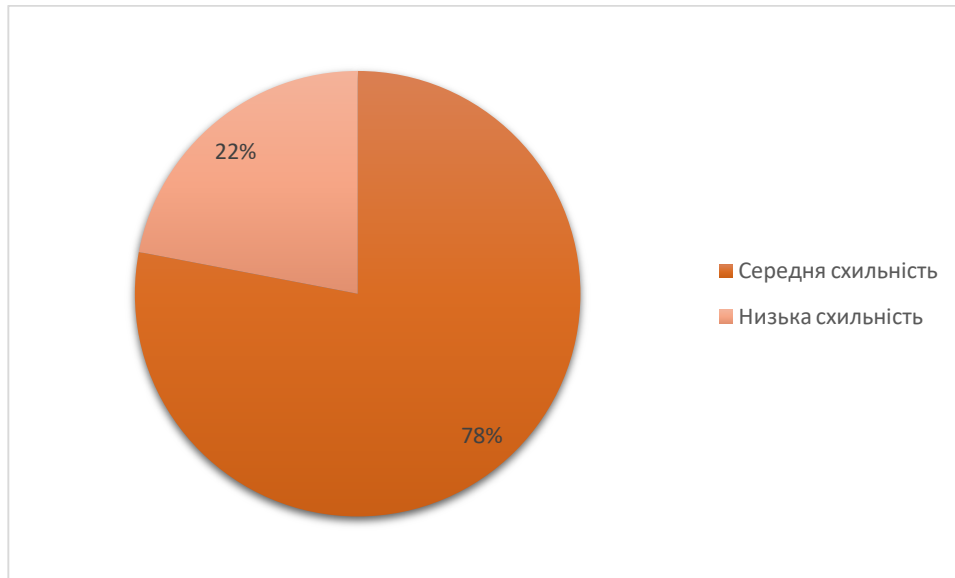


Рис 3.2.2 результати шкали загальної прокрастинації К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої

За результатами наступної методики, а саме опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» А. Реанабуло встановлено, що для більшості досліджуваних переважає мотивація на успіх і зовсім відсутня мотивація на невдачі (рис 3.2.3).

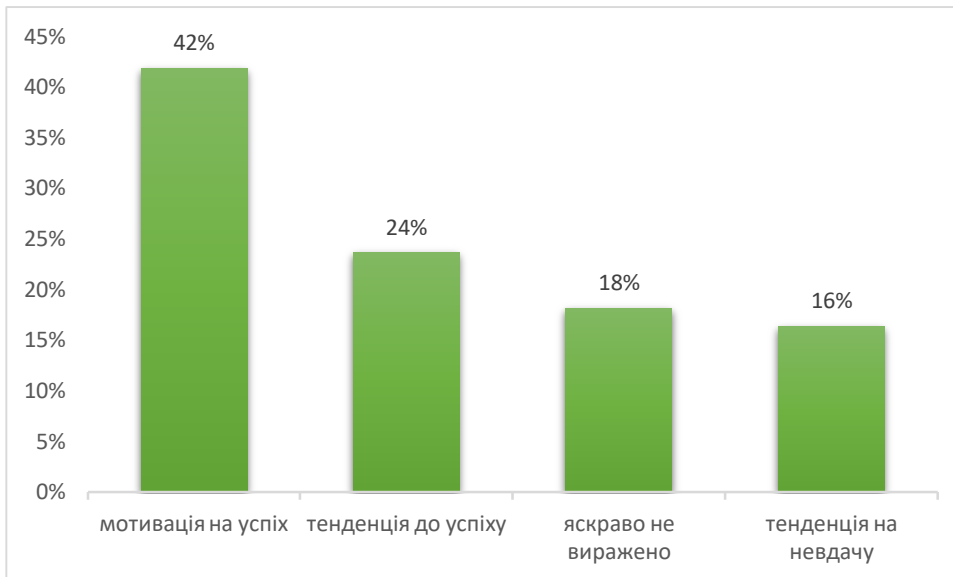


Рис 3.2.3 результати опитувальника «Мотивація успіху та невдачі» А. Реана

У 42% опитаних діагностується мотивація на успіх, яка відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації людина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети. У 24% досліджуваних виявлено тенденція мотивації на успіх. У таких людей мотиваційний полюс яскраво не виражений. В більшості випадків людина у справі спрямована на досягнення успіху, але інколи виникає мотивація до уникнення невдачі. У 16% виявлено тенденцію мотивації до невдачі. У більшості випадках прагнуть уникати відповідальних завдань, але в певних випадках виникає бажання у досягненні успіху. І ще у 18% досліджуваних неможна точно визначити у яку сторону направлена мотивація.

Дані за методикою дозволяють стверджувати, що для більшості характерно мати мотивацію до досягнення успіху при виконанні діяльності та мати орієнтацію на отримання позитивного кінцевого результату. Досліджувані, у яких було встановлено низький рівень мають виражену мотивацію до невдачу та присутнім страхом не досягти бажаного успіху.

Для виявлення причин прокрастинації було використано кореляційний аналіз і зіставлення загального рівня прокрастинації, показників відтермінування через недооцінку готовності до виконання завдання, через страх відповідальності, через знижений рівень зацікавленості, через орієнтацію на соціальну винагороду, через педантичні схильності (табл. 3.2.1

Таблиця 3.2.1

Зіставлення показників загального рівня прокрастинації та суб'єктивних причин практикування відтермінування

Кореляції		Недооцінка готовності до виконання завдання	Подолання страху відповідаль ності	Знижений рівень зацікавлен ості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильніст ь до педантиз му		
Р _о	Загальна прокрастинація	Коефіцієнт кореляції	1,000	,438	,702	,762	,258	-,243
Спiрмена	я	знач. (двухстороння)	.	<,001	<,001	<,001	,058	,074
		N	55	55	55	55	55	55
	Недооцінка готовності до виконання завдання	Коефіцієнт кореляції	,438	1,000	,437	,436	,237	-,110
		знач. (двухстороння)	<,001	.	<,001	<,001	,082	,426
		N	55	55	55	55	55	55
	Подолання страху відповідально сті	Коефіцієнт кореляції	,702	,437**	1,000	,674	,114	-,101
		знач. (двухстороння)	<,001	<,001	.	<,001	,406	,461
		N	55	55	55	55	55	55
	Знижений рівень	Коефіцієнт кореляції	,762	,436	,674	1,000	,172	-,227

зацікавленості знач.	<,001	<,001	<,001	.	,210	,096	
(двухстороння)							
N	55	55	55	55	55	55	
Орієнтація на соціальну винагороду	Коефіцієнт	,258	,237	,114	,172	1,000	-,212
кореляції знач.	,058	,082	,406	,210	.	,120	
(двухстороння)							
N	55	55	55	55	55	55	
Схильність до педантизму	Коефіцієнт	-,243	-,110	-,101	-,227	-,212	1,000
кореляції знач.	,074	,426	,461	,096	,120	.	
(двухстороння)							
N	55	55	55	55	55	55	

У таблиці 3.2.1 виділені коефіцієнти є найбільш значущими на рівні $p = 0,01$. Як бачимо, показники рівня загальної прокрастинації значущо корелювали лише із трьома причинами відтермінування – недооцінка готовності до виконання завдання (пряма залежність, $r = 0,438$), подолання страху відповідальності (пряма залежність, $r = 0,702$), та знижений рівень зацікавленості (пряма залежність, $r = 0,762$). А також рівень прокрастинації більш слабше корелює із ще двома причинами відтермінування - орієнтація на соціальну винагороду (пряма залежність, $r = 0,258$) та схильність до педантизму (обернена залежність, $r = -0,243$).

Тобто середні показники загальної прокрастинації мали тенденцію відповідати високим показникам за шкалою відтермінування через недооцінку готовності до виконання завдання, подолання страху відповідальності, знижений рівень зацікавленості та орієнтацію на соціальну винагороду. А також низьким показникам за шкалою відтермінування через педантичні схильності – причини розміреності, нерішучості, неквапливості у прийнятті рішень досліджуваними щодо власної діяльності.

Отже, у даній вибірці зростання рівня прокрастинації може залежати респондентами від зниження уваги до планування справ, відсутністю обмірковування завдань, нестачею сумлінності, дисципліни, організованості, рутинністю, повторюваністю завдань. Зменшення ж виявів прокрастинаційної поведінки пояснюється посиленням особистісної виваженості, структурованості, концентрації на справі, прагнення досконалості, уникання негативних емоцій оточуючих.

Також цікавими є зв'язки між безпосередніми причинами прокрастинації. Присутні двосторонній зв'язок між відтермінуванням як недооцінка готовності до виконання завдань та подолання страху відповідальності (пряма залежність, $r = 0,437$). Такий зв'язок говорить про те, що у даній вибірці при збільшенні особистісної тривоги через виконання завдань збільшуються показники недооцінки часу та ресурсів а також страх відповідальності.

Також присутній двосторонній зв'язок між відтермінуванням як недооцінка готовності до виконання завдань та зниженим рівнем зацікавленості (пряма залежність, $r = 0,436$). Тобто схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справ збільшується при незацікавленості виконання справ.

І ще присутній один ваговий двосторонній зв'язок між подоланням страху відповідальності та зниженим рівнем зацікавленості (пряма залежність, $r = 0,674$). Такий зв'язок говорить про те, що тривожна поведінка уникнення важливих, складних, незнайомих завдань ототожнюється з діями при загальній незацікавленості у справі, тобто в першу чергу для схильності до відтермінування.

3.3. Аналіз впливу досвіду роботи на прояв прокрастинації у працівників

За результатами кількісного та якісного аналізу досвіду роботи та прокрастинації, ми можемо зробити кореляційний аналіз, який дасть нам змогу встановити наявність значимих зв'язків між показниками. Так, нами було використано критерій Спірмена, результати якого представлені у Таблиці 3.3.1

Таблиця 3.3.1

Дослідження кореляційного зв'язку досвіду роботи та прокрастинації

Кореляції			ваш вік	Ваша посада	ваш досвід роботи	Загальна прокрастинація	Мотивація до успіху або невдачі
Рo Спірмена	Ваш вік	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,077	,786	-,022	-,041
		знач. (двухстороння)	.	,578	<,001	,876	,766
		N	55	55	55	55	55
Ваша посада	Ваша посада	Коефіцієнт кореляції	-,077	1,000	-,020	,019	-,065
		знач. (двухстороння)	,578	.	,885	,889	,636
		N	55	55	55	55	55
Ваш досвід роботи	Ваш досвід роботи	Коефіцієнт кореляції	,786	-,020	1,000	-,118	-,013
		знач. (двухстороння)	<,001	,885	.	,391	,925
		N	55	55	55	55	55
Загальна прокрастинація	Загальна прокрастинація	Коефіцієнт кореляції	-,022	,019	-,118	1,000	-,636
		знач. (двухстороння)	,876	,889	,391	.	<,001
		N	55	55	55	55	55
Мотивація до успіху або невдачі	Мотивація до успіху або невдачі	Коефіцієнт кореляції	-,041	-,065	-,013	-,636	1,000
		знач. (двухстороння)	,766	,636	,925	<,001	.
		N	55	55	55	55	55

Розглянемо першу найбільш значну кореляцію, а саме зв'язок між віком та досвідом роботи (пряма залежність, $r = 0,786$). Так виходить, що між віком людини і її досвідом роботи є вагомий прямий зв'язок. Чим старша людина, що працює чи працювала довгий період часу, тим більший її досвід роботи. Це означає, що з часом їй легше справлятися із різними стресостійкими

ситуаціями, що можуть виникнути у зв'язку із її роботою. Вона ефективніше може вирішувати важкі моменти у спеціальності, якій вона працює довший час.

Наступний наш взаємозв'язок це кореляція між прокрастинацією і мотивацією (обернена залежність, $r=-0,636$). Тобто, наша мотивація на успіх може зашкодити, або зменшити, схильність прояву прокрастинації. Прояв високого рівня мотивації може зашкодити виникненню відтермінувань завдань, або відкласти на певний період нашу прокрастинацію, поки основна ціль в даний момент не буде задоволена. Ще можна цей фактор пояснити по іншому. Що при високому рівні прояву прокрастинації у певній діяльності протягом тривалого часу може перекрити нашу мотивацію на успіх, якщо вона не занадто сильно підкріплена.

І останній виявлений взаємозв'язок є не яскраво виражений, але його варто розглянути у зв'язку із ціллю нашого дослідження. А саме кореляційний зв'язок між досвідом та прокрастинацією (обернена залежність, $r=-0,118$). Тобто, чим більший досвід роботи особистості, тим менша вірогідність прояву відтермінування завдань у своїй професійній сфері. Протягом довгої професійної діяльності, у нашій вибірці це освітня сфера, працівники змогли пережити великий досвід різного виду стресових ситуацій, що дало змогу адаптуватись, тим саме зменшити вірогідність відкладання справ на потім. Особистості, що не маю достатнього досвіду роботи, можуть бути схильні до відкладання справ і тлумачити це як не впевненість у своїх можливостях, знаннях, а також можливий варіант страху, що щось буде виконано не вірно.

Отже, отримані результати вказують на те, що залежна змінна «професійний досвід» має слабкий взаємозв'язок із змінною «прокрастинація». Високий рівень досвіду може зменшувати рівень схильності до прокрастинації. А у зв'язку з тим, що даний прояв має низький рівень, то він не має вагомо значення у нашій вибірці. А отже, наша гіпотеза про те, що у осіб що мають менший досвід роботи прояв прокрастинації частіший не може повноцінно підтверджуватись. Також у взаємозв'язку прокрастинації та мотивації на успіх присутній високий рівень. Тобто, чим більший рівень прояву мотивації на

успіх, тим менша ймовірність прояву схильності відтермінувати професійні завдання. Отже, наша гіпотеза про те, що між прокрастинацією осіб, що працюють та їхньою мотивацією на успіх є взаємозв'язок підтверджується.

Висновки до III розділу

Аналіз результатів діагностичної частини дослідження дає змогу констатувати той факт, що серед представників освітньої сфери не виявлено активного прояву явища прокрастинації. Так, за результатами діагностики для більшості респондентів характерно мати середній рівень – 78% та низький рівень – 22% розвитку прокрастинації за тестом «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей. Це говорить про те, що для більшості не є характерним бути прокрастиратором у професійній діяльності.

За результатами дослідження за методикою «Мотивація успіху та невдачі» А. Реана було встановлено, що для більшості досліджуваних переважає мотивація на успіх і зовсім відсутня мотивація на невдачі. Близько 42% опитаних діагностується мотивація на успіх, яка відноситься до позитивної мотивації. Під основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні.

Середні показники загальної прокрастинації мали тенденцію відповідати високим показникам за шкалою відтермінування через недооцінку готовності до виконання завдання, подолання страху відповідальності, знижений рівень зацікавленості та орієнтацію на соціальну винагороду. А також низьким показникам за шкалою відтермінування через педантичні схильності – причини розміреності, нерішучості, неквапливості у прийнятті рішень досліджуваними щодо власної діяльності.

У виявленні впливу досвіду роботи на прояв прокрастинації у працівників залежна змінна «професійний досвід» має слабкий взаємозв'язок із змінною «прокрастинація». Високий рівень досвіду може зменшувати рівень схильності

до прокрастинації. А у зв'язку з тим, що даний прояв має низький рівень, то він не має вагомо значення у нашій вибірці.

А отже, наша гіпотеза про те, що у осіб що мають менший досвід роботи прояв прокрастинації частіший не може повноцінно підтверджуватись. Також у взаємозв'язку прокрастинації та мотивації на успіх присутній високий рівень. Тобто, чим більший рівень прояву мотивації на успіх, тим менша ймовірність прояву схильності відтерміновувати професійні завдання. Наша гіпотеза про те, що між прокрастинацією осіб, що працюють та їхньою мотивацією на успіх є взаємозв'язок підтверджується.

РОЗДІЛ 4. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ПРИЧИНИ НАЛАШТОВАНOSTІ НА МАЙБУТНЄ

4.1. Шляхи подолання відтермінування завдань

Феномен прокрастинації відомий людству давно, але проблема залишається актуальною і зараз. Реалії сьогодення підтверджують, що прокрастинація зростає. Наразі молодь перебуває у стані постійного психологічного стресу, надмірної кількості навчальних завдань, які потрібно виконувати на комп'ютері (або ноутбучі, планшеті, смартфоні чи іншому пристрої) та обмеженого часу для виконання. Деякі люди схильні відкладати роботу на потім, щоб закінчити роботу в останню хвилину (вдень чи вночі), коли часу дуже мало. Від цього залежить не тільки якість та успішність навчання, а й психофізіологічний стан студента, його особистості в цілому. Соціальна значущість проблеми, згубний вплив цього явища на ріст прокрастинаторів і розвиток особистості свідчать про її беззаперечну актуальність і важливість дослідження та профілактики. З психолого-педагогічних джерел відомо, що прокрастинація – це своєрідна емоційна реакція особистості на заплановане чи необхідну справу, схильність відкладати свої справи «на потім», «на завтра», «на майбутнє». Це виражається в її бажанні не приймати рішень і не починати ніяких справ. Розрізняють рутинну (побутову), прокрастинацію прийняття рішень, невротичну, obsесивно-компульсивну та академічну прокрастинацію [9].

Можливість психопрофілактики та відстроченої корекції підтверджена дослідниками цієї проблеми (С. Соболева, С. Мохова, А. Неврюєв та ін.). С. Соболева серед шляхів, що допомагають знизити рівень прокрастинації, виділяє: дбайливе ставлення керівників до працівників, врахування індивідуальних особливостей трудових процесів, запровадження систем стимулювання, сприяння розвитку стосунків, взаємодопомоги між працівниками, впровадження різноманітних методів навчання та трудових навичок, використання ефективних систем планування та форм виконання роботи [22].

Серед основних рекомендацій щодо подолання прокрастинації Т. Вайда наводить:

1) Персональні пріоритети та порядок виконання:

а) Зусилля та мобілізація наявних матеріальних ресурсів для оперативного вирішення питань соціального чи особистого значення та терміновості;

б) підготовка до виконання (відбір матеріальних ресурсів) або часткове виконання окремих заходів для вирішення важливих, але не термінових завдань;

в) Наполегливо працювати (визначати свої потенційні сили, можливості та необхідні матеріальні ресурси) для виконання неважливих, обмежених у часі завдань (досягнення проміжних цілей).

г) майбутні плани щодо виконання некритичних і нетермінових справ (досягнення віддалених цілей);

2) Розбивайте великі складні завдання на менші

3) Готуйтеся до роботи.

4) чіткий план своєї діяльності на конкретний період;

5) організація повноцінного відпочинку (дозвілля) для відновлення сил;

6) абстрагування від негативних стресорів;

7) Виховання сили волі тощо [9].

Навички тайм-менеджменту та планування часу допомагають боротися з прокрастинацією [9].

Управління часом включає визначення конкретних фактичних цілей, розробку детальних планів їх досягнення, самоконтроль результатів кожного пункту плану та виконання всіх запланованих кроків. Важливо планувати на різні періоди часу, будь то робочий день, тиждень, місяць чи рік.

Аналіз літератури дозволив сформулювати низку рекомендацій щодо того, як позбутися звички прокрастинації.

1) Якщо поточне завдання не виконується, переключіть увагу на інше завдання, завдання. Гуляйте на свіжому повітрі, займайтеся спортом або просто відпочивайте.

2) Візьміть велике складне завдання, яке ви не хочете виконувати, розбийте його на багато менших підзавдань, виконуйте кожне протягом певного періоду часу, а потім зробіть перерву.

3) Навчіться планувати свій день і організовувати роботу, купіть щоденник і розплануйте свій день по годинах і хвилинах, обмежте доступ до відволікаючих факторів (соцмережі, форуми, телебачення, телефон), виконуйте складні завдання Робіть це першим і зберігайте найпростіше на потім. , а головне, визначити мотивацію та матеріальне або емоційне стимулювання виконаної роботи.

4) Розподілити всі справи за двома критеріями: важливості та терміновості [3].

Не менш важливим є розвиток прагнення особистості до досягнення успіху. Це зменшить вашу невпевненість і страх невдачі. Надання максимальної самостійності, простору для творчості та ініціативи в усіх видах навчальної діяльності, зменшення регламентації та контролю сприятиме формуванню вміння нести відповідальність за свою роботу та результати своїх дій, а не шукати причини помилок. Обґрунтування зовнішніх факторів. Важливим є проведення серед молоді превентивного діалогу, проблемних занять, тренінгів з формування часового потенціалу, оволодіння навичками та методами ефективної самоорганізації, планування діяльності та управління протягом життя. Адже хронічна прокрастинація, яка найчастіше спостерігається у шкільному віці, є деструктивною формою поведінки особистості щодо організації власного часу та простору. Людина має перш за все зрозуміти, що мотивація до навчання, отримання спеціальних знань сприятиме боротьбі з явищем прокрастинації [4].

Тайм-менеджмент як процес, спрямований на здатність людини свідомо та відповідально використовувати свій час і не відкладати термінові та важливі

справи на потім, включає такі складові: управління волею та емоціями; модифікація та встановлення пріоритетних завдань; досягнення поставлених цілей; оцінка результатів діяльності. Отже, тайм-менеджмент є засобом зменшення прокрастинації у професійній діяльності та включає такі компоненти: вміння ставити цілі; Для планування власної діяльності (постановка завдань, вибір оптимальних рішень, найбільш ефективних шляхів досягнення поставленої мети), формуються навички розрахунку часу, вміння ефективно використовувати весь наявний відведений час. здатність до вольових дій [15].

Найбільш ефективним відомим методом подолання та запобігання прокрастинації є тайм-менеджмент. Тайм-менеджмент як процес, спрямований на здатність людини свідомо та відповідально використовувати свій час і не відкладати термінові та важливі справи на потім, включає такі складові: управління волею та емоціями; модифікація та встановлення пріоритетних завдань; досягнення поставлених цілей; оцінка результатів діяльності.

4.2. Методи та методики для зниження проявів прокрастинації

Система управління часом Бенджаміна Франкліна на основних принципах класичних систем управління часом і передбачає, що кожне загальне завдання, з яким стикається людина, розбивається на підзадачі, а підзадачі розбиваються на менші підзадачі. Візуально цей процес можна представити у вигляді багаторівневої піраміди, а застосування системи є поетапним процесом побудови даної піраміди (рис 4.2.1).



Рис. 4.2.1 Система управління часом Б. Франкліна

На першому етапі людина визначає свої основні життєві цінності. Тобто є величезна пірамідальна основа, на яку спираються всі інші щаблі. Це може бути матеріальний достаток і впевненість у завтрашньому дні, благополучна сім'я, престиж і високий соціальний статус, влада, знання і служіння людству. Список можна продовжувати нескінченно, тим більше, що життєвих цінностей у кожного багато. І фаза їх прийняття рішення є найважливішою в будівництві піраміди. Якщо тут допущена помилка, розчарування неминуче прийде пізніше.

Другий крок - прийняти рішення про те, чого ви хочете досягти. Тобто потрібно сформулювати глобальні цілі. Наприклад, якщо для людини важливі популярність, влада і високий соціальний статус, вона може вирішити, що хоче бути президентом. Необхідно переконатися, що цілі, які ви обираєте на цьому етапі, відповідають життєвим цінностям, сформованим на попередніх етапах.

Третій крок - загальний план досягнення мети, визначає, що необхідно зробити для досягнення мети. Наприклад, щоб стати президентом, ви повинні спочатку займати посаду губернатора чи мера одного з великих міст країни, мати сильну політичну партію та фінансову підтримку, мати гідну репутацію, бути відомим громадськості, бути досвідченим оратором, процвітаючий оратор повинен бути одружений, здобув вищу освіту в престижному навчальному закладі.

«Четвертий рівень» піраміди — це набір проміжних планів із конкретними цілями та термінами. Загальні пункти планування, які сприяють досягненню цієї конкретної мети, повинні бути зафіксовані. Також необхідно визначити конкретні терміни досягнення цілей. Якщо людина каже «колись обов'язково куплю машину (напишу книгу, напишу статтю, вивчу іноземну мову тощо)», вона може. Роки «тягнуть» нездійснені цілі, але якщо вона ставить собі певні терміни і починає щодня робити маленькі кроки для їх досягнення, її шанси на успіх набагато вищі.

На п'ятому кроці складається короткостроковий (від тижнів до місяців) план. На основі попередніх кроків людина запитує себе: «Що я можу зробити в найближчі тижні або місяці, щоб досягти своєї мети?» Тому вам слід розбити пункти свого довгострокового плану на більш конкретні завдання. Наприклад, якщо ваш довгостроковий план передбачає «закінчення коледжу», ваш короткостроковий план може включати «подати документи до коледжу», «пройти підготовчі курси» тощо. Плануйте на період від 2-3 тижнів до 2-3 місяців і відображайте фактичні терміни з точністю до днів, як у попередньому кроці.

Останній «Рівень піраміди 6» містить плани на конкретні дати. Він написаний на основі короткострокового планування. Дрібні завдання повністю вирішуються за один день. Наприклад, завдання «подати документи до ВНЗ» може бути «з'ясувати, які документи куди подавати», «підібрати необхідні документи», «подати документи до приймальної комісії», «переконатись, що документи підготовлені та прийнято правильно.» "Кожному документу можна призначити конкретну дату.

Вищезазначені плани не є постійними і їх слід регулярно переглядати та коригувати (наприклад, щоденний план – цілий день, короткий план – періодичність 1-2 тижні, довгий план – принаймні один раз). Кожні 4-6 місяців, генеральний план і глобальна мета –1 раз на рік).

Більшість людей, які користуються системою Б. Франкліна, стверджують, що вона сприяє підвищенню ефективності роботи за рахунок ефективного тайм-менеджменту та чіткого планування самої діяльності[11].

Принцип Вільфредо Парето (Правило 80/20).

Його розробив італійський економіст, який визначив, що люди в суспільстві поділяються на «впливову меншість» і «незначну більшість». «Впливова меншість» становить 20% населення, а на їх частку припадає 80% сукупного багатства. У подальших дослідженнях він звернув увагу на те, що цьому принципу підкоряються практично всі сфери господарської діяльності.

Принцип Парето стверджує, що для багатьох явищ 80 відсотків наслідків спричинені 20 відсотками причин. Тобто, при затрачанні 80% витраченого часу отримаємо 20% кінцевого результату. І навпаки, при 20% витраченого часу потраченого часу отримаємо 80% кінцевого результату[1].

Наслідки принципу Парето:

- Подібно до того, як більшість успіхів чи невдач спричинені невеликою кількістю конструктивних чи деструктивних факторів, досягнення бажаного результату спричинено невеликою кількістю факторів чи дій.

- Більшість вкладених зусиль не приводять до бажаних результатів.

- Наявність прихованих елементів і розбіжностей з реальністю, які люди можуть мислити логічно.

- Вплив прихованих факторів на результат діяльності індивіда, який може відрізнятись від бажаного.

- Вам не потрібно витрачати весь свій час і ресурси, щоб отримати бажані результати. Натомість вам потрібно знайти «ключову роботу», до якої ви можете докласти 20% своїх зусиль, щоб отримати 80% результату.

Тому вміння вибрати між важливим і дріб'язковим може стати вирішальним на шляху до успіху та процвітання. Компетентні та успішні люди навчилися ініціювати найважливішу та значущу роботу, яка чекає попереду, і в результаті вони завжди досягають більшого за інших. Часто їм супроводжує успіх.

Метод пріоритетів, або «АВВ-аналіз» передбачає розподіл завдань на три категорії за ступенем важливості, позначивши їх буквами «А», «Б» і «В».

Завдання категорії «А» є найважливішими завданнями на цьому етапі діяльності, тому що, якщо їх не виконати, вони можуть призвести до серйозних ускладнень. Якщо таких завдань багато, то їх слід розділити за пріоритетами «А1», «А2» і т.д. Наприклад, важливі зустрічі, підготовка звітів тощо.

Завдання типу «Б» — це дії, які бажано виконати, але наслідки їх невиконання є незворотними. Тобто депривація виникає, коли перешкода не досягнута, але наслідки її недотримання відносно незначні та несумісні з наслідками невиконання завдання типу «А».

Завданням типу «В» – це завдання бажано виконати, але невиконання цього завдання суттєво не вплине на завдання. Завдання цієї категорії включають завдання, які ви можете делегувати іншим або ніколи не виконувати, і можуть бути навіть неактуальними.

Найважливіші завдання (категорія А) становлять близько 15% усіх завдань і завдань, якими зайняті керівники. Проте внутрішня важливість цих завдань становить близько 65%. На критичні завдання (тип В) припадає в середньому 20% від загальної кількості завдань і 20% завдань керівника та важливості завдань.

Навпаки, менш важливі та менш важливі завдання (категорія В) становлять 65% від загальної кількості завдань, але лише 15% від загальної «вартості» всіх завдань, які повинен виконати керівник. Згідно з висновками аналізу АВВ, рекомендується спочатку розглянути найважливіші випадки категорії А, щоб забезпечити більшу частку загального ефекту за допомогою кількох заходів. Виконання відносно великої кількості менш важливих завдань зазвичай дає невелику суму, у той час як наступне за важливістю завдання Б також дає значну частину загального результату. Необхідно скористатися табелем обліку завдань і скласти список усіх завдань, які необхідно виконати в певний час (декада, день, квартал тощо), де можна контролювати їх виконання.

Організуйте завдання відповідно до їх важливості та встановіть порядок справ відповідно до важливості діяльності. Пам'ятайте, що терміновість не має нічого спільного з важливістю чи важливістю поточного завдання. Пронумеруйте свої завдання. Оцініть свою роботу за категоріями А, Б, В.

А. Перші 15% усіх завдань категорії А (дуже важливі та найбільш відповідні для виконання функції) не підлягають перепризначенню.

В. Наступні 20% завдань — категорії В (критичні, важливі, можуть бути доручені іншим).

В. Решта 65% усіх завдань є завданнями категорії В (менш важливі чи менш важливі в будь-якому випадку слід перепризначити).

5. Ви повинні перевірити погодинний план для дотримання виділеного бюджету часу зі значеннями завдань відповідно до пріоритетності завдань категорії А: 65% запланованого часу (приблизно 3 години - завдання категорії А); 20% від запланованого часу (приблизно 1 година - робота категорії Б) 15% від запланованого часу (приблизно 45 хвилин - робота категорії В).

6. Орієнтація погодинного плану на завдання категорії А повинна бути належним чином узгоджена. Це гарантує, що менш важливим, але трудомістким завданням категорії В буде виділено стільки часу, скільки вони важливі. З точки зору виконання функції.

7. Оцініть завдання В і В з точки зору делегування.

Варто звернути увагу на те, що завдання категорії В в принципі не є ні непотрібними, ні зайвими. Йдеться про те, що поряд із завданнями категорій А і В існує багато інших завдань, побічних робіт і рутинних завдань, які необхідно виконати [28].

Процес прийняття рішень, виходячи з пріоритетів і постановки цілей, є особистою справою, оскільки будь-яка оцінка ситуації в кінцевому рахунку суб'єктивна. Про пріоритети можна сперечатися, а об'єктивні критерії тут зустрічаються рідко. Однак важливо чітко розставляти пріоритети та приймати рішення, засновані на фактах.

Розстановка пріоритетів – основне правило ефективної техніки роботи. Ви повинні погодитися, що адміні не можуть і не можуть робити все. Тому потрібно розставити пріоритети і почати робити найважливіше.

Метод Альтив використовується для чіткої розробки планів робочого дня або робочого тижня. Це відносно просто і займає менше 10 хвилин після деякої практики. Цей метод розроблений німецьким вченим Лотаром Зайвертом. Лотар Зайверт розділив свій метод на п'ять етапів:

Перший крок— скласти список справ на день. Письмовий запис забезпечує чітку візуалізацію загального обсягу накопичених справ, а також зменшує навантаження на пам'ять. Жодна річ не втрачена. Написання плану напередодні, по-перше, дає впевненість у завтрашньому дні, а по-друге, вже склавши план, ваш мозок мимоволі починає вирішувати завдання.

Другий крок— розподіл часу. Навпроти кожного запису вкажіть інтервал часу, необхідний для виконання. Самостійно встановивши конкретні часові рамки, ви зможете більше зосередитися на виконанні пунктів свого плану. А щоденні тренування дадуть вам набагато точнішу оцінку того, скільки часу ви витратите на вирішення певної проблеми.

Третій етап— це співвідношення 60:40, де час, отриманий на попередньому етапі, має складати 60% від загального часу. Ще 40% потрібно витратити на незаплановану роботу, тобто роботу, яка виникла. Це допоможе уникнути стресу від невиконання планів і тривалого «сидіння» на роботі.

Четвертий крок— визначення пріоритетів і делегування. Цей крок допоможе вам впоратися з ситуаціями, коли планування займає більше 60% вашого робочого часу. Ви повинні ще раз перевірити свій початковий план. Ви можете виконувати деякі завдання, поки вас немає на місці, зателефонувавши або спілкуючись через Інтернет. Ви можете дізнатися, як уникнути головних помилок багатьох менеджерів. Не можна наголошувати на важливому і намагатися все зробити самостійно. Керівники не повинні робити все самі і повинні вміти розподіляти обов'язки.

П'ятий крок– оцінка та передача. Якщо переговори не досягнуто і зустріч буде скасована, її необхідно перенести на наступний день[12].

Ця навичка допоможе вам чітко усвідомити завдання дня, подолати забудькуватість, зосередити свої зусилля на важливих завданнях, зменшити кількість «паперової роботи», досягти цілей на день, зменшити стрес і напругу, а також покращити свій особистий. Ви можете покращити свій результати. .

Поряд із зазначеними вище методами боротьби з прокрастинацією можна виділити кілька методів, які можна використовувати для зменшення прокрастинації в процесі планування майбутнього.

Вправа «Система 90/30»

Мета: розвиток самоорганізації та правильного розподілення часу на виконання важливих справ

Обладнання: аркуш А4, ручка.

Хід роботи: Учасникам пропонується скласти план завдань на наступний день за системою 90/30, тобто 90 хвилин на виконання завдання та 30 хвилин перерви. Важливим є те, що на початок дня необхідно записати найбільш важкі та складні завдання.

Запитання для обговорення: Чи легко було виконувати вправу?

Вправа «Мій ідеальний день»

Мета: розвиток навичок ефективного планування дня.

Обладнання: аркуш А4, ручки.

Хід роботи: учасникам необхідно зафіксувати на папері яким має бути його ідеальний день у найдрібніших деталях: що ви маєте робити, як виглядаєте тощо. Після цього необхідно визначити, що із цього найбільше необхідне вам, що не дуже необхідно, але хотілося б щоб було і від чого потрібно відмовитися.

Запитання для обговорення: Чи легко було виконувати вправу? Чи можливо щоб така схема дня була реальністю?

Вправа «Образ мети»

Мета: чітке формулювання бажань; розуміння власних можливостей; пробудження до саморозкриття; краще розуміння себе.

Обладнання: аркуші паперу, олівці.

Хід роботи: учасникам необхідно зрозуміти, які перед ними зараз стоять завдання, чітко візуалізувати це бажаний кінцевий результат та ресурси, які потрібні для цього. Варто продумати все до деталей.

Запитання для обговорення: Чому саме ці завдання? Чи є на даний момент фактори, що допоможуть її реалізувати?

Вправа «Без маски»

Мета: побачити свої слабкі та сильні сторони та прийняти їх.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід роботи: учасникам необхідно реалістично оцінити себе та виписати усі свої сильні та слабкі сторони та описати ситуації, у яких ці сторони (як сильні так і слабкі) можуть бути використані. Також учасникам пропонується розробити шляхи прийняття своїх слабких сторін шляхом групової дискусії.

Запитання для обговорення: Чи легко було виконувати вправу? Чи легко було визнати наявність слабких сторін? Чи готові прийняти слабкі сторони?

Вправа «5 життів»

Мета: розуміння себе, своїх можливостей; урізноманітнити своє життя.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід роботи: учасникам необхідно уявити, що у них є 5 життів і кожне з них має бути присвячене якійсь одній меті. По завершенню, необхідно обрати одну із них. Суть вправи у тому, щоб учасники зрозуміли, що кожне із життів ховає у собі частинку того, що ви любите і це може стати повноцінною частиною вашого життя.

Запитання для обговорення: Чи легко було виконувати вправу? Чи хотіли б ви змінити свій вибір? Чи можуть усі ці 5 життів бути втіленими в реальності?

Дані методики можна застосовувати як індивідуально людині, так і при груповій роботі психологом.

Отже, як ми бачимо, процес прокрастинації часто мучить нас, і ми стикаємося з ним щодня. Тоді виникає необхідність боротися з цим процесом. Найкращий вибір у цьому випадку – використовувати тайм-менеджмент.

Іншими словами, як правильно розпоряджатися своїм часом. Відомі декілька методів, що допомагають у цьому: система управління часом Бенджаміна Франкліна (складання піраміди від найглобальнішої задачі до більш простої та буденної), Принцип Вільфредо Парето (при **затрачанні 80%** витраченого часу отримуємо 20% кінцевого результату), Метод пріоритетів, або «АБВ-аналіз» (створення пріоритетів виконання завдань), Метод Альпи (складення плану при якому обов'язково для виконання 60% часу, а решта для відпочинку та раптових справ).

Висновки до IV розділу

Процес прокрастинації часто мучить нас, і ми стикаємося з ним щодня. Тоді виникає необхідність боротися з цим процесом. Найкращий вибір у цьому випадку – використовувати тайм-менеджмент. Іншими словами, як правильно розпоряджатися своїм часом. Тайм-менеджмент як процес, спрямований на здатність людини свідомо та відповідально використовувати свій час і не відкладати термінові та важливі справи на потім, включає такі складові: управління волею та емоціями; модифікація та встановлення пріоритетних завдань; досягнення поставлених цілей; оцінка результатів діяльності.

Відомі декілька методів, що допомагають у цьому: система управління часом Бенджаміна Франкліна (складання піраміди від найглобальнішої задачі до більш простої та буденної), Принцип Вільфредо Парето (при **затрачанні 80%** витраченого часу отримуємо 20% кінцевого результату), Метод пріоритетів, або «АБВ-аналіз» (створення пріоритетів виконання завдань), Метод Альпи (складення плану при якому обов'язково для виконання 60% часу, а решта для відпочинку та раптових справ).

ВИСНОВКИ

Таким чином, прокрастинація насправді поширюється на багато сфер людської діяльності, наприклад, освіту, роботу, суспільство та сім'ю. Навіть якщо ми можемо не зовсім точно сприймати це як процес, а можемо прийняти це як ліню. Зрештою, багато людей ототожнюють прокрастинацію з лінню. І не сприймають це як важливий психологічний і складний процес людського життя. Це має свої причини та наслідки.

Прокрастинація – це складний і психологічно неоднорідний феномен, що включає поведінковий, емоційний, несвідомий, когнітивний і мотиваційний компоненти. Розглядаючи погляди різних вчених різного часу, можна помітити, що в даний час немає єдності у поглядах вчених щодо параметрів, за якими виділяють різні види прокрастинації.

Проблеми дослідження прокрастинації розширюються. Поступово відходять від безпосереднього розгляду структури прокрастинації до взаємних і причинно-наслідкових зв'язків із зовнішніми факторами-причинами і з характеристиками самого прокрастинатора (особистісно-психологічні характеристики). індивідуальні, соціокультурні, міжкультурні та демографічні, особливості стилю виховання та їх вплив на розвиток і формування регулятивної сфери дитини тощо). Серед рис особистості, гіпотетично пов'язаних із прокрастинацією, є ті, які найбільш вивчені та доведені в наукових дослідженнях: ситуативна та особиста тривожність, перфекціонізм, невротизм, низька самооцінка, слабкість регулятивних процесів та відсутність мотивації.

Результатом прокрастинації є стрес, почуття провини, втрата продуктивності та невдоволення з боку інших через невиконання. Людина, яка прагне завершити справу в обмежений час, відчуває сильне емоційне і фізичне перенапруження. Нервові напруження, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями - все це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, звичка прокрастинувати є джерелом провини за

невиконані завдання, відсутність самореалізації та втрачених можливостей, а також є результатом відсутності самоконтролю.

Побудова власного майбутнього визначається як процес створення, конструювання, інтерпретації та трансформації своєї майбутньої історії шляхом постановки особистісних і соціально визначених життєвих завдань. У цьому визначенні підкреслюються всі істотні компоненти поняття: процес вказує на його рухливість, гнучкість, мінливість, періодичність, послідовність; породження пов'язане з походженням, функціями творення, належністю, авторством; організація характеризує керованість, відносну структурованість, винахідливість; інтерпретація включає значення, позначення, пояснення, відношення, реакції; трансформація означає можливість змін будь-якого характеру; індивідуальна футурологічна повість — персоніфікована, привласнена сюжетна розповідь про майбутнє життя конкретної особистості; регуляція життєвих завдань особистісно-соціально вказує на важливість соціокультурного контексту, діалогічності, взаємодії, взаємопроникнення дискурсів суспільства та особистості.

Загалом, поняття того, що становить майбутнє особистості, визначається потребами сучасної особистості та суспільства в цілому: пошукова діяльність, постійна перевірка цінностей, постійне формування особистості, самоактуалізація. Реалізація, відповідальність за власне життя і водночас свобода вибору. Конструюючи своє майбутнє за допомогою біографічних практик (не нав'язаних, не групових, не класових, не соціальних рішень), людина упорядковує своє сьогодення, отримує відчуття хоча б часткової впорядкованості, «прирученості» життя і це забезпечує довіра до світу.

Якщо подивитися на прояви прокрастинації в процесі проектування власного майбутнього, то можна побачити, що причин для прокрастинації при плануванні майбутнього дуже багато. Найбільш очевидною причиною визначено недостатній рівень або неадекватну сформованість мотиваційних факторів. Мотивація - важливий момент, який постійно супроводжує наше життя і постійно впливає на прийняття тих чи інших рішень. Ще одним

важливим фактором є сама людина, особистісний фактор. Тобто наша особистість, рівень нашої самоорганізації, рівень нашої впевненості в собі, наша імпульсивність та інші характеристики, які використовуються в нашому житті.

Аналіз результатів діагностичної частини дослідження дає змогу констатувати той факт, що серед представників освітньої сфери не виявлено активного прояву явища прокрастинації. Так, за результатами діагностики для більшості респондентів характерно мати середній рівень – 78% та низький рівень – 22% розвитку прокрастинації за тестом «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей. Це говорить про те, що для більшості не є характерним бути прокрастинатором у професійній діяльності.

За результатами дослідження за методикою «Мотивація успіху та невдачі» А. Реана було встановлено, що для більшості досліджуваних переважає мотивація на успіх і зовсім відсутня мотивація на невдачі. Близько 42% опитаних діагностується мотивація на успіх, яка відноситься до позитивної мотивації. Під основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні.

Середні показники загальної прокрастинації мали тенденцію відповідати високим показникам за шкалою відтермінування через недооцінку готовності до виконання завдання, подолання страху відповідальності, знижений рівень зацікавленості та орієнтацію на соціальну винагороду. А також низьким показникам за шкалою відтермінування через педантичні схильності – причини розміреності, нерішучості, неквапливості у прийнятті рішень досліджуваними щодо власної діяльності.

У виявленні впливу досвіду роботи на прояв прокрастинації у працівників залежна змінна «професійний досвід» має слабкий взаємозв'язок із змінною «прокрастинація». Високий рівень досвіду може зменшувати рівень схильності до прокрастинації. А у зв'язку з тим, що даний прояв має низький рівень, то він не має вагомо значення у нашій вибірці.

А отже, наша гіпотеза про те, що у осіб що мають менший досвід роботи прояв прокрастинації частіший не може повноцінно підтверджуватись. Також у взаємозв'язку прокрастинації та мотивації на успіх присутній високий рівень. Тобто, чим більший рівень прояву мотивації на успіх, тим менша ймовірність прояву схильності відтерміновувати професійні завдання. Наша гіпотеза про те, що між прокрастинацією осіб, що працюють та їхньою мотивацією на успіх є взаємозв'язок підтверджується.

Процес прокрастинації нас часто переслідує, ми стикаємось з ним кожного дня. Що в свою чергу викликає необхідність боротьби із цим процесом. В даному випадку найкращим способом є використання тайм-менеджменту. Тобто методів по правильному розпорядженню власним часом. Тайм-менеджмент як процес, спрямований на усвідомлене й відповідальне використання свого часу та здатності особистості не відкладати актуальні і важливі справи на потім, включає такі складові елементи: управління волею і емоціями; розстановка пріоритетів; фіксація і постановка завдань; досягнення поставлених цілей; оцінка результатів діяльності.

Відомі декілька методів, що допомагають у цьому: система управління часом Бенджаміна Франкліна (складання піраміди від найглобальнішої задачі до більш простої та буденної), Принцип Вільфредо Парето (при затрачанні 80% витраченого часу отримаємо 20% кінцевого результату), Метод пріоритетів, або «АБВ-аналіз» (створення пріоритетів виконання завдань), Метод Альпи (складення плану при якому обов'язково для виконання 60% часу, а решта для відпочинку та раптових справ).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко І. Е. Формування навичок тайм-менеджменту у майбутнього соціального працівника в умовах вищого навчального закладу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 23. С. 138–142.
2. Афанасьєва Н.Є., Ричкова Л.В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип.6 С.3-11.
3. Бабатіна С. І. Дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : зб. наук. пр. Херсонського національного технічного університету [голов. ред. В. Г. Бутенко]. Вип. 2(7). Херсон : вид-во “Олді-плюс”, 2013. С. 507-512.
4. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. Вісник Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут”. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25.
5. Бабчинська О. І., Вараниця В. С. Шляхи підвищення ефективності роботи підприємства за допомогою тайм-менеджмента. Молодий вчений. 2015. № 12 (27). С. 112–115.
6. Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. «Практична психологія та соціальна робота». Київ : №5. 2014. С. 23-30.
7. Березко І.В. Наратив майбутнього як складова автонаративу та його місце у структурі розуміння та інтерпретації власного досвіду особистістю [Електронний ресурс] / І.В. Березко. Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/znpip/2/2010_6/st8.pdf.
8. Бурка, Дж., Юен, Л. (2018). Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева.

9. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. 2016. Вип. 2. С. 197-211
10. Гавриленко Я. Особливості футуристичного автонаративу юнаків і дівчат, залежних від значущих стосунків / Я. Гавриленко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. К.: Ін-т соціальної та політичної психології НАПНУ, 2009. № 22. с. 26-31.
11. Дембицька Н.М. Методологічні виміри соціалізації особистості / Н.М. Дембицька // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. № 7 С. 178- 190.
12. Євтушенко Г. І., Дерев'янку В. М. Аналіз стану управління робочим часом та шляхи підвищення ефективності застосування «таймменеджменту» в організації : збірник наукових праць Національного університету державної податкової служби України. 2014. № 1. С. 88–96.
13. Журавльова Х. К. Підвищення ефективності використання робочого часу керівника за допомогою тайм-менеджменту. Управління розвитком. 2013. № 20 (160). С. 96–98
14. Калініченко Л. Л., Гаврилова А. О. Особливості впровадження тайм-менеджменту на підприємстві. «Молодий вчений». 2017. № 4.4 (44.4). С. 60–63.
15. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // Молодий вчений. 2017. No 5 (45). С. 211–218
16. Котляр Л.І. Тайм-менеджмент як засіб зниження прокрастинації у професійній діяльності державних службовців [Електронний ресурс] / Л.І. Котляр // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління. Том 31 (70) № 1 2020. С. 31-36
17. Крейдун Н.П. Особливості особистості студентів, схильних до лінії та прокрастинації / Н. П. Крейдун, О. А. Невоєнна, О. Є. Поліванова та ін. //

Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. Вип. 4. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. С. 6-13.

18. Любімова Ю. А. Сімейний нарратив: мереживо особистих історій : [монографія] / Ю. А. Любімова. К. : Міленіум, 2015. 194 с.

19. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко // Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: ВидвоСумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 388 с

20. Підручна І.Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості / І.Б. Підручна // Психологічні перспективи. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології; [редкол.: Л. Засєкіна (голов. ред.) та ін.]. Луцьк, 2011. Вип. 18. С. 204-213.

21. Прокрастинація // Вільний тлумачний словник, 2013. Режим доступу: <http://sum.in.ua/f/prokrastynacija>

22. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / В. О. Татенко // Соціальна психологія. 2006. № 1 (15). С. 3- 13.

23. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. С. 190-197.

24. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К.: Марич, 2009. 232 с.

25. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. К.: Либідь, 2003. 376 с.

26. Титаренко Т.М. Психологічні особливості буденного дискурсу / Т.М.Титаренко // Актуальні проблеми психології: Том 2. Психологічна герменевтика. – 2001. Вип. 1. С. 76-85.

27. Титаренко Т.М. Соціально-конструктивістська природа життєвих завдань особистості / Т.М. Титаренко // Наук. студії із соц. та політ. психології:

зб. ст. / АПН України, Інститут соціальної та політичної психології. 2008. Вип. 19 (22). С. 131-139.

28. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості / Т.М. Титаренко. К.: Марич, 2009. 232 с.

29. Фролова, О.В. (2016). Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали III науково-практичного семінару. Луцьк: ПП Іванюк В.П, 174–175.

30. Холодницька А. В. Застосування технологій тайм-менеджменту в управлінні підприємством. Вісник Чернігівського державного технологічного університету. 2013. № 4 (70). С. 261–268.

31. Черемних К.О. Наратив як категорія сучасного соціогуманітарного дослідження: епістемологія, методологія, інструмент / К.О. Черемних // Наукові студії із соціальної та політичної психології. К.: Ін-т соціальної та політичної психології НАПНУ, 2009. № 22. с. 20-25.

32. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

33. Adrian M, Lyon AR, Oti R, Tininenko J. Developmentalfoundationsandclinicalapplicationsofsocialinformationprocessing: A review. Marriage&familyreview. 2010;46(5):327–45. [PMC freearticle][PubMed]

34. Blanchard-Fields F. Everydayproblemsolvingandemotionanadultdevelopmentalperspective. CurrentDirectionsinPsychologicalScience. 2007;16(1):26–31.

35. Carstensen LL, Isaacowitz DM, Charles ST. Takingtimeseriously: A theoryofsocioemotionalselectivity. Americanpsychologist. 1999;54(3):165 [PubMed]

36. ChunChu AH, Choi JN. Rethinkingprocrastination: Positiveeffectsof" active" procrastinationbehavioronattitudesandperformance. TheJournalofSocialPsychology. 2005;145(3):245–64. [PubMed]

37. Davis RA, Flett GL, Besser A. Validation of a newscale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*. 2002;5(4):331–45. [PubMed]
38. Ferrari, J.R. (1992). Psychometric Validation of Two Procrastination Inventories for Adults: Arousal and Avoidance Measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97–110.
39. Ferrari, J.R., Barnes, K.L., Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 30(3), 163–168.
40. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
41. Ferrari, J.R., O’Callaghan, J., Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1–6
42. Gröpel P, Steel P. A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and individual differences*. 2008;45(5):406–11
43. Höcker A, Engberding M, Nieroba S, Rist F. Restriction of working time as a method in the treatment of procrastination. *Verhaltenstherapie*. 2011;21(4): 255–61.
44. Klingsieck KB. Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology*. 2013;32(2):175–85.
45. Lay CH. Some Basic Elements in Counseling Procrastinators In: Schouwenburg HC, Lay CH, Pychyl TA, Ferrari JR, editors. *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association; 2004.
46. Markus HR, Schwartz B. Does choice mean freedom and well-being? *Journal of Consumer Research*. 2010;37(2):344–55.

47. Milgram N.A. Procrastination : A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. Vol. 35: 83, 1992. p. 102.
48. Milgram, N.A., Dangour, W., Raviv, A. (1992). Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*, 119(2), 123–133
49. Roberts BW, Wood D, Caspi A. The development of personality traits in adulthood. *Handbook of personality: Theory and research*. 2008;3:375–98.
50. Rozental A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014;5(13):1488.
51. Schwartz SJ, Côté JE, Arnett JJ. Identity and agency in emerging adulthood: two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*. 2005;37(2):201–29.
52. Sirois FM. "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*. 2007;43(1):15–26.
53. Steel P, Brothen T, Wambach C. Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*. 2001;30(1):95–106.
54. Steel P, Ferrari J. Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*. 2013;27(1):51–8.
55. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007;133(1):65 [PubMed].

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Діагностика рівня прояву прокрастинації за тестом К. Лей «Шкала загальної прокрастинації» (в адаптації Т. В. Юдєєвої)

Інструкція: тестовий матеріал складаються із 20 запитань, на які необхідно відповісти обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням, відповідно до шкали відповіді на запитання. Варіант відповіді має бути тільки один. Пам'ятайте, що хороших чи поганих відповідей не буває.

Таблиця 1

№ по р.	Твердження	Неправда	Зазвичай неправда	Іноді так / іноді ні	Переважно правда	Правда
1	Я часто виконую завдання, які мав(-ла) намір зробити на кілька днів раніше.	1	2	3	4	5
2	Я часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати квитки вчасно.	1	2	3	4	5
3	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	5	4	3	2	1
4	Зранку я встаю найчастіше в потрібний час.	5	4	3	2	1
5	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1	2	3	4	5
6	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	5	4	3	2	1
7	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1	2	3	4	5
8	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	5	4	3	2	1
9	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку потрібно зробити.	1	2	3	4	5
10	Подорожуючи, я зазвичай маю квапитися, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1	2	3	4	5
11	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось в останню хвилину.	5	4	3	2	1
12	Очікуючи настання граничного строку виконання необхідного завдання, я часто витрачаю час на інші справи.	1	2	3	4	5
13	Якщо приходиться рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	5	4	3	2	1
14	Отримавши запит під грифом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю в найкоротший термін.	5	4	3	2	1
15	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	5	4	3	2	1
16	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1	2	3	4	5
17	Зазвичай я купую навіть найважливішу річ в останню хвилину.	1	2	3	4	5
18	Я звик(-ла) виконувати заплановані справи протягом одного дня, не розтягуючи їх на тиждень.	5	4	3	2	1
19	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1	2	3	4	5
20	Зазвичай я намагаюся виконати всі справи до того, як прийду додому і розслаблюся.	5	4	3	2	1

Інтерпретація:

Максимальна кількість балів – 100.

75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

до **45** балів – низька схильність до прокрастинації.

Діагностика рівня прояву мотивації до успіху чи уникнення невдачі за методикою А. О. Реана

Інструкція: опитувальник складається із 20 запитань. Відповідь на запитання має бути «Так» або «Ні». Варіант відповіді має бути один. Для більшої зручності можливе використання позначки «+», якщо відповідь «Так», а «-», якщо «Ні».

Таблиця 2

№ пор.	Твердження	Так	Ні
1	Стаючи до роботи, я зазвичай оптимістично сподіваюся на успіх.		
2	У діяльності я активний(-а).		
3	Схильний(-а) виявляти ініціативність.		
4	Виконуючи відповідальні завдання, намагаюся по змозі знайти причини відмови від них.		
5	Часто обираю крайнощі: або занижено легкі завдання, або нереалістично високі за складністю.		
6	Коли трапляються перешкоди, зазвичай не відступаю, а шукаю способи їх подолати.		
7	У разі чергування успіхів і невдач схильний(-а) переоцінювати свої успіхи.		
8	Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.		
9	Під час виконання досить складних завдань, в умовах обмеженого часу результативність діяльності знижується.		
10	Схильний(-а) виявляти наполегливість у досягненні мети.		
11	Схильний(-а) планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.		
12	Якщо ризикую, то найчастіше обмірковано, а не відчайдушно.		
13	Не дуже наполегливий(-а) у досягненні мети, особливо якщо немає зовнішнього контролю.		
14	Волю ставити перед собою середні за складністю або злегка завищені, але досяжні цілі, ніж нереально складні.		
15	У разі невдачі під час виконання будь-якого завдання його привабливість, як правило, знижується.		
16	У разі чергування успіхів і невдач схильний(-а) переоцінювати свої невдачі.		
17	Волю планувати своє майбутнє лише на найближчий час.		
18	В умовах обмеженого часу результативність діяльності підвищується, навіть якщо завдання досить складне.		
19	У разі невдачі під час виконання завдання від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.		
20	Якщо завдання вибрав(-ла) собі сам(-а), то в разі невдачі його привабливість ще більше зростає.		

Інтерпретація:

Відповідь «так»: **1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.**

Відповідь «ні»: **4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.**

1-7 балів – мотивація на невдачу (страх невдачі);

14-20 балів – мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, щомотиваційний полюс яскраво не виражений; якщо кількість балів 8-9 – євпена тенденція мотивації на невдачу, 12-13 балів – певна тенденція мотивації на успіх.

Мотивація на успіх є позитивною. За такої мотивації людина, починаючи справу, сподівається досягнути чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини – надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Вони вирізняються наполегливістю в досягненні мети, цілеспрямованістю.

Мотивація на невдачу є негативною. За такого типу мотивації активність людини пов'язана з намаганням уникнути зриву, осудження, покарання, невдачі. В основі цієї мотивації – ідея уникнення ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про способи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху. Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай вирізняються підвищеною тривожністю, невпевненістю у своїх силах. Вони намагаються уникати відповідальних завдань, а в разі необхідності вирішувати такі надмір складні завдання можуть впадати в стан, близький до панічного. Усе це, однак, може поєднуватися з досить відповідальним ставленням до справи.

Діагностика причин особистісної схильності до відтермінування завдань за анкетною джерел особистісної схильності до відтермінування завдань

Інструкція: Будь ласка, відмітьте на поданому нижче бланку ступінь своєї згоди (обведіть цифру) із кожним твердженням за такими варіантами відповідей: абсолютно невірно; радше ні; можливо так, можливо ні; радше так; абсолютно вірно. Дякуємо!

№ пор.	Твердження	Однозначно ні	Радше ні	Можливо, так, можливо, ні	Радше так	Однозначно так
1	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1	2	3	4	5
2	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтесь зважити все до останньої дрібниці.	1	2	3	4	5
3	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	5	4	3	2	1
4	Ви часто відчуваєте потребу в якомогадосконалішому виконанні Ваших справ.	1	2	3	4	5
5	Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.	5	4	3	2	1
6	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1	2	3	4	5
7	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1	2	3	4	5
8	Свою схильність до відкладання справ на потім Випов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1	2	3	4	5
9	До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.	5	4	3	2	1
10	Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.	1	2	3	4	5
11	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1	2	3	4	5
12	Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.	1	2	3	4	5
13	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або	1	2	3	4	5

	Ви чимось стривожені.					
14	Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо невпораетесь із поставленим завданням.	5	4	3	2	1
15	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздощів або роздратування.	1	2	3	4	5
16	Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточення.	5	4	3	2	1
17	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1	2	3	4	5
18	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою.	1	2	3	4	5
19	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1	2	3	4	5
20	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.	5	4	3	2	1
21	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1	2	3	4	5
22	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.	1	2	3	4	5
23	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1	2	3	4	5
24	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1	2	3	4	5
25	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1	2	3	4	5
26	Цілком імовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1	2	3	4	5
27	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1	2	3	4	5
28	Імовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1	2	3	4	5
29	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1	2	3	4	5
30	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1	2	3	4	5
31	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1	2	3	4	5
32	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1	2	3	4	5
33	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1	2	3	4	5
34	Вам подобається, коли Ваші завдання виконуються інший.	1	2	3	4	5
35	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	5	4	3	2	1
36	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1	2	3	4	5
37	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1	2	3	4	5
38	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1	2	3	4	5

39	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода.	1	2	3	4	5
40	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	5	4	3	2	1
41	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	5	4	3	2	1

Інтерпретація:

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підрахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу.

Також можна орієнтуватися на оригінальне дослідження, описане в цій монографії, за такими факторами:

1. Недооцінка готовності до виконання завдання (питання **3,6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40**).

Високі показники (**max 70**) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.

2. Подолання страху відповідальності (питання **17, 18, 19, 36,38, 39**).

Високий рівень (**max 30**) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.

3. Знижений рівень зацікавленості (питання **5, 7, 8, 22, 33, 37**).

Високі показники (**max 30**) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.

4. Орієнтація на соціальну винагороду (питання **10, 14, 16, 24,25, 27, 31**).

Досліджуваним з високими показниками (**max 35**) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

5. Схильність до педантизму (питання **1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41**).

Високі показники (**max 40**) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до унормованості.