

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра теоретичної психології

ПРОКРАСТИНАЦІЯ У СОЦІАЛЬНОМУ ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Марти ГРИДІЛЬ

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Лідія ОРИЩИН-БУЖДИГАН

Рецензент

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«04» квітня 2022 р., протокол № 9

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА РОЗВИТОК СУСПІЛЬСТВА У КРИЗОВИХ УМОВАХ	7
1.1. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях	7
1.2. Психологічні причини зволікання	10
1.3. Причини зволікання	13
Підсумки до розділу	32
РОЗДІЛ 2. ЗНАЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СОЦІУМІ	34
2.1. Загальна методика для проведення емпіричного дослідження	34
2.2. Особливості процедури проведення дослідження	36
2.3. Взаємопов'язаності схильності до зволікання, задоволеності життям у часовій перспективі, оптимізму та особистісних характеристик	39
2.4. Порівняльна характеристика показників зволікання, задоволеності життям, оптимізму та особистісних характеристик у респондентів із різним ставленням до правил карантину	43
Підсумки до розділу	49
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Всім нам знайоме поняття кризи, адже ми стикаємося з ними протягом усього життя. Криза трьох років, про який ми навряд чи пам'ятаємо, зате наші батьки не забудуть ніколи. Пубертатний період, криза середнього віку. Все це – можна сказати, природні кризи, які легко передбачити.

Але життя не без сюрпризів – як приємних, так і неприємних. За кожним поворотом нас можуть чекати події, що геть вибивають з колії, після яких ми вже не можемо реагувати звичним чином.

Наприклад, втрата близької людини, розлучення, хвороби, різні кар'єрні зміни. Всі ці події можуть одним помахом зруйнувати плани та опори, на які ми раніше спиралися. У таких ситуаціях ми часто відчуваємо себе беззахисними, самотніми, нас переслідує відчуття небезпеки та тривоги. Жити як завжди не виходить, а як жити по-новому – незрозуміло.

У процесі кризи дуже важливо повернути собі цілісність й усвідомленість того, що відбувається. Не закриватися від власних переживань, а навпаки, прожити, відчути їх повною мірою та не застрягати на окремих фазах прийняття. А потім – обрати нову, гнучкішу систему цінностей, яка допоможе з більшою усвідомленістю жити далі.

На сьогоднішній день є безліч причин для виникнення кризової ситуації, проблема кризи, а саме, як особистість ставиться до неї та як переживає, цікавило психологів з давніх давен. Усвідомлення кризи вважається соціально значущою темою.

Криза – це тяжкий перехідний стан людини, що викликаний внутрішнім чи зовнішнім чинником або різкою зміною статусу персонального життя.

Прокрастинація - це схильність до зволікання, яка також відноситься до мотивації: зволікаючі люди не докладають надмірних зусиль для досягнення мети.

Прокрастинація збільшується тоді, коли вона має досвід перебування в кризовій ситуації, як правило буде більш песимістична, та орієнтована на негативний результат.

Було запропоновано кілька теорій, чому люди прокрастинують. Одна з них полягає в тому, що прокрастинація – це спроба захиститися від шкоди.

Прокрастинація також пов'язана з меншою депресією, щонайменше через те, що не високі очікування позитивних результатів зменшують стрес і тривогу.

Також людина, що потрапила у кризову ситуацію, не може не змінитись. Вона не зможе до кінця усвідомити всю проблему, та осмислити свій психотравмуючий досвід. Люди завжди будуть очікувати кращого життя в майбутньому.

Схильність до зволікання має також великий вклад в здоров'я людини. Дослідження з використанням прокрастинації розпочалися на межі між психологією особистості та психологією здоров'я. Враховуючи це, значна частина роботи над прокрастинацією була проведена у контексті, пов'язаному зі здоров'ям, коли люди стикаються з переходами, нав'язаними кризами здоров'я.

Отже, все це і свідчить про актуальність даного дослідження на тему: “Прокрастинація у соціальному житті особистості”.

Проблема дослідження полягає в тому, щоб визначити закономірність прояву прокрастинації у кризовій ситуації та житті людини в цілому. Рівень прокрастинації в тій чи іншій ситуації може напряму впливати на стан життя людини в кризовій ситуації. Рівень зволікання напряму залежить від характеру людини, її поглядів на життя, виховання,

мотивації, зацікавленістю в спілкуванні. Дані фактори забезпечують довірчі стосунки між людьми.

В даній роботі розглядається зв'язок прокрастинації людини з різними життєвими ситуаціями, які відбуваються протягом життя.

Об'єкт дослідження – особистісна переконання та схильності особистості.

Предмет дослідження – схильність до зволікання у кризових соціальних обставинах.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічної особливості налаштованості прокрастинації в кризовій ситуації.

Гіпотеза дослідження. Припустимо, що молодь оптимістично налаштована при плануванні свого майбутнього, майбутнього молодого покоління та країни незважаючи на кризові соціальні обставини життя.

Теоретико - методологічною основою дослідження стали наукові праці таких вчених, як Дж. М. Кейнс, Дж. Галлуп, М. Кондратьєв, К. Маркс, Дж. Хорлей, П. Самуельсон, Дж. Убдеграфт, М. Туган-Барановський, Р. Дж. Хоутрі, Й. Шумпетер, Е. Діннер, М. Селігман, Дж. Лавері, М. Селігман, О. Рафіков, О. Петрунько, С. Петерсон, М. Шевер, О. Сичов, П. Штомпка, З. І. Рябікіна, Ю. Левада, А. Н. Демін, А. А. Осипова, І. Леонова, Ю. А. Левада тощо.

Методи дослідження. Для реалізації завдань передбачених дослідженням було використано такі методи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення. В емпіричній частині застосовувались кореляційний, порівняльний та факторний аналізи дослідження.

Для здійснення емпіричного дослідження обрано такі методики:

- 1.Методика Драбина Кантріла.
- 2.Опитувальник «ТІРІ (ТІРІ-UKR)».

3. Опитувальник PPS (Piers Steel, 2010).

4. Тест М. Селігмана

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні кризових ситуацій, налаштованості особистості в кризовій ситуації, та місце схильності до зволікання у кризовій ситуації життя.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути застосованими у фаховій діяльності психологів-практиків, у навчальних дисциплін, а також при підготовці до взаємодії людини з іншими людьми та усім тим хто цікавиться особистістю в кризовій ситуації життя.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них і загального висновку, списку використаних джерел, що включає 40 літературних джерел.

РОЗДІЛ. 1. ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА РОЗВИТОК СУСПІЛЬСТВА У КРИЗОВИХ УМОВАХ.

1.1. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях.

В наш час є дуже багато причин для настання кризової ситуації для особистості. Час війни, пандемії, насилля, протести та теракти – є головними атрибутами даної проблеми. Нелегка ситуація в світі та зокрема в Україні, порушує звичайне життя людей, та завдає їм шкоду, призводить до надмірного почуття тривоги, та приносить безліч матеріальних збитків.

Криза – це перехідний стан людини, який спричинений внутрішнім чи зовнішнім чинником чи зміною персонального життя. Виділяють декілька варіантів кризи: невротична, криза росту і травматичну [1, С. 56].

Більшість людей оптимістично налаштовані на кризу, яка може статися з ними в майбутньому, у більшості випадків люди схильні недооцінювати те, що з ними може статися щось погане. В багатьох дослідженнях було показано, що люди мають оптимістичну думку щодо особистого ризику. Коли йдеться про потенційну шкоду їм, таку як хвороба чи катастрофа, вони думають, постраждають інші, а не вони самі. Однак люди також оптимістично ставляться до позитивних подій, таких як довге життя або успіх. Оптимістичні упередження можуть існувати з кількох причин: люди порівнюють себе з нормою, яка не є реалістичною, вони неупереджено трактують фактори ризику, і вони, як правило, недооцінюють їх [1, С. 57].

Прокрастинація в особистості є найбільшим тоді, коли вона має мало особистого досвіду з небезпекою, або якоюсь неприємною ситуацією, вона думає, що шанси виникнення небезпеки низькі, і коли небезпеки можна контролювати самостійно. Було запропоновано кілька теорій, чому люди

настільки оптимістичні. Одне з них полягає в тому, що оптимізм - це спроба захиститися від шкоди. Важливо пам'ятати та контролювати свої оптимістичні упередження, оскільки вони можуть перешкоджати діям, які зменшуватимуть ризики. Наприклад, якщо людина не думає, що заразиться СНІДом, хворобою набутого імунodefіциту, вона не буде вживати заходів обережності у своїй поведінці, щоб знизити свої шанси заразитися цією хворобою. Тим не менше, оптимістичне ставлення також має переваги. Наприклад, оптимізм пов'язаний з меншою депресією, більшим успіхом та покращенням здоров'я. Тому оптимізм може бути корисним чи шкідливим, залежно від характеру ілюзії та характеру небезпеки [1, С.57].

Здатність передбачати є ознакою пізнання. Висновки про те, що відбудеться в майбутньому, є критично важливими для прийняття рішень, що дозволяє нам готувати свої дії, щоб уникнути шкоди та отримати винагороду. Враховуючи важливість цих майбутніх прогнозів, можна очікувати, що мозок володіє точним, неупередженим передбаченням. Однак люди демонструють повсюдний і дивовижний ухил: коли справа доходить до передбачення того, що станеться з нами завтра, наступного тижня або через п'ятдесят років, ми переоцінюємо ймовірність позитивних подій і недооцінюємо ймовірність негативних подій. Наприклад, ми недооцінюємо шансів розлучитися, потрапити в автокатастрофу або страждати на рак. Ми також розраховуємо жити довше, переоцінюємо наш успіх та віримо, що наші діти будуть особливо талановитими. Це явище відоме як упередження оптимізму, і це одне з найбільш послідовних, поширених і найсильніших упереджень, зафіксованих у психології [1, С. 57].

Схильність до зволікання визначається як різниця між очікуванням людини та результатом. Якщо очікування кращі за реальність, упередженість оптимістична, якщо реальність краща, ніж очіувалося, упередження песимістичне. Таким чином, ступінь упередженості

прокрастинації вимірюється емпірично, реєструючи очікування людини до розгортання події та протиставляючи очікуваним результатам.

Однак існує принаймні кілька груп людей, які не виявляють позитивних упереджених сподівань – це особи, які страждають на депресію. Здорові люди очікують, що майбутнє буде кращим. А от люди з легкою депресією не виявляють упередженості при прогнозуванні майбутніх подій, а люди з важкою депресією, як правило, очікують, що ситуація буде гіршою, ніж виявляється. Таким чином, оптимістичні упередження є поширеними у більшості людей, але при депресивному розладі оптимізм може спадати.

Враховуючи, що здоровий мозок має механізми, що створюють оптимістичні переконання, можна поставити питання, чому це так? Хоча класичні теорії в економічній та психологічній практиці стверджують, що правильні переконання дозволять максимізувати винагороду та мінімізувати збитки, багато джерел вказують на те, що оптимізм, тим не менш, вигідний порівняно з неупередженими прогнозами [1, С.58].

Як обговорювалося вище, відсутність позитивних сподівань на майбутнє пов'язано з легкою депресією та тривогою, що свідчить про те, що оптимізм життєво важливий для психічного здоров'я. Однак оптимізм також корисний для фізичного здоров'я. За інших рівних умов оптимісти живуть довше і здоровіші. Наслідки можуть бути досить значними, коли одне опитування серед 97 000 осіб повідомило, що оптимісти на 14% рідше помирають у віці від 50 до 65 років і на 30% рідше помирають від зупинки серця.

Прокрастинація впливає на фізичне здоров'я щонайменше двома способами. По-перше, очікування позитивних результатів зменшує стрес і тривогу. Це вигідно з огляду на те, що хронічний стрес шкодить здоров'ю, спричиняючи надмірну активацію вегетативної нервової. Повідомляється, що прокрастинатори підхоплюють менше інфекційних захворювань і

мають більш міцну імунну систему. По-друге, існує припущення, що оптимізм сприяє зміцненню здоров'я. Наприклад, дослідження показують, що оптимістичні пацієнти частіше здорово харчуються та займаються фізичними вправами.

Отже, виходячи з наведених вище факторів, можна сказати, що криза – це ситуація емоційного та інтелектуального стресу. Людина, що потрапила у кризову ситуацію, не може не змінитись. Вона не зможе до кінця усвідомити всю проблему, та осмислити свій психотравмуючий досвід. Люди завжди будуть очікувати кращого життя в майбутньому. Дійсно прокрастинатори умовно кажучи частіше курять і рідше економлять гроші. Така поведінка традиційно приписується тимчасовому дисконтуванню, але дослідження показують, що коли оптимістичні очікування не справджуються, ця поведінка зменшується. Це свідчить про те, що вибір, який є корисним в даний час і який більше подобається, може коштувати в майбутньому здоров'я та добробуту.

1.2. Психологічні причини зволікання

Психологічний механізм зволікання та вичерпний перелік причин, через які люди зволікають, ґрунтується на десятирічних дослідженнях цієї теми. Крім того, ця інформація може допомогти з'ясувати, чому люди зволікають.

Зволікання є складною проблемою, яку різні люди відчують з різних причин. Основний психологічний механізм, що стоїть за нашим зволіканням, такий:

- Коли нам потрібно щось зробити, ми покладаємось насамперед на свій самоконтроль, щоб змусити себе це робити.
- Наш самоконтроль часто отримує підтримку від нашої мотивації, яка допомагає нам своєчасно робити справи.

- У деяких випадках ми відчуваємо певні демотиваційні фактори, такі як тривога або страх перед невдачею, які мають протилежний ефект, ніж наша мотивація.

- Крім того, ми іноді відчуваємо певні перешкоджаючі фактори, такі як виснаження чи результати, які є далеко в майбутньому, які заважають нашому самоконтролю та мотивації.

- Коли демотивація та перешкода факторам переважають наш самоконтроль та мотивацію, ми закінчуємо зволікання, або на невизначений термін, або поки ми не досягнемо моменту, коли баланс між ними зміститься на нашу користь.

Що стосується конкретних причин, через які люди зволікають, з точки зору демотивації та перешкоджання факторам, серед найпоширеніших є:

- Абстрактні цілі.
- Результати, які є далеко в майбутньому.
- Відключення від нашого майбутнього «я».
- Почуття переповнене.
- Тривога.
- Відраза від завдання.
- Перфекціонізм.
- Страх оцінки або негативні відгуки.
- Страх невдачі.
- Сприйнята відсутність контролю.
- СДУГ(Синдром дефіциту уваги).
- Депресія.
- Відсутність мотивації.
- Нестача енергії.
- Шукаю сенсацію[35].

Щоб успішно впоратися зі своєю зволіканням, потрібно розібратися, чому відбувається зволікання і як зволікання заважає досягти своїх цілей,

щоб можна було сформулювати конкретний план дій, на основі відповідних методів проти прокрастинації, які допоможуть вам вирішити свою причину зволікання.

Прокрастинація - це акт зайвого відстрочення рішень чи дій. Наприклад, якщо вам потрібно написати есе, але в кінцевому підсумку витрачайте час в Інтернеті, хоча ви знаєте, що вам слід працювати, це означає, що ви зволікаєте.

Прокрастинація часто шкодить здатності людей успішно переслідувати свої цілі, що очевидно, наприклад, у тому, що зволікання пов'язане з отриманням гірших оцінок у школі та отриманням нижчої зарплати на роботі. Крім того, зволікання також пов'язане з широким колом інших питань, таких як посилення стресу та погіршення фізичного та психічного здоров'я[28].

Вчені часто припускають, що зволікання - це просто питання сили волі, але насправді ситуація набагато складніша за це.

Зустрічаючись з рішенням про прийняття чи завданням виконати, ми зазвичай покладемося на свій самоконтроль, щоб підштовхнути себе до того, щоб зробити справи. Крім того, наша мотивація, яка базується на очікуванні отримати певну винагороду за наші зусилля, може підтримати наш самоконтроль, і зробить більш імовірним, що ми будемо робити справи своєчасно.

Однак є й різні демотиваційні фактори, які ми можемо пережити, які мають протилежний ефект, ніж наша мотивація, тобто вони змушують нас більше зволікати. Наприклад, тривога, страх перед невдачею та інші негативні емоції можуть змусити нас затримуватися без потреби, як це може бути поставлено неприємне завдання.

Крім того, є деякі перешкоджаючі фактори, які заважають нашому самоконтролю та мотивації, таким чином, що також робить нас більш сприйнятливими до зволікання. Наприклад, виснаження, яке виникає

внаслідок того, що нам доводиться працювати цілий день, може ускладнити нам самоконтроль, якщо це вже пізно вночі. Аналогічно, великий розрив між часом, коли ми виконаємо завдання, і часом, коли ми отримаємо нагороду за його виконання, може змусити нас знизити вартість цієї винагороди, це означає, що його мотиваційна цінність буде значно знижена.

Поки наш самоконтроль та мотивація переважають наслідки демотиваційних факторів, незважаючи на перешкоджаючі фактори, які заважають їм, нам вдається вчасно виконати нашу роботу. Однак, коли всі негативні фактори переважають наш самоконтроль та мотивацію, ми закінчуємо зволікання, відкладаючи свою роботу на невизначений термін, або до якогось майбутнього моменту, коли баланс зміститься на нашу користь.

В цілому ми зволікаємо, оскільки наш самоконтроль та мотивація, які можуть перешкоджати таким факторам, як виснаження та винагорода, які є далеко в майбутньому, переважають демотиваційні фактори, такі як тривога і страх перед невдачею[35].

Це змушує нас не саморегулювати свою поведінку, а це означає, що ми відкладаємо речі без потреби, навіть коли знаємо, що ми повинні їх робити, саме тому зволікання часто призводить до розриву між тим, як ми маємо намір діяти, і тим, як ми діємо в реальності.

Існують деякі винятки, коли зволікання зумовлене іншим фактором, таким як непокірність або бажання не виконувати нудної роботи. Однак здебільшого механізм, викладений вище, є основним, який пояснює, чому люди зволікають.

1.3.Причини зволікання

Усі ймовірні зволікаєте, причини зволікання зібрано у нижче поданий список та мають вирішальне значення для подолання цього явища.

1. Абстрактні цілі: особи швидше зволікають, коли їх цілі розпливчасті або абстрактні, порівняно з тим, коли їх цілі конкретні та чітко визначені.

Наприклад, такі цілі, як "пристосовуватися" або "почати займатися фізичними вправами", є відносно невиразними, і тому, ймовірно, можуть призвести до зволікання. І навпаки, така мета, як «піти в спортзал у понеділок, середу та п'ятницю відразу після роботи та провести принаймні 30 хвилин на біговій доріжці, біг з високою швидкістю» є конкретними, і тому набагато більше реалістичніші.

Крім того, що крім відсутності чіткого визначення, є й інші чинники, які можуть змусити мету бути абстрактною. Наприклад, згідно теорії рівня конструкцій, цілі, які сприймаються як дуже неймовірні, також сприймаються як відносно абстрактні. Це означає, що якщо особа виявить мало ймовірним досягнення певної мети, це може змусити її розглядати цю мету як абстрактну, що, в свою чергу, може збільшити ймовірність того, що вона будуть зволікати з цим.

2. Результати, які є далеко в майбутньому: особи часто зволікають із завданнями, пов'язаними з результатами (наприклад, покараннями чи винагородами), які вони будуть відчувати лише деякий час після виконання завдання, оскільки вони, як правило, знижують вартість результатів, які є далеко в майбутньому. Це явище, яке ґрунтується на термінах результатів, відоме як тимчасова дисконтування або затримка дисконтування.

Наприклад, простіше знизити вартість отримання хорошої оцінки на іспиті, тоді як цей іспит ще тиждень у порівнянні з тим, коли минуло лише кілька днів, що є однією з причин, чому особи чекають прямо до встановленого терміну, щоб виконати необхідні завдання [40].

Відповідно, частіше виявляється нинішню упередженість, коли приймається рішення займатися діяльністю, яка винагороджує їх у короткостроковій перспективі, за рахунок роботи над завданнями, які призвели б до кращих результатів для них у довгостроковій перспективі.

Зауважте, що співвідношення між часом, необхідним для отримання винагороди, і сприйнятою вартістю цієї винагороди зазвичай є непослідовним, оскільки ставка дисконтування з часом зменшується. По суті, це означає, що чим далі в майбутньому буде винагорода, тим менше має значення збільшення часу, коли мова йде про зниження сприйнятої вартості цієї винагороди.

Наприклад, хоча існує велика різниця в тому, як ми цінуємо нагороду, яку ми можемо отримати зараз, порівняно з винагородою, яку ми можемо отримати за тиждень, є набагато менша різниця в тому, як ми цінуємо нагороду, яку ми можемо отримати за рік порівняно з винагородою, яку ми можемо отримати за рік плюс тиждень.

За допомогою опитувальника PPS (Piers Steel, 2010), досліджено рівень самоконтролю респондентів, схильність відкладати та відтермінувати неприємні завдання на короткотривалий чи довготривалий час.

Прокрастинація — схильність відкладання справ, коли настане момент що наші вподобання з часом зміняться, коли ми зможемо зробити завдання із задоволенням. Людям також притаманно відкладання завдань довгостроково, оскільки ми сильно можемо спокушатись на короточасні спокуси. Також, за допомогою даного методу ми можемо досліджувати чи впливає і як зволікання зі сторони респондента на різні сфери життя, зокрема і фінансових (боротьба зволікання та грошових проблем), на здоров'я (зволікання з відвідуванням лікарів при потребі) та інші [3, ст.1].

Зазвичай особи, які схильні до прокрастинації переживають багато трансформацій та змін, формуючи цю навичку. Часто вони переживають невдоволення собою і результатами діяльності. Прокрастинатори ризикують власним добробутом, прокрастинація може мати серйозні наслідки для їхнього здоров'я.

Схильність відкладати та відтермінувати неприємні завдання на короткотривалий чи довготривалий час – це коли індивід може відкладати

на потім ті справи, які, потенційно, можуть нести в собі додаткове емоційне і психологічне навантаження.

Аналогічно, хоча велика різниця між отриманням винагороди за день порівняно з роком, різниця між отриманням винагороди за рік менша порівняно з її отриманням за два роки.

Це явище називається гіперболічною дисконтуванням, і воно контрастує з експоненціальною дисконтуванням, що є послідовною за часом моделлю тимчасової дисконтування, коли посилена затримка перед отриманням винагороди завжди має однаковий вплив на її сприйняту цінність, незалежно від того, наскільки вона в майбутньому.

3. Відключення від нашого майбутнього «я»: особи іноді зволікають, оскільки розглядають своє майбутнє «я» як від'єднане від свого теперішнього «я», явище, відоме як тимчасове самовідступництво або тимчасове роз'єднання.

Наприклад, хтось може затриматись, коли справа доходить до здорового харчування, навіть якщо їхній лікар сказав їм, що це важливо, тому що шкідливий вплив їх нинішньої дієти почне бути серйозною проблемою лише через пару років, яку вони розглядають як чужу проблему (тобто. як проблема їхнього майбутнього «я»).

Цей розрив між теперішнім та майбутнім самим може призвести до того, що люди зволікають різними способами. Наприклад, це може змусити їх думати, що їх теперішнє не повинно турбуватися про майбутнє, оскільки їх майбутнє «я» буде тим, хто повинен вирішувати будь-які завдання, які вони відкладають або вирішують будь-які наслідки за те, що вони не виконали ці завдання вчасно. Так само це може змусити їх думати, що їх теперішньому не потрібно турбуватися про те, щоб зробити справи зараз, якщо їх майбутнє «я» буде тим, хто отримає нагороду своїх дій [36, ст.11].

4. Зосередження уваги на майбутніх варіантах: особи іноді уникають вживати заходів у сьогоднішній день, оскільки мають намір або сподіваються

продовжувати більш привабливий курс дій у майбутньому. Цей спосіб мислення може призвести до тривалої зволікання і зберігатися навіть у випадках, коли людина, яка зволікає, ніколи не закінчується за своїм наміченим планом.

Наприклад, людина може уникнути самотійного заняття спортом вдома, оскільки планує пізніше приєднатися до тренажерного залу та розпочати детальний план тренувань, незважаючи на те, що початок роботи зараз все ще буде корисним і не завадить їм перейти до більш серйозного плану вправ у майбутньому.

5. Оптимізм чи песимізм: особи іноді зволікають із завданнями, оскільки вони надто оптимістичні щодо своєї здатності виконувати ці завдання в майбутньому. Наприклад, студент може вирішити відкласти початок роботи за завданням, яке має відбутися через кілька тижнів, тому що вони відчувають, що буде достатньо часу, щоб це зробити пізніше.

У багатьох випадках ця форма оптимізму може виникнути внаслідок недооцінки часу, необхідного для виконання завдань, про які йдеться; це явище відоме як помилка планування, і це може призвести як до зволікання, так і до непрокрастинаторів, припускаючи, що вони закінчать майбутні завдання раніше, ніж вони насправді будуть.

Аналогічно, людина може вирішити, намагаючись розпочати завдання, перенести його на наступний день, тому що вони вірять, що завтра вони зможуть змусити себе працювати над цим, навіть якщо вони відклали одне і те ж завдання точно так само кілька разів у минулому. У багатьох випадках ця форма оптимізму передбачає завищення майбутніх здібностей, і важливо зазначити, що люди, схильні до зволікання, часто обіцяють собі, що "в наступний раз все буде інакше", коли справа стосується скорочення завдань.

Однак песимізм також може змусити людей зволікати в деяких випадках, наприклад, коли це змушує їх повірити, що їхні спроби виконати

завдання можуть призвести до невдачі, тому немає сенсу починати в першу чергу[27, ст.24].

6.Нерішучість: особи іноді зволікають, оскільки вони не в змозі приймати рішення своєчасно. Це може бути проблемою різними способами, наприклад, коли людина не може вирішити, в якому напрямку дії брати участь, або коли людині потрібно прийняти певне рішення, перш ніж вони зможуть рухатися вперед до свого загального плану дій.

Наприклад, людина може затримати початок дієти, оскільки не може вирішити, який план дієти дотримуватися. Аналогічно, людина може затримати початок роботи на своєму дослідницькому документі, оскільки вони не можуть вирішити, про яку тему писати.

Існують різні фактори, які, як правило, роблять більш імовірним, що хтось застрягне над думкою про ситуацію, намагаючись прийняти рішення, явище, яке іноді називають паралічем аналізу або паралічем вибору. Основними факторами, які слід враховувати з практичної точки зору, є:

- Чим більше варіантів у вас є, тим важче вам буде вибрати. По суті, чим більше варіантів вам доведеться вибрати, тим важче буде оцінити їх і вирішити, який з них є кращим.

- Чим більше подібних ваших варіантів один до одного, тим важче вам буде вибрати. По суті, чим більше подібних доступних варіантів, і чим ближче вони цінні, тим важче вам буде вирішити, який з них краще, особливо у випадках, коли немає жодного варіанту, який би був кращим для інших.

- Чим важливіший вибір, тим важче вам буде вибрати. По суті, чим більше наслідків прийняття рішення, тим важче вам буде доопрацювати своє рішення, так що ви, як правило, більше затримуєтесь перед прийняттям основного рішення, ніж ви, перш ніж приймати неповнолітнє.

Крім того, важливо пам'ятати, що кожного разу, коли вам доведеться приймати рішення, ви в кінцевому підсумку виснажуєте свої психічні

ресурси певною мірою, особливо якщо ви схильні до нерішучості. Відповідно, чим більше рішень ви повинні приймати протягом певного періоду часу, тим більше ви виснажуєте свою здатність до самоконтролю, і чим більше шансів на те, що ви будете зволікати у прийнятті майбутніх рішень, принаймні, поки у вас не буде шансу подумки поповнити себе [31, ст.21].

Нарешті, зауважте, що ця форма зволікання зазвичай називається зволіканням рішень, оскільки передбачає затримку у прийнятті рішення. Тому він протиставляється поведінковому зволіканню, що передбачає затримку у виконанні завдання, як тільки ви визначитеся з бажаним способом дії.

7. Переповнюють почуття: люди іноді зволікають, бо відчують себе переповненими щодо завдань, які їм потрібно впоратися. Загострені почуття можуть виникнути через різноманітні причини, наприклад, мати єдине завдання, яке відчуває себе величезним за обсягом, або маючи велику кількість невеликих завдань, які складаються. Коли це станеться, людина може просто вирішити уникати завдань, про які йдеться, або вони можуть спробувати впоратися з ними, але потім виявиться паралізованим до виконання цих завдань.

Наприклад, якщо вам потрібно прибрати весь ваш будинок, той факт, що завдання займе так довго і передбачає стільки частин, може призвести до того, що ви відчуєте себе переповненими, у такому випадку ви можете уникнути початку роботи в першу чергу.

8. Тривога: іноді зволікання, відбувається бо відчувається занепокоєння щодо завдання, які потрібно виконати. Наприклад, хтось, хто відчуває занепокоєння щодо перевірки своїх рахунків, може неодноразово затягувати це, навіть якщо це уникнення не призведе до того, що проблема піде[13, ст.25-28].

Це питання може бути особливо проблематичним у випадках, коли тривога людини зростає внаслідок їх зволікання, що може призвести до циклу зворотного зв'язку, коли хтось відчуває занепокоєння щодо певного завдання, що змушує їх зволікати, а не робити це, що робить їх ще більш тривожними, що, в свою чергу, змушує їх ще більше зволікати.

9. Відраза від роботи: часто зволікають, оскільки завдання, які їм потрібно виконати, огидні, чи не приємні. Наприклад, якщо вам потрібно здійснити важливий телефонний дзвінок тому, кого вам не подобається, ви можете закінчити зволікання, а не просто робити це, тому що ви не хочете з ними розмовляти. Це відбувається тому, що, як правило, чим більше людей вважає певне завдання непривабливим, тим більше шансів, що вони хочуть цього уникнути, і тому тим більше шансів на те, що вони зволікають.

Зауважте, що є багато речей, які можуть змусити людину протидіяти завданню таким чином, що змушує їх зволікати з цим. Наприклад, людина може зволікати, оскільки сприймає завдання як засмучуюче, нудне, нудне або занадто важке.

10. Перфекціонізм: іноді зволікають внаслідок свого перфекціонізму. Перфекціонізм може призвести до зволікання різними способами, наприклад, змусивши когось так боятися помилитися, що вони взагалі не вживають жодних дій, або змушуючи когось настільки переживати, щоб опублікувати щось із будь-якими недоліками, що вони закінчують переробляти свій проект на невизначений термін, а не випустити його, коли він буде готовий. Наприклад, хтось може затримати роботу над своєю книгою, оскільки вони хочуть, щоб кожен рядок, який вони записували, був ідеальним з самого початку, через що вони взагалі нічого не пишуть. Аналогічно, хтось, хто закінчив писати свою книгу, може неодноразово відкладати її для зворотного зв'язку, тому що вони хочуть переконатися, що вона спочатку абсолютно бездоганна, тому вони продовжують її переглядати, знову і знову.

Хоча розумно хотіти створювати та публікувати якісну роботу, проблема починається тоді, коли перфекціоністи прагнуть до недосяжної бездоганності, що змушує їх зволікати, даючи їм, здавалося б, вагомий привід для зайвих затримок.

У зв'язку з цим зауважте, що перфекціонізм не завжди призводить до зволікання, і є навіть ситуації, коли перфекціонізм людини може змусити їх менше зволікати, підштовхуючи їх до доброї роботи та своєчасно виконувати свої завдання. Таким чином, перфекціонізм не завжди є негативною справою, і це призводить лише до проблем, коли це змушує людей зайво затримувати речі, оскільки вони надто переживають, що їхня робота не є бездоганною [32, ст.56].

11. Страх оцінки або негативні відгуки: іноді зволікають, бо бояться їх оцінювати або тому, що бояться отримувати негативні відгуки від інших.

Наприклад, хтось може затримати рекламу проекту, над яким вони працювали, тому що вони переживають, що інші люди будуть думати про це.

У багатьох випадках побоювання людей з цього приводу нерационально перебільшені або невиправдані, або тому, що шанси на отримання негативних відгуків низькі, або тому, що наслідки цього зворотного зв'язку не такі важливі, як вони відчують.

Крім того, зауважте, що в деяких випадках можна побоюватися оцінки або страху перед негативними відгуками зробити людей рідше зволікаючими, мотивуючи їх своєчасно виконувати свою роботу. Чи є вплив цього страху позитивним чи негативним, залежить від різноманітних факторів, таких як тривожність людини щодо майбутньої оцінки, і наскільки вони впевнені у своїй здатності успішно впоратися із завданням.

12. Страх невдачі: часто зволікають, бо бояться не виконати завдання, які їм потрібно виконати. Цей страх перед невдачею може сприяти звороту

різними способами, наприклад, змушуючи людей уникати виконання завдання, або змушуючи їх уникати початку роботи над завданням.

Наприклад, хтось може настільки переживати, що їхня бізнес-ідея провалиться, що вони продовжують працювати над нею нескінченно, не роблячи її доступною для громадськості.

Як боїться когось невдачі, як правило, пов'язане з тим, наскільки важливим є завдання, про яке йдеться, так що більш важливі завдання часто асоціюються з вищими рівнями зволікання, у випадках, коли страх перед невдачею є рушійною причиною зволікання людини.

Крім того, певні риси особистості, такі як низька самооцінка та низька впевненість у собі, пов'язані із посиленням страху перед невдачею, що робить людей, які мають ці риси, більш схильними до зволікання. Більше того, страх перед невдачею є особливо серйозною проблемою серед тих, хто страждає від високого рівня невпевненості в собі, і особливо серед тих, хто схильний до негативу, нераціональні переконання про їхні здібності.

Крім того, що страх перед невдачею не завжди змушує людей зволікати. Швидше, страх перед невдачею сприяє звороту, насамперед, коли це зменшує почуття самотійності людей або коли люди відчують нездатність вирішувати завдання, яке вони бояться провалити. І навпаки, коли люди відчують, що вони добре оснащені для вирішення певного завдання, страх перед невдачею може слугувати мотивуючим фактором, який спонукає людей уникати зволікання.

Нарешті, майте на увазі, що страх перед невдачею, перфекціонізмом та страхом негативних відгуків сильно пов'язані один з одним, але один не потребує інших, і на людину може впливати будь-яка комбінація цих факторів. Наприклад, хтось може бути впевнений у своїй здатності добре виконувати завдання, але все ще турбується про отримання невинуватих негативних відгуків від інших, або вони можуть турбуватися про те, щоб щось не вдалося, навіть якщо ніхто більше про це не дізнається [13, ст.31].

13. Самостійне використання: іноді зволікають як спосіб розміщення бар'єрів по-своєму, так що якщо вони не зможуть, їх невдачі можна було б віднести до їх зволікання, а не до їхніх здібностей, поведінка, яку називають самозахистною.

Наприклад, студент може зволікати замість того, щоб вчитися на тест, тому що він вважає за краще знати, що вони не змогли через їх зволікання, замість того, щоб знати, що вони провалилися, оскільки вони не змогли добре зрозуміти матеріал.

В результаті цього механізму захисту деякі зволікання витрачають більше часу на зволікання, якщо вони вважають, що вони, ймовірно, не зможуть, коли справа стосується поставленого завдання, особливо якщо вони відчують, що невдача буде погано відбиватися на них.

14. Саботаж: іноді зволікають через схильність до самозакоханої поведінки, а це означає, що активно намагаються саботувати власний прогрес. Наприклад, людина може відкласти заявку на нову роботу, хоча вони знали, що це чудова можливість для просування по службі, тому що вони відчують, що не заслуговують на те, щоб бути в кращому місці в житті.

Існують різні причини, через які люди беруть участь у самосаботажі, і люди, які зволікають з цієї причини, як правило, також беруть участь у інших видах пов'язаної діяльності, наприклад, відштовхування тих осіб, які добре ставляться до них.

15. Низька самоефективність: самоефективність відображає віру людини у її здатність виконувати дії, необхідні для досягнення своїх цілей. У деяких випадках низька самоефективність може призвести до зволікання людини.

Наприклад, якщо комусь дано завдання, яке вони не думають, що вони можуть впоратися, вони можуть затримати його, тому що вони відчують, що вони, швидше за все, не зможуть його виконати [18, ст.22].

Особи можуть мати різний рівень самоефективності стосовно різних областей у своєму житті. Наприклад, людина може мати високий рівень академічної самоефективності, але низький рівень соціальної самоефективності, це означає, що вони вірять у свої здібності, коли мова йде про завдання, які мають академічний характер, але не тоді, коли мова йде про завдання соціального характеру.

Крім того, самоефективність може стосуватися конкретних завдань чи здібностей. Найбільш помітною серед них у цьому контексті є самоефективність щодо вашої здатності саморегулювати свою поведінку, щоб своєчасно змусити себе виконувати завдання. Це тому, що віра в те, що ви не зможете уникнути зволікання, може стати пророцтвом, що самореалізується, що спонукає вас до зволікання в ситуаціях, коли ви могли б інакше виконати свою роботу вчасно.

Люди іноді зволікають, бо відчують нездатність контролювати результати подій у своєму житті.

Наприклад, людина може затримати початок роботи на роботі, якщо відчує, що їх начальник буде критикувати це незалежно від того, скільки зусиль вони доклали до цього.

Хоча ця сприйнята відсутність контролю може відігравати певну роль у конкретних, ізольованих випадках, деякі люди схильні відчувати загальну відсутність контролю, ніж інші. Це питання функціонує через концепцію локусу контролю, яка полягає в тому, наскільки люди вірять, що вони контролюють події у своєму житті. Місце контролю описується на спектрі внутрішньої та зовнішньої:

- Особи, які внутрішньо орієнтовані, вважають, що вони мають високий ступінь контролю над своїм життям.
- Особи, орієнтовані на зовнішнє середовище, вважають, що вони мають низький ступінь контролю над своїм життям, і вважають, що

зовнішні фактори, такі як інші люди чи їхнє оточення, впливати на них сильніше[3; 15].

Люди, які внутрішньо орієнтовані, як правило, починають і виконують завдання вчасно, тоді як люди, які орієнтовані зовні, як правило, зволікають більше, виконують гірші завдання та відчувають більше тривоги.

16. Розлад гіперактивності дефіциту уваги (СДУГ). Наприклад, людина може зволікати, оскільки їх СДУГ ускладнює їх зосередження на одному завданні надовго, особливо після того, як воно стає нудним, тому вони постійно переходять від одного завдання до іншого, не закінчуючи жодного з них.

Загалом, дослідження показують, що існує значна кореляція між залученням до поведінки, пов'язаної зі СДУГ, та зволіканням. Це очікується, враховуючи той факт, що багато поведінки СДУГ можуть призвести безпосередньо до зволікання, і враховуючи, що різні форми зволікання поведінки іноді розглядаються як прямі симптоми СДУГ.

Однак зауважте, що не всі форми СДУГ однаково пов'язані з зволіканням, і дослідження цієї теми свідчать про те, що симптоми СДУГ, пов'язані з неуважністю, сильніше пов'язані з зволіканням, ніж симптоми, пов'язані з гіперактивністю або імпульсивністю.

17. Депресія: деякі особи зволікають, бо страждають від депресії, що лежить в основі емоційних переживань. Це тому, що депресія може призвести до таких питань, як втома, труднощі в зосередженні уваги та зменшення інтересу до діяльності, що, в свою чергу, може призвести до того, що люди зволікають.

Наприклад, хтось із депресією може неодноразово відкладати прибирання своєї кімнати або виходити на продукти, тому що у них просто не вистачає розумової енергії.

18. Відсутність мотивації: часто зволікають, оскільки вони недостатньо мотивовані для роботи над певним завданням. Наприклад,

студент може зволікати, коли справа стосується навчання на тест з предмета, який не стосується їх основного, оскільки їм не байдуже отримувати хорошу оцінку.

Це часто є проблемою, коли основна мотивація виконання завдання є зовнішньою, як у випадку з тим, хто чинить тиск на батьків, щоб добре в школі, а не властивий, як у випадку з тим, хто просто хоче відчувати, що вони успішно засвоїли матеріал. Відповідно, коли людей змушують виконати певне завдання зовнішнім джерелом мотивації, вони, як правило, демонструють більш високий рівень зволікання, ніж тоді, коли вони керуються внутрішнім та автономним джерелом мотивації.

Крім того, є різні інші причини, через які люди можуть бути немотивовані працювати над завданням. Наприклад, у деяких випадках люди немотивовані, оскільки вони не цінують винагороду за виконання завдання, або тому, що вони відчують розрив між завданням, яке їм потрібно виконати, і винагородою, яка пов'язана з ним.

Іноколи люди мають різний рівень загальної мотивації досягнень, а це означає, що деякі люди більш керовані та мотивовані, ніж інші, для досягнення своїх цілей у житті. Відповідно, ті, хто має нижчий рівень мотивації досягнень, швидше зволікають до різних завдань [19; 25].

19. Нестача енергії: частіше зволікають, якщо страждають від низького рівня енергії, з точки зору фізичної чи психічної енергії. Наприклад, тому, хто втомився після того, як весь день наполегливо працював, може бути важче здійснювати самоконтроль, коли вони повертаються додому пізно вночі, що може змусити їх зволікати з речами, про які вони повинні дбати, наприклад, миття посуду.

20. Лінивість: відображає внутрішнє небажання людини докладати зусиль, необхідних для досягнення своїх цілей, навіть коли вони здатні це зробити. У деяких випадках лень людини може бути однією з рушійних сил їх зволікання.

Наприклад, хтось може зволікати, коли справа стосується страв, тому що вони просто не відчувають, як вставати і робити це.

Однак зауважте, що в багатьох ситуаціях люди можуть припустити, що їх зволікання керується лінью, коли насправді це відбувається через якусь іншу основну причину, такі як тривога або страх перед невдачею.

Крім того, зауважте, що хоча лінь і відсутність мотивації виглядають подібними, це два окремих питання. Наприклад, хтось може бути сильно мотивований до досягнення певної мети, але в той же час не досягає жодного прогресу в цьому, оскільки вони не бажають вкладати необхідну роботу.

21. Відсутність контролю чи пріоритетність короткочасного настрою: часто зволікають, тому що вони надають пріоритет своїм почуттям у сьогоденні та роблять речі, які допоможуть їм почуватися краще зараз, навіть якщо це відбувається за рахунок вжиття заходів, що відповідають їх довгостроковим цілям, явище, яке відоме як короткочасний ремонт настрою.

Наприклад, студент може затримати початок роботи за завданням, витрачаючи години на такі заходи, як перегляд соціальних медіа, гра у відеоігри та перегляд телевізора, адже це зробити приємніше в короткостроковій перспективі, ніж працювати над завданням.

По суті, ця форма зволікання, яку іноді називають гедоністичною затримкою, виникає, коли люди поступаються своїм бажанням миттєвого задоволення, і займаються поведінкою, яка задовольняє в короткостроковій перспективі, замість того, щоб працювати над завданнями, які принесуть їм більше користі в довгостроковій перспективі.

Така поведінка стосується концепції принципу задоволення, яка полягає у тенденції шукати приємні заходи та уникати неприємних. Хоча ця тенденція є природною та інстинктивною, вона стає серйозною проблемою, коли людина не в змозі контролювати її, оскільки вона змушує

їх постійно отримувати короткочасне задоволення, за рахунок довгострокових досягнень та розвитку.

22. Низькі показники самоконтролю: Самоконтроль відображає здатність людини саморегулювати свою поведінку, щоб змусити себе слідувати своїм намірам та вживати заходів, що їх найбільше цікавить, особливо в довгостроковій перспективі. Відсутність самоконтролю змушує людей набагато частіше зволікати, що не дивно, враховуючи, що самоконтроль має вирішальне значення, коли справа стосується того, щоб люди могли саморегулювати свою поведінку.

Наприклад, людина, яка не має самоконтролю, може годинами переглядати соціальні медіа, постійно кажучи собі, що вони розпочнуть свою роботу всього за кілька хвилин, незважаючи на те, що немає причин для того, щоб вони затримувались.

Відсутність самоконтролю може призвести до того, що люди зволікають самі по собі, а також можуть змусити їх зменшитись внаслідок інших питань, таких як відраза від завдань або страх перед невдачею.

Зауважте, що в багатьох випадках недостатній самоконтроль може змусити людей займатися поведінкою, яка є легкою та доступною, навіть якщо вони не є привабливими, замість того, щоб працювати над завданнями, які є більш привабливими, але які потребують більше зусиль.

Наприклад, відсутність самоконтролю може змусити людей переглядати соціальні медіа замість того, щоб працювати над улюбленим проектом, навіть якщо вони не отримують великого задоволення від цього, і навіть якби вони почували себе краще, якби працювали над бажаним проектом [14, 25].

23. Відсутність наполегливості. Наполегливість - це здатність підтримувати поведінку, орієнтовану на цілі, перед перешкодами. Відсутність наполегливості змушує людей більше зволікати, особливо якщо мова йде про завершення завдань, над якими вони вже почали працювати.

Наприклад, відсутність наполегливості може змусити когось перестати працювати над улюбленим побічним проектом, оскільки вони вважають, що вони досягли важкого та складного етапу розвитку.

25. Імпульсивність. Імпульсивність - це тенденція діяти на примху, не плануючи заздалегідь і не враховуючи наслідків ваших дій. Імпульсивність сильно пов'язана зі тенденцією до зволікання, оскільки рішення про зволікання часто є імпульсивним, наприклад, коли люди ігнорують довгострокові наслідки своїх дій, або коли вони не планують свою роботу достроково.

Наприклад, імпульсивна людина може закінчитися зволіканням на завдання, над яким зараз працює, раптом вирішивши вийти з друзями, навіть незважаючи на те, що завдання має відбутися незабаром, і їм потрібно працювати над цим зараз, якщо вони хочуть мати можливість вчасно ввімкнути його.

26. Розбірливість. Недоцільність - це неможливість зосередити свою увагу на одній речі за один раз або залишатися зосередженою на цілому. Високий рівень відволікання може змусити людину більше зволікати, наприклад, коли вони змушують людей постійно переходити з одного локусу уваги на інший.

Наприклад, людина, яка навчається на тест, може закінчитися зволіканням, оскільки вони постійно відволікаються на сповіщення на своєму телефоні. Аналогічно, хтось може затримати завершення різних проектів, над якими вони почали працювати, оскільки вони продовжують відволікатися на ідеї для захоплюючих нових проектів.

27. Пошук вражень. Люди іноді зволікають, тому що їм подобається чекати прямо до граничного терміну, щоб почати працювати над завданнями, щоб додати тиску, виклику та хвилювання цим завданням.

Наприклад, студент може зачекати до ночі, перш ніж почне працювати над завданням презентації, тому що вони вважають, що це зробить нудний акт підготовки презентації більш захоплюючим.

У деяких випадках такий тип затримки може призвести до позитивних результатів, наприклад, коли це мотивує людину наполегливо працювати над завданням, яке в іншому випадку їм буде нудним. Однак у більшості випадків така затримка призводить до негативних результатів з точки зору ефективності. Крім того, відкладення завдань з цієї причини часто може збільшити кількість стресу, який відчувають люди, а також може перешкоджати їх виконанню в ситуаціях, коли затримка означає, що у них не вистачає часу для вирішення будь-яких несподіваних проблем, з якими вони стикаються у своїй роботі.

Зауважте, що деякі дослідники називають зволікання, яке відбувається з цієї причини, як зволікання збудження, на відміну від зволікання, що уникає. Однак ця відмінність піддалася критиці, і це не важливо розуміти її з практичної точки зору, якщо ви розумієте, що це причина, чому деякі люди зволікають [7, ст.45].

28. Бунтарство: іноді зволікають як акт заколоту, як взагалі, так і проти якоїсь форми контролю (наприклад, проти діяча влади), відкладаючи завдання, яке їм обурюється.

Наприклад, офісний працівник може зволікати з дорученням, яке вони отримали на роботі, оскільки вони не люблять свого начальника, і тому, що вони обурюються тим, що їх начальник встановлює для них терміни.

Аналогічно, люди можуть зволікати з подібних причин, таких як помста і обурення, в тому числі і на речі, які їм не обов'язково даються безпосередньо як завдання, наприклад, лягати спати.

Наприклад, якщо ви помітили, що ви зволікаєте, оскільки використовуєте абстрактні цілі, ви можете переконатися у визначенні більш конкретних цілей для себе. Аналогічно, якщо ви помітили, що ви зволікаєте,

тому що ви відчуваєте себе переповненим великим завданням, з яким вам доведеться мати справу, ви можете розірвати це завдання на низку невеликих завдань, які ви відчуєте більш комфортне управління.

Способи боротьби із зволіканням:

- Почніть із встановлення своїх цілей. Роблячи це, переконайтеся, що визначте свої цілі якомога чіткіше та переконайтеся, що ці цілі є досить вагомими, що вони дозволять вам досягти значного прогресу, в той час як ви також можете досягти насправді.

- Далі з'ясуйте точний характер вашої проблеми зволікання. Ви можете це зробити, подумавши про випадки, коли ви зволікали, а потім визначивши, коли, як і чому ви це зробили.

- Потім створіть план дій. Цей план повинен включати поєднання відповідних методів протикорастинації, що дозволить вам вирішувати ситуації, коли ваша проблема зволікання заважає вам досягти своїх цілей.

- Нарешті, реалізуйте свій план дій. З плином часу обов'язково слідкуйте за своїм прогресом та вдосконалюйте цей план, змінюючи або відмовляючись від методів протипрокрастинації, виходячи з того, наскільки вони добре працюють для вас, і додаючи нові, якщо ви думаєте, що вони могли б допомогти[19].

Що стосується методів боротьби з порушенням, ось кілька прикладів відповідних, які ви можете використовувати:

- Визначте пріоритетні завдання на основі того, наскільки вони важливі.

- Розбийте великі та непосильні завдання на невеликі та діючі частини.

- Почніть роботу над завданнями, зобов'язавшись працювати над ними лише кілька хвилин.

- Видаліть відволікання зі свого робочого середовища.

- Визначте, коли ви найменше продуктивніші, і заплануйте свої завдання відповідно.

- Встановіть проміжні терміни для себе на шляху до своїх кінцевих цілей.
- Створіть щоденну мету та позначте смуги днів, у яких ви успішно досягли цього.
- Нагороджуйте себе, коли ви успішно реалізуєте свій план дій.
- Зосередьтеся на своїх цілях, а не на завданнях, які вам доведеться виконати.
- Візуалізуйте своє майбутнє, переживаючи результати своєї роботи.
- Порахуйте до десяти, перш ніж потурати імпульсу для зволікання.
- Уникайте перфекціоністського мислення, приймаючи, що у вашій роботі будуть деякі недоліки.
- Розвивайте віру у свою здатність успішно долати зволікання.

Якщо ви хочете дізнатися більше про цю концепцію, подивіться посібник з подальшого контролю, як припинити зволікання. Він містить поглиблене пояснення процесу, який слід використовувати для того, щоб перемогти зволікання, та різних методів протипрокрастинації, які ви можете використовувати.

Підсумки до розділу:

- Насамперед самоконтроль допомагає своєчасно зробити справи, хоча наша мотивація бути винагородженою за зусилля часто може забезпечити наш самоконтроль корисним стимулом.
- Існують різні демотиваційні фактори, які мають протилежний ефект, ніж наша мотивація, тобто вони змушують більше зволікати; це включає, наприклад, тривогу, страх перед невдачею, перфекціонізм, і відразу від завдань.
- Крім того, існують також перешкоджаючі фактори, які безпосередньо заважають нашому самоконтролю та мотивації, це означає, що вони теж

змушують нас зволікати; це включає, наприклад, цілі, які є абстрактними, цілі, віддалені в часі, і розрив між нашими теперішніми та майбутніми.

- Коли демотивація та перешкода факторам переважають наш самоконтроль та мотивацію, закінчується зволікання або на невизначений термін, або до певного моменту в майбутньому, коли баланс між ними зміщується на нашу користь.

- У деяких випадках нас також можуть змусити зволікати з боку інших факторів, таких як самосабота, пошук сенсацій або непокірність.

РОЗДІЛ 2. ЗНАЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СОЦІУМІ

2.1. Загальна методика для проведення емпіричного дослідження

З метою вивчення прокрастинації в кризовий період було проведено емпіричне дослідження.

В дослідженні взяло участь 48 респондентів різного віку, соціального статусу та статі. Вік опитуваних коливався від 17 - до 34 років, соціальний статус від студентів навчальних закладів, працюючих і. Серед досліджуваних було 31 жінок та 7 чоловіків.

При проведенні дослідження було використано ряд таких методик:

1. Методика Драматична Кантріла. Методика ґрунтується на оцінці власного життя. Була розроблена Кантрілом у 1967 році. Шкали оцінювання у вигляді драбини з одинадцяти сходинок від 0 до 10, де 11 (найвищий щабель) символізує «найкраще можливе життя» чи «ідеальне», а найнижчий – «найгірше можливе життя». Для дослідження рівня чи щаблю на якому людина знаходиться ми досліджували за допомогою драбини Кантріла, де респондент оцінює від найгіршого до найкращого можливого життя в розрізі минулого, теперішнього та майбутнього часу своє життя. Попередні дослідження дослідників свідчать про те, що досліджувані зазвичай розміщують минуле життя на нижчому щаблі, а майбутнє на вищому рівні, особливо в порівнянні з теперішнім часом. Досліджуваний повинен оцінити власне життя, транслюючи це на якусь із цих сходинок що відповідає його теперішній ситуації життя («зараз»), в минулому часі, - на якій зі шкал він знаходився п'ять років тому («перед»), та в майбутньому, - на якій зі сходинок він хотів би знаходитися через п'ять років («після»).

Кантріла цікавило виключно співвідношення людських бажань із реальними досягненнями, як саме задоволення тих чи інших не менш важливих потреб і їх вплив на самооцінку та їх соціальний статус, саме тому однією розробив шкалу, де досліджуваний оцінював не тільки себе самого, а і свій соціальний статус в момент опитування, та в порівнянні з минулим

та майбутнім. Кантріл сформував це питання так: «Перед Вами зображення драбини, припустимо, що вершина драбини являє собою найкраще можливе для вас життя, а найнижча сходинка – найгірше. Де на даний час Ви перебуваєте? Де Ви були п'ять років тому? Де, на вашу думку, Ви опинитеся через п'ять років?»

Головною ідеєю є можливість дослідити відмінність реального від бажаного, тобто отримані відповіді, щоб їхнього суб'єктивного сприйняття свого актуального, але не ідеального соціального становища в сприйнятті молоді.

2. Опитувальник «TIPI (TIPI-UKR)». Це опитувальник за допомогою якого ми зможемо дослідити та оцінити такі риси особистості, як екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду.

Перелік складається з десяти рис, які є або характерними для досліджуваного або ні, оцінюючи від одного (рішуче не погоджуюсь, що риса характерна для мене) до семи (рішуче погоджуюсь, ця риса є характерною для мене).

Оскільки дослідження демонструє всі важливі фактори для даного дослідження у тривалих диспозиціях, які підтверджуються і моделями поведінки респондента.

3. Опитувальник PPS (Piers Steel, 2010). Методика здійснює дослідження рівня самоконтролю та схильності до відкладання, та відтермінування неприємних завдань.

За допомогою дванадцяти питань з твердженнями, які стосуються власних переконань, підходів та способів вирішення різних життєвих питань, коли респондент оцінює в якій мірі кожне з тверджень характеризує його шкалою відповідей від одного (зовсім не вірно мене описує) до п'яти (зовсім вірно мене описує), ми зможемо проаналізувати рівень самоконтролю та схильність до відкладання на певний період часу.

- 4. Тест М. Селігмана**, що спрямований на визначення оптимістичного чи песимістичного мислення, складається із 48 запитань та містить 10 шкал опрацювання результатів: постійність негативних подій, поширення негативних подій, коефіцієнт надії, персоналізація негативного, висновок по негативних подіях, постійність позитивних подій, поширення позитивних подій, персоналізація позитивного, висновок по позитивних подіях, загальний висновок (рівень оптимізму)

2.2. Особливості процедури проведення дослідження

З метою апробації та підтвердження робочої гіпотези про оптимістичне бачення майбутнього в молоді було проведено дослідження, в яку взяло участь 48 особи, віком від 17 до 34 років. Більша частина досліджуваних була віком від 17-20 років (загальний відсоток дорівнює 78,4 %). Серед досліджуваних помітно переважають представники жіночої статі 66 %, а чоловіки становили 34 % досліджуваної групи.

Досліджування відбувалось з листопада по січень 2022 року, для опрацювання проведено дистанційне дослідження за допомогою соціальних мереж, електронних скриньок, гугл-форм.

Детальніше характеристики досліджуваної групи розміщені у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Демографічні особливості досліджуваних осіб

Стать (у %)	Чоловіки	7	34,3%
	Жінки	31	65,7 %
	17-20	16	25 %

Вік (у %)	21-25	17	29,6 %
	26-34	15	23,8 %

Також під час вивчення місця перебування досліджуваних в карантинних та кризових умовах, більшість досліджуваних знаходилися вдома (47 %), працюючи, враховуючи карантинні обмеження - 40% опитуваних, і незначна частина досліджуваних вдома, працювали або вчилися дистанційно (8 %), та у відпустці за власний рахунок(3 %), і тільки 2 % з досліджуваних було звільненими у зв'язку із карантинними обмеженнями.

Щодо дотримання карантинних правил, більшість досліджуваних відповідали інколи дотримуються, інколи ні (51,1 %), всі інші або ж дотримувалися усіх правил і вважають, що це важливо для них (25%) та або ж не дотримувалися, і це зовсім для них не важливо (23,8 %).

Детальніше про дослідження в карантинних та кризових умовах досліджуваної групи розміщені у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Карантинні та кризові особливості досліджуваних осіб

Зайнятість під час карантину	Працюють у звичайному режимі	14	41,7%
	Працюють / вчаться дистанційно	9	8 %
	Звільнений з роботи	4	3,7 %
	Відпустка за свій рахунок	3	2,8 %

	Вдома (працюю із збереженням ЗП)	15	50,9 %
Дотримання карантинних правил	Дотримання всьому, це важливо для досліджуваного	13	39,8 %
	Інколи дотримуються, інколи ні	22	48,1 %
	Не дотримуються, це не важливо для досліджуваного	13	12 %

Отримані результати досліджуваної групи систематизовано та описано у наступних підрозділах.

Підсумовуючи підрозділ ми бачимо, що в дослідженні переважали представники жіночої статті, та молоді люди віком від 21 до 25 роки. Що стосується дотримання карантинних правил, скоріше за все, в залежності від ситуацій більшість досліджуваних в потрібні моменти дотримується, а коли можна не дотримуватись то не дотривувалися правил. Також через карантинний та кризовий стан більшість респондентів знаходяться вдома, але із збереженням заробітної платні.

2.3. Взаємопов'язаності схильності до зволікання, задоволеності життям у часовій перспективі, оптимізму та особистісних характеристик

Припустимо існуватимуть значимі взаємопов'язаності поміж показниками оптимізму, задоволеністю життям у часовій перспективі, схильностями до зволікання, особистісними характеристиками.

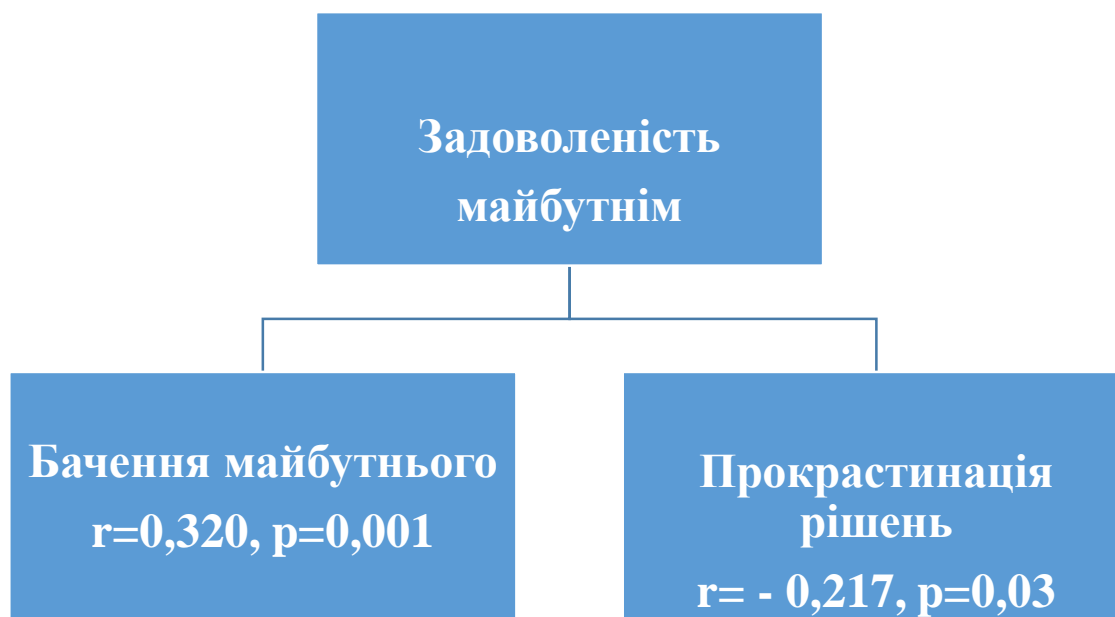


Рис.2.1. Кореляційна плеяда задоволеності життям та баченням майбутнього та схильність до прокрастинації молоді.

Виявлено статистично значимий кореляційний позитивний зв'язок задоволеності життям та баченням особистого майбутнього ($r = 0,320$, $p = 0,001$). Існував обернений кореляційний зв'язок поміж прокрастинацією та рівнем задоволеністю майбутнім життям майбутнього ($r = 0,217$, $p = 0,03$). Тобто особи задоволені своїм майбутнім життям були оптимістично налаштовані стосовно власного майбутнього та не зволікали із прийняттям рішення (Див. Рис.2.1).

Припустимо, що задоволеність минулим буде тісно пов'язана із екстраверсією, дружелюбністю, сумлінністю та баченням майбутнього власної країни.

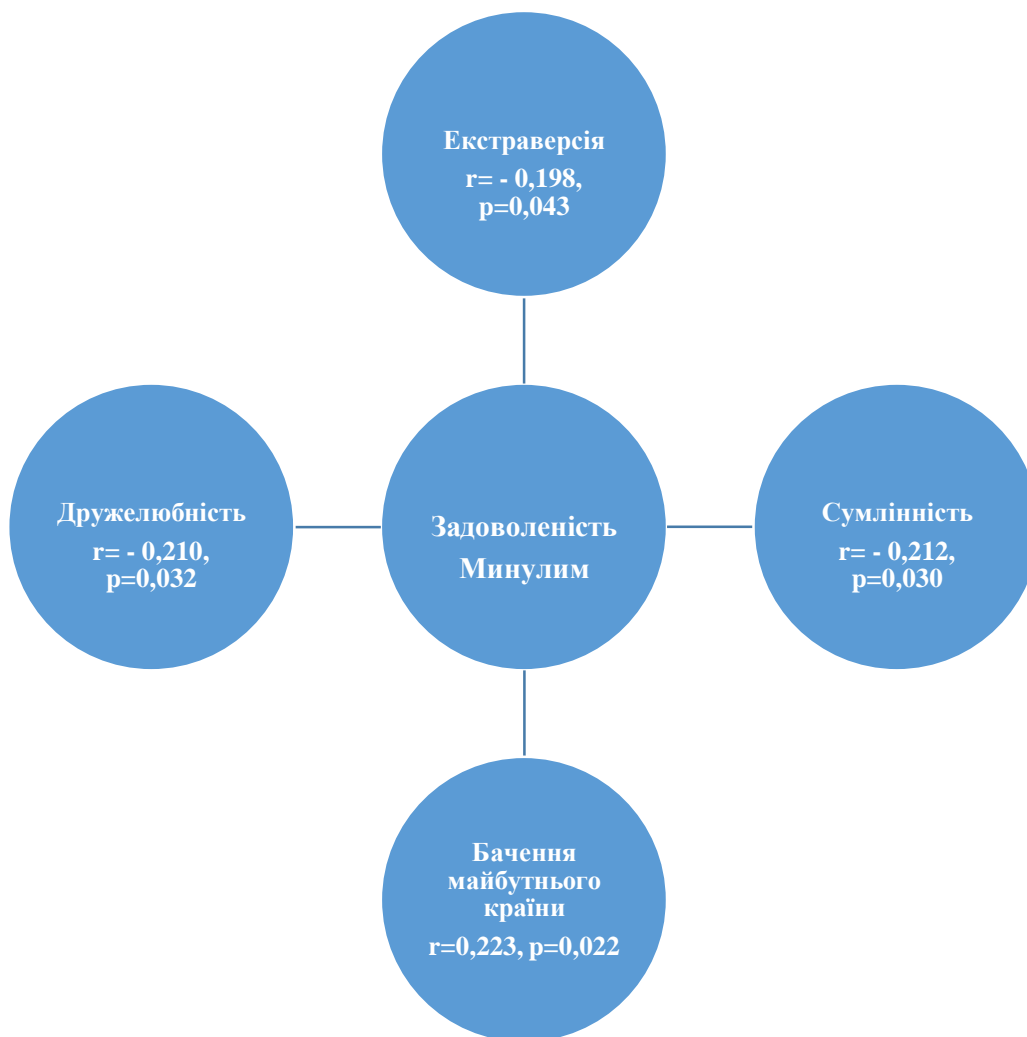


Рис.2.2. Кореляційна плеяда задоволеності минулим та бпченням країни життям та особистісними характеристиками молоді.

Виявлено, статистично пропорційний зв'язок між задоволеністю минулим та особистісними показниками: екстраверсією ($r = - 0,198$, $p = 0,043$), дружелюбністю ($r = - 0,210$, $p = 0,032$), сумлінністю ($r = - 0,212$, $p = 0,030$). Та прямо пропорційну кореляцію між задоволеністю життям у минулому та баченням майбутнього власної країни ($r = 0,223$, $p = 0,022$). Тобто особи не задоволені стосовно минулого є більш дружніми та сумлінними, інтровертами, але очікують кращого в майбутньому для країни (Див. Рис. 2.2).

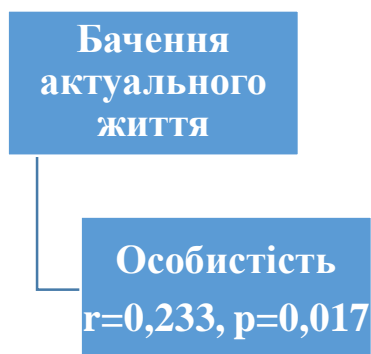


Рис.2.3. Кореляційна плеяда бачення теперішнього життя та особистісних характеристик молоді.

Виявлено прямо пропорційну кореляцію поміж показниками оцінки бачення актуального (теперішнього) життя та показниками бачення особистого майбутнього ($r = 0,223$, $p = 0,017$). Тобто оцінка показала, що досліджувані оцінюють своє теперішнє (актуальне) життя в залежності від оптимістичної налаштованості, кожного досліджуваного. (Див. Рис. 2.3).

Припустимо, такий показник, як прокрастинація рішень пов'язаний із таким показниками як бачення майбутнього протягом п'яти років та з баченням майбутнього покоління.

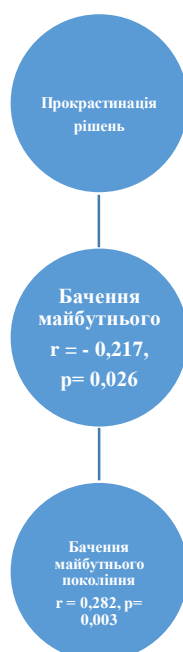


Рис.2.4. Кореляційна плеяда прокрастинації рішень та бачення власного майбутнього та майбутнього покоління.

Виявлено, статистично значимий прямопропорційний зв'язок між

прокрастинацією рішення та баченням майбутнього покоління ($r = 0,282, p = 0,003$). Та обернено пропорційний зв'язок між прокрастинація рішень та бачення власного майбутнього ($r = - 0,217, p = 0,026$). Тобто, прокрастинація у прийнятті рішень призводить до песимістичного бачення особистого майбутнього, і спонукає оптимізм в баченні майбутнього покоління (Див. Рис. 2.4).

Припустимо, що дезадаптивна прокрастинація буде тісно пов'язана з таким показниками, як екстраверсія, дружелюбність, сумлінності та відкритості до нового досвіду, та баченням майбутнього покоління.

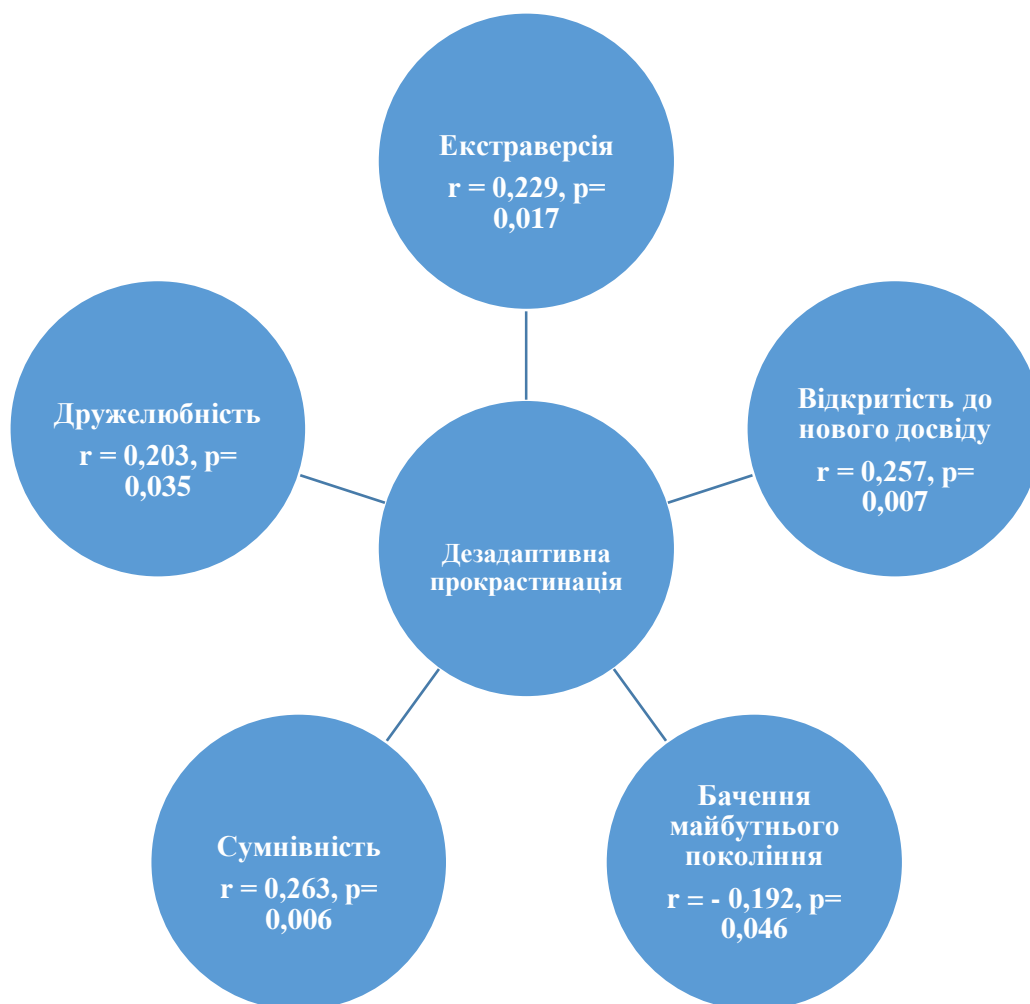


Рис.2.5. Кореляційна плеяда дезадаптивної прокрастинації та особистісних характеристик та бачення майбутнього покоління.

Виявлено позитивну кореляцію поміж показниками дезадаптивної прокрастинації та екстраверсії ($r = 0,229, p = 0,017$), дружелюбності ($r =$

0,203, $p= 0,035$), сумлінності ($r = 0,263$, $p= 0,006$) та відкритістю до нового досвіду ($r = 0,257$, $p= 0,007$). Та негативну кореляцію дезадаптивної прокрастинації з показником баченням рівня майбутнього покоління ($r = -0,192$, $p= 0,046$), тобто чим більший рівень дезадаптивної прокрастинації, тим збільшується рівень екстраверсії та дружелюбності, сумлінності та збільшується бажання і відкритість до нового досвіду, але при цьому зменшується рівень оптимізму бачення майбутнього покоління. (див.Рис. 2.5).

Отже, виявлено статистично значимі кореляційні взаємопов'язаності поміж показниками оптимізму щодо майбутнього, прокрастинацією, позитивним ставленням до життя та особистими характеристиками.

2.4.Порівняльна характеристика показників зволікання, задоволеності життям, оптимізму та особистісних характеристик у респондентів із різним ставленням до правил карантину

На основі попередньо проведеного статистичного порівняння, маючи на меті деталізувати поставлені гіпотези, ймовірно, досліджувані із різним ставленням до карантину будуть мати відмінні показники життєвого оптимізму щодо майбутнього у різних сферах, задоволеності життям у часовій перспективі, прокрастинації та особистісних характеристик. Саме тому, для дослідження було використано однофакторний дисперсійний аналіз.

На рисунку 2.6 зображено порівняння середніх показників спрямованих на дослідження відмінностей в різних проміжках життя, а саме в розрізі минулого життя, теперішнього та в оцінці майбутнього життя та дотримання карантинних умов.

У розрізі психологічної оцінки життя респондентів у минулому, теперішньому та оптимістичність бачення свого майбутнього життя,

досліджувані відрізнялися між собою в залежності від їх ставлення до карантинних умов, а саме, дотримання карантинних умов, інколи дотримання, інколи недотримання та не дотримання карантинних умов взагалі. Значимі відмінності згідно з оцінкою дотримання карантинних умов є відносно оцінки задоволеності життям в майбутньому (дотримуються карантинних умов, і це важливо ($M = 10,02$, $SD = 1.57$), інколи дотримуються, інколи ні ($M = 9.90$, $SD = 1.60$), не дотримуються, та не важливо для них ($M = 10,15$, $SD = 0.98$)). Саме оцінка майбутнього є найвищими результатами, дещо нищу позицію займає оцінка теперішнього та найнижче оцінювався саме минулий стан життя. Що стосується дотриманням карантинних правил, то активну позицію відносно оцінки свого майбутнього займали досліджувані, які інколи дотримувались, а інколи ні, нижчі позиції займали досліджувані, які дотримувалися карантинних правил цілком, та найнижчу це ті, які не дотримуються карантинних правил. Детальний аналіз розміщено на Рисунку 2.6 .

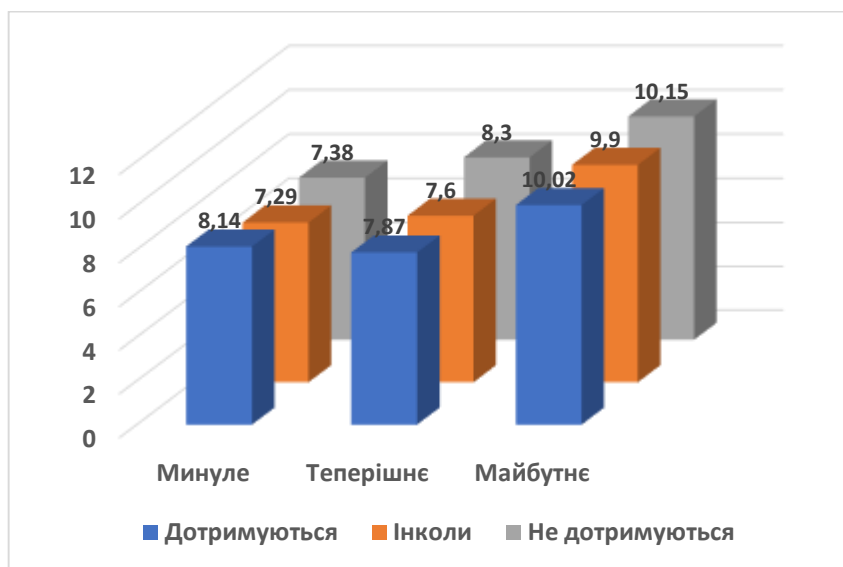


Рисунок 2.6 .Порівняння рівня оцінки життя в різних проміжків часу та дотримання карантинних умов

Наступним для порівняльного аналізу розглянемо оцінку рівня особистості та рівня прокрастинації у залежності від дотримання

карантинних правил. Ймовірно, що в залежності від особистісних якостей та їх вплив на прокрастинацію особистості буде різне ставлення до карантинних правил. Значимі відмінності згідно з дотриманням карантинних правил є відносно до рівня оцінки особистого майбутнього, а саме дотримуються карантинних умов, і це важливо ($M = 32,45$, $SD = 17,16$), інколи дотримуються, інколи ні ($M = 35,29$, $SD = 15,18$), не дотримуються, та не важливо для них ($M = 35,60$, $SD = 10,96$). Саме оцінка не дотримання карантинних умов є найвищим результатом, дещо нищим є оцінка інколи дотримуюсь, інколи ні, та найнижчим це - не дотримуюсь.

Що стосується прокрастинації, то активну позицію відносно оцінки дотримання карантинних правил займали досліджувані, які оцінювали як не дотримання карантинних правил ($M = 34,38$, $SD = 9,63$, $F = 5,40$, $p = 0,006$), порівняно нижчий щабель займали ті, які інколи дотримуються, інколи ні ($M = 34,01$, $SD = 8,10$), найнижчим був показник тих, які дотримуються карантинних правил ($M = 28,23$, $SD = 9,96$). Детальний аналіз розміщено на Рисунок 2.7.

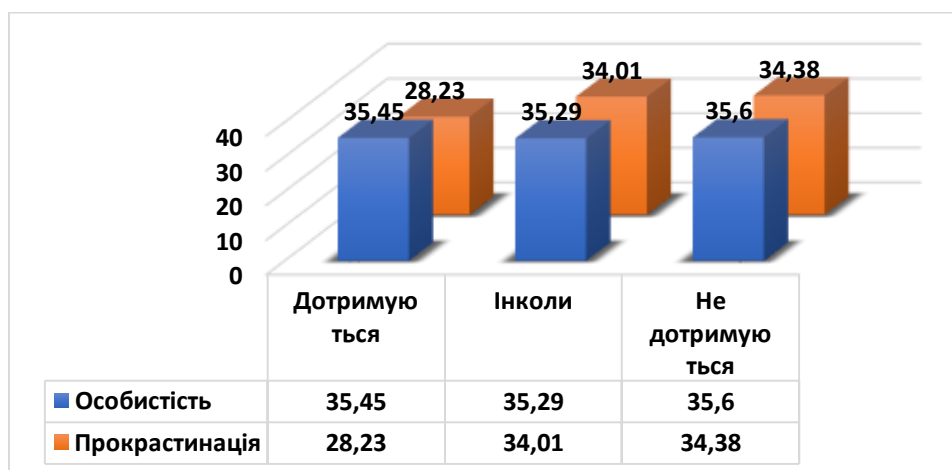


Рисунок 2.7. Порівняння рівня оцінки особистості та оцінки прокрастинації стосовно дотримання карантинних умов.

На рисунку 2.8 зображено порівняльний аналіз оцінки рівня прокрастинації, а саме рівень прокрастинації рішень, прокрастинація поведінки та дезадаптивної прокрастинації у залежності від дотримання карантинних правил.

Важливою відмінністю у порівнянні прокрастинації рішень у залежності до дотримання карантинних правил найвищий показник мали досліджувані, які не дотримуються правил ($M = 8,76$, $SD = 3,19$, $F = 4,82$, $p = 0,010$), нижчим є показник досліджуваних, які інколи дотримуються, інколи ні ($M = 8,53$, $SD = 3,16$), та найнижчим рівнем цього виду прокрастинації характеризувалися досліджувані, які дійсно дотримуються карантинних умов ($M = 6,63$, $SD = 3,08$).

Що стосується порівняння рівня прокрастинації поведінки у залежності до дотримання карантинних правил, то найвищий показник мали досліджувані, які інколи дотримуються, інколи ні ($M = 17,09$, $SD = 5,22$, $F = 3,40$, $p = 0,037$), та нижчим показником був в досліджуваних, які не дотримуються карантинних умов ($M = 16,61$, $SD = 6,87$) і найнижчий показник мали, це досліджувані, які дотримуються всіх умов ($M = 14,11$, $SD = 5,77$).

Стосовно рівня дезадаптивної прокрастинації у залежності до дотримання карантинних правил найвищим показником володіли досліджувані, які не дотримуються умов карантину ($M = 9,00$, $SD = 1,73$, $F = 3,21$, $p = 0,044$), нижчим був показник осіб які інколи дотримуються, інколи ні ($M = 8,38$, $SD = 2,22$) і найнижчим мали досліджувані, які повністю дотримуються і їм це важливо ($M = 7,44$, $SD = 2,47$). Детальний аналіз розміщено на Рисунку 2.8.

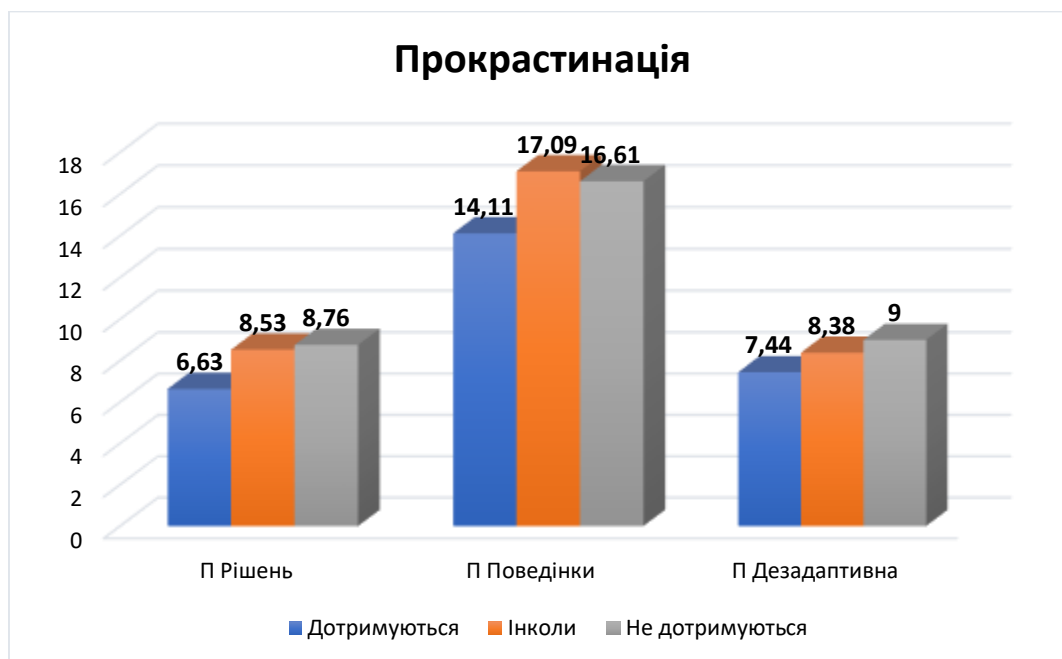


Рисунок 2.8 . Порівняння рівня оцінки прокрастинації рішень, поведінки та дезадаптивної прокрастинації, її вплив на дотримання карантинних умов.

Наступними для порівняльного аналізу розглянемо оцінку рівня екстраверсії, дружелюбності, сумлінності та нейротизму особистості, та її відкритість до нового досвіду у залежності до дотримання карантинних правил (Див. рис. 2.9).

Важливою відмінністю в порівнянні рівня екстраверсії у залежності до дотримання карантинних правил найвищий показник мали досліджувані, які не дотримуються правил ($M = 7,84$, $SD = 4,75$, $F = 8,31$, $p = 0,000$), нижчим показник був у досліджуваних, які інколи дотримуються, інколи ні ($M = 4,80$, $SD = 5,75$), та найнижчим показником характеризувалися досліджувані, які дійсно дотримуються карантинних умов ($M = 1,86$, $SD = 4,11$).

Рівень дружелюбності у залежності до дотримання карантинних правил найвищим показником характеризувалися досліджувані, які не дотримуються ($M = 6,61$, $SD = 3,47$, $F = 6,36$, $p = 0,002$), нищим показник був у досліджуваних, які інколи дотримуються, інколи ні ($M = 4,17$, $SD = 4,94$),

та найнижчий показник мали досліджувані, які дійсно дотримуються карантинних умов ($M = 1,9$, $SD = 4,18$).

При порівнянні рівня сумлінності у залежності від дотримання карантинних правил найвищим показником описувалися досліджувані, які не дотримуються ($M = 8,38$, $SD = 4,61$, $F = 8,56$, $p = 0,0001$), нищим був показник у досліджуваних, які інколи дотримуються, інколи ні ($M = 4,98$, $SD = 5,71$), та найнижчим у досліджуваних, які дійсно дотримуються карантинних умов ($M = 2,06$, $SD = 4,54$).

Відмінність при порівнянні рівня нейротизму досліджуваних у залежності від дотримання карантинних правил найвижчий показник мали досліджувані, які не дотримуються ($M = 6,69$, $SD = 3,38$, $F = 8,16$, $p = 0,001$), нищий показник був у досліджуваних, які інколи дотримуються, інколи ні ($M = 4,00$, $SD = 4,73$), та найнищим був у досліджуваних, які дійсно дотримуються карантинних умов ($M = 1,6$, $SD = 3,76$).

І звісно ж, порівняння оцінки відкритості до нового досвіду досліджуваних у залежності до дотримання карантинних правил найвищим показником характеризувалися досліджувані, які не дотримуються ($M = 8,00$, $SD = 3,71$, $F = 14,37$, $p = 0,0001$), нижчим показник був у досліджуваних, які інколи дотримуються, інколи ні ($M = 4,05$, $SD = 4,62$), та найнижчим у досліджуваних, які дійсно дотримуються карантинних умов ($M = 1,41$, $SD = 3,24$). Детальний аналіз розміщено на Рисунку 2.9.

Отже, підсумовуючи рисунок 10, помітно, що чим більший рівень екстраверсії, дружелюбності, сумлінності, нейротизму та відкритості до нового досвіду тим оптимістичніше та менш упередженіше молодь ставиться до обмежень чи карантинних правил. І навпаки, чим менший рівень екстраверсії, дружелюбності, сумлінності, нейротизму та відкритості до нового досвіду тим більший рівень дотримання карантинних правил.

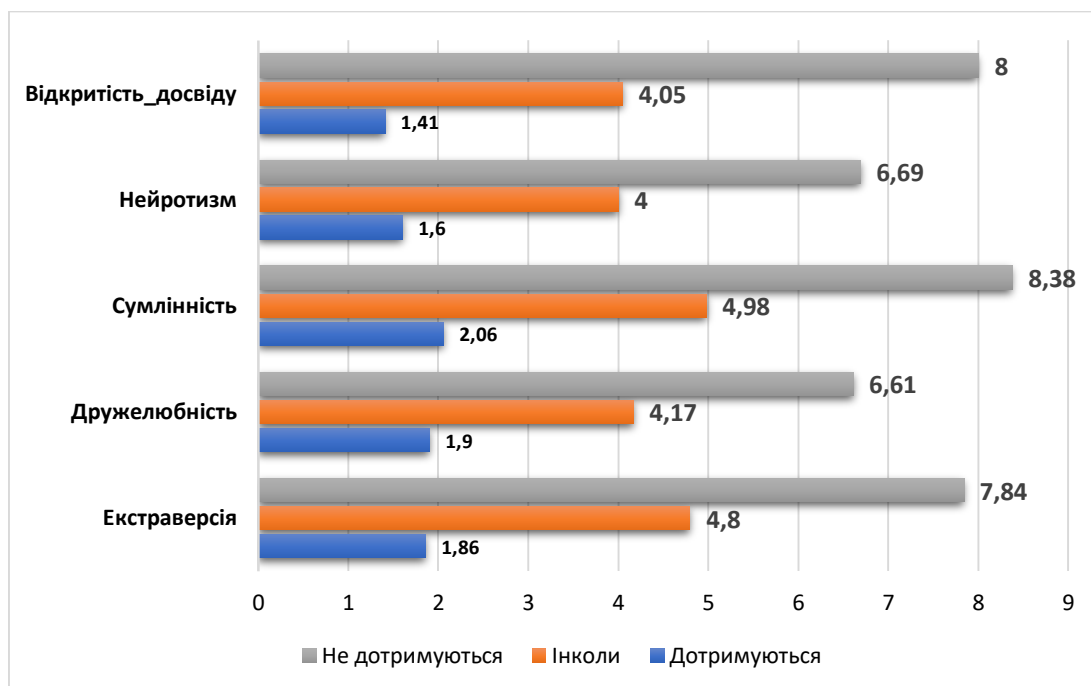


Рисунок 2.9. Порівняння рівня оцінки особистісних рис (екстраверсія, дружелюбність, сумлінність, нейротизм та відкритість до нового досвіду) їх вплив на дотримання карантинних умов.

У підсумку виявлено статистично значимі відмінності поміж особами із відмінними переконаннями стосовно дотримання правил карантину у баченні майбутнього, показниках прокрастинації, задоволеності життям у часовій перспективі та особистісних характеристиках.

Підсумки до розділу

Виявлено статистично значимі кореляційні взаємопов'язаності поміж показниками оптимізму щодо майбутнього, прокрастинацією, позитивним ставленням до життя та особистими характеристиками.

Існували статистично значимі відмінності поміж особами із відмінними переконаннями стосовно дотримання правил карантину у баченні майбутнього, показниках прокрастинації, задоволеності життям у часовій перспективі та особистісних характеристиках.

ВИСНОВКИ

Є багато причин, через які люди зволікають, і людина може зволікати з будь-якої їх кількості. Розуміння того, чому люди зволікають, є корисним, оскільки це може допомогти вам зрозуміти, чому ви самі зволікаєте, що, в свою чергу, може допомогти вам зрозуміти, як вирішити проблему зволікання. Щоб дізнатися більше про це та зрозуміти, як можна реалізувати ці знання на практиці, прочитайте посібник з подальшого контролю про те, як припинити зволікання.

Прокрастинація впливає на фізичне здоров'я щонайменше двома способами. По-перше, очікування позитивних результатів зменшує стрес і тривогу. Це вигідно з огляду на те, що хронічний стрес шкодить здоров'ю, спричиняючи надмірну активацію вегетативної нервової. Повідомляється, що прокрастинатори підхоплюють менше інфекційних захворювань і мають більш міцну імунну систему. По-друге, існує припущення, що оптимізм сприяє зміцненню здоров'я. Наприклад, дослідження показують, що оптимістичні пацієнти частіше здорово харчуються та займаються фізичними вправами.

Криза – це ситуація емоційного та інтелектуального стресу. Людина, що потрапила у кризову ситуацію, не може не змінитись. Вона не зможе до кінця усвідомити всю проблему, та осмислити свій психотравмуючий досвід. Люди завжди будуть очікувати кращого життя в майбутньому. Дійсно прокрастинатори умовно кажучи частіше курять і рідше економлять гроші. Така поведінка традиційно приписується тимчасовому дисконтуванню, але дослідження показують, що коли оптимістичні очікування не справджуються, ця поведінка зменшується. Це свідчить про те, що вибір, який є корисним в даний час і який більше подобається, може коштувати в майбутньому здоров'я та добробуту

Для підтвердження робочих припущень, в дослідженні взяло участь 48 респондентів, де більшість були представники жіночої статі та віком від

21-го до 25-ти років, які в карантинних умовах знаходяться вдома, із збереженням заробітної плати.

За допомогою кореляційного аналізу було виявлено статистично значимі кореляційні взаємопов'язаності поміж показниками оптимізму щодо майбутнього, прокрастинацією, позитивним ставленням до життя та особистими характеристиками індивіда. Також виявлено статистично значимі відмінності поміж особами із відмінними переконаннями стосовно дотримання правил карантину у показниках прокрастинації, задоволеності життям у часовій перспективі та особистісних характеристиках.

Сучасна молодь і справді знаходиться зараз в кризовому стані. Причиною кризового стану молоді є невизначеність та не готовність до ситуації, чи відсутність досвіду в схожих ситуаціях. І тільки переживши їх, перетворивши в форму минулого часу, ми зможемо оцінити наші дії як правильні, чи ні.

Як наслідок, це призводить до зниження рівня соціально-психологічного добробуту, підвищення тривожності та безпосередньо впливає на рівень життя. А з іншого боку це може призвести до збільшення рівня стресостійкості, високої адаптивності та психологічної готовності до стресових чи незвичних ситуацій.

Перспектива подальших наукових досліджень полягатиме у деталізованому вивченні визначників оптимістичної налаштованості стосовно майбутнього різних вікових категорій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Avis NE, Smith KW, McKinlay JB. Точність сприйняття ризик серцевого нападу: що впливає на сприйняття і може вони будуть змінені? Американський журнал громадського здоров'я, 1989; 79 (12): 1608–1612.
2. Beck U. Społeczeństwo Ryzyka. Warszawa: Wyd.Naukowe Scholar. – 2004.
3. Burger J, Palmer M. Зміни та узагальнення нереальногоістичний оптимізм після переживань зі стресовими подіями: дії до землетрусу в Каліфорнії 1989 року. Особистість і т.з. громадянський психологічний вісник, 1992; 18: 39–43.
4. Cantril H. The qualities of being human. American Quarterly Vol. 6, No. 1, 1954. – Pp. 3–18
5. Diener E., Wirtz D., Biswas-Diener R., Tov W., Kim-Prieto Ch., Choi D., Oishi Sh. New Measures of Well-Being. Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series Vol. 39, 2009. – Pp. 247–266.
6. Diener, E., Seligman, M. E. Very happy people. Psychological science, 13 (1), 2002. – Pp. 81–84.
7. Fishbein M., Ajzen I. Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research., 1975. – 575 p
8. Flynn J, Slovic P, Mertz СК. Стать, раса та сприйняття екологічні ризику для здоров'я. Аналіз ризиків, 1994; 14 (6): 1101– 1108.
9. Gallup G. H. Human Needs and Satisfactions A Global Survey. Public Opinion Quarterly, 40 (4), 1976. – Pp. 459–467.
10. Halkjelsvik, T., Rognaldsen, M. & Teigen, K. H. (2012). Desire for control and optimistic time predictions. Scandinavian Journal of Psychology 53, 499–505.

11. Horley J., & Lavery J. J. The stability and sensitivity of subjective wellbeing measures. *Social Indicators Research*, 24 (2), 1991. – Pp. 113–122.
12. Lindell M, Perry R. Основи поведінки громади Планування надзвичайних ситуацій Вашингтон, округ Колумбія: Півсфера, 1992.
13. Lucas R. E. Personality and Subjective Well-Being / R.E. Lucas, E. Diener // *Handbook of personality : theory and research* / edited by O.P. John, R.W. Robins, L.A. Pervin. – 3 rd. ed. – New York-London: Guilford Press, 2010. – P.795-814.
14. Lumsden, M. Social position and cognitive style in strategic thinking. *Journal of Peace Research* 4.3:, 1967. – Pp. 289–303.
15. Pavot W., & Diener E. The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (2), 2008. – Pp. 137–152.
16. *Psihologicheskij slovar / Pod obshej nauch. red. P.S. Gurevicha.* – M.: OLMA Media Grupp, OLMA PRESS Obrazovanie, 2007. – 800 s
17. Rebetz, M. M. L., Rochat, L., Gay, P., & Van der Linden, M. (2014). Validation of a French version of the Pure Procrastination Scale (PPS). *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1442- 1447.
18. Suh E. M., Diener E. D., & Updegraff J. A. From culture to priming conditions self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of CrossCultural Psychology*, 39 (1), 2008. – Pp. 3–15.
19. Sun R. C., Shek D. T. Beliefs in the future as a positive youth development construct: A conceptual review. *The scientific world journal*, 2012. – Pp. 128–141.
20. Waters E, Klein W, Moser R та ін. Кореляти нереального переконання щодо ризику у національно представницькій вибірці. *Журнал Біхевіоральна медицина*, 2011; 34 (3): 225–235.
21. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с. – (Серия «Мастера психологии»).

22. Ван Х, Капуку Н. Задоволення громадськості за повторних надзвичайні загрози: Деякі емпіричні докази. Журнал Рубдослідження та теорія адміністративної адміністрації, 2008; 18 (1): 57–78.

23. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.– ISBN 978-966-364-817-0

24. Гальперн-Фельшер Б, Міллштайн S, Еллен Дж, Адлер N, Цчанн Дж, Біль М. Роль поведінкового досвіду в оцінці ризиків. Психологія здоров'я; 2001 р .; 20 (2): 120–126.

25. Гельвег-Ларсен М. Відсутність оптимістичної упередженості у відповідь на Нортріджський землетрус: роль особистого досвіду. Основна та прикладна соціальна психологія, 1999; 21: 119–129.

26. Гордон Д.Хінклі, Книги серії Учення Президентів Церкви, 2016р;-364с.

27. Ділллард А.Д., МакКаул К.Д., Клейн WMP. Нереалістичний оптимізм у курців: Наслідки щодо схвалення міфу щодо паління та самозахисна мотивація. Журнал Здоров'я Здоров'я, 2006 р .; 11 (Доп. 1): 93–102.

28. Дяченко В.А, Мунасіпова-Мотяш І.А, Дубініна Д.Е. Наукова стаття : Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді, 2019; ст.- 120-129.

29. Етвуд Л, майор А. Дослідження гіпотези "крик вовка". Міжнародний журнал масових надзвичайних ситуацій та катастроф, 1998; 16 (3): 279–302.

30. К.Тромбо, Мішель А. М.,Х. Марлатт, Л.Пік, Б. Морріссі Оцінка зміни сприйняття ризику та оптимістична налаштованість щодо ураганів серед мешканців узбережжя Перської затоки. Аналіз ризиків.2013р.; - 12.

31. Кліманська М. Б. , Галецька І.І. Психологічний журнал. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості *tipi* (*tipi-ukr*) 2019, випуск 5(9) с. 57- 74.
32. Кларк В. А., Вільямс Т , Артей С. Тип шкіри та оптиміст зміщення по відношенню до захисту від сонця та засмаги йори молодих людей. Журнал поведінкової медицини, 1997; 20 (2): 207–222.
33. Коста-Фонтаб Дж., Мосіялоса Е, Рудісілл К. Оптимізм та сприйняття нових ризиків. Журнал досліджень ризиків, 2009; 12 (1): 27–41.
34. Луценко О. Л. Практичні роботи з психодіагностики: навчально-методичний посібник. – х.: хну імені в. Н. Каразіна, 2009. – 68 с.
35. Лінделл М, Перрі Р. Налагодження побутових явищ у результаті землетрусу *ard*. Огляд досліджень. Навколишнє середовище та поведінка, 2000; 32 (4): 461–501.
36. Орищин-Буждиган Л. С. Наукова стаття Соціально-правові студії. Аналіз оптимізму стосовно майбутнього покоління та країни у часовій перспективі, 2020. Випуск 1 (7). С. 31-37
37. Мілетті Д, Дарлінгтон Дж. Роль пошуку у формуванні реакцій Інформація про ризик землетрусу. Соціальні проблеми, 1997; 44: 89–103.
38. Павич W, Brody S, Highfield W. Сприйняття ризику урагану серед власників одиноких сімей у Флориді. *Пейзаж і Містобудування*, 2005; 73 (2–3): 120–135.
39. Перехресті Дж. Поздовжні зміни в ураганній небезпеці ції. Міжнародний журнал масових надзвичайних ситуацій та надзвичайних ситуацій *терс*, 1990; 8 (1): 31–47.
40. Перрі Р, Лінделл М, Грін М. Сприйняття загрози в пабюридика відповідь на небезпеку вулкана. Журнал соціальної психології, 1982 рік; 116 (2): 199–204.

41. Петерсон Л.М., Гельвег-Ларсен М, Волпп К.Г ., Кіммель SE. Упередження сприйняття ризику серцевого нападу серед гіпертонічної хвороби рівні: роль освітнього рівня та стурбованість. Психологія та Здоров'я, 2012; 27 (6): 737–751.

42. Прогнозування приреченості: прогноз землетрусу вплив на чотири невеликі громади. Міжнародний журнал масових надзвичайних ситуацій та катастроф, 1993; 11: 292–297.

43. Редмонд Е.К., Гріффіт С.Д. Сприйняття споживачами їжі ризик безпеки, контроль та відповідальність. Апетит, 2004; 43 (3): 309–313.