

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ЖУРАВЛЬОВА ОЛЕНА ВІКТОРІВНА

УДК 159.923

ДИСЕРТАЦІЯ
ПСИХОЛОГІЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА
19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідні джерела

_____ О. В. Журавльова

Науковий консультант: Засекіна Лариса Володимирівна
доктор психологічних наук, професор

Острог – 2020

АНОТАЦІЯ

Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (05 – соціальні та поведінкові науки). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020.

У дисертації представлено наукове теоретичне обґрунтування та комплексне емпіричне вивчення проблеми прокрастинації з позиції відносно стійкого особистісного конструкту.

Із метою концептуалізації означеної проблеми проаналізовано дискусійні погляди щодо сутності прокрастинації як механізму психологічного захисту, спрямованого на редукацію загроз цілісності «Я»-структури; стратегії уникнення особистістю аверсивного стимулу; неадаптивної поведінки, зумовленої комплексом дисфункціональних когнітивних особистісних чинників; стану демотивації.

Сконструйовано інтегральну модель прокрастинації, в основу якої покладено ключові методологічні положення постнекласичної наукової парадигми, принципів системності, структурності, континуальності та біопсихосоціального підходу. Як системні складники досліджуваного конструкту виокремлено біологічну й психосоціальну підструктури прокрастинації. Біологічна включає нейропсихологічний та психосоматичний компоненти, а психосоціальна охоплює когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний і конативно-регулятивний компоненти, змістове наповнення яких представлено сукупністю індивідуальних властивостей особистості, що формуються та трансформуються в результаті її включення в широке коло референтних груп і процесу соціалізації загалом.

Під час емпіричного дослідження розроблено авторську методіку діагностики конструкту прокрастинації особистості студента. Створений опитувальник успішно пройшов перевірку за низкою психометричних характеристик, що засвідчило високий рівень його внутрішньої узгодженості,

загальну дискримінативність тесту та його шкал. Аналіз надійності за методом «тест-ретест» не виявив суттєвих відмінностей між результатами основного й повторного тестування. Авторська методика є самостійним діагностичним інструментом та може бути використана для подальших досліджень.

Вивчення біологічної підструктури прокрастинації передбачало виявлення нейрофізіологічних параметрів функціонування кори головного мозку в осіб, схильних до дилаторних реакцій. Отримані результати ЕЕГ-дослідження засвідчили, що в студентів, які характеризуються високим рівнем схильності до прокрастинації, значення спектральної потужності в усіх частотних діапазонах є вищими, порівняно з однолітками, котрі не виявляють дилаторних тенденцій. Окреслена динаміка локальної синхронізації в прокрастинаторів свідчить про більш високий рівень енергетичних затрат під час когнітивної діяльності та може бути індикатором наявності в них депресивних проявів. Просторова взаємодія макроструктур кори головного мозку виявляє специфічні риси активності кортикальних механізмів, які полягають у посиленні рівня взаємодії префронтальних зон з усіма іншими відведеннями, що, ураховуючи сучасний стан вивчення ролі цих структур, може свідчити про потребу в посиленні контролю над поведінковими реакціями й активізації процесів прийняття рішення.

Узагальнення отриманих результатів вивчення психосоматичного компонента сконструйованої моделі вказує на наявність суттєвих відмінностей у суб'єктивній оцінці стану свого здоров'я студентами з різним рівнем схильності до прокрастинації. Зокрема, особи зі сформованою звичкою зволікання, на відміну від індивідів, яким укавана форма поведінки не властива, значно частіше характеризують власне фізичне самопочуття як незадовільне. Дослідження особливостей психосоматичних порушень у студентів, схильних до деструктивного зволікання, підтвердило значно вищу частоту скарг, порівняно з іншими респондентами, щодо надмірного виснаження, синдрому епігастральних нездужань, алгічної та спастичної симптоматики, нездужань серцево-судинної сфери.

У результаті емпіричної валідації психосоціальної підструктури розробленої інтегральної моделі прокрастинації встановлено широкий спектр індивідуальних властивостей, притаманних студенту з високою мірою прояву дилаторних поведінкових реакцій.

Вивчення когнітивно-рефлексивного компонента досліджуваного конструкту засвідчило схильність прокрастинатора до низького рівня раціональності мислення й низки ірраціональних переконань. Зокрема, зафіксовано, що студенту-прокрастинатору властиві фрустраційна інтолерантність, установка катастрофізації, проблеми із самооцінкою, стурбованість помилками, сумніви у власних діях, самокритика. Водночас простежено значущі кореляції між показниками рівня прокрастинації та ступенем прояву соціально приписаного перфекціонізму, гіперкритики, перфекціоністської установки особистості, «що їй усі щось винні».

Констатовано незбалансованість часової перспективи студентів, схильних до прокрастинації, зважаючи на зафіксовану в них яскраву вираженість часових орієнтацій негативного минулого, гедоністичного й фаталістичного сучасного за одночасного низького рівня спрямованості на майбутнє. Окреслену тенденцію трактовано як указівник на функціонування механізму психологічного захисту, що полягає в цілковитому включенні в поточну діяльність задля уникнення страху щодо власної неспроможності досягнути сформульованої мети у майбутньому.

Доведено відсутність взаємозв'язку інтегрального рівня діагностованого конструкту як із загальним рівнем суб'єктивного контролю особистості, так і з більшістю показників, що демонструють притаманний студентам локус контролю в межах різних життєвих сфер. Виняток становить лише шкала «Екстернальність у галузі здоров'я».

Крім того, спростовано гіпотезу щодо схильності прокрастинатора до низького рівня рефлексивності. Відзначено, що показники шкали загальної прокрастинації характеризуються від'ємною кореляцією лише зі значеннями за шкалою рефлексії спілкування та взаємодії з іншими людьми.

Результати емпіричного вивчення афективно-мотиваційного компонента прокрастинації засвідчили його дезадаптивний характер. Прямо пропорційну кореляцію показників інтегрального рівня схильності до дилаторної поведінки зафіксовано зі значенням за шкалами нейротизму, ситуативної агресивності, депресивності, дратівливості, реактивної агресивності, сором`язливості. Окрім того, виявлено, що чим більш виражена схильність особистості до зволікання, тим менш стійкий її емоційний стан, що засвідчує пряма кореляція прокрастинації з емоційною лабільністю.

Установлено, що, зазвичай, у своїй поведінці прокрастинатори керуються прагненням уникнення невдач. Водночас відзначимо, що за підвищення схильності особистості до прокрастинації знижується її прагнення виконувати творчу та суспільно корисну діяльність, простежено послаблення бажання до забезпечення себе й своїх близьких матеріальними ресурсами, потрібними для життєдіяльності.

У результаті валідації конативно-регулятивного компонента прокрастинації підтверджено, що посилення схильності особистості до зволікання супроводжується зниженням у неї рівня сформованості індивідуальної системи саморегуляції власної активності. Констатовано, що в стресовій ситуації прокрастинатору властиве застосування дисфункціональних стратегій, зокрема уникнення розв'язання проблеми, маніпулятивних, асоціальних та агресивних дій. Водночас відзначено низьку вірогідність використання ними функціональних копінг-стратегій, таких як асертивні дії, планування, програмування, моделювання й оцінка результатів.

У дисертації, зважаючи на розбіжності в змістовому навантаженні компонентів конструкту прокрастинації, зумовлені поєднанням у їхніх межах діагностованих критеріїв із різною мірою вираженості, виокремлено та описано чотири типи прокрастинаторів: «ірраціонально-астенічний», «демотивовано-ірраціональний», «дезадаптивно-агресивний», «мотиваційно-астенічний».

За допомогою психолінгвістичного інструментарію деталізовано уявлення студентів щодо сутності феномену прокрастинації. Установлено, що

найчастіше причину вказаної деструктивної поведінки вони вбачають у лінії, стані здоров'я, більш важливих справах, відсутності мотивації, утомі, бракові часу, сімейних обставинах, страху перед невдачею, невпевненості в собі, поганому настрої. Із проявом прокрастинації, зазвичай, респонденти пов'язують виникнення таких переживань як тривога, почуття провини, сором, злість, байдужість, дискомфорт, розчарування, пригнічення, полегшення. Крім того студенти відзначили, що, відтермінуючи виконання важливих справ, зміщують фокус уваги на незначимі, однак більш приємні й легкі види діяльності, зокрема серфінг у мережі Інтернет, прогулянки з друзями, домашні справи, відпочинок, сон, читання книг, заняття спортом, перегляд кінофільмів, хобі, комп'ютерні ігри.

Зважаючи на стрімку інтенсифікацію інтеграційних процесів як у зарубіжному, так і у вітчизняному академічному просторі, ми дослідили специфічні особливості прояву прокрастинації в студентів-іноземців в умовах мовно-культурної адаптації. Установлено взаємозв'язок прокрастинації із загальним рівнем прояву стресу акультурації, а також такими його аспектами, як акультураційний страх, сприйнята дискримінація, почуття провини. Зафіксовано прямо пропорційну залежність між діагностованим конструктом та загальною шкалою мовної тривожності, страхом негативної оцінки, страхом спілкування й складання іспитів.

На основі отриманих емпіричних даних упродовж вивчення змісту когнітивно-рефлексивного, афективно-мотиваційного та конативно-регулятивного вимірів прокрастинації, результатів контент-аналізу, що виявили ключові уявлення студентів щодо сутності цього феномену, а також дослідження специфіки його прояву в умовах інтенсивної інтеграції особистості в нове соціальне середовище, розроблено методичні рекомендації з організації психолого-педагогічного супроводу задля редукції проявів дилаторної поведінки в студентів.

Ключові слова: прокрастинація, дилаторна поведінка, ірраціональні переконання, емоційні патерни, емоційний фон, стратегії саморегуляції, кортикальні фактори.

ABSTRACT

Zhuravlova O. V. Psychology of student personality procrastination. Qualification scientific paper, manuscript.

Thesis for a Doctor Degree in Psychology, Specialty 19.00.07 – Pedagogical and Developmental Psychology (05 – Social and behavioral sciences). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2020.

The thesis presents a scientific theoretical substantiation and a comprehensive empirical study of the problem of procrastination from the standpoint of a relatively stable personal construct.

In order to conceptualize this problem, the discussion views on the essence of procrastination as a mechanism of psychological protection aimed at reducing threats to the integrity of the I–structure are analyzed; strategies to avoid personality aversive stimulus; maladaptive behavior due to a complex of dysfunctional cognitive personality factors; state of demotivation.

An integrated model of procrastination has been constructed, based on the key methodological provisions of the post- nonclassical scientific paradigm, the principles of consistency, structural approach, approach of continuity and biopsychosocial approach. Biological and psychosocial substructures are distinguished as system components of the studied construct. The biological substructure of procrastination includes neuropsychological and psychosomatic components. The psychosocial substructure of procrastination includes cognitive-reflexive, affective-motivational and conative-regulatory components, the content of which is represented by a set of individual personality traits that are formed and transformed as a result of its inclusion in a wide range of reference groups and socialization in general.

During the empirical research the author's technique of diagnostics of a construct of procrastination of the student's personality is developed. The created questionnaire was successfully tested for a number of psychometric characteristics, which testified to the high level of its internal consistency, the general discriminativeness of the test and its scales. Reliability analysis by the test-retest

method did not reveal significant differences between the results of the main and re-testing. The author's method is an independent diagnostic tool and can be used for further research.

The study of the biological substructure of procrastination involved the identification of neurophysiological parameters of the functioning of the cerebral cortex in individuals prone to dilatory reactions. The results of the EEG study showed that in students who are characterized by a high level of propensity to procrastination, the values of spectral power in all frequency ranges are higher compared to peers who do not show dilatory tendencies. The outlined dynamics of local synchronization in procrastinators indicates a higher level of energy expenditure in cognitive activity and may be an indicator of the presence of depressive manifestations. The spatial interaction of macrostructures of the cerebral cortex reveals specific features of the activity of cortical mechanisms, which are to enhance the level of interaction of prefrontal areas with all other leads, which, given the current state of studying the role of these structures, may indicate the need to strengthen control decision.

The generalization of the results of the study of the psychosomatic component of the constructed model indicates the presence of significant differences in the subjective assessment of their health by students with different levels of propensity to procrastination. The generalization of the results of the study of the psychosomatic component of the constructed model indicates the presence of significant differences in the subjective assessment of their health by students with different levels of propensity to procrastination. In particular, individuals with the established habit of procrastination, in contrast to individuals who do not have this form of behavior, much more often characterize their own physical well-being as inadequate. The study of psychosomatic disorders in students prone to destructive procrastination, confirmed a significantly higher frequency of complaints, compared with other respondents, regarding excessive exhaustion, epigastric syndrome, algic and spastic symptoms, cardiovascular disease.

As a result of empirical validation of the psychosocial substructure of the developed integrated model of procrastination, a wide range of individual properties inherent in a student with a high degree of dilatory behavioral reactions has been established.

The study of the cognitive-reflexive component of the studied construct testified to the procrastinator's tendency to a low level of rational thinking and a number of irrational beliefs. In particular, it is recorded that the student-procrastinator is characterized by: frustrating intolerance, catastrophic attitude, problems with self-esteem, concern for mistakes, doubts about their own actions, self-criticism. At the same time, there are significant correlations between the indicators of the level of procrastination and the degree of manifestation of socially attributed perfectionism, hypercriticism, perfectionist attitude of the individual «that everyone owes her something».

There is an imbalance in the time perspective of students prone to procrastination, given the vivid expression of the temporal orientations of the negative past, hedonistic and fatalistic present recorded at the same time with a low level of focus on the future. This trend is interpreted as an indicator of the functioning of the mechanism of psychological protection, which consists in full inclusion in the current activities in order to avoid fear of their own inability to achieve the stated goals in the future.

The absence of interrelation of an integral level of the diagnosed construct both with the general level of subjective control of the person, and with the majority of the indicators showing the locus of control inherent in various life spheres is inherent in students is proved. The only exception was the scale "Externality in health".

In addition, the hypothesis of the propensity of the procrastinator to a low level of reflexivity was refuted. At this time, it is noted that the indicators of the scale "General procrastination" are characterized by a negative correlation only with the values on the scale "Reflections of communication and interaction with other people."

The results of an empirical study of the affective-motivational component of procrastination testified to its maladaptive nature. Directly proportional correlation of indicators of integral level of tendency to dilatory behavior is fixed with value on scales "Neuroticism", "Situational aggression", "Depression", "Irritability", "Reactive aggression", "Shyness". In addition, it was found that the more pronounced the tendency of the individual to procrastinate, the less stable is his emotional state, as evidenced by the direct correlation of procrastination with emotional lability.

It is established that, as a rule, in their behavior procrastinators are guided by the desire to avoid failure. At the same time, it is argued that with increasing individual propensity to procrastination, its desire to engage in creative and socially useful activities decreases, there is a weakening of the desire to provide themselves and their loved ones with material resources necessary for life.

As a result of validation of the conative-regulatory component of procrastination, it is confirmed that the strengthening of the individual's tendency to procrastination is accompanied by a decrease in the level of formation of the individual system of self-regulation of one's own activity. It is stated that in a stressful situation the procrastinator is characterized by the use of dysfunctional strategies, in particular, avoiding problem solving, manipulative, antisocial and aggressive actions. At the same time, there is a low probability of using functional coping strategies such as assertive actions, planning, programming, modeling and evaluation of results.

In the thesis are given the differences in the content load of the components of the procrastination construct, due to the combination of diagnosed criteria with varying degrees of severity, four types of procrastinators are identified and described: irrational-asthenic", "demotivated-irrational", "desadaptive-aggressive", "motivational-asthenic".

With the help of psycholinguistic tools, students' ideas about the essence of the phenomenon of procrastination are detailed. It is established that most often they see the reason of the specified destructive behavior in laziness, a state of health, more

important affairs, lack of motivation, fatigue, lack of time, family circumstances, fear of failure, self-doubt, bad mood. Respondents usually associate the following experiences with anxiety: distress, guilt, shame, anger, indifference, discomfort, frustration, depression, and relief. In addition, students noted that postponing important tasks shifts the focus to minor but more enjoyable and easy activities, such as surfing the Internet, walking with friends, housework, relaxing, sleeping, reading books, playing sports, watching movies, hobbies, computer games.

Bearing in mind the rapid intensification of integration processes in both foreign and domestic academic space, the specific features of the manifestation of procrastination in foreign students in terms of linguistic and cultural adaptation have been studied. The relationship between procrastination and the general level of acculturation stress has been established, as well as such aspects as acculturation fear, perceived discrimination, and guilt. A directly proportional relationship between the diagnosed construct and the general scale of speech anxiety, fear of negative assessment, fear of communication and exams was documented.

Based on the obtained empirical data during the study of the content of cognitive-reflexive, affective-motivational and conative-regulatory dimensions of procrastination, the results of content analysis, which revealed key ideas of students about the essence of this phenomenon, and study the specifics of its manifestation in intensive integration social environment, methodical recommendations on the organization of psychological and pedagogical support for the purpose of reduction of displays of dilatory behavior at students were developed.

Key words: procrastination, dilatory behavior, irrational beliefs, emotional patterns, emotional background, self - regulation strategies, cortical factors.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Монографія:

1. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. Луцьк : Вежа–Друк, 2020. 420 с.

2. Статті, надруковані у виданнях,

що включені до переліку, затвердженого МОН:

2. Журавльова О. В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2017. Вип. 1(42). С. 159–169.

3. Журавльова О. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 4. С. 12–15.

4. Журавльова О., Журавльов О. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(3). С. 42–46.

5. Zasiiekina L., Zhuravlova O. Acculturating Stress, Language Anxiety and Procrastination of International Students in the Academic Settings. *PSYCHOLINGUISTICS*. 2019. Vol. 26(1). P. 126–140.

6. Журавльова О., Журавльов О. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 9. С. 4–8.

7. Журавльова О., Журавльов О. Співвідношення поняття «прокрастинація» з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 34. С. 36–48.

8. Журавльова О. Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 8. С. 18–21.

9. Журавльова О., Журавльов О. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики “Pure Procrastination Scale”. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1(2). С. 50–53.
10. Журавльова О., Журавльов О. Типологічний підхід до вивчення конструкту прокрастинації. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1(6). С. 51–54.
11. Журавльова О., Засекіна Л., Журавльов О. Академічна прокрастинація в іноземних студентів бакалаврату в умовах лінгвокультурної інтеграції. *Східноєвропейський журнал психолінгвістики*. 2019. Вип. 6(1). С. 82–93.
12. Журавльова О. В. Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 47. С. 48–70.
13. Журавльова О. В. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 48. С. 88–111.
14. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 73–83.
15. Журавльова О. В. Роль особливостей часової перспективи особистості у формуванні схильності до прокрастинації. *Психологічний часопис*. 2020. Вип. 6(3). С. 154–163.
16. Журавльова О. В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 10. С. 22–26.
17. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Особливості соматизації в осіб із різним рівнем прокрастинації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2020. Вип. 2(22). С. 22–32.
18. Журавльова О. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. Вип. 1(19). С. 26–35.

19. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2020. Вип. 55. С. 86–92.

3. *Статті в зарубіжних періодичних виданнях,*

що включені до міжнародних наукометричних баз даних:

20. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Концептуалізація поняття «прокрастинація» з позиції теорії тимчасової мотивації. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* 2019. Vol. VII(81). № 201. P. 48–50.

21. Журавльова О. В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* 2020. Vol. VIII (89). № 221. P. 58–60.

22. Журавлева Е. В., Журавлев А. А. Прокрастинация: децизионный и бихевиоральный аспекты. *Znanstvena misel journal.* 2020. Vol. 40. P. 57–59.

23. Журавльова О. Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. *Norwegian Journal of development of the International Science.* 2020. Vol. 42(4). P. 62–65.

24. Журавлева Е. В., Журавлев А. А. Изучение особенностей взаимосвязи личностного конструкта прокрастинации с демографическими факторами. *East European Scientific Journal.* 2020. Vol. 5(57). P. 40–44.

4. *Статті в інших наукових виданнях*

та науково-практичних конференцій:

25. Фролова О. В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості : матеріали III науково-практичного семінару (10 травня 2016 р.).* Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2016. С. 174–175.

26. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації представниками біхевіорального підходу. *Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі : лінгвістичний та психологічний*

аспекти : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (11-12 квітня 2019 р.). Луцьк : Волиньполіграф, 2019. С. 175–178.

27. Журавльова О. В. Дезадаптивний перфекціонізм як предиктор розвитку прокрастинації в особистості. *«Вектори психології – 2019»* : матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції (24 квітня 2019 р.). Харків, 2019. С. 28–31.

28. Журавльова О. В. Прокрастинація як багатовимірний конструкт. *Роль і місце психології і педагогіки у формуванні сучасної особистості* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (10–11 січня 2020 р.). Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2020. С. 73–75.

29. Журавльова О. В. Ключові індикатори прокрастинації. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 січня 2020 р.). Одеса, 2020. С. 19–21.

30. Журавльова О. В. Аверсивність завдання як предиктор прокрастинації. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти (частина I)* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 січня 2020 р.). Львів : Львівський науковий форум, 2020. С. 43–44.

31. Журавльова О. В. Особливості часової перспективи в осіб, схильних до прокрастинації. *Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи* : матеріали V Всеукраїнської науково-методичної конференції (23 квітня 2020 р.). Шостка, 2020. С. 42–43.

32. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Особливості психо- і нейрофізіологічних проявів прокрастинації. *Концептуальні шляхи розвитку науки (Частина II)* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (14-15 травня 2020 р.). Київ, МЦНІД, 2020. С. 18–19.

33. Журавльова О. В. Предикативний вплив копінг-стратегій на розвиток прокрастинації. *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього* : збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (15-16 травня 2020 р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 13–15.

ЗМІСТ

ВСТУП	18
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	29
1.1. Концептуалізація феномену прокрастинації у межах різних напрямів психології	29
1.2. Аналіз підходів до класифікації феномену прокрастинації.....	52
1.3. Термінологічні координати в концептуальному полі поняття прокрастинації.....	70
Висновки до розділу 1.....	77
РОЗДІЛ 2 ІНТЕГРАЛЬНА МОДЕЛЬ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ.....	81
2.1. Методологічні основи дослідження прокрастинації	81
2.2. Конструювання інтегральної моделі прокрастинації.....	92
2.2.1. Біологічна підструктура прокрастинації	93
2.2.2. Психосоціальна підструктура прокрастинації	103
Висновки до розділу 2.....	127
РОЗДІЛ 3 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СТУДЕНТІВ.....	130
3.1. Структура емпіричного дослідження та характеристика вибірки	130
3.2. Розробка та апробація авторської методики діагностики прокрастинації в студентів.....	136
3.3. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики «Pure procrastination scale»	147
3.4. Характеристика комплексу методів дослідження прокрастинації в структурі особистості студента.....	155
Висновки до розділу 3.....	174
РОЗДІЛ 4 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БІОЛОГІЧНОЇ ПІДСТРУКТУРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА	176
4.1. Особливості спектральної потужності основних ритмів ЕЕГ у студентів, яким властива дилаторна поведінка.....	176

4.2. Аналіз просторової синхронізації біопотенціалів кори головного мозку в студентів, схильних до прокрастинації.....	202
4.3. Аналіз успішності виконання когнітивних завдань студентами з різним рівнем вираженості прокрастинації.....	212
4.4. Особливості соматизації в студентів із різним рівнем прокрастинації..	216
Висновки до розділу 4.....	224
РОЗДІЛ 5 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДСТРУКТУРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	
5.1. Прояви прокрастинації в студентів відповідно до демографічних характеристик.....	227
5.2. Емпіричне вивчення змісту когнітивно-рефлексивного, афективно-мотиваційного та конативно-регулятивного компонентів психосоціальної підструктури прокрастинації особистості студента	233
5.3. Факторний та кластерний аналіз індивідуальних властивостей, характерних особистості, схильній до прокрастинації.....	328
5.4. Особистість, мова та іншомовне академічне середовище в дослідженні прокрастинації студентів.....	337
5.4.1. Психолінгвістичний підхід до осмислення змісту поняття прокрастинації	339
5.4.2. Особливості прояву прокрастинації іноземними студентами в умовах іншомовного академічного середовища.....	360
5.5. Методичні рекомендації з організації академічного середовища задля редукції проявів прокрастинації в студентів	367
Висновки до розділу 5.....	379
ВИСНОВКИ.....	387
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	392
ДОДАТКИ	451

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Провідними характеристиками сучасної соціокультурної реальності, що перебуває на інформаційному етапі розвитку, є мінливість, хаотичність і невизначеність. Окреслена динамічність функціонування суспільства детермінує надмірно швидкий темп життя людини, а інколи й розмитість її ціннісних орієнтирів. Необхідність пристосування до нових реалій соціального простору потребує від особистості прояву високого рівня самостійності, відповідальності, дисциплінованості та лабільності. Потрібно зауважити, що успішність адаптаційного процесу особистості в умовах трансформаційних змін визначається не лише широким комплексом її ресурсів, а й готовністю до їх своєчасного застосування в ситуаціях, що потребують негайного прийняття рішень та реалізації конкретних дій. Відтак дедалі частіше науковці зосереджують увагу на проблемах, пов'язаних із нераціональними формами використання особистістю часу як одного з найважливіших її ресурсів. Закономірним у цьому контексті є стрімке зростання актуальності й соціальної значущості досліджень, спрямованих на вивчення феномену прокрастинації. Адже схильність особистості до прояву прокрастинації загрожує її психологічному благополуччю, детермінуючи стрес, почуття провини та втрати продуктивності, гострих емоційних переживань власного неуспіху.

Широкий спектр поглядів на змістове навантаження, механізми та причини виникнення явища прокрастинації представлено в межах психоаналітичної (С. Блатт, П. Квінлен, Дж. Бурка, Л. Юен, Б. Спок, В. Міссідлайн, П. Макінтаєр, М. Хагбін, Дж. Феррарі, М. Оліветте й ін.), когнітивної (А. Елліс, В. Кнаус, Д. Росблум, Дж. Сабіні, М. Сільвер, М. Стейнтон), біхевіоральної (Т. Пичил, Дж. Ейнслі, Н. Мілграм, А. Блант, Л. Соломон, С. Мун) галузей психологічного знання. Підґрунтям для пояснення причин прояву особистістю ірраціонального зволікання вчені також вважають теорію тимчасової мотивації, запропоновану П. Стілом.

Найпоширенішими в контексті окресленої проблематики є емпіричні дослідження, спрямовані на визначення особливостей взаємозв'язку прокрастинації з іншими особистісними властивостями: перфекціонізмом (Д. Барнс, Р. Бірі, Н. Гаранян, С. Єніклопов, М. Ларскіх, Н. Матюхіна, Л. Сакс, Д. Седлер, А. Холмогорова, В. Ясна та ін.), часовою перспективою (Дж. Гаура, Р. Гупта, М. Дворник, Т. Джексон, Л. Дементій, Дж. Діаз-Моралес, Е. Іпполітова, Л. Попе, О. Сенник, М. Спектер, Д. Херші й ін.), саморегуляцією (Р. Баумайстер, К. Волтерс, К. Данн, В. ван Ерде, Г. Ракс, Д. Тайс), мотивацією (С. Бранлоу, В. Вонг, Р. Классен, Р. Ризингер, Г. Шоувенбург), тривожністю (Дж. Донован, В. МакКоун, Н. Мілграм, Дж. Муракамі, Е. Розблум, С. Сільверман, Л. Соломон, Л. Хейкок), депресією (А. Бек, Дж. О'Каллаган, Й. Стобер), копінг-стратегіями (А. Клімова, А. Лингурарь, Н. Солинін, А. Шиліна та ін.), особливостями сепарації від батьків (Дж. Коплан, Дж. Оліветте, А. Рейд, Ф. Семенова й ін.) тощо.

Особливу увагу вчені акцентують на деструктивних наслідках прояву прокрастинації, серед яких найчастіше відзначаються психічні проблеми (Т. Тіббетт, Дж. Феррарі), соматичні порушення (погіршення загального самопочуття, гіпофункція імунної системи, головний біль тощо) (Ф. Сіруа, Т. Пичил, К. Клінгшецк), труднощі в інтерперсональних стосунках (К. Голдін, Л. Катц, І. Куземко), фінансові втрати (Т. Гамст-Клаузен, Ф. Свардал).

Окрім того, вчені зосереджуються на дослідженні специфіки прояву прокрастинації в різних сферах діяльності особистості, зокрема в академічному середовищі студентів (М. Дворник, В. Ковилін, К. Маркевіч, Н. Руднова, П. Стіл та ін.), адже навчання в закладі вищої освіти є стресогенним життєвим періодом, оскільки передбачає інтенсивні повсякденні навчальні навантаження. Зважаючи на чітку регламентованість часових меж виконання численних завдань, показники прояву прокрастинації цією категорією осіб є високими й супроводжуються не лише зниженням академічної успішності, а й загалом негативно впливають на психологічне благополуччя студента, детермінують зниження його самооцінки. Вивчення феномену прокрастинації в цьому контексті викликає особливий інтерес і з

огляду на ефективність підготовки майбутніх спеціалістів, оскільки її прояв негативно впливає на професійний розвиток і компетентність випускників.

Водночас, попри широку представленість психологічних досліджень прокрастинації у студентів, вивчення цього феномену ускладнюється відсутністю достатньо чіткого визначення досліджуваного поняття, недостатньою розробленістю методичного забезпечення, фрагментарністю та суперечливістю отриманих науковцями результатів щодо чинників розвитку дилаторних реакцій у цього контингенту осіб й відсутністю системного бачення структури феномену прокрастинації. Саме реалізація комплексного вивчення індивідуальних властивостей особистості студента, безпосередньо пов'язаних із проявом схильності до дилаторної поведінки, на нашу думку, дає найширше розуміння системного впливу різних чинників та їхньої ролі у формуванні феномену прокрастинації, а також є базисом для створення її інтегральної моделі в особистості студента. Недостатнє теоретичне та емпіричне вивчення окресленої проблеми свідчить про актуальність та практичну потребу в її системному дослідженні, що зумовило вибір теми дисертаційної роботи – *«Психологія прокрастинації особистості студента»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане відповідно до плану наукової роботи кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Тему дисертаційної праці затверджено на засіданні вченої ради Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 11 від 27 вересня 2018 року).

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити феномен прокрастинації як особистісної властивості, встановити особливості її прояву у студентів в академічному середовищі, та розробити рекомендації для студентів і професорсько-викладацького складу з ефективно організації освітнього середовища задля редукції проявів дилаторної поведінки у студентів.

Відповідно до мети дослідження сформульовано його основні **завдання**:

1) на основі теоретико-методологічного аналізу проблеми визначити зміст поняття прокрастинації й окреслити концептуальні засади вивчення її структурно-змістових особливостей;

2) сконструювати та обґрунтувати інтегральну модель прокрастинації й розробити валідну методику діагностики цього конструкту в студентів;

3) проаналізувати особливості коркових мозкових процесів та соматизації у студентів, схильних до прокрастинації;

4) на основі отриманого емпіричного матеріалу описати когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний та конативно-регулятивний компоненти прокрастинації у студентів;

5) виокремити на емпірико-діагностичному рівні типи прокрастинації й описати їх внутрішню структуру;

6) встановити зміст асоціативно-семантичного простору поняття прокрастинації та дослідити особливості дилаторних реакцій іноземних студентів, що інтегруються в нове мовно-культурне освітнє середовище;

7) ґрунтуючись на встановлених особливостях проявів прокрастинації в студентів та їхніх типах, розробити методичні рекомендації з ефективної організації академічного середовища задля редукції проявів дилаторної поведінки.

Об'єкт дослідження – феномен прокрастинації.

Предметом дослідження є психологічні основи прокрастинації особистості студента.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять основні положення постнекласичної парадигми (М. Гусельцева, Д. Леонт'єв, В. Стьопіна, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.), принципи системного підходу до аналізу психологічних явищ (Г. Анан'єв, О. Асмолов, В. Барабанщикова, Л. фон Берталанфі, О. Богданова В., Р. Д. Діксон, Е. Кунц, О. Ланге, Б. Ломов, С. Максименко, Р. Садовський, Л. Шрагина, Е. Юдін й ін.) та міждисциплінарного підходу до дослідження цілісної особистості (С. Броннікова, І. Ващенко, О. Власова, І. Данилюк, Т. Хомуленко, І. Чернікова та ін.), теоретичні ідеї, сформульовані в межах концепції інтегральної

індивідуальності (В. Мерлін) і біопсихосоціальної моделі (Дж. Енджел), постулати когнітивної (Дж. Андерсон, Дж. Брунер, В. Дружинін, Л. Засєкіна, Р. Каламаж, Дж. Келлі, І. Пасічник, О. Савченко, Н. Сміт, М. Смульсон та ін), біхевіоральної (Б. Скіннер, Н. Міллер, Дж. Доллар, К. Халл та ін.), дискурсивної психології (Дж. Брунер, В. Дружинін, С. Засєкін, Дж. Келлі, М. Орап, Н. Савелюк та ін.) і психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг, С. Блатт, П. Квінлен, Б. Спок, В. Міссідлайн, П. Макінтаєр М. Хагбін, Дж. Феррарі, М. Оліветте та ін.), теорія тимчасової мотивації (П. Стіл), теорія специфічного емоційного конфлікту (Ф. Александер).

Методи дослідження. Для виконання сформульованих у роботі завдань застосовано такі методи:

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

– *емпіричні* (спостереження, бесіди, комплекс психодіагностичних методик: авторська методика діагностики конструкту прокрастинації в студентів, методика «Pure Procrastion Scale» П. Стіла (українськомовна версія в адаптації О. Журавльової, О. Журавльова) для визначення рівня прокрастинації та вивчення різних аспектів її прояву; методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса, опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі (адаптація Т. Грубі), опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Е. Бажина, Є. Голикіна, А. Еткінда, опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (адаптація О. Сенік), методика діагностики індивідуальної міри рефлексивності А. Карпова для з'ясування специфіки когнітивно-рефлексивного виміру функціонування студента, схильного до прокрастинації; Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) (адаптація А. Крилова), опитувальник «Мотивація успіху та страх невдачі» (А. Реан), методика діагностики мотиваційної структури особистості (В. Мільман) використовувались задля деталізації особливостей афективно-мотиваційної сфери досліджуваних; методика вивчення стратегій копінг-поведінки (SACS),

методика «Стильова саморегуляція поведінки людини» (ССП-98) (В. Моросанова) для встановлення відмінностей між прокрастинаторами й респондентами, котрим дилаторна поведінка не властива, на конативно-регулятивному рівні функціонування; методика «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей), методика «Шкала акультураційного стресу» (Д. Сандху, Б. Асрабади), тест «Шкала мовної тривожності на уроках вивчення іноземної мови» (Е. Горовіц) для встановлення взаємозв'язку між особливостями акультурації, мовної інтеграції іноземних студентів та їх схильністю до прояву прокрастинації; електроенцефалографія (ЕЕГ) задля вивчення динаміки електричної активності кори головного мозку досліджуваних під час виконання когнітивних завдань; Гіссенський опитувальник соматичних скарг (Е. Брюхлер, Дж. Снер) для виявлення особливостей оцінки власного стану здоров'я залежно від рівня прокрастинації);

– *математично-статистичної обробки даних*: кореляційний аналіз, регресійний аналіз, непараметричні критерії Н Крускала-Уоллеса та U Манна-Уїтні; критерії нормальності W Шапіро-Вілка та Колмогорова-Смирнова, Т-критерій Вілкоксона, факторний аналіз, кластерний аналіз.

Усі розрахунки здійснено із застосуванням програмного забезпечення SPSS 15.0, SPSS 22.0, AMOS 25, Microsoft Excel 2013, Microsoft Excel 2019, MegaStat for Excel, Textanz 3.1.4.

Емпірична база дослідження. Дослідження проведено впродовж 2017–2020 рр. на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцького національного технічного університету, Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. В емпіричному дослідженні взяло участь 645 студентів різних форм навчання віком 18–47 років. Указаний віковий діапазон респондентів визначався відсутністю сьогодні в Україні обмежень за цим показником для вступу на навчання в заклади вищої освіти.

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що:

уперше:

– на теоретичному та емпіричному рівнях операціоналізовано поняття прокрастинації як стійкого особистісного конструкту, що виявляється у широкому спектрі деструктивних проявів психологічного, соціального та соматичного характеру;

– розроблено, обґрунтовано та верифіковано інтегральну модель прокрастинації в сукупності біологічної (нейропсихологічний, психосоматичний компоненти) і психосоціальної (когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний, конативно-регулятивний компоненти) підструктур, визначено їх сутнісно-змістове наповнення;

– на основі аналізу динаміки показників електроенцефалографії виявлено відмінності у модуляції активності та просторової взаємодії лобно-центральної макроструктур кори головного мозку між студентами з різними рівнями прояву дилаторних реакцій під час виконання когнітивних завдань;

– встановлено комплекс когнітивних (фрустраційна інтолерантність, переконання особистості про власну повинність щодо інших, часові орієнтації негативного минулого, гедоністичного теперішнього та послаблена перспектива майбутнього, сумніви у власних діях, гіперкритика, екстернальність у галузі здоров'я), афективних (депресивність), мотиваційних (мотивація уникнення невдач, відсутність прагнення приносити користь суспільству) і конативних (копінг-стратегії уникнення, агресивні дії, асертивні дії, планування, моделювання) предикторів розвитку дилаторних реакцій у студентів;

– емпірично виокремлено й охарактеризовано типи прокрастинації: ірраціонально-астенічний, демотивовано-ірраціональний, дезадаптивно-агресивний, мотиваційно-астенічний;

– визначено асоціативно-семантичний простір поняття прокрастинації у студентів за допомогою психолінгвістичного інструментарію;

– розроблено рекомендації, спрямовані на редукцію проявів прокрастинації у студентів з урахуванням її структурно-змістових та типологічних особливостей;

поглиблено та уточнено:

– наукові уявлення щодо специфіки суб'єктивної оцінки власного стану здоров'я студентами з високим рівнем прокрастинації, зокрема, схильності до виснаження, синдрому епігастральних нездужань, алгічної та спастичної симптоматики, нездужань серцево-судинної сфери;

– розуміння специфіки взаємозв'язку акультурації, мовної інтеграції іноземних студентів зі схильністю до прояву дилаторної поведінки;

– уявлення щодо функціонального значення фронтальних зон кори головного мозку в розвитку прокрастинації; удосконалено:

– теоретичні здобутки щодо вивчення сутнісно-змістових і структурних характеристик конструкту прокрастинації, а також засоби його вивчення шляхом розробки й апробації авторської методики;

удосконалено:

– теоретичні здобутки щодо вивчення сутнісно-змістових і структурних характеристик прокрастинації, а також засоби її вивчення шляхом розробки й апробації авторської методики;

дістали подальший розвиток:

– міждисциплінарний та інтегративний підходи до вивчення феномену прокрастинації;

– положення раціонально-емоційно-поведінкової теорії як підґрунтя для зниження частоти прояву дилаторних форм поведінки особистості.

Практична значущість дисертаційного дослідження полягає в розробці авторського комплексу методик психодіагностичного вивчення прокрастинації, що включає апробовані та адаптовані методики, придатні для вимірювання кількісних та якісних властивостей елементів досліджуваного конструкту у студентів. Розроблені методичні рекомендації слугуватимуть основою для ефективної організації академічного середовища задля редукції проявів дилаторної поведінки у студентів, зокрема іноземних. Емпірично обґрунтовані положення праці можуть скласти методичне підґрунтя для консультативної практики, спрямованої на підвищення рівня саморегуляції студентів як важливої умови зростання показників успішності навчання та особистісної ефективності загалом.

Теоретичні та практичні результати дослідження можуть бути використані під час викладання таких навчальних дисциплін, як «Педагогічна психологія», «Психологія особистості», «Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Психодіагностика», «Психологічні основи професійного консультування» та ін.

Результати дослідження **впроваджено** в навчально-виховний процес на кафедрі практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка №1096/15.17-01 від 19.09.2019 р.), на факультеті психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка 03-28/01/1340 від 16.06.2020 р.) на кафедрі психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (довідка №525-33/03 від 15.06.2020 р.), на кафедрі педагогіки та психології Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка (довідка №05-16/119 від 10.06.2020 р.), на кафедрі загальної та соціальної психології Херсонського державного університету (довідка № 07-30/807 від 25.06.2020 р.), на кафедрі психології та педагогіки Національного університету «Острозька академія» (довідка № 131-2 від 15.05.2020 р.).

Особистий внесок здобувача. Розроблені автором наукові положення та одержані емпіричні дані є самостійним внеском у дослідження феномену прокрастинації особистості студента. У працях, опублікованих у співавторстві, автором здійснено теоретичний аналіз проблеми акультурації іноземних студентів, реалізовано емпіричне дослідження факторів мовно-культурної адаптації даного контингенту осіб, що пов'язані з розвитком дилаторних реакцій, проаналізовано теоретико-методологічні підходи до тлумачення поняття «прокрастинація» представниками когнітивно-поведінкового напрямку психології, визначено особливості співвідношення понять «зволікання», «лінь», «аергічність», «акразія», «астенія» та «прокрастинація», проаналізовано підходи до типологізації феномену прокрастинації студентів, здійснено аналіз ролі мозкових структур у формуванні феномену прокрастинації, а також особливостей суб'єктивного

сприйняття студентами власного стану здоров'я, залежно від рівня прояву дилаторних реакцій, концептуалізовано поняття «прокрастинація» з позицій теорії тимчасової мотивації П. Стіла, охарактеризовано біхевіоральний та децизійний аспекти поняття «прокрастинація», вивчено вплив на рівень прояву дилаторних реакцій соціально-демографічних чинників. Усі результати дисертаційного дослідження є самостійним внеском автора у вирішення проблеми дослідження. Ідеї співавторів опублікованих праць під час написання дисертації не використовувалися.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків оприлюднено на таких науково-практичних конференціях, семінарах: III науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми соціалізації особистості» (м. Луцьк, 2016 р.), XXII International modeling school of Association for the Advancement of Modelling & Simulation Techniques in Enterprises (м. Шацьк, 2017), VII Konferencja Zespołu Badania Wpływu Społecznego (м. Люблін, 2017), Міжнародна науково-практична конференція «Психологія. Цінності. Духовність» (м. Луцьк, 2017), X Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 2018), V Міжнародна науково-практична конференція «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології» (м. Луцьк, 2018), International Conference “Science without boundaries development in 21st century – 2019” (м. Будапешт, 2019), I Міжнародній науково-практичній конференції «Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі: лінгвістичний та психологічний аспекти» (м. Луцьк, 2019 р.), Міжнародній молодіжній науковій конференції «Вектори психології – 2019» (м. Харків, 2019 р.), VII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (м. Сєверодонецьк, 2019 р.), International Conference “Actual problems of science and education, APSE – 2020” (м. Будапешт, 2020), Міжнародній науково-практичній конференції «Роль і місце психології і педагогіки у формуванні сучасної особистості» (м. Харків, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка і психологія

сьогодення: теорія та практика» (м. Одеса, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти» (м. Львів, 2020 р.), V Всеукраїнській науково-методичній конференції «Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи» (м. Шостка, 2020 р.), V Міжнародній науково-практичній конференції «Концептуальні шляхи розвитку науки» (м. Київ, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього» (м. Одеса, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції молодих науковців, аспірантів і здобувачів вищої освіти «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки» (м. Рівне, 2020 р.).

Надійність та об'єктивність результатів дослідження забезпечено всебічним теоретико-методологічним аналізом проблеми, застосуванням коректного комплексу діагностичних методів, достатнім обсягом емпіричного матеріалу, використанням сучасних методів математичної статистики, репрезентативністю вибірки.

Кандидатську дисертацію за темою «Структурно-функціональні особливості організаційної ідентичності особистості» зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології захистила в спеціалізованій вченій раді Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (2015 р.). Матеріали та результати кандидатської дисертації в докторській дисертації не використовувались.

Публікації. Основні результати дослідження представлено в 33 публікаціях здобувача, з яких 1 – одноосібна монографія, 18 – статті у наукових виданнях, які затверджено як фахові в галузі психології, 5 – статті у виданнях інших держав, 9 – статті та тези у збірниках матеріалів міжнародних, всеукраїнських і регіональних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (641 найменувань, із яких – 390 іноземними мовами). Робота містить 73 таблиці, які займають 24 сторінки, 50 рисунків на 23 сторінках. Загальний обсяг дисертаційної роботи – 465 сторінок друкованого тексту, з них 391 – основний текст.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Концептуалізація феномену прокрастинації у межах різних напрямів психології

Сучасний етап розвитку психології характеризується становленням підходу до вивчення особистості як самодетермінувального суб'єкта власного життя. Саме активність індивіда є головним джерелом його розвитку та самореалізації, що займає одне з ключових місць у системі цінностей сучасної людини. Відтак особливої актуальності й соціальної значущості набувають дослідження, зорієнтовані на виявлення та вивчення чинників, що призводить до зниження продуктивності особистості, концентрації на виконанні завдання, рівня її дисциплінованості. Зважаючи на це, закономірним є стрімке зростання інтересу науковців до явища прокрастинації.

Згідно з результатами лонгітюдних досліджень указаний феномен не лише розповсюджений у суспільстві, а й характеризується тенденцією до прояву в дедалі більшій кількості осіб [428]. Стійка прокрастинація властива 15–25 % дорослого населення планети [361, 443, 590]. Водночас значно вищі показники прояву досліджуваної особливості простежено в студентів. Так, згідно із результатами, отриманими зарубіжними науковцями А. Еллісом та В. Кнаузом, серед них інколи відкладати виконання академічних завдань схильні 80–95 % студентів, при цьому 75 % визнають себе хронічними прокрастинаторами [345, 442]. Нижчі показники прокрастинації в дорослій популяції П. Стіл пояснює вдосконаленням способів подолання звички зволікання, а також вищим рівнем винагороди в разі своєчасного виконання поставлених завдань [590, 591]. Дещо відмінну думку висловлює Дж. Феррарі, який наголошує, що з віком чисельність прокрастинуючих осіб не зменшується, натомість змінюються вектори прояву цього феномену [357]. У

молодших людей проблема відкладання, зазвичай, стосується лише специфічних ситуацій, пов'язаних із їхньою академічною успішністю, а хронічна прокрастинація дорослих осіб розповсюджується на всі сфери життєдіяльності.

Американський психолог Н. Мілгрем підкреслює, що прокрастинація є сучасною хворобою, виникнення котрої зумовлене інтенсивною індустріальною еволюцією суспільства. У той час як у нерозвинутих аграрних спільнотах указана проблема не набуває вагомого значення, у технічно розвинутих соціумах її загострення провокується емоційно-інтелектуальним перевантаженням населення, високим рівнем регламентації та квантифікації життя, залежністю від інших, що вимагає вміння координувати власні дії відповідно до певних соціальних ритмів [491, 492].

Водночас Дж. Феррарі і його колеги наголошують на тому, що проблема відкладання життєво важливих завдань та рішень існувала протягом усієї історії людства, однак лише після 1750 р., із початком промислової революції, вона набула негативного значення. До цього періоду указане вище поняття характеризувалося нейтральною конотацією [360].

Попри тривалу історію існування зазначеного явища, об'єктом систематичних психологічних досліджень воно стало лише у 80-х рр. ХХ ст. [374]. Слово «прокрастинація» походить від латинського *procrastinatio* (лат. *pro* – «уперед, далі», *crastinate* – «завтра»), що дослівно тлумачиться як «відкладання на завтра». Стрімке зростання теоретичного та практичного інтересу до цього концепту супроводжується збільшенням кількості розрізнених наукових поглядів на його сутність. Відтак перед вітчизняними й зарубіжними вченими постає проблема теоретичної невизначеності досліджуваного поняття. З огляду на це феномен прокрастинації перебуває в процесі перманентної проблематизації. Науковці інтерпретують та реінтерпретують його, що зумовлює виявлення нових аспектів цього явища.

Грунтовний аналіз наукової літератури дає підставу виокремити низку підходів до вивчення прокрастинації. Найчастіше вказане поняття

розглядають у межах психоаналітичного, біхевіорального, когнітивно-поведінкового підходів і теорії тимчасової мотивації.

У межах психоаналізу еволюція теоретичних поглядів щодо проблематики прокрастинації здійснювалася переважно в руслі ідей Его-психології. Згідно з основними положеннями вказаного вчення, Его як структурна одиниця особистості є результатом еволюційного розвитку, що функціонує задля адаптації індивіда до навколишньої дійсності. Його діяльність регулюється фундаментальною схильністю до пошуку задоволення й уникнення болю (невдачі). Так, у монографії «*Inhibitions, Symptoms, and Anxiety*» З. Фрейд зазначає, що тривога, яка з'являється при усвідомленні особистістю потенційної можливості неуспішного завершення певного завдання, відіграє роль сигналу загрози для Его, що спонукає до відкладання чи ж уникнення цього завдання [375]. Відтак пояснення досліджуваного концепту найчастіше трапляється в наукових працях щодо вивчення механізмів психологічного захисту.

Тривогу як антецедент прокрастинації розглядають також інші вчені. На думку Дж. Ферарі, Дж. Джонсона, В. МакКоун [360], Я. Варваричевої [30], Е. Івутіної та Е. Шуракової [111], завдання, що сприймається прокрастинатором як надто складне для успішного завершення, породжує тривогу й набуває значення аверсивного стимулу. У цьому разі задля уникнення негативних переживань особистість схильна ігнорувати виконання запланованих справ, зміщуючи фокус уваги на реалізацію легших завдань. Подібні теоретичні погляди на сутність прокрастинації представлені в концепції Н. Мілгрема, який стверджує, що схильність уникати або відтерміновувати певні дії є реакцією у відповідь на підвищення рівня тривоги у зв'язку з їх непередбачуваними наслідками [490, 492].

Традицію З. Фрейда тлумачити прокрастинацію як механізм психозахисту продовжили у своїх працях С. Блатт та П. Квінлен. Результати отриманих досліджень становили підґрунтя для висунення науковцями твердження щодо наявності відмінностей у сприйнятті часу особами з низьким

і високим рівнями цієї схильності. Учені зауважили, що прокрастинатори переважно зорієнтовані на сучасність та відчувають труднощі в плануванні й прогнозуванні майбутнього. Водночас респонденти вказаної групи схильні частіше за пунктуальних осіб у своїх розповідях торкатися теми смерті. Зважаючи на це, С. Блатт та П. Квінлен висунули припущення, згідно з яким хронічні прокрастинатори часто несвідомо обирають стратегію зволікання задля уникнення страхів, пов'язаних зі смертю й швидким плином часу [282]. Низький рівень спрямованості на майбутнє в таких осіб у своїх працях відзначили Л. Дементій і Н. Карловська. Окрім цього, науковці вказують на достатньо високі показники за шкалами «Негативне минуле», «Фаталістичне і гедоністичне теперішнє» [67], що узгоджується з результатами дослідження Е. Іпполітової, відповідно до яких для цієї групи осіб притаманний зовнішній локус контролю [118].

Згідно з положеннями теорії Дж. Бурки та Л. Юен, прокрастинація розглядається як механізм захисту нестійкої самооцінки. Вагомий вплив на формування самоцінності особистості, на думку вчених, відіграє рівень продуктивності її діяльності [294]. Таку думку підтверджено в результатах досліджень Дж. Феррарі та Д. Тайс. Науковці зауважили, що схильність до відкладання певної діяльності виявляється респондентами значно частіше, якщо запропоноване завдання позиціонується як оцінне, а не як залучення до виконання завдання, що в подальшому не оцінюватиметься експериментаторами [367].

Одне з провідних місць у межах психоаналітичного підходу займає теорія, відповідно до якої прокрастинація є наслідком дитячих травм і проблем у відносинах із батьками. У цьому контексті особливої вагомості набуває концепція В. Місслдайна, який уперше здійснив спробу пояснити сутність указаного феномену, акцентуючи на досвіді, здобутому особистістю в дитячому віці. Зауважено, що причиною «синдрому хронічної прокрастинації» є помилкове розуміння батьками певних аспектів виховання, зокрема встановлення недосяжних цілей перед індивідом, відсутність безумовного

позитивного емоційного контакту. У такому випадку нездатність дитини задовольнити всі очікування та вимоги батьків зумовлює виникнення в неї почуття тривоги й нікчемності. Згідно з твердженням дослідника, у дорослому житті така особистість потрапляючи в ситуації, що передбачають подальшу оцінку її здібностей, повертається до дитячих спогадів і переживань, відтворюючи раніше засвоєні стратегії поведінки, зокрема прокрастинацію [497].

Як наслідок помилково обраних батьками методів взаємодії з дітьми, пропонує розглядати прокрастинацію й П. МакІнтайр. Науковець зазначає, що саме крайнощі у вихованні детермінують виникнення вказаної проблеми. Так, надто ліберальний стиль зумовлює появу тривоги, труднощів в індивіда за необхідності виконання завдань у чітко встановлені терміни, що загалом негативно впливає на кінцевий результат. З іншого боку, прояв батьками в стосунках надмірної вимогливості та авторитаризму призводить до формування прокрастинаторів, схильних систематично підкреслювати свою незалежність від інших, ігноруючи параметри часу [472].

Досліджуючи окреслену тематику, Ф. Семенова та А. Узденова зауважили, що авторитарний стиль поведінки батьків, сприймається дитиною як посягання на її самоідентичність і свободу вибору. В умовах порушення меж психологічного простору індивіда й цілковитої заборони прояву ініціативи єдиним можливим способом вияву власної волі є прихована відмова виконувати визначені батьками завдання. Не демонструючи відкритий опір, дитина відтерміновує їх реалізацію, мотивуючи це незалежними від неї обставинами. Застосовуючи подібну стратегію, індивід намагається зберегти цілісність власної особистості й відчуття автономності. З іншого ж боку, відсутність жодного спротиву дитини та беззаперечне слідування вказівкам батьків призводить до формування «атрофії» внутрішньої мотивації, що спонукає до відкладання справ, які не мають директивного характеру [206]. Окреслена поведінкова реакція, на думку Т. Тронь, зумовлює розвиток

комплексу завченої безпорадності [223]. Отже, обидві описані стратегії поведінки, становлять підґрунтя для розвитку прокрастинації.

Представлені теоретичні погляди на сутність цього феномену підтверджено у результатах низки емпіричних досліджень. Наприклад, Дж. Феррарі та М. Оліветте проаналізували взаємозв'язок між стилем батьківської поведінки й розвитком зволікання в доньок пізнього підліткового віку. Науковці зосередили увагу на вивченні впливу двох відмінних форм виховання на формування схильності особистості до прокрастинації. Отримані результати засвідчили, що авторитарний стиль батька, що виявляється в жорстких правилах та очікуванні беззаперечного підкорення, чинить виражений вплив на розвиток дисфункційного типу поведінки. Водночас авторитетний стиль взаємодії батька, що полягає в прояві розуміння й підтримки дитини, дає протилежний результат [362, 363].

На особливу уваги в цьому контексті заслуговують результати дослідження Т. Пичила, Р. Коуплана та П. Рейд, які виявили, що авторитетний стиль виховання матір'ю не корелює зі схильністю відкладати справи як синами, так і доньками, натомість авторитетний стиль батька може незначною мірою викликати тенденцію до прояву прокрастинації лише в дівчат. Водночас авторитарний метод виховання, що застосовується батьком, взаємопов'язаний із розвитком досліджуваної особливості в дітей обох статей, тоді як авторитарна матір не чинить істотного впливу на жодну з груп [532].

Значної популярності набуло психоаналітичне тлумачення сутності прокрастинації, запропоноване Б. Споком. Не виправдавши очікувань батьків щодо реалізації певних указівок та відчувши їхній гнів з цього приводу, дитина несвідомо відповідає на нього, демонструючи відкладання або уникання визначених батьками завдань. У дорослому ж віці така особистість, стикаючись із необхідністю виконати діяльність, що певною мірою нагадує минулий травмувальний досвід, підсвідомо відтворює дитячі конфлікти, власні реакції, а, отже, утрачає здатність завершити розпочату справу [587].

Отож, аналіз указаних концепцій дає підставу для висновку, що саме труднощі із сепарацією від батьків, котра є передумовою формування автономності особистості, становлять підґрунтя для розвитку прокрастинації. Емпіричне підтвердження таких поглядів відображене в дослідженні М. Хагбіна [394]. Науковець виявив, що надмірна потреба емоційної підтримки та схвалення з боку матері, а також почуття провини, недовіри, гніву в стосунках із батьком корелюють із високим рівнем прокрастинації. Указані результати узгоджуються з традиційним підходом до вивчення проблеми сепарації-індивідуалізації, згідно з яким психологічна залежність юнаків і дівчат від батьків у культурі індивідуалізму розглядається як патологія [283, 412, 457].

Однак, попри вказані дослідження, їх кількість для підтвердження абсолютної доцільності та коректності інтерпретації феномену прокрастинації саме в межах психоаналітичної парадигми на сьогодні є все ж недостатньою. Відтак, з одного боку, цей факт породжує низку критичних зауважень широкого кола науковців [128, 371, 432] щодо складності емпіричної перевірки фактів, пов'язаних із підсвідомістю людини внаслідок відсутності придатного для цього діагностичного інструментарію, з іншого ж – спонукає вчених до проведення нових досліджень із метою обґрунтування чи заперечення наявних психоаналітичних концепцій.

Альтернативне тлумачення сутності прокрастинації запропоновано прихильниками доктрини біхевіоризму. Відповідно до теорії оперантного навчання Б. Скіннера, тенденція повторювати певний поведінковий акт закріплюється автоматично, шляхом його позитивного підкріплення або відсутності покарання [214]. Відтак передумовою розвитку прокрастинації є успішне завершення особистістю важливих справ, попри тривале відкладання їх виконання, або ж відсутність негативних наслідків за таких умов.

Індикатором досліджуваної схильності, на думку представників указанного вчення, є порушення здатності індивіда до саморегуляції [10, 136, 271, 611, 631]. Подібні труднощі, відповідно до В. МакКоуна [485], є

результатом природного прагнення людини до швидкого задоволення власних потреб. Т. Пичил зауважив, що бажання отримати миттєву винагороду спонукає особистість до вибору винятково приємних видів діяльності [534]. Такий тип поведінки є самопідкріплювальним і виявляється в наданні індивідом переваги проксимальним цілям.

Схожу інтерпретацію досліджуваного феномену запропонував Дж. Ейнслі. Науковець розглядає прокрастинацію як «базовий імпульс», підкреслюючи, що серед широкого спектра завдань люди, зазвичай, схильні обирати саме ті з них, які передбачають швидке отримання позитивного результату. З огляду на це, прокрастинатор – особа із закріпленою звичкою виконувати короткотермінові завдання, реалізація яких дає змогу відразу відчувати задоволення від виконаної роботи. Водночас така звичка стає перешкодою на шляху досягнення важливих довготривалих життєвих цілей, що передбачають більш значущу, але відтерміновану в часі винагороду [253].

На існуванні взаємозв'язку схильності до прокрастинації й імпульсивності особистості наголошує П. Стіл. Цей факт, на його думку, підтверджує, що подібне відкладання справ є наслідком порушення саморегуляції. Цікавим у цьому контексті є реалізоване вченим крос-культурне дослідження. Так, результати опитування, учасниками якого стали понад 16 000 осіб різних національностей, засвідчили, що найчастіше прокрастинація виявляється в молодих малоосвічених чоловіків, що проживають у країнах, населення яких характеризується низьким рівнем самодисципліни [595].

Припущення, згідно з яким існує обернений взаємозв'язок між схильністю до відтермінування завдань і навичками саморегуляції або здатністю підтримувати свою увагу за наявності відволікаючих чинників, підтверджено в дослідженнях Г. Рейкс та К. Данн [537]. Зі свого боку Дж. Феррарі відзначає, що хронічні прокрастинатори відчують труднощі з регулюванням власної активності за необхідності виконання завдань,

пов'язаних із високим рівнем когнітивного навантаження або ж в умовах часових обмежень [358, 359].

Значної популярності в межах біхевіоральної парадигми набуло тлумачення прокрастинації як механізму уникнення неприємного для особистості стимулу [128, 198]. Прихильники цієї концепції стверджують, що зволікання не є стійкою особистісною диспозицією. Його потрібно розглядати як динамічний конструкт, що, передусім, залежить від сутності поставленого перед індивідом завдання [500]. Завдання категоризується людиною як неприємне за відсутності в ньому особистісного сенсу або виникнення пов'язаних із ним почуттів нудьги, фрустрації та стресу [285]. Детермінація прокрастинації аверсивним завданням може реалізовуватися шляхом впливу на мотиваційний потенціал, настрій або ж механізм саморегуляції людини.

Окреслену теоретичну позицію підтверджено низкою експериментальних досліджень. Так, із метою виявлення частоти прояву та причин прокрастинації Л. Соломон й Е. Розблум опрацювали дані, отримані в процесі опитування 342 студентів. Проведення ними факторного аналізу дало підставу виокремити з матриці загальний фактор аверсивності завдання, частка якого становила близько 25 % дисперсії [428, 583]. У подібному дослідженні, проведеному Н. Мілгремом [493], цей параметр характеризувався вищими значеннями, його частка становила 33 % дисперсії. Зі свого боку, К. Лей [456], вивчаючи окреслену проблематику, виявила, що взаємозв'язок схильності до зволікання й негативного сприйняття завдання простежено однаковою мірою як у короткотермінових проектах, так і в завданнях без конкретних часових обмежень.

Гіпотезу, відповідно до якої однією з основних причин виникнення прокрастинації є надання особистістю переваги саме приємним для неї справам, а не більш значущим та актуальним на цей момент, підтвердили у своєму дослідженні Дж. Феррарі й Д. Тайс [367]. П'ятдесят дев'ять студентів-психологів (серед них – 40 дівчат і 19 хлопців) отримали можливість потренувати власні когнітивні навички до моменту їх вимірювання

експериментаторами. З одного боку, цей час респонденти могли провести, виконуючи нудні, але безпосередньо пов'язані з покращенням власних результатів під час очікуваної оцінки їхніх здібностей завдання; з іншого ж – як альтернатива досліджуваним запропоновано цікаві, але не пов'язані з майбутнім тестуванням завдання. Отримані результати демонструють, що всі учасники схильні в середньому 9 хв відкладати виконання значимих завдань. Окрім того, час зосередження уваги на несуттєвих, але приємних видах діяльності зростає прямо пропорційно до зростання схильності студента до прокрастинації.

Дж. Екклз наголосила на тому, що оцінка особистістю привабливості завдання залежить не лише безпосередньо від його характеристик, але й від потреб та цілей самого індивіда [339]. У разі суб'єктивної інтерпретації завдання як незначимого в контексті очікуваних майбутніх досягнень людина схильна до його відкладання [340].

Цікавою є думка Т. Брінтаупта й Ч. Шин відповідно до якої інколи особистість приймає рішення цілеспрямовано відтермінувати завдання, яке оцінює як недостатньо привабливе, щоб зовнішні обставини зробили його більш складним і цікавим. У цьому разі прокрастинацію потрібно розглядати як стратегію поведінки, що спрямована на наповнення особистісним сенсом певної діяльності [288].

Одночасно зі зростанням кількості експериментів, зорієнтованих на підтвердження доцільності тлумачення прокрастинації в межах діади «стимул–реакція», простежено й розширення кола науковців, котрі висловлюють критичні зауваження щодо цієї концепції. Так, наприклад, Н. Ендлер і Д. Мангуссон [350], Е. Юдін [249], М. Ярошевський [251] наголошують на односторонності такого підходу, що виражається в надмірному фокусуванні уваги на поведінкових проявах, з одного боку, та нехтуванні внутрішніми факторами в ролі детермінант діяльності людини – з іншого. За таких умов положення біхевіоральної парадигми не є ефективними в

поясненні й прогнозуванні індивідуальних факторів особистості, що впливають на вибір людиною стратегії зволікання в певних аспектах її життя.

Водночас у межах когнітивно-поведінкового напрямку важливого значення набуває включення до предметного поля вивчення концепту прокрастинації саме інтернальних особистісних чинників. Дотримуючись постулатів указаної парадигми, науковці [360] акцентують увагу, передусім, на схильності прокрастинатора до ірраціональних переконань.

Як емоційний розлад, що ґрунтується на ірраціональному мисленні, першими тлумачити прокрастинацію запропонували А. Елліс і В. Кнаус [349]. На думку А. Елліса, указані переконання потрібно розглядати як: внутрішню систему координат особистості, що включає надзвичайно сильні, догматичні вимоги до її поведінки, представлені в наказовому способі (повинен, мусиш, зобов'язаний); нереалістичні генералізовані припущення, що є мимовільними та не піддаються доведенню чи спростуванню [345]. Відтак прокрастинація є наслідком відсутності умов, які, на думку особистості, необхідні для виконання певної діяльності. Наприклад, академічна прокрастинація часто зумовлюється ірраціональною впевненістю студента, що для початку розв'язання навчального завдання він має почувати себе комфортно, мати гарний настрій, бути впевненим у позитивному результаті тощо [336].

Цікавою в цьому контексті є модель, запропонована Р. Лазарусом та С. Фолькманом [461]. На думку вчених, у разі оцінки індивідом кількості наявних ресурсів як недостатньої для розв'язання проблеми, зростаюча в неї напруга викликає бажання відтермінувати завдання, котрі породжують страх. Отже, відповідно до вказаної концепції, досліджуваний феномен розглянуто як дисфункціональний стиль подолання негативних емоцій.

М. Сільвер та Дж. Сабіні стверджують, що відкладання справ, яке має раціональне підґрунтя, не слід тлумачити як прокрастинацію. Згідно з думкою науковців, указаний конструкт за своєю сутністю є винятково ірраціональним і передбачає включення особистості в незначиму для неї діяльність за

цілковитого усвідомлення гострої необхідності термінового виконання більш важливого завдання [573].

Механізм поведінки, що формується на основі таких когніцій, уключає [442]:

- а) рішення відкласти справу;
- б) обіцянку виконати її пізніше;
- в) заміщення відтермінованого завдання іншою активністю;
- г) пошук виправдань власної бездіяльності задля позбавлення від почуття провини.

Вагому роль аберантних когніцій у розвитку подібних поведінкових порушень підкреслює А. Бек. Кожен індивід оцінює власний досвід і регулює свою активність відповідно до фундаментальної системи переконань, що діє поза його свідомістю. Дисфункціональні думки генерують негативні емоції та детермінують дезадаптивні форми поведінки [272].

М. Стейнтон, К. Лей та Г. Флетт звернули увагу на наявність тісного взаємозв'язку прокрастинації з румінацією, тобто систематичним автоматичним виникненням негативних думок щодо власної бездіяльності. Учений зауважив, що вказаний тип мислення може не лише безпосередньо супроводжувати відкладання особистістю важливих справ (наприклад «Чому я не почав виконувати завдання раніше?»), а й передувати йому у вигляді широкого спектра переконань, зорієнтованих на самокритику та знецінення власних здібностей [588]. Окрім того, відзначено доцільність трактування подібних ірраціональних припущень у межах теорії реалізації цілей, запропонованої Л. Мартіном та А. Тессером. Згідно з цією концепцією, індивід найчастіше страждає від дезадаптивних когніцій саме в тих випадках, коли не може реалізувати інструментальну поведінку, яка б наблизила його до досягнення встановленої мети. Відтак румінація є своєрідною спробою продовжити в когнітивній площині визначену суб'єктом поведінку. Зважаючи на це, вона чинить негативний вплив на успішність досягнення цілей, адже, перебуваючи в невизначеній ситуації, прокрастинатор, зазвичай, зосереджує

увагу на причинах невиконання завдань, а не на пошуку оптимальних й ефективних стратегій діяльності [480].

Із метою деталізації механізмів феномену румінації Л. Мартін та А. Тессер послуговуються теорією, запропонованою Б. Зейгарнік, згідно з якою всі думки, почуття й дії особистості детермінуються її цілями [109]. Першочерговий намір зумовлює формування системи психоемоційної напруги, яка в разі припинення чи зміни напрямку активності індивідом зумовлює виникнення в нього негативних когніцій, почуттів і спонукає до відновлення й завершення розпочатих дій [480].

Подібне пояснення дезадаптивного типу мислення в умовах відтермінування важливих завдань трапляється й у теорії запропонованій Дж. Мандлером. Відповідно до цього вчення, виникнення будь-якої інтенції спричинює збудження у вегетативній нервовій системі людини. Необхідною умовою розрядки сформованого нервового напруження є досягнення визначеної цілі. Відсутність активності з боку прокрастинатора, спрямованої на реалізацію значущої мети, часто супроводжується відповіддю ВНС у вигляді нав'язливих думок щодо незавершеної справи [473].

Вивчаючи окреслену проблематику слідом за А. Еллісом та В. Кнаузом, науковці виокремлюють різні типи ірраціональних переконань, характерних для прокрастинаторів. Так, ґрунтуючись на результатах низки власних досліджень, А. Бандура зауважив, що однією з ключових причин подібних порушень поведінки є негативні уявлення особистості щодо власної ефективності [268].

Самоефективність (self-efficacy) науковець пропонує інтерпретувати як когнітивний конструкт, крізь призму якого особистість здійснює оцінку власної спроможності виконувати певні завдання, впливати на ефективність свого функціонування в цілому.

Отже, в основу соціально-когнітивної теорії, запропонованої вченим, покладено положення, згідно з яким здатність індивіда регулювати свої вчинки, передусім, визначається його суб'єктивними переконаннями, а не

реальними фактами. Відсутність упевненості щодо отримання позитивних результатів породжує низький рівень мотивації до діяльності, спрямованої на досягнення визначеної цілі. Відтак закономірно, що зазвичай домінуючим предиктором активності суб'єкта є його уявлення щодо власного потенціалу, а не реальний рівень здібностей і навичок, якими він володіє: «те, про що люди думають, у що вірять і що чують, впливає на те, як вони себе поведуть» [267].

Одночасно зі зростанням упевненості особистості у власній спроможності розв'язати актуальну проблему посилюється й мотивація до чіткого формулювання інтенції та початку активності задля її реалізації. Прояв позитивних переконань щодо власної компетентності супроводжується виникненням почуття контролю над своєю поведінкою й оточенням, сумніви ж у власних можливостях детермінують бажання уникнути зони власної некомпетентності та породжують схильність до прокрастинації.

Водночас портівно зауважити, що Д. Шунк і Ф. Паджарес зосереджують увагу на тому, що необґрунтовані переконання у власній успішності не є основою для якісного виконання завдання й цілковитого досягнення бажаного результату [565]. Однак, на думку науковців, указаний факт не нівелює значення теорії, запропонованої А. Бандурою, адже значна кількість досліджень підтверджує вплив переконань у власній ефективності на підвищення рівня мотивації та активності, вибір більш амбітних цілей [517, 518, 529, 564].

Уявлення особистості про власну самоефективність учені пов'язують зі страхом невдач. П. Грекко визначає страх невдачі як почуття тривоги, що супроводжується тенденцією до уникнення особистістю ситуацій, у яких можливе невдале завершення розпочатих справ [387]. А. Бек розглядає його як специфічний когнітивний процес, що полягає в усвідомленні, визнанні та передбаченні індивідом того, що в результаті його дій може відбутися щось небажане. Науковець відзначає, що вказані переконання супроводжуються «паралічем волі», а відтак призводять до відкладання завдань, котрі потребують термінового виконання [272].

Так, Л. Соломон та Е. Розблум, досліджуючи причини прокрастинації, виявили, що для понад 50 % респондентів характерні думки, які свідчать про страх невдачі [583]. Підтвердженням цього факту слугують також результати факторного аналізу, отримані Г. Шоувенбургом [559]. Водночас К. Лей зазначає, що вивчення робіт клінічних психологів [293, 441] свідчить про схильність прокрастинаторів виявляти й страх досягнення успіху. Л. Рорер підтверджує, що зволікання в поведінці часто детермінуються побоюваннями наслідків власного успіху. У цьому разі особистість переконана, що демонстрація більш ефективної діяльності, порівняно з іншими членами власної референтної групи, створює загрозу бути відторгнутою соціальним оточенням. Це спонукає індивіда відкладати виконання завдань задля збереження відчуття приналежності до певної групи. Окрім того, на думку вченого, особистість може уникати успішного завершення одного завдання, щоб не створити підґрунтя для невдачі в майбутній ситуації (наприклад «Якщо я надто вдало виконаю це завдання, то вчитель запропонує мені більш складну задачу, з якою я не впораюсь») [544].

У межах когнітивної теорії страх невдачі часто розглядається дослідниками у взаємозв'язку з перфекціонізмом [166]. На думку вчених, людина зволікає, щоб отримати додатковий час для ідеального завершення завдання. Однак за надмірно високих вимог до власної діяльності ймовірність відповідності кінцевого результату таким стандартам є низькою [195, 196, 274, 293].

Одне з найбільш поширених ірраціональних переконань, що виникає в прокрастинаторів, на думку В. Кнауца, відображене у твердженні «Я завжди повинен виконувати свою роботу добре». Зважаючи на нього, особистість формує принципи оцінки власної активності, що часто зумовлює відкладання важливої для неї діяльності внаслідок страху припуститися помилки. Отже, зволікаючи прокрастинатор отримує перевагу, що полягає в можливості пояснити невдачу обмеженим часовим ресурсом, а не власною некомпетентністю чи відсутністю необхідних здібностей [443].

Попри наявність схожого пояснення прокрастинації в психоаналітичному підході, згідно з яким досліджуваний концепт розглядається як один із механізмів психологічного захисту Его, потрібно наголосити на наявності суттєвих відмінностей із когнітивною інтерпретацією досліджуваного феномену, адже останній підхід не фокусує уваги на тривозі як індикаторі особистісного порушення.

Вивчаючи окреслену проблематику, Д. Бернс зазначає, що встановлення недосяжних цілей перфекціоністом супроводжується obsесивними думками щодо їх реалізації, адже свою самооцінку він пов'язує з їх досягненням [295]. Відтак нереалістичні стандарти викликають занепокоєння, депресію та уникнення подібної діяльності [387]. Натомість Д. Хамачек наголошує на необхідності відрізнити перфекціонізм невротичного характеру від здорового прагнення людини до самовдосконалення, що мобілізує та породжує конструктивні зміни в її житті [396].

Дж. Бурка та Л. Юен визначили низку перфекціоністських переконань, які часто виявляються в осіб, схильних до прокрастинації [294]. Серед них:

1. «Все або нічого»: як результат власної активності людина допускає лише два варіанти – повну відповідність установленим вимогам або ж цілковиту невдачу.

2. «Я не можу програти»: особистість уникає активності, що передбачає наявність прямої конкуренції з іншими.

3. «Є лише одне правильне рішення»: перфекціоніст, зазвичай, відтерміновує прийняття рішення, намагаючись уникнути помилкового вибору.

4. «Завжди потрібно діяти одноосібно»: індивід переконаний, що делегування частини своїх завдань іншим або пошук допомоги для їх реалізації є ознакою особистісної слабкості, відтак у разі виникнення труднощів стратегією їх подолання обирають відтермінування.

5. «Досконалий результат без зусиль»: перфекціоніст вважає, що всі завдання повинні виконуватись із легкістю. Виникнення складної ситуації та усвідомлення необхідності докладання зусиль зумовлює їх відкладання [293].

Зі свого боку, Р. Тейлор зауважив, що когнітивною змінною, яка складає фундамент для розвитку прокрастинації в особистості, є локус контролю [607]. Відповідно до результатів власних досліджень Б. Пауерс стверджує, що для осіб із низьким рівнем прокрастинації властивий інтернальний локус контролю [531]. Однак інші вчені у своїх працях констатують відсутність кореляційного зв'язку між указаним параметром і схильністю людини до зволікання [254, 365, 613]. Відтак існує необхідність подальшого вивчення окресленої проблематики.

Попри наявність великої кількості підходів щодо тлумачення прокрастинації, тривалий період запропоновані вченими концепції характеризувалися фрагментарністю, охоплюючи лише окремі аспекти досліджуваного явища. Відтак, на особливу увагу в цьому контексті заслуговує теорія тимчасової мотивації (ТТМ) П. Стіла та К. Кйоніга, що стала першою спробою інтеграції різних наукових поглядів із метою глибшого розуміння сутності цього поняття [594].

Аналізуючи широкий спектр наукових праць, зорієнтованих на пояснення схильності особистості до прояву прокрастинації як один із найважливіших недоліків представлених авторами положень, дослідники вказують на нехтування параметром часу. Згідно з поглядами П. Стіла та К. Кйоніга, урахування вказаного фактора є необхідною умовою для створення динамічної моделі, спроможної повноцінно пояснити причини вибору індивідом певної поведінкової лінії. Зважаючи на це, серед чотирьох учень, що становили основу ТТМ, науковці зауважують особливе значення моделі гіперболічного дисконтування, адже в її межах час трактується як одну з найбільш значимих детермінант активності людини [590, 594].

Основні постулати вказаної теорії сформульовано в 1992 р. Дж. Ейнслі та Н. Хеслем у праці «Hyperbolic Discounting». Учені зазначають, що

особистість перманентно перебуває в стані вибору між діями, які потребують виконання. Надаючи перевагу одному із завдань, вона часто демонструє схильність до надмірного знецінення вагомості майбутніх подій. Індивід прагне до відтермінування діяльності, винагорода за реалізацію якої є цінною для нього, однак віддаленою в часі на користь активності, що передбачає швидке задоволення, проте менш значимих потреб. Водночас наближення подій супроводжується більш чітким розумінням їх цінності, що вказує на наявність гіперболічної залежності в такій поведінці. Усвідомлення особистістю втрати можливості досягнення вагової цілі внаслідок нерационального відкладання діяльності породжує в неї деструктивні емоційні стани. Отже, одним з основних предикторів схильності до прокрастинації є імпульсивність і низький рівень самоконтролю [253].

Вагомим внеском у розвиток ТТМ слугувала інтеграція П. Стіла та К. Кйоніга у власну концепцію основних ідей теорії очікувань, запропонованої В. Врумом [625].

Згідно з ключовим положенням вказаного підходу мотивація особистості визначається рівнем упевненості в тому, що докладені нею зусилля для виконання певного завдання становитимуть основу для досягнення бажаного результату. Отже, науковець виокремив три змінні, взаємодія між якими породжує мотивацію, а відтак і активність відповідного рівня. Серед них:

- очікування щодо оптимального співвідношення власних зусиль і кінцевих результатів;
- переконаність у тому, що успішне завершення завдання передбачає отримання винагороди;
- валентність, тобто передбачувана міра задоволеності або ж незадоволеності особистісною цінністю отриманої винагороди.

Отже, у разі негативної оцінки індивідом хоча б одного з указаних параметрів рівень його мотивації й загальної продуктивності розміститься в діапазоні низьких показників, що детермінує розвиток прокрастинації [625].

На особливу увагу заслуговує той факт, що, на думку П. Стіла, одним із найважливіших недоліків теорії очікування є нездатність прогнозувати зміну поведінки людини в контексті часової перспективи. Водночас учений стверджує, що саме її поєднання з моделлю гіперболічного дисконтування дає змогу ефективно заповнити цю прогалину [590].

Істотну роль у межах ТТМ відіграють положення теорії перспектив, представлені Д. Канеманом та А. Тверскі, що описують особливості прийняття рішень людьми в невизначених ситуаціях, які передбачають наявність ризику. Особливий акцент у межах цієї концепції зосереджений на суб'єктивізмі. Так, результати низки реалізованих науковцями досліджень становили підґрунтя для спростування ідеї щодо позиціонування людини як «раціонально інформованого індивіда», зорієнтованого на вибір найкращої, оптимальної стратегії поведінки. Автори представили аргументи, згідно з якими в процесі ухвалення рішень більшість осіб, спираючись лише на власний досвід та емоції, керується ірраціональними й інтуїтивними міркуваннями – «поведінковими евристиками». Отже, відповідно до одного з найважливіших висновків, що випливають із теорії перспектив, існує суттєва відмінність індивідуальної оцінки корисності рівних значень виграшу й втрати. Тобто особистість, зазвичай, більш чутлива до втрати, ніж до виграшу еквівалентної величини. До такого узагальнення А. Тверскі та Д. Канеман дійшли, зауваживши, що більшість людей відмовляється від привабливої перспективи, оскільки в разі невдачі негативні почуття значно перевищуватимуть потенційне задоволення від успішного завершення справи. Відтак у ситуації ризику люди більш схильні до збереження досягнутого рівня благополуччя, ніж до його підвищення. Можливість навіть невеликих утрат стримує особистість значно сильніше, ніж її мотивує ймовірність отримання значної винагороди [618].

Важливими в контексті розробки ТТМ, на думку її авторів, виявились ідеї, представлені в межах теорії потреб. Хоча в сучасній науковій літературі існує думка згідно з якою погляди цієї концепції, що починається ще з праць

Г. Мюррея [504], у зв'язку з тривалою історією існування є дещо застарілими, однак П. Стіл указує, що її ключові положення успішно модифікуються та використовуються в більшості сучасних мотиваційних моделей. Так, згідно з відомими представниками такого вчення Д. МакКлелландом [483], Дж. Доллардом і Н. Міллером [331], доречним також у власній теорії дослідник вважає застосування тлумачення, відповідно до якого мотивація є внутрішньою рушійною силою, що спрямовує поведінку особистості на задоволення певної потреби та звільнення від неї.

Потрібно зауважити, що, попри належність до біхевіорального напрямку психології, Н. Міллер та Дж. Доллард поділяють думку представників психоаналітичної школи, зокрема її засновника З. Фрейда, щодо детермінації поведінки людини двома типами потреб – вродженими (спрага, голод, біль й ін.) та вторинними (почуття провини, прагнення до влади, сексуальні вподобання тощо). Характеристики цих потреб є нестабільними: може змінюватися їхня інтенсивність, що зумовлює підвищення чи зниження активності індивіда, спрямованої на досягнення конкретної цілі. Особливого значення в цьому контексті набуває специфіка зовнішнього впливу на індивіда, оскільки у випадку виникнення сприятливих умов для реалізації цілі його потреба стає більш виразною. Подібне підвищення інтенсивності потреби в разі наближення до точки її задоволення пояснюється одним із принципів біхевіоризму – градієнтом підкріплення: чим швидше відбувається винагорода чи покарання, тим сильнішим є їх ефект [331]. Так, наприклад, у межах своїх експериментів К. Халл указав на пришвидшення бігу тварин при наближенні до цілі. Отже, утворення стимульно-реактивних зв'язків і закріплення звичок детермінується наближеністю до мети, оскільки в цьому разі підкріплення не є відтермінованим у часі [417].

Узагальнюючи зазначені аспекти теорії потреб, П. Стіл акцентує увагу на їх схожості з вищенаведеними положеннями моделі гіперболічного дисконтування, теорії перспектив і теорії очікувань. Відтак їх інтеграція лише посилить консистентність представленої ним із колегою ТТМ. Поєднання цих

концепцій, на думку науковця, дає змогу не лише поглибити уявлення щодо сутності феномену прокрастинації, а й розробити інструментарій оцінки схильності особистості до відкладання важливих справ. У ролі такого інструменту П. Стіл представляє таку формулу:

$$Utility = \sum_{i=1}^k \frac{E_{CPT}^+ \times V_{CPT}^+}{Z + \Gamma^+(T-t)} + \sum_{i=k+1}^n \frac{E_{CPT}^- \times V_{CPT}^-}{Z + \Gamma^-(T-t)}, \quad (1.1)$$

де *Utility* – суб’єктивна корисність дії (мотивація);

E – упевненість у досягненні успіху (expectancy);

V – очікувана цінність результату (value);

cpt – теорія перспектив (cumulative prospect theory);

(T-t) – затримка винагороди;

T – термін винагороди;

t – час у цей момент (точка у якій людина перебуває);

k – кількість очікуваних «бонусів»;

E+cpt – очікуваний успіх справи в перспективі часу;

V+cpt – очікувана цінність у перспективі часу;

Z – константа, яка вираховується для того, щоб суб’єктивна корисність не прямувала до нуля (є певним варіантом, при якому нагорода отримана в цей момент);

Γ – чутливість до відтермінування;

Γ⁺ – контрольоване відтермінування (усвідомлене відкладання справи з метою отримати задоволення від її успішного виконання в останній момент);

Γ⁻ – неконтрольоване відтермінування (імпульсивність, відкладання справ заради миттєвого задоволення);

n – кількість можливих несприятливих наслідків;

E-cpt – очікувана невдача в перспективі часу;

V-cpt – очікувані втрати в перспективі часу [244, 589, 592].

Отже, зростання впевненості індивіда щодо успішного завершення діяльності та отримання в результаті її виконання особистісно значущої винагороди в максимально короткий часовий проміжок супроводжується зниженням імовірності прояву прокрастинації. Водночас, оцінка задачі як позбавленої особистісної цінності, зазвичай, призводить до ігнорування можливості майбутніх досягнень і надання переваги активності, що дає змогу отримати миттєве задоволення [590].

Попри наявність значної кількості прихильників представленої теорії, у науковій літературі трапляються й критичні зауваження щодо її положень. Згодом і сам П. Стіл визнав наявність одного з недоліків власної концепції указавши, що вона не пояснює, чому людина намагається уникнути певного завдання, але при цьому не містить обґрунтування причин його відкладання [589].

Цілком логічною видається думка, відповідно до якої причиною прокрастинації є схильність людини до надання переваги приємним стимулам, невідтермінованим у часі, на противагу потенційним значущим майбутнім досягненням. Однак при цьому вказаний підхід не пояснює протилежне явище, зокрема чому деякі особи, навпаки, обирають діяльність із низьким рівнем привабливості, у той час як існують альтернативні більш приємні варіанти [571].

Отже, прокрастинація є комплексним феноменом, який, з огляду на окреслені теоретичні підходи до його вивчення, уключає підсвідомий (прокрастинація як механізм психологічного захисту, спрямований на редукцію загроз цілісності Я-структури), поведінковий (прокрастинація як механізм уникнення неприємного для особистості стимулу), когнітивний (дисфункційні когніції, які спричиняють неадаптивну поведінку) мотиваційний (стан демотивації) та емоційний (емоційне перевантаження, невротизація, страх невдачі) компоненти.

Детальний опис підходів до пояснення сутності й причин виникнення прокрастинації дав підставу виокремити найбільш суттєві з них (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Концептуальна матриця конструкту прокрастинації

Підхід	Тлумачення сутності феномену прокрастинації	Причини
1	2	3
Психоаналітичний	Механізм психологічного захисту, спрямований на редуцію загроз цілісності Я-структури	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тривожність (Н. Мілгрем, З. Фрейд, Я. Варваричева, Е. Івутіна, Е. Шуракова). 2. Страх смерті (С. Блатт, П. Квінлен). 3. Незбалансована часова перспектива (Л. Дементій, Е. Іпполітова, Н. Карловська). 4. Уникнення оцінки оточенням (Дж. Бурка, Л. Юен, Дж. Феррарі, Д. Тайс). 5. Труднощі із сепарацією від батьків (В. Міссідлайн, П. МакІнтраєр, М. Оліветте, А. Рейд, Ф. Семенова, Т. Тронь, А. Узденова).
Біхевіоральний	Механізм уникнення неприємного для особистості стимулу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аверсивна задача (В. Ковилін, С. Ризова, Д. Росблюм, Л. Соломон, С. Мун). 2. Тривале позитивне підкріплення дилаторної поведінки (Т. Пичил, В. МакКоун). 3. Порушення саморегуляції (Є. Базика, Н. Крейдун, О. Невоснна, О. Поліванова).

Продовження таблиці 1.1

1	2	3
Когнітивний	Неадаптивна поведінка, зумовлена комплексом когнітивних чинників	Ірраціональні переконання: – алогічна впевненість у низькій самоефективності (А. Бандура, А. Елліс, В. Кнаус); – страх невдач (А. Бек, П. Грекко, О. Мотрук, Д. Стеценко, Л. Олафсон, Г. Шраф); – страх успіху (К. Лей, Л. Рорер, Г. Шоувенбург); – перфекціонізм (Д. Барнс, А. Лазько, Н. Руднова, Д. Хамачек).
Теорія тимчасової мотивації	Стан демотивації	1. Низький рівень самоконтролю (Х. Ейнслі, Н. Хеслем). 2. Низький рівень суб'єктивної цінності очікуваної винагороди (В. Врум). 3. Страх утрати в разі неуспіху (Д. Канеман, А. Тверські).

Відтак окреслена складність досліджуваного особистісного конструкту викликає сумніви щодо можливості однією формулою охопити всі грані людської поведінки, а особливо несвідомі психічні процеси, що детермінують її зміну. Вважаємо, що ґрунтовне вивчення сутності цього явища потребує синтезу та уніфікації всіх представлених підходів.

1.2. Аналіз підходів до класифікації феномену прокрастинації

Попри стрімке зростання наукового інтересу до феномену прокрастинації, що детермінує появу численних теоретичних і практичних

робіт щодо його дослідження, проблема термінологічної невизначеності вказаного конструкту залишається актуальною.

Перманентна інтерпретація та реінтерпретація прокрастинації в межах різних психологічних шкіл зумовлює систематичне виявлення нових граней цього явища, що спонукає науковців наголошувати на його полісемантичному й багатовимірному характері. Відтак важливого значення набувають теоретичні розробки в напрямі розвитку типологічного підходу до вивчення прокрастинації.

Попри це, указаний аспект у науковій літературі не отримав належного розвитку. У працях зарубіжних учених окресленій проблематиці приділено дещо більше уваги, ніж у роботах вітчизняних дослідників, проте часто представлені класифікації є фрагментарними чи ж піддаються критичним зауваженням інших представників наукової спільноти, що, на нашу думку, є не лише наслідком неоднозначного трактування самого поняття, а й індикатором необхідності виявлення сутнісних ознак прокрастинації не як окремої властивості, а з позиції складного комплексного особистісного утворення.

Одним із перших концептуалізувати прокрастинацію як багатовимірний конструкт у 1992 р. запропонував Дж. Феррарі. На думку дослідника, потрібно виокремлювати три типи цього явища [357]:

1. Активізувальну прокрастинацію (arousal procrastination), що передбачає свідоме відкладання індивідом важливих справ до дедлайну задля переживання гострих емоцій, зумовлених максимальною мобілізацією власних енергетичних ресурсів в умовах дефіциту часу. Зазвичай, прояв окресленої поведінки детермінується переконанням особистості в тому, що подібне відчуття «приливу адреналіну» сприяє більш успішнішому та швидкому виконанню завдання [358, 364, 405].

2. Прокрастинацію уникнення (avoidant procrastination) як механізм відтермінування непривабливих для особистості справ. Предиктором цього типу досліджуваного конструкту, зазвичай, на думку науковця, виступає одна

з двох різноспрямованих тенденцій. З одного боку, аверсивність задачі для суб'єкта посилюється прямо пропорційно до зростання його переконаності в нестачі власних знань і здібностей для її успішного розв'язання. Отже, уникнення неприємного завдання виконує захисну функцію власної самооцінки. З іншого ж боку, навпаки, подібне відкладання діяльності може зумовлюватися наявністю страху перед наслідками можливого успіху, зокрема, зростанням відповідальності й очікувань з боку оточення [358, 361].

3. Прокрастинацію прийняття рішення (decisional procrastination), що передбачає нездатність особистості до своєчасного вибору однієї з можливих альтернатив у певній життєвій ситуації [364]. Подібна нерішучість пояснюється вченими як спроба індивіда максимально відтермінувати можливі негативні наслідки в разі здійснення хибного вибору, який може призвести до внутрішньо- чи міжособистісного конфлікту [341].

Водночас зауважимо, що представлений у 2010 р. П. Стілом метааналіз не підтвердив тривимірної моделі, запропонованої Дж. Феррарі [591]. Зокрема, сумнівним, відповідно до отриманих результатів, є поділ на прокрастинацію активізації (яка діагностувалася Дж. Феррарі за допомогою методики Adult Inventory of Procrastination (AIP) В. МакКоуна і Дж. Джонсон) [484] та уникнення (що вимірювалася General Procrastination Scale (GPS) К. Лей) [454]. Кореляція між шкалами AIP і GPS становила 0,86, тобто взаємозв'язок між ними виявився значно сильнішим, ніж установлений безпосередньо в дослідженнях Дж. Феррарі. Цей факт указує на паралельність двох шкал, тобто вони зорієнтовані на діагностику однакового параметра, а не різних. Попри зазначені критичні зауваження, П. Стіл наголосив, що на увагу заслуговують низькі коефіцієнти кореляції показників, отриманих за вказаними методиками, із результатами, виявленими за шкалою Decisional Procrastination Questionnaire (Л. Манна, П. Барнета, М. Редфорда та С. Форда) [475], яку використано задля вивчення прокрастинації прийняття рішень. Висвітлені дані, на думку вченого, підтверджують доцільність виокремлення цього типу досліджуваного конструкту.

Аналіз англomовних і вітчизняних наукових джерел з указаної тематики дає підставу констатувати, що значного поширення набула типологія, запропонована Н. Мілгрeмом, Дж. Баторі й Д. Моурером, згідно з якою прокрастинацію слід поділяти на [487, 490]:

1. Академічну (*academic procrastination*) – систематичне відкладання поточних навчальних завдань і максимальне відтермінування підготовки до будь-яких форм перевірки знань (іспит, написання наукової роботи тощо).

2. Щоденну (*life routine procrastination*) – виникнення труднощів зі створенням та дотриманням розкладу, що передбачає регулярне виконання побутових справ;

3. Невротичну (*neurotic procrastination*) – зволікання із життєво важливими рішеннями (вибір професії, створення сім'ї тощо).

4. Прийняття рішення (*decisional procrastination*) – хронічна нерішучість, що виявляється в будь-яких ситуаціях (навіть незначимих);

5. Компульсивну (*compulsive procrastination*), що передбачає одночасне виникнення труднощів в індивіда як у ситуації вибору певної альтернативи, так і в її реалізації.

Згодом представлену класифікацію вдосконалено Н. Мілгрeмом і Р. Тенне, які об'єднали ці типи прокрастинації у два ширші кластери – зволікання в прийнятті рішень і зволікання у виконанні задач [489].

Підтвердженням доцільності виокремлення саме таких форм прокрастинації, на думку Н. Мілгрeма, є положення теорії контролю за дією Ю. Куля, відповідно до якої прийняття рішення й безпосередні дії, спрямовані на його реалізацію, є відмінними за сутністю процесами, що контролюються різними функціональними підсистемами – саморегуляцією та самоконтролем [448].

Труднощі прийняття рішень науковець пов'язує з дисфункцією саморегуляції. Згідно з його твердженням, указаний процес відповідає за автономне формування особистістю цілей, конгруентних відносно інтересів,

потреб і цінностей її власної Я-концепції, а отже, функціонує на засадах «внутрішньої демократії».

Водночас Ю. Куль акцентує увагу на тому, що селекція одного з варіантів дій не завжди супроводжується його реалізацією. Практичне втілення обраної інтенції можливе лише за умови ефективного здійснення індивідом самоконтролю, особливо за наявності конкуруючих поведінкових тенденцій, що суперечать раніше сформульованій ним меті. Відтак система самоконтролю ґрунтується на принципах «внутрішньої диктатури» – самодисципліни, відсутність якої детермінує формування прокрастинації виконання задач (біхевіоральної прокрастинації) [452].

Уваги в цьому контексті заслуговують указані Ю. Кулем механізми, які сприяють реалізації інтенції, тобто становлять підґрунтя для успішного самоконтролю особистості. Серед них:

1. Селективна увага – зосередженість винятково на тій інформації, яка відповідає домінуючій інтенції та ігнорування всіх неузгоджених із нею стимулів.

2. Контроль кодування – першочергова й глибинна когнітивна обробка саме тих аспектів вхідної інформації, які сприяють досягненню визначеної мети.

3. Контроль емоцій, що передбачає наявність в індивіда метавольового знання щодо того, які саме емоції «допомагають» виконати необхідні дії. З огляду на це, особистість намагається викликати в себе «детермінуючі почуття», що сприяють утриманню її активності в попередньо визначеному напрямі [452].

4. Мотиваційний контроль – підсилення мотивації, що покладено в основу сформульованого наміру, у випадку неочікуваного виникнення перешкод на шляху його реалізації задля підвищення привабливості цілі до того рівня, який створить умови для протистояння конкуруючим деструктивним інтенціональним тенденціям [273].

5. Контроль навколишнього середовища – усунення індивідом із поля своєї діяльності й оточення об'єктів, які можуть його спровокувати до небажаних дій, що суперечать прийнятому ним рішенням.

6. Економна переробка інформації, адже надмірна затрата енергетичних (часових) ресурсів суб'єкта на етапі оцінки рівня цінності потенційного досягнення та формування завищених очікувань щодо нього можуть зумовлювати відтермінування діяльності, безпосередньо зорієнтованої на реалізацію визначеної цілі [450].

7. Подолання невдач – уміння надмірно не зосереджуватися на власних помилках і поразках, а також здатність відмовитися від мети у випадку усвідомлення її недосяжності.

Грунтуючись на окресленій концепції, відзначимо, що практична реалізація обраної суб'єктом поведінкової лінії внаслідок тиску на нього широкого спектра зовнішніх і внутрішніх чинників вимагає докладання з його боку значних зусиль. Відтак закономірно, що самоконтроль пов'язаний із такими особистісними рисами, як систематичність, витривалість, сила волі, працьовитість, цілеспрямованість і мотивація. Зі свого боку, саморегуляція, яка контролюється, передусім, почуттям значущості цілі та можливістю отримання задоволення від утілення власного задуму, потребує значно менше зусиль, адже енергія, необхідна для її реалізації, генерується безпосередньо внаслідок усвідомлення цінності самої діяльності. Відтак ефективність указаної функціональної підсистеми передбачає наявність в індивіда таких властивостей як інтелект, мудрість, креативність, ініціативність, винахідливість [449].

Цікавою в цьому контексті є запропонована Ю. Кулем теорія PSI (Persönlichkeits-System-Interaktionen), відповідно до якої особистісні характеристики, пов'язані із саморегуляцією, є спорідненими з властивостями екстенсивної пам'яті, що дає змогу інтегровано опрацьовувати отриману людиною інформацію, а отже, розглядати різні можливості інтерпретації цих даних. Водночас вищезазначені індивідуальні особливості пов'язані із

самоконтролем, на думку автора, більшою мірою споріднені із системою інтенціональної пам'яті й секвенційного опрацювання даних, сконцентрованих на почуттях обов'язку та контролю [451].

Як підтвердження обґрунтованості запропонованої типології Н. Мілгрем та Р. Тенне представляють також і результати власних досліджень, проведених на вибірці ізраїльських студентів. Відповідно до отриманих даних, прокрастинація прийняття рішення та прокрастинація реалізації задач мають відмінні кореляційні зв'язки з властивостями, що входять до складу відомої факторної моделі особистості «Велика п'ятірка». Так, нерішучість найбільш тісно пов'язана з нейротизмом, тоді як біхевіоральне зволікання – із низьким рівнем сумлінності. Згідно з думкою вчених, виявлені особливості цілком закономірні, адже ефективне та оперативне виконання конкретних завдань вимагає наполегливості, у той час як прийняття рішення часто передбачає наявність тривоги й стресу, що є фундаментальними характеристиками нейротизму [489].

З огляду на представлені аргументи, розглянемо виокремлені типи прокрастинації більш детально.

Тематика систематичного відкладання особистістю прийняття рішення все частіше опиняється в центрі уваги представників різних наукових галузей. Свій початок концепція вказаного типу прокрастинації бере з праць І. Джаніса та Л. Манна, які трактували прийняття рішення з позиції складного емоційно напруженого когнітивного процесу, що передбачає наявність дискомфорту для індивіда невизначеності [424]. Процес здійснення вибору між різними альтернативами в конфліктній ситуації супроводжується зростанням стресу, що детермінується двома основними причинами: 1) страхом перед виникненням значних матеріальних утрат; 2) переживанням щодо ймовірних особистісних суб'єктивних утрат, що можуть негативно вплинути на власну самооцінку в разі хибного вибору. У випадку оцінки особою всього спектра представлених альтернатив як незадовільного або ж надто ризикованого, прокрастинація є способом уникнення відповідальності. Отже, на думку

К. Андерсона, нерішучість є одним із найпростіших можливих механізмів протистояння реальним або ж потенційним загрозам, що можуть призвести до дисконтинуації особистісної ідентичності [261].

Тривалий період центральне місце в колі інтересів дослідників посідала дезадаптивна нерішучість як стійка риса індивіда, що набуває генералізованого характеру та передбачає тривалу втрату спроможності приймати рішення у всіх сферах життя. Відтак указана властивість передбачає винятково негативну інтерпретацію та розглядається з позиції деструктивної особистісної характеристики [269].

Однак у сучасних наукових працях усе частіше трапляється наділене позитивною конотацією поняття тимчасової нерішучості, що тлумачиться вченими як адаптивна функціональна реакція особистісного розвитку, завдяки якій індивід отримує необхідний час для пошуку оптимального виконання життєвих завдань. Відтермінування прийняття остаточного рішення у зв'язку з очікуванням більш сприятливих обставин, на думку О. Тихочинського та Б. Раффла [619], є доцільним лише за умови динамічності ситуації. Деліберация ж у статичних обставинах є необґрунтованою та навіть контрпродуктивною [521].

Попри відзначене активне дослідження особливостей прокрастинації, прийняття рішень питання щодо її концептуальної сутності все ж і надалі залишається дискусійним, оскільки поширеною серед науковців є думка, згідно з якою вказаний конструкт не потрібно розглядати відокремлено від загальної прокрастинації. Підтвердженням цієї концепції, на переконання її прихильників, є високий рівень кореляції між двома вказаними параметрами [474, 591, 609]. Так, наприклад, Дж. Безвік наголошує, що прийняття рішення завжди передуює його реалізації, відтак необхідність розглядати нерішучість і біхевіоральну прокрастинацію як нероздільні конструкти є очевидною [278].

Водночас вважаємо, що уточнення потребує й концептуальний зміст виокремленої Н. Мілгредом і Р. Тенне прокрастинації у виконанні завдань, адже вказаний авторами тип досліджуваного феномену окреслює

генералізовану схильність особистості до демонстрації дилаторної поведінкової тенденції. Водночас задля детальнішого та всебічного розкриття сутності цього концепту все частіше науковці відзначають необхідність вивчення двох проявів біхевіаральної прокрастинації – хронічного й ситуативного [400, 427, 493, 566].

Поряд із терміном хронічної прокрастинації як еквівалентні за змістом вченими активно використовуються й такі поняття, як диспозиційне, компульсивне чи стійке зволікання, що тлумачаться як систематичне виникнення в індивіда труднощів зі своєчасним виконанням завдань (обов'язків) одразу в кількох сферах власного життя. Основна відмінність ситуативної прокрастинації полягає в прояві особистістю схильності до зволікання лише в межах окремого аспекта існування за одночасного збереження достатнього рівня дисциплінованості та пунктуальності щодо реалізації інтенцій у всіх інших сферах.

Теоретичне підтвердження доцільності пояснення прокрастинації із позиції як хронічної властивості, так і ситуативної поведінки, представлено в межах багатьох дослідницьких праць.

Так, Дж. Феррарі наголошував на тому, що обидва конструкти мають екологічну валідність, адже в той час як одні респонденти стверджують, що прояв прокрастинації є результатом їхніх особистісних властивостей, наприклад нестачі енергії, нерішучості, інші тлумачать її як наслідок конкретної ситуації (особливостей задачі, специфіки робочих зобов'язань тощо) [362].

Дж. Джонсон, дослідивши 160 амбулаторних пацієнтів спеціалізованих закладів із надання психіатричної допомоги під час їх першого клінічного обстеження, виявила наявність значимого позитивного кореляційного зв'язку між рівнем їх схильності до прокрастинації та яскравістю прояву таких психологічних симптомів, як тривожність, депресія, obsesивно-компульсивні розлади, фобії й зловживання наркотичними речовинами. Окрім того, ученою вказано на позитивний взаємозв'язок часового проміжку, що минув між

усвідомленням пацієнтом необхідності отримання кваліфікованої допомоги й моментом звернення до спеціалізованої установи, із тяжкістю його психологічних розладів. Особливої вагомості в контексті аналізу обґрунтованості виокремлення хронічного (стійкого) типу прокрастинації набуває виявлений Дж. Джонсон факт, згідно з яким навіть найменші покращення психологічного стану супроводжуються зниженням схильності до прокрастинації [427].

Вагомі докази на користь виокремлення ситуативної форми зволікання представлено Н. Мілгремом, Дж. Баторі та Д. Моурером [490]. У результаті реалізованого дослідження виявлено, що існує помірний зв'язок між проявом дилаторної поведінки студентами в процесі вивчення різних навчальних курсів. Водночас, згідно з отриманими даними, кореляційний зв'язок між схильністю респондентів до академічної прокрастинації та своєчасністю виконання повсякденних завдань відсутній.

Звертаючись до теоретичних поглядів, представлених у працях В. Кнауса, відзначимо можливість прояву ситуативного зволікання в соціальному й особистісному вимірах. Соціальна прокрастинація передбачає відкладання індивідом суспільно значимої активності або ж зобов'язань, що безпосередньо пов'язані з інтересами його оточення. Особистісна ж прокрастинація тлумачиться як зволікання суб'єктом у виконанні завдань, зорієнтованих на його власне благополуччя та саморозвиток.

В. Кнаус виокремлює сім можливих стилів реалізації соціальної й особистісної прокрастинації. Серед них:

- 1) відкладання важливих, але не найбільш значимих справ, що не призводить до істотних негативних наслідків;
- 2) зволікання, пов'язане з недотриманням обіцянок, даних самому собі;
- 3) труднощі з виконанням конкретних дій, що сприймаються прокрастинатором як нецікаві та втомливі, хоча вони й спрямовані на досягнення визначеної ним мети;

4) ефект «йо-йо», тобто прояв дилаторної поведінки відповідно до циклічної схеми «зволікання – активність – зволікання – активність»;

5) систематичні запізнення на важливі зустрічі (заходи, роботу) внаслідок виконання попередньо не запланованої діяльності;

6) інтенціональне відтермінування реалізації певних дій задля заподіяння прикрощів конкретним особам, пов'язаним із виникненням перешкод на шляху до успішної реалізації їхніх задумів;

7) загальна навичка зволікання, що детермінується не однією причиною, а є результатом інтеракції різних психологічних процесів (властивостей), наприклад низької самооцінки, прагнення уникнення дискомфорту, страху перед можливою поразкою [442, 443].

Поглибленню розуміння сутності ситуативної прокрастинації сприяє ідея Н. Харріс і Р. Саттона, відповідно до якої основною одиницею аналізу в окресленому контексті є завдання. Адже, на думку вчених, саме характеристики задачі, а не індивідуальні властивості особистості є першочерговими предикторами прояву досліджуваного параметра [401].

Так, у праці «Щоденна прокрастинація» Н. Мілгрема, Б. Сролоффа й М. Розенбаума [493] як специфічні обставини, що спонукають особистість до відкладання реалізації дій, зорієнтованих на розв'язання певної задачі вказано:

1. Дисфоричний афект – негативна емоційна реакція індивіда, зумовлена необхідністю виконання неприємних для нього справ.

2. Прихований негативізм – уникнення задач, що сприймаються як нав'язані соціумом. Отже, особистість намагається протистояти директивним впливам оточення, яке не враховує її потребу у самоствердженні та захисті меж власної Я-концепції [127].

3. Негативну оцінку власної компетентності, що, зумовлюючи підвищення рівня мотивації уникнення невдач, спонукає до відкладання завдання, яке сприймається як надто складне.

Здійснивши теоретичний аналіз наукових праць стосовно прокрастинації, П. Стіл констатує, що більшість представлених дослідниками

дефініції наділені винятково негативною конотацією й зосереджені на деструктивних наслідках прояву особистістю дилаторної поведінки. Перші негативні описи зволікання зафіксовано понад два з половиною тисячоліття тому, на думку вченого, набувають статусу історичного прецедента, а відтак «прокрастинація має вважатися майже архетиповою людською невдачею» [590].

Лише у 2000 р. В. Кнаус зауважив, що не кожна форма «відкладання на потім» детермінує негативні наслідки. Інколи вказана поведінкова тенденція зумовлюється потребою оптимізації підготовчого етапу, наприклад отримання необхідної інформації, генерації більш ефективних способів реалізації діяльності тощо [442]. Така ідея слугувала інспірацією для створення науковцями альтернативних засад вивчення прокрастинації, тобто пошуку її позитивних, ресурсних аспектів [309, 310, 318].

Досліджуючи вказаний феномен Г. Шроу, Т. Водкінс та Л. Олафсон виявили, що досить часто як основні причини зволікання респонденти вказують адаптивні фактори та можливість отримання певного профіту. Отже, отримані дані суперечать домінуючій у науковій літературі думці, відповідно до якої прокрастинація трактується як результат прагнення уникнути невдачі або механізм психологічного захисту власної Я-концепції [563].

Отже, характер впливу досліджуваного конструкту на життя особистості становить підґрунтя для виокремлення науковцями двох його амбівалентних типів – позитивного й негативного. У той час як концептуально тотожні до першого поняття вчені [11, 436] застосовують терміни «активна», «адаптивна», «функціональна прокрастинація», як еквівалентні до другого дослідники вживають назви пасивної, дезадаптивної чи дисфункціональної прокрастинації [131, 465].

Особливий внесок у концептуалізацію представлених понять зробили А. Чу та Дж. Чої, котрі зауважили, що саме пасивний тип досліджуваного феномену є прокрастинацією «у традиційному розумінні» [310], що вказує на схильність особистості відкладати свої справи до останнього моменту

внаслідок нездатності прийняти рішення діяти своєчасно. Отже, ключовим аспектом цього концепту є відсутність активності, що мінімізує роль суб'єкта в координації власної життєвої ситуації, а відтак у результаті невдачі знижує рівень його особистісної відповідальності.

Активна ж прокрастинація передбачає раціональне рішення про відтермінування дій у зв'язку з очікуванням більш значимих результатів у майбутньому [309, 310]. У низці зарубіжних досліджень підтверджено ідею, відповідно до якої такий тип зволікання потрібно розглядати як позитивну психологічну стратегію, що не лише дає змогу вчасно виконати потрібне завдання, а й сприяє ефективності в разі підвищеної мінливості умов повсякденного життя за рахунок оперативного внесення коректив у свої цілі [11, 328, 436, 462, 606].

Зосередившись на визначенні позитивних сторін активної прокрастинації, Дж. Чої та С. Моран запропонували тлумачити її як «поведінкову характеристику, що охоплює афективне надання особистістю переваги умовам обмежених термінів, когнітивне рішення про зволікання, спроможність дотримуватися дедлайнів і здатність досягати задовільних результатів» [309].

Теоретичний огляд праць з окресленої проблематики дає змогу визначити низку відмінностей між двома вказаними типами прокрастинації в когнітивній, афективно-мотиваційній і біхевіоральній площині.

Як зазначено вище, активні прокрастинатори приймають усвідомлене рішення щодо тимчасового відкладання завдання задля максимізації ресурсів, потрібних для його успішного завершення [310]. Відтак вони володіють навичками необхідними для планування, контролю й оцінки прогресу власної діяльності [527]. Отже, високий рівень метакогнітивної обізнаності становить підґрунтя для вибору ними найбільш оптимальних когнітивних стратегій, спрямованих на мобілізацію своїх зусиль в умовах дефіциту часу [438, 627, 631]. Водночас очевидна відсутність подібних навичок у пасивних

прокрастинаторів. Як наслідок, в умовах наближення до дедлайну їхня робота стає надто напруженою й неефективною.

З огляду на це, закономірна наявність відмінностей між представниками обох типів прокрастинації в емоційно-мотиваційному вимірі. Попри виникнення почуття дискомфорту в умовах наближення дедлайну як в адаптивних, так і дезадаптивних прокрастинаторів, для перших часовий фактор відіграє стимулюючу роль, а для других стає демотиваційним чинником.

Особистість, схильна до пасивного зволікання, зазвичай, характеризується дефіцитом організаційних здібностей, відчуває труднощі зі встановленням цілей, визначенням пріоритетних завдань [275, 415, 560], що негативно відображається на біхевіоральному рівні. На відміну від активного прокрастинатора, навіть в умовах обмеженого часу вона не спроможна дотримуватися визначеного плану, спрямованого на досягнення проксимальної мети. Унаслідок чутливості до відволікаючих факторів заплановані дії систематично заміщуються активністю, зорієнтованою на максимально швидке задоволення поточних потреб.

На особливу увагу в окресленому контексті заслуговують виокремлені на основі реалізованого К. Клінгшецк метааналізу параметри, що дають змогу характеризувати різні стратегії зволікання:

- 1) завдання відкладається свідомо (відкрито) чи несвідомо (приховано);
- 2) запланованим є початок і/чи закінчення дії;
- 3) відкладання є необхідним або має особисте значення;
- 4) зволікання є добровільним;
- 5) відкладання є непотрібним або ірраціональним;
- 6) дія відкладається, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків;
- 7) відтермінування супроводжується суб'єктивним дискомфортом або іншими негативними наслідками [440].

Отже, параметри 1–4 характеризують однаковою мірою як функціональну, так і дисфункціональну форми зволікання. Пункт під номером 5 указує на дезадаптивний тип досліджуваного феномену, адже, по суті, він є цілковито ірраціональним. Активна прокрастинація передбачає наявність переконань в індивіда, згідно з якими ймовірні позитивні наслідки переважають над потенційними негативними, у той час як пасивна форма зволікання супроводжується винятково деструктивними результатами (параметр 6) та почуттям емоційного дискомфорту (параметр 7) [477].

Зі свого боку, Л. Хенслі відзначає, що підтвердженням доцільності виокремлення функціональної й дисфункціональної прокрастинації як різних типів одного конструкту є виявлені в групі досліджень відмінності щодо їх кореляційних зв'язків із низкою індивідуальних характеристик особистості. Адже у випадку вивчення активного зволікання, на відміну від пасивного, учені фіксують взаємозв'язок із позитивними мотиваційними та психологічними властивостями [406].

Як один із таких диференціюючих факторів дослідники вказують різницю в сприйнятті прокрастинаторами власної ефективності. Першим припущення щодо взаємозв'язку між негативною оцінкою самоефективності індивіда й низьким рівнем його включення у виконання завдання висунув А. Бандура [268]. У подальшому ця особливість неодноразово позиціонувалася науковцями як одна з ключових ознак пасивної прокрастинації. Наприклад, Б. Такмен, створюючи діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення прокрастинації, констатував високий рівень його валідності на основі наявної значущої оберненої кореляції отриманих даних із почуттям самоефективності респондентів [615]. А. Чу й Дж. Чої також зафіксували негативний взаємозв'язок між самоефективністю та пасивною прокрастинацією й водночас пряму значущу кореляцію цієї ж особистісної властивості з активним зволіканням [310]. Ідентичні результати простежуємо в працях Д. Коркін і її колег [318] та Л. Као [300]. Цікавими в цьому контексті є дані, отримані Г. Шроу й колегами під час проведеного

інтерв'ю зі студентами. Респонденти, які описували свою власну ефективність як низьку, докладали надто мало зусиль для виконання завдань та водночас відзначали наявність почуття провини з цього приводу, що відповідає традиційному опису особистості пасивного прокрастинатора. З іншого боку, студенти, які мали позитивний досвід підвищення власної продуктивності внаслідок відкладання певних справ, що характеризує їх як активних прокрастинаторів, навпаки, виявляли тенденцію до високого рівня впевненості у своїх здібностях [562]. Поряд із цим потрібно зауважити, що деякі вчені висловлюють сумніви щодо представлених ідей. Наприклад, Б. Гендрон зауважив, що результати проведеного ним дослідження засвідчили відсутність значущого зв'язку між схильністю до активної прокрастинації та впевненості особистості у власній спроможності ефективно виконати необхідне завдання [382].

Важливим аспектом розподілу зволікання на два типи науковці вважають і мотиваційний чинник, який є рушійною силою, що спонукає людину до діяльності. Дослідники виокремлюють два різновиди цієї властивості – внутрішній (процесуальний, інтринсивний) та зовнішній (екстринсивний). Е. Десі й Р. Раєн зазначають, що інтринсивна мотивація є прагненням виконати завдання заради відчуття задоволення від процесу його реалізації, а не для отримання винагороди, тоді як екстринсивна є лише результатом позитивних і негативних зовнішніх умов [327]. Р. Конті зауважила, що, керуючись у своїй активності процесуальною мотивацією, особистість схильна витратити на виконання завдань значно більше часу, ніж у випадку домінування зовнішніх мотивів [315]. Наявність взаємозв'язку між прокрастинацією й двома вказаними видами мотивації зафіксували у своїй праці Ш. Браунлоу та Р. Рісінер [290]. Ґрунтуючись на окреслених висновках, А. Чу й Дж. Чої висунули припущення, згідно з яким особи, не схильні до зволікання, мотивуються як екстернальними, так і інтернальними детермінантами, адже, зазвичай, не відкладають початок виконання завдання та витрачають на його реалізацію значний часовий проміжок. Пасивні

прокрастинатори, які систематично відтермінують завдання й у результаті часто взагалі відмовляються від їх виконання, на думку науковців, навпаки, характеризуються низьким рівнем як інтринсивної, так і екстринсивної мотивації. Особи ж схильні до активного зволікання, зазвичай, успішно завершують завдання в умовах наближення дедлайну, не витрачаючи при цьому багато часу, що вказує на керування ними у своїй активності винятково зовнішньою мотивацією [310].

У ролі індикаторів відмінностей між функціональним і дисфункціональним зволіканням увагу науковців привертають також інші особистісні властивості. Пасивна прокрастинація асоціюється з внутрішнім локусом контролю особистості [290], тобто суб'єктивним сприйняттям локалізації причин власних невдач лише в зовнішніх обставинах. Як її характерна особливість відзначається й низький рівень «орієнтації на майбутнє» [359], тобто відсутність уміння структурування та проектування власних життєвих перспектив. Закономірний зв'язок цього конструкту простежується з негативними емоційними станами [600]. Водночас активна прокрастинація позитивно корелює з такими чинниками, як контроль часу, емоційна стабільність, спроможність одночасно виконувати багато завдань, що дає підставу розглядати її як адаптивну психологічну поведінку, на відміну від пасивного зволікання [310].

У центрі уваги дослідників усе частіше опиняється питання щодо наявності взаємозв'язку безпосередньо між указаними типами прокрастинації. Аналіз наукових праць засвідчує відсутність однастайності вчених у поглядах щодо ступеня їх синергізму чи антагонізму. Навіть помірний зв'язок між шкалами, які вимірюють рівень активної та пасивної прокрастинації, може показувати, що для особистості одночасно певною мірою властиві поведінкові тенденції, що характеризують різні форми зволікання. Результати перших досліджень у цьому напрямі продемонстрували наявність незначних кореляцій між указаними параметрами ($r = 0,03$ [310], $r = 0,07$ [309]). З огляду на це,

можемо припустити, що індивід має обидві схильності, але проявляє лише одну з них.

Дещо пізніше Л. Хенслі та Дж. Бургун виявили обернений взаємозв'язок між пасивною й активною прокрастиною (r = -0,40), дійшовши висновку, що за прояву одного типу відтермінування особистість не виявлятиме поведінки характерної для іншого [406].

Отже, узагальнюючи особливості описаних типів прокрастиною, конкретизуємо ключові критерії їх поділу (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Типологічні критерії конструкту прокрастиною

Типологічний критерій	Тип прокрастиною
Активізація функціональної системи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокрастиною прийняття рішення (децизійна) (Дж. Баторі, Дж. Феррарі, Д. Моурер); 2. Прокрастиною виконання завдань (біхевіоральна) (Р. Тенне, Н. Мілгрем); 3. Компульсивна прокрастиною (А. Демір, Б. Узер, Дж. Феррарі); 4. Невротична прокрастиною (Дж. Баторі, Д. Моурер, Н. Мілгрем, Н. Нааман).
Рівень локалізації	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хронічна прокрастиною (А. Блум, Дж. Джонсон, Дж. Харріот, Дж. Феррарі); 2. Ситуативна прокрастиною (М. Розенбаум, П. Скролофф, Р. Костнер).
Спрямованість	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особистісна прокрастиною (В. Кнаус); 2. Соціальна прокрастиною (В. Кнаус).
Модальність	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пасивна (дисфункціональна) прокрастиною (С. Бранлоу, Д. Ватсон, Р. Різінгер, А. Ховелл, Дж. Чой, А. Чу); 2. Активна (функціональна) прокрастиною (В. Барабанщикова, С. Бранлоу, Д. Деметер, Г. Марусанова, Р. Різінгер, А. Чу, Дж. Чой).

Отже, аналіз наукової літератури свідчить про відсутність єдності в поглядах науковців щодо параметрів, які слугують основою для виокремлення видів прокрастинації. Проте запропоновані типології досліджуваного конструкту різними вченими є комплементарними, оскільки не взаємовиключають одна одну, а дають змогу аналізувати поняття в різних площинах.

1.3. Термінологічні координати в концептуальному полі поняття прокрастинації

Стрімке зростання наукового інтересу до тематики прокрастинації породжує необхідність вироблення чіткої та неупередженої позиції вчених щодо вибору понятійного апарату, який має розкривати зміст досліджуваного явища. Водночас аналіз вітчизняних і зарубіжних праць указує на існування термінологічно-поняттєвої плутанини на сучасному етапі розвитку окресленої проблематики.

На особливу увагу в цьому контексті, на нашу думку, заслуговує той факт, що пропорційно до росту зацікавленості дослідників концептом позитивного зволікання зростає й рівень сумнівів щодо доцільності його виокремлення як самостійного типу прокрастинації. Погоджуємось із думкою М. Хагбіна, відповідно до якої наділення зазначеного терміна позитивною конотацією є прикладом оксиморону й спонукає до непродуктивної семантичної дискусії. Зважаючи на те, що дефініцію прокрастинації було введено в науковий обіг для пояснення деструктивної форми відкладання справ, її модифікація прислівником задля наділення позитивним значенням утрачає сенс, адже як функціональні, так і дисфункціональні аспекти цього феномену охоплюються концептуально ширшим поняттям – зволікання [395].

У ролі одного з найважливіших індикаторів активної прокрастинації вчені називають підвищення ефективності діяльності індивіда в умовах обмеженого часу виконання завдання. З іншого боку, науковці критикують

окреслену ідею та наполягають на тому, що її потрібно розглядати лише як самообман особистості [505, 574, 614]. Адже часто вказана прокрастинатором причина зволікання не є істинним мотивом такої поведінки, а тільки способом когнітивної раціоналізації, необхідної для захисту власної самооцінки. Із цього погляду, раціоналізація є виправданням, спробою логічного пояснення подібного відтермінування як необхідної умови для підвищення власної продуктивності.

Цікавими в цьому контексті виявилися результати дослідження 116 студентів навчального онлайн-курсу, отримані Б. Такменом [616]. Завдання респондентів полягало в оцінюванні частоти використання ними низки представлених дослідником раціоналізацій (наприклад «я не в настрої»). Емпіричні дані засвідчили, що частота вживання подібних пояснень свого зволікання особами з високим рівнем прокрастинації виявилася значно вищою, ніж у діагностованих, що не схильні до вказаної поведінкової тенденції [616]. Найбільш поширеними серед прокрастинаторів виявилися два такі твердження: «Я чекаю кращого часу для реалізації завдання» та «Я знаю, що зможу зробити це в останню хвилину». Зі свого боку, С. Парк та Р. Сперлінг зафіксували, що студенти, які стверджують, що відкладають певні завдання для адаптивних цілей, отримали високі показники за шкалою PASS, зорієнтованою на вимірювання дисфункціональної, ірраціональної прокрастинації [520].

Сумніви щодо можливості прояву цього феномену як адаптивної стратегії поведінки породжує й той факт, що однією зі специфічних характеристик активної прокрастинації науковці називають задоволеність кінцевими результатами такого зволікання, однак дані певних досліджень указують на виникнення невдоволеності своїми досягненнями в широкому спектрі зафіксованих ситуацій [520].

Орієнтуючись на наслідки, М. Хагбін пропонує виокремлювати чотири дилаторні реакції:

1) ірраціональну (тривожна чи традиційна прокрастинація), за прояву якої особистість демонструє намір розпочати та закінчити виконання завдання вчасно, але в результаті не діє відповідно до розробленого плану;

2) гедоністичну, яка виявляється в нездатності індивіда сформулювати чітку інтенцію реалізації важливого завдання за відсутності інтересу до нього через виконання більш приємних справ;

3) цілеспрямовану, що детермінується власними вподобаннями (наприклад добровільне відкладання завдання задля отримання емоційного задоволення від максимального підвищення власної продуктивності в умовах наближення дедлайну);

4) неминучу, яка зумовлюється зовнішніми факторами (надзвичайна ситуація, напружений графік тощо) [395].

Ірраціональна та гедоністична поведінкові тенденції об'єднуються науковцем у групу проблемних, тобто таких, що детермінують настання негативних наслідків для особистості, а відтак, на його думку, їх потрібно визначати як типи прокрастинації. Водночас цілеспрямоване та неминуче відкладання завдань класифікуються вченим як адаптивні стратегії, що не приводять до деструктивних результатів, а отже, доречніше ідентифікувати їх як різновиди зволікання. Так М. Хагбін демонструє свою згоду з твердженням Т. Пичила [535], відповідно до якого будь-яка прокрастинація є зволіканням, але не кожне зволікання є прокрастинацією.

На особливу увагу, на нашу думку, заслуговує той факт, що в більшості представлених у науковій літературі дефініцій ключовим елементом прокрастинації визначено її ірраціональний характер [266, 395, 440, 590, 609]. Відтак досліджуваний концепт є поведінковою стратегією [465], яку пов'язують із такими явищами, як пасивність, дисфункціональність, відсутність самоорганізації тощо [131]. Саме наявність ірраціонального аспекту в дилаторній поведінці є підставою для її тлумачення як прокрастинації. Присутність раціональних причин, на нашу думку, є

підґрунтям для позначення її терміном «зволікання», яке, як зазначено нами раніше, уключає й позитивну конотацію.

Спробу висвітлення тематики раціональності/ірраціональності задля встановлення різниці між прокрастинацією та зволіканням здійснено М. Сільвером і Дж. Сабіні [573]. До типових особливостей поведінки, яка пов'язана з відкладанням справ, але не має ірраціонального характеру, науковці віднесли:

- 1) переконаність індивіда щодо ймовірності реалізації завдання;
- 2) відкладання справи до останнього, зважаючи на усвідомлення того, що її виконання не займе багато часу;
- 3) зволікання з реалізацією завдання або прийняттям рішення, однак цілком обґрунтоване, а не алогічне;
- 4) відтермінування виконання певної діяльності, яке виникає через відсутність знання щодо необхідності його реалізації;
- 5) зволікання як результат ірраціональних переконань чи формулювання мети, що призводить до виникнення розбіжностей між наміром і фактичною дією, але до того моменту, доки така поведінкова тенденція не набуває хронічного характеру;
- 6) відтермінування, яке має багаторазовий характер, але є наслідком оцінки своєї компетентності та можливостей як недостатніх у конкретній ситуації.

З іншого боку, ірраціональність ґрунтується на переконаннях, відповідно до яких зобов'язання може зникнути в разі його ігнорування, або ж заснована на думці, згідно з якою таке відкладання сприятиме створенню більш сприятливих умов для його виконання. Прокрастинатор спроможний визначити, які дії обов'язково має виконати, але все ж не реалізує їх [478]. Отже, «ірраціональність паразитує в них на раціональності» [573].

Зауважимо, що вченими відзначено відсутність чітких концептуальних меж між терміном прокрастинації й низкою інших понять [163, 183, 215, 548]. Найчастіше в центрі наукових дискусій опиняється питання щодо

співвідношення феномену прокрастинації з явищем ліні. Аналіз теоретичних концепцій у межах досліджуваної проблематики свідчить про розрізненість поглядів щодо специфіки взаємозв'язку між указаними конструктами.

Так, деякі науковці наголошують на семантичній еквівалентності понять «прокрастинація» та «лінь» і необхідності їх використання як синонімів. Наприклад, Я. Варваричева констатує схожість психологічних механізмів, які створюють підґрунтя для розвитку двох феноменів. На увагу заслуговує її спроба адаптувати шкалу загальної прокрастинації К. Лей для діагностування особливостей прояву ліні. Отже, учена підкреслює подібність конструктів як на смисловому, так і на операційному рівнях [30].

Думку щодо нероздільності цих понять поділяє Є. Ільїн. У своїй монографії «Праця і особистість. Трудоголізм. Перфекціонізм. Лінь» дослідник пропонує виокремлювати два типи прокрастинації [114]:

- напружений, що характеризується високим рівнем тривожності, почуттям провини, невдоволеністю власними досягненнями й невизначеністю цілей;
- розслаблений, опис якого цілковито відповідає традиційному розумінню сутності ліні та передбачає зосередженість особистості винятково на тих завданнях, виконання яких сьогодні приносить їй задоволення. Отже, науковець трактує лінь не як окремий феномен, а як одну з форм прокрастинації.

Поширеною в літературі є ідея, відповідно до якої лінь є причиною прокрастинації. На думку Дж. Феррарі та Д. Тайс [367] і К. Волтерс [631], лінь потрібно розглядати як одну з ключових детермінант досліджуваного конструкту поряд зі страхом невдачі й аверсивністю завдання. Підтримуючи погляди науковців, Л. Соломон та Е. Розблум констатують, що, відповідно до отриманих ними результатів емпіричного дослідження, саме цей фактор зумовлює прояв дилаторної поведінки респондентами у 18 % зафіксованих випадків [583].

З іншого боку, обґрунтованою, на нашу думку, є протилежна позиція вчених, відповідно до якої між цими концептами існують суттєві відмінності, які свідчать про хибність твердження щодо їх синонімічності. Зазначена різниця фіксується навіть на етимологічному рівні. У той час, як поняття «лінь» походить від латинського «*indolentia*», що тлумачиться як «байдужість», «цілковитий спокій», «розум без болю та проблем», основу терміна «прокрастинація» становить латинське слово «*crastinate*» – «завтра». Отже, лінь передбачає наявність в особистості любові до бездіяльності й відсутності бажання діяти, працювати, тоді як прокрастинацію трактують не як цілковите уникнення важливих справ, а їх відкладання чи заміну менш значимими, але приємнішими завданнями.

Вивчаючи феномен ліні, С. Посохова до її ключових аспектів відносить [183]:

- відсутність прагнення до успіху та конкуренції;
- відсутність потреби включатись у будь-яку активність;
- байдужість до того, що відбувається навкруги.

Подібні аспекти як суттєві ознаки ліні пропонує виокремлювати й Е. Михайлова, а саме [163]:

- невиконання певних завдань;
- низький рівень або відсутність мотивації до діяльності;
- виникнення байдужості чи позитивних емоцій з приводу невиконаних справ.

Відтак, попри схожість прояву прокрастинації та ліні на поведінковому рівні (відсутність дій, зорієнтованих на реалізацію важливих завдань), відзначимо суттєві відмінності їх виявлення в мотиваційній і афективній площинах. Як зазначають А. Розенталь та П. Карлбрінг [517], прокрастинатори, на відміну від лінивих осіб, усе ж мають інтенції, пов'язані із завершенням завдань, однак систематично зазнають труднощів із реалізацією власних намірів. Окрім того, одна з ключових відмінностей, на думку С. Посохової [183], полягає й у наявності суб'єктивних переживань у

разі такого зволікання, зокрема стресу, почуття провини й утрачених можливостей, невдоволеності своєю продуктивністю [296]. Водночас потрібно зауважити, що прокрастинатори не є байдужими, а навпаки – виявляють прагнення досягнути позитивних результатів, спрямовані на досягнення успіху. А отже, із погляду Т. Пичила, емоційний дискомфорт вони відчують двічі, уперше – відкладаючи завдання, удруге – не отримавши очікуваних результатів [532].

Відтак цікавою є думка Дж. Лорді [469] та Н. Бартона [296], відповідно до якої прокрастинація найчастіше є наслідком страху прийняття рішення, недостатньо чіткого планування, перфекціонізму. Зволікання відіграє роль автоматичної реакції у випадку виникнення в індивіда очікувань щодо потенційних негативних результатів його діяльності. З іншого боку, лінгвіст розглянуто науковцем як механізм збереження емоційних і психологічних ресурсів особистості, які можуть виснажуватися протягом тривалих періодів важкої праці або ж унаслідок інших складних життєвих обставин.

У ході теоретичного аналізу зафіксовано й інші терміни, які значно рідше використовують учені в контексті вивчення прокрастинації. Наприклад, М. Дворник, досліджуючи формально-динамічні властивості цього концепту, зауважила, що його можна ототожнити з поняттям аергічності як показником нерішучості, необов'язковості індивіда, відмови від реалізації складних і відповідальних завдань, низької стійкості перед перешкодами [65].

У зарубіжних наукових працях як синонім до прокрастинації дослідники інколи застосовують слово «акразія». Зі свого боку, Т. Кокейн відзначає, що цим поняттям оперували ще стародавні грецькі філософи, зокрема, Арістотель і Сократ, для позначення поведінки особистості, яка виявляється в її нездатності зробити те, що зробити потрібно [444].

К. Слуценкова, здійснюючи психолого-семантичний аналіз терміна «прокрастинація», наголошує на важливості його диференціації від проявів астенії. Астенічні стани, які супроводжуються уникненням суб'єктом певної діяльності, є безпосереднім наслідком виснаження його нервової системи, що

передбачає підвищену втомлюваність індивіда, дратівливість, афективну невірноваженість, зниження розумової й фізичної працездатності. Такі розлади також часто супроводжуються соціальною дезадаптацією, утратою інтересу до звичних занять, до власного життя загалом, а отже, особистість потребує невідкладної психологічної допомоги. У процесі ж прокрастинації, як зазначає вчена, людина залишається досить активною й не втрачає можливості виконувати різні завдання, однак, попри це, систематично відкладає їх реалізацію [215].

Отже, аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури вказує на те, що стрімке зростання інтересу дослідників до окресленої тематики сприяє деталізації змісту феномену прокрастинації, однак породжує необхідність вироблення чіткої й неупередженої позиції вчених щодо вибору понятійного апарату, який має розкривати сутність досліджуваного явища. Активне вивчення науковцями змісту таких конструктів, як прокрастинація, зволікання, лінь, аергічність, акразія, астенія, задля виявлення оптимального варіанта співвідношення між ними, з одного боку, вказує на наявність концептуального перетину цих феноменів, що становить підґрунтя для гіпотези про їх синонімічність, з іншого боку – на наявність відмінних рис, що підтверджує доцільність позиціонування цих понять як взаємопов'язаних, проте не тотожних.

Висновки до розділу 1

1. У зарубіжній і вітчизняній психології на вивчення сутності конструкту прокрастинації протягом останніх десятиліть звернуто значну увагу, однак узгоджене тлумачення вказаного поняття досі відсутнє. Різні погляди на природу цього феномену відображено в концепціях психоаналітичного, когнітивного, біхевіорального напрямів та інтегративної теорії тимчасової мотивації.

Згідно з основними положеннями психоаналізу прокрастинацію розглянуто як механізм психологічного захисту, спрямований на редукцію загроз цілісності Я-структури. Тривога, що з'являється при усвідомленні особистістю потенційної можливості неуспішного завершення певного завдання чи негативної оцінки результатів власних зусиль оточенням, відіграє роль сигналу загрози для Его, що спонукає до відкладання чи ж уникнення цього завдання. Окрім того, представники психоаналітичного вчення тісно пов'язують психологічні особливості людини з її дитячими переживаннями. Ґрунтуючись на вказаному положенні, прокрастинацію розглядаємо як наслідок дитячих травм, зумовлених проблемами у відносинах із батьками. Зокрема, надто ліберальний стиль виховання породжує труднощі з дотриманням часових термінів виконання завдання, а авторитарний призводить до формування моделі дилаторної поведінки як протесту проти нав'язування чужої волі.

У межах когнітивного підходу прокрастинацію визначено як емоційний розлад, що ґрунтується на ірраціональному мисленні. Дисфункціональні думки генерують негативні емоції та детермінують дезадаптивну форму поведінки індивіда. Науковці наголошують на наявності тісного взаємозв'язку прокрастинації з румінацією, тобто систематичним автоматичним виникненням негативних когніцій щодо власної бездіяльності. Указаний тип мислення може не лише безпосередньо супроводжувати відкладання особистістю важливих справ, а й передувати йому у вигляді широкого спектра переконань, зорієнтованих на самокритику та знецінення власних здібностей. Зважаючи на це, прокрастинатор зосереджує увагу на причинах невиконання завдань, а не на пошуку оптимальних й ефективних стратегій діяльності. Вивчаючи окреслену проблематику, дослідники виокремлюють різні типи ірраціональних переконань, характерних прокрастинаторам, серед яких – алогічна впевненість у низькій самоефективності, перфекціонізм, страх невдач, страх успіху.

У парадигмі біхевіоризму прокрастинація тлумачиться як механізм уникнення особистістю аверсивного стимулу. Тобто ключовою детермінантою зволікання індивідом є категоризація ним завдання як неприємного чи позбавленого суб'єктивного сенсу. Водночас успішне завершення особистістю завдання, попри тривале відтермінування її виконання, відіграє роль позитивного підкріплення, що сприяє подальшому розвитку дилаторної форми поведінки.

Теорія тимчасової мотивації П. Стіла є спробою інтеграції всіх поглядів щодо сутності прокрастинації. Згідно з цією концепцією, рівень прояву вказаного конструкту знижується пропорційно до зростання очікувань індивіда щодо цінності отриманих у випадку успішної реалізації певного завдання результатів. За відсутності в особистій зацікавленості у виконанні діяльності, прокрастинатор схильний переносити фокус уваги на види активності, що дають змогу отримати миттєве задоволення, ігноруючи можливі досягнення в більш віддаленому майбутньому.

2. Аналіз й узагальнення представлених у науковій літературі уявлень щодо типологічних аспектів прокрастинації дали змогу об'єднати різні види цього концепту (активізації, уникання, академічний, щоденний, невротичний, прийняття рішення, компульсивний тощо) у два широкі кластери – зволікання у прийнятті рішень і зволікання у виконанні завдань. Доцільність виокремлення саме цих форм прокрастинації підтверджено ключовими ідеями теорії контролю за дією Ю. Куля, відповідно до якої прийняття рішення, на противагу безпосереднім діям, що спрямовані на його реалізацію, є відмінними за сутністю процесами, котрі контролюються різними функціональними підсистемами – саморегуляцією й самоконтролем.

Унаслідок тривалої полеміки щодо ймовірності позитивних наслідків прояву прокрастинації виокремлено два полярні типи цього феномену – пасивний (дисфункціональний) та активний (функціональний).

3. Розрізненість наукових поглядів щодо сутності прокрастинації зумовлює труднощі у встановленні особливостей співвідношення цього

терміну з іншими конструктами, які вказують на схильність особистості до відтермінування діяльності. Аналіз конотації лексеми «зволікання» свідчить про те що, цей термін охоплює як дисфункціональні, так і функціональні аспекти дилаторної поведінки індивіда, а відтак, порівняно з концептом прокрастинації, є значно ширшим за своїм змістом, адже дефініцію прокрастинації введено в науковий обіг винятково для пояснення деструктивної форми відкладання справ. Аналіз співвідношення досліджуваного поняття з конструктами ліні, аергічності, акразії, астенії свідчить про неузгодженість поглядів учених щодо вказаного питання. Більшість науковців констатує наявність концептуального перетину цих феноменів, що становить підґрунтя для припущення про їх синонімічність. З іншого боку, учені фіксують наявність відмінностей, що підтверджує доцільність позиціонування цих термінів як взаємопов'язаних, проте не тотожних.

Результати досліджень цього розділу наведено в таких публікаціях здобувача: [74, 75, 76, 81, 82, 83, 86, 87, 88, 96, 97, 101, 102, 232].

РОЗДІЛ 2

ІНТЕГРАЛЬНА МОДЕЛЬ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологічні основи дослідження прокрастинації

Узагальнення результатів ґрунтовного теоретичного аналізу досліджуваної проблеми як у зарубіжній, так і у вітчизняній літературі дає змогу стверджувати, що попри наявність широкого спектра наукових поглядів щодо сутності прокрастинації, дискусійним і недостатньо висвітленим залишається питання структурної організації цього концепту та змістового наповнення його компонентів. Відтак одним із ключових завдань у межах нашої наукової праці є розробка теоретико-методологічної бази з метою комплексного емпіричного вивчення цих аспектів.

Одним із найбільш ефективних способів конкретизації змістового наповнення феномену прокрастинації вважаємо створення її графічно-текстової моделі. Поняття «модель» (від лат. *«modelium»* – зразок, образ, спосіб) Ю. Дмитрієва та В. Грязєва-Добшинська пропонують тлумачити як мислиннево уявлюваний або матеріально реалізований аналог певного явища чи системи, що відтворює суттєві властивості досліджуваного об'єкта й може замінити його в процесі пізнання [68]. Подібне визначення представлено й у філософському словнику А. Грицанова, на думку якого, цей термін потрібно інтерпретувати як об'єкт-замісник, що у визначених умовах може замінити об'єкт-оригінал, відтворюючи його основні характеристики [58].

Отже, моделювання є інструментом наукового мислення, зорієнтованим на осягнення сутності реального явища (процесу, властивості) шляхом створення та дослідження його спрощеного зображення (умовного образу). Відтак погоджуємось із твердженням, відповідно до якого цей метод – певною мірою різновид абстрактно-логічного пізнання [170]. Для розкриття змісту поняття «моделювання» застосовують різні категорії, наприклад

«уподібнення», «символізація», «аналогія», «відображення», «відповідність», «наслідування» тощо. Як зазначає В. Штрофф, указаний процес передбачає відтворення окремих сторін прототипу [246].

Отже, розробка моделі є міцним підґрунтям для системного й усебічного вивчення сутнісних характеристик, принципів розвитку та взаємодії досліджуваного феномену з навколишньою дійсністю; визначення найбільш оптимальних способів управління об'єктом з огляду на попередньо сформульовану мету; прогнозування ймовірних прямих та опосередкованих наслідків реалізації впливу обраними засобами на досліджуваний параметр [51]. Л. Хоружа відзначає, що моделювання виконує ілюстративну, пояснювальну, критеріальну, евристичну, прогностичну, перетворювальну функції [235]. Отже, беззаперечною перевагою використання цього методу є можливість емпіричної апробації теоретичних положень, закладених у модель дослідником, у самостійно визначених ним умовах.

Моделювання повинно здійснюватися з урахуванням усіх засад та принципів побудови науки. Значення методології для розвитку психологічного вчення важко переоцінити. Як зазначає В. Рибалка, вона є необхідним фундаментом для осягнення, пізнання й трансформації предмета психології, а поглиблення наукового знання за рахунок уключення нових фактів та емпіричних даних, зафіксованих ученими, можливе лише за оновлення методологічних систем. Окрім того, В. Рибалка акцентує увагу й на тому, що рух думки дослідника в межах методологічного простору у «вертикальному напрямку» передбачає сходження від конкретного (буття окремої людини) до абстрактного (світоглядних проблем, філософських категорій) і навпаки, що полегшує орієнтацію професійного психолога у власній науці [191].

Більшість науковців у вертикальній структурі методології виокремлюють чотири рівні: 1) вищий рівень філософської методології; 2) загальнонаукові принципи дослідження; 3) конкретно-наукову методологію; 4) методики та техніки дослідження [149, 248]. Саме вказана рівнева схема

становить основу для розробки інтегральної моделі прокрастинації, її емпіричної верифікації й інтерпретації отриманих даних (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Методологічні основи вивчення сутності прокрастинації

Рівень аналізу	Методологічний інструментарій	Основне положення
1. Вищий рівень філософської методології	Постнекласична парадигма	Прокрастинація трактується як багатомірна цілісність, вплив якої простежено у всіх вимірах життя людини
2. Рівень загальнонаукових принципів дослідження	Принцип системності	Розгляд прокрастинації з позиції метасистеми, тобто в єдності всіх її компонентів, що функціонують як інтегральна властивість особистості
	Принцип структурності	Тлумачення прокрастинації як цілісного утворення, природа якого встановлюється шляхом визначення сутності його диференційованих елементів та наявних взаємозв'язків між ними
	Принцип континуальності	Інтерпретація прокрастинації як нестатичної характеристики особистості, котра схильна до кількісних трансформацій із плином часу
3. Рівень конкретно-наукової методології	Біопсихосоціальний підхід	Вивчення прокрастинації з погляду багатомірного конструкту шляхом експлікації та опису специфіки її психологічного, соціального та біологічного вимірів

Вищий рівень філософської методології в межах нашого дослідження представлений постнекласичною науковою парадигмою, яка зародилась у кінці 80-х рр. XX ст. в результаті четвертої інформаційної революції, що призвела до масштабного впровадження в усі сфери суспільного життя новітніх засобів комп'ютерної техніки та комунікаційних технологій, а відтак трансформувала характер отримання, зберігання й трансляції інформації соціальними суб'єктами [117]. Формування інформаційного суспільства не лише детермінує зміни в специфіці комунікації всередині наукової спільноти, а й у структурній організації науки в цілому. Чітка диференціація та спеціалізація, властиві попереднім етапам розвитку наукового знання, заміщуються інтенсивними процесами синтезу й кооперації [23]. Отже, однією з ключових особливостей постнекласичної парадигми є міждисциплінарність, тобто поєднання різних наукових галузей у межах вивчення одного об'єкта. Водночас І. Чернікова вказує на більш глобальні зміни, що виявляються в стрімкому розвитку трансдисциплінарності – «виходу» вченими за межі конкретних наук [239]. Саме такі дослідження спроможні «переносити» схеми, категорії, стратегії з практики однієї наукової сфери в іншу [23]. Тобто це своєрідна єдність знань за межами конкретних дисциплін. Зі свого боку, Ж. Піаже зауважив, що трансдисциплінарність, порівняно з міждисциплінарністю, є більш складним рівнем акумуляції інформації [525].

Тобто розвиток методології цього періоду передбачає «поєднання непоєднуваного», «коли наукові школи еволюціонують із чистих ліній у змішані дослідницькі напрямки» [6], стрімко стираються межі між фундаментальними та прикладними дисциплінами. Об'єднання природничих, соціогуманітарних і технічних учень зорієнтоване, передусім, на вивчення смисложиттєвих проблем загальнолюдського значення й спрямоване на пошук оптимальних способів їх розв'язання. Отже, першочерговою умовою розвитку науки в межах цієї парадигми є її практичне значення для соціуму, подолання наявної прірви між теорією та практикою. Відтак ідеться про якісно новий етап інтеграції знань у суспільство [23].

Відображені закономірності представлено в працях М. Гусельцевої, яка відзначає, що постнекласичний період розвитку психології ґрунтується на інтенсивності наукових комунікацій і прагненні дослідників до узгодження різноманітних психологічних теорій [62, 63]. Підтримуючи висловлені вченою ідеї, В. Мазилів критикує застосування в межах сучасних досліджень постулату Т. Куна щодо неспівмірності відомих сьогодні наукових парадигм й акцентує увагу на необхідності кооперації [147]. Л. Радзиховський зазначає, що джерелом кризи в психології є монізм [186]. Ідеї «методологічного плюралізму» підтримує у своїх працях і С. Смирнов [216]. Отже, основне завдання вчених А. Асмолов убачає в тому, щоб «знайти між різними теоріями комунікацію і діалог, а не доводити, що може існувати лише одна монопсихологія» [6].

Одним із ключових у межах постнекласичної науки є принцип холізму. Такий тип мислення ґрунтується на розумінні людського буття як цілісності (єдності тілесного, душевного та духовного вимірів). Відтак саме ця парадигма є ефективним підґрунтям для аналізу багатомірних концептів із високою онтологічною й гносеологічною складністю [40]. Водночас це спроба вчених перейти від схеми жорсткого детермінізму до індивідуальних та неповторних проявів психічного, поліваріантних сценаріїв розвитку [220].

Отже, аналіз низки праць [6, 39, 61, 145, 169], стосовно окресленої проблематики дає змогу виокремити ряд принципових характеристик указаної парадигми:

1. Мережевий спосіб організації знань – єдність низки наукових концепцій, що ґрунтуються на різних дихотоміях (внутрішнє – зовнішнє, об'єктивне – суб'єктивне, природниче – гуманітарне) й описують окремі аспекти психічної реальності. Саме застосування вказаного принципу становило основу для всебічного та детального аналізу сутності феномену прокрастинації шляхом інтеграції головних положень психоаналітичного, когнітивного, біхевіорального напрямів психологічного вчення.

2. Міждисциплінарний дискурс – зближення різних дисциплін і зникнення критерію, що є основою маркування теорії як психологічної, а не соціологічної чи фізіологічної. Зокрема, поєднання ключових аспектів психофізіології та педагогіки дало змогу сформуванню уявлення про прокрастинацію як цілісний і багатомірний конструкт.

3. Парадигмальна толерантність – прояв поваги до відмінних поглядів іншої особистості, що є необхідною умовою конструктивного наукового дискурсу.

4. «Легалізація внутрішньосуб'єктного досвіду» – визнання провідного значення особистісного досвіду індивіда в процесі пізнання, зростання значимості інтроспекції як методу осягнення дійсності. Відтак закономірним є зростання ваги індивідуальних властивостей науковця, зокрема здатності до нелінійного та цілісного мислення.

5. Методологічний плюралізм, лібералізм – заміна ідеї конфлікту на ідею взаєморозуміння й діалогу, що становить основу для поглиблення розуміння сутності певних об'єктів.

6. «Недоконцептуалізованість понять» – відсутність однозначності у визначенні понять, що зумовлюється когнітивною складністю досліджуваної феноменології.

7. Герменевтичний стиль мислення – вивчення явища з позицій холізму в єдності всіх його характеристик.

Отже, постнекласична наука створює підґрунтя для тлумачення прокрастинації як цілісного концепту, вплив якого простежено в усіх вимірах життя особистості. Аналіз сутності досліджуваного поняття в межах указаної парадигми, тобто на перетині різних галузей і дисциплін, дає змогу відзначити його багатомірність та детермінованість широким спектром психологічних, соціальних і фізіологічних факторів, що, з одного боку, породжує гносеологічну складність, а з другого – необхідність узгодження розрізнених наукових поглядів на природу цього феномену задля поглиблення розуміння його сутності.

На другому рівні методології особливого значення в межах нашого дослідження набувають принципи системності, структурності та континуальності.

Специфіку застосування системного підходу висвітлено у багатьох зарубіжних і вітчизняних працях. Зокрема, вагомий внесок у розвиток його методології здійснили Р. Акофф, Г. Ананьєв, А. Асмолов, В. Барабанщикова, Л. фон Берталанфі, О. Богданова, В. Ганзен, Р. Діксон, Р. Джонсон, Е. Квейд, Дж. Клір, Е. Кунц, О. Ланге, Б. Ломов, В. Мерлін, Р. Розенцвейг, В. Ешбі, В. Садовський, Л. Шрагина, Е. Юдін та ін.

Підвищений інтерес до системного підходу серед представників різних наукових сфер зумовлений його здатністю моделювати цілісність, а не зводити ціле до механічної суми окремих частин, що сприяє детальному осягненню складних об'єктів. Е. Маркарян стверджує, що вказаний принцип «є однією з фундаментальних стратегій наукового дослідження, історично викликаною необхідністю вивчення складно організованих систем адекватними пізнавальними засобами» [153]. Системна методологія, на думку Б. Ломова, відіграє роль інтегратора розрізненого психологічного знання. Саме вона «має стати інструментом синтезу даних, накопичених у численних психологічних дисциплінах, і подальшого розвитку загальної теорії психології» [143]. В. Мерлін, висвітлюючи сутність застосування цього принципу до вивчення психічних процесів, акцентує увагу на неможливості залишатись у межах лише методів і термінів психології. Науковець підкреслює наявність взаємозв'язку як безпосередньо між елементами самої особистості, так і її взаємозалежність із навколишнім середовищем [159].

Системність як основу ефективного осягнення дійсності розглянуто В. Вернадським. На його думку, поділ наукової думки на окремі галузі умовний, хоча й сприяє ефективнішому виконанню окремих завдань, виділяючи в них простіші елементи. Водночас як ключову ціль вчений називає потребу створення єдиної картини світу [34]. Окреслена ідея, на думку Л. Засекіної, сьогодні активно втілюється в межах широкого спектра

синергетичних досліджень, що організовуються за принципом конструювання парасольки: концептуальні ідеї, які покладено в основу різних підходів, теорій об'єднуються в один стрижень предмета пізнання – людини. Отже, очевидна узгодженість принципу системності з постнекласичною парадигмою, що становила вищий рівень філософської методології нашого дослідження [106].

Слово «система» в перекладі з грецької тлумачиться як ціле, що складається з частин. Інтерес до цього поняття представників різних наукових галузей відображається в широкому колі підходів до його визначення. Досить часто в науковій літературі трапляється дефініція, запропонована автором теорії систем Л. фон Берталанфі, який пропонує інтерпретувати це поняття «як сукупність взаємодіючих елементів» [18]. Однак дещо детальніше, на нашу думку, сутність цього терміна розкрито у визначенні представленому В. Садовським, згідно з яким системою є «впорядкована певним чином множина елементів, котрі взаємопов'язані між собою й створюють цілісну єдність» [205].

М. Роговін зауважив, що кожна система відповідає низці універсальних критеріїв [193]:

- є цілісністю, однак характеризується якісно новими властивостями, що не вичерпуються винятково особливостями частин, із яких вона формується;
- детермінується своєю функцією, котру називають системоутворювальною;
- перебуває в енергетичній та інформаційній взаємодії з навколишньою дійсністю;
- перебуває в постійному процесі розвитку.

Дотримання принципу системності передбачає аналіз прояву властивостей досліджуваного об'єкта як на «метасистемному» (грец. «*meta*» – над, після), так і на «субсистемному» (лат. «*sub*» – під) рівнях [209].

У межах нашої наукової праці метасистемний вимір виявляється у вигляді єдності всіх елементів, котрі функціонують як інтегральний конструкт особистості – прокрастинація. Субсистемну площину представлено двома

підструктурами (біологічною та психосоціальною, зміст яких детально розглянуто нижче), а також компонентами, що утворюють кожну з цих підструктур.

Органічним доповненням системного є структурний принцип, що передбачає виявлення порядку елементів у системі, її впорядкованість, розкриття поліструктурності об'єктів дослідження. Поняття «структури» (від лат. *structura* – будова) розглянуто як внутрішню будову та спосіб взаємодії складових частин системи [229]. Отже, саме структура інтегрує окремі частини в єдність, в умовах інтенсивних зовнішніх впливів запобігає безладним деструктивним змінам елементів системи, сприяє утриманню її цілісності в межах певної якості. Водночас наявність структури – необхідна умова для накопичення кількісних змін у середині системи, що є передумовою її подальшого розвитку й перетворення [71].

Отже, застосування структурного аналізу об'єктів дослідження дає змогу [71, 151]:

- установити інтенсивність і частоту зв'язків, що припадають на окремий елемент системи;
- виявити розгалужені та складнопідпорядковані типології взаємозв'язків складових частин між собою й із цілим;
- визначити співвідношення між інтернальними та екстернальними зв'язками, що свідчить про загальний рівень відкритості досліджуваної системи;
- вивчити можливі та допустимі (у сенсі збереження стабільності) стани макросистеми загалом.

Доцільність застосування структурного принципу під час дослідження прокрастинації зумовлена специфікою будови цього конструкту. Указані вище біологічна й психосоціальна підструктури прокрастинації формуються із диференційованих компонентів. Відтак необхідною умовою деталізації сутності цього феномену є встановлення його внутрішньої структури, тобто взаємозв'язків між його складовими частинами.

Вагоме місце на вказаному методологічному рівні організації нашого дослідження займає принцип континуальності (із грец. «*continuum*» – протяжний, безперервний), що відображає першопочаткову єдність множини властивостей прокрастинації й безперервність їх розвитку під дією впливу широкого спектра інтернальних та екстернальних факторів [230]. Тобто в межах емпіричного вивчення можемо зобразити прокрастинацію у вигляді множини точок неперервної кривої, при цьому в кожній із сусідніх точок респонденти володіють однаковими характеристиками, але різною мірою їх вираженості. Отже, досліджуваний параметр розглядаємо як нестатичну характеристику особистості, котра схильна до кількісних трансформацій із плином часу. Однак, незважаючи на можливі зміни, очевидною є наявність певної інваріантної частини, що й створює підґрунтя для її відокремлення від інших особистісних властивостей. Саме така інваріантна частина, на нашу думку, відображається в структурі прокрастинації.

Отже, з огляду на принцип континуальності, процес формування прокрастинації характеризується незавершеністю. Цей підхід дає змогу виявити такі характеристики прокрастинації, як зв'язок із навколишньою дійсністю, певна хаотичність, багатомірність.

Використання принципів системності, структурності й континуальності під час вивчення прокрастинації потребує виокремлення її системоутворювальних елементів і визначення специфіки взаємодії між ними. Це зумовило вибір конкретно-наукової методології дослідження, що представлена біопсихосоціальною моделлю.

Виникнення вказаної наукової концепції пов'язують з опублікованою в 1977 р. працею Дж. Енджела під назвою «Потреба у новій медичній моделі: виклик біомедицині». Аналізуючи основні положення класичного біомедичного підходу, науковець критикує його ключові ідеї, що транслюють безумовний примат біологічних факторів над психосоціальними в контексті виникнення захворювання людини. У результаті, на думку вченого, розлади в роботі організму вважаються єдиною й достатньою умовою розвитку хвороби,

дослідник-клініцист зосереджує увагу винятково на фізіологічних симптомах, що призводить до недооцінювання впливу психологічних чинників на загальний стан пацієнта. Аргументуючи свою позицію Дж. Енджел представляє результати власних досліджень, які демонструють, що страх, злість, нехтування чи прихильність можуть здійснювати безпосередній фізіологічний вплив на організм і його розвиток [22, 233, 351].

Саме зважаючи на окреслені погляди, як альтернативу дуалістичній біомедичній моделі, що спонукала до встановлення чіткої межі між тілом, переживаннями та соціальним досвідом пацієнта, науковець запропонував альтернативну холістичну біопсихосоціальну модель, що передбачає вивчення трьох указаних вимірів життя особистості як комплементарних аспектів, тобто таких, що не взаємовиключають, а доповнюють один одного. Зауважимо, що саме цей інтегральний підхід покладено в основу розробки в Україні загальнодержавної програми охорони психічного здоров'я, що буде чинною до 2025 р.

Ідеї, запропоновані Дж. Енджелом, стосувалися, переусім, проблематики здоров'я, але досить швидко набули популярності та використовуються серед представників різних галузей психологічного знання. Отже, окреслені наукові погляди створюють підґрунтя для тлумачення різних психологічних конструктів як результатів взаємодії психологічних, соціальних і біологічних чинників.

Інтеграцію трьох указаних підходів вважаємо обґрунтованою й для вивчення прокрастинації. Адже, з одного боку, на основі теоретичного аналізу окресленої проблематики встановлено, що соціальне оточення суб'єкта значною мірою визначає схильність до дилаторної поведінки. З іншого – виявлено тісну взаємозалежність цього параметра із широким спектром психологічних характеристик, матеріальний субстрат яких становлять особливості функціонування мозку.

Визначення методологічних засад нашого дослідження дає змогу перейти до конструювання теоретичної моделі прокрастинації.

2.2. Конструювання інтегральної моделі прокрастинації

Ґрунтуючись на висвітлених особливостях постнекласичної наукової парадигми, принципів системності, структурності, континуальності та біопсихосоціального підходу, розглядаємо прокрастинацію як особистісний конструкт, що на системному рівні функціонує як багатомірне інтегральне особистісне утворення, а в субсистемній площині представлене біологічною та психосоціальною підструктурами (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Інтегральна модель прокрастинації як особистісного конструкту

Єдиним можливим шляхом комплексного розкриття сутності досліджуваного феномену, на нашу думку, є експлікація й опис специфіки прояву кожного з виокремлених елементів.

Ураховуючи це, ґрунтуючись на теоретичному аналізі наукових праць стосовно проблематики прокрастинації, розкриємо зміст кожної із зазначених підструктур.

2.2.1. Біологічна підструктура прокрастинації

Більшість наукових праць із проблематики прокрастинації зосереджено на поясненні специфіки взаємозв'язку вказаного феномену з особистісними властивостями індивіда, значний вплив на формування яких здійснює отриманий ним соціальний досвід. Однак усе частіше науковці звертають увагу на те, що детальне пояснення сутності дилаторної поведінки потребує комплексного підходу та поряд із виявленням її психологічних проявів необхідне встановлення і її біологічного підґрунтя. Погоджуємось із думкою П. Стіла, який відзначає, що згадки про конструкт прокрастинації досить давній, а отже, очевидно, що його корені – у природі людини, у принципах її біологічного функціонування [590].

Зауважимо, що, згідно з результатами низки сучасних досліджень у сфері нейробиології, простежуємо зв'язок прокрастинації з активністю різних ділянок кори головного мозку. Водночас кореляцію цього конструкту вчені все частіше фіксують не лише з кортикальним, а й психосоматичним рівнем функціонування особистості, підкреслюючи підвищену ймовірність виникнення в прокрастинаторів низки тілесних захворювань.

Відтак задля подальшого поглибленого вивчення феномену прокрастинації вважаємо доречним у структурі біологічної підструктури сконструйованої нами моделі виокремлювати два компоненти – нейропсихологічний та психосоматичний.

Аналізуючи конструкт прокрастинації з погляду системного підходу потрібно відзначити той факт, що, попри багатогранність і полікомпонентність, якою наділяють цей феномен, досить часто вчені не можуть дійти згоди щодо особливостей причинно-наслідкових взаємодій елементів конструкту, а також щодо функціональних механізмів, котрі є його предикторами. Принцип структурності полягає в одночасному аналізі структури й функції з пріоритетом останньої та стверджує, що будь-яка система тісно пов'язана з функцією її складових частин.

Аналіз значної кількості літературних даних свідчить, що найчастіше феномен прокрастинації розглядається з позиції когнітивних й афективних факторів, причому моделі, які пропонуються дослідниками для інтерпретації досліджуваного явища, переважно характеризують прокрастинацію як тимчасовий збій самоконтролю особистості, що може бути результатом гальмування мотивувальної сили емоцій [263, 330, 384]. Ф. Сіруа запропонувала гіпотезу когнітивної втечі [577, 579], відповідно до якої прокрастинатори проявляють когнітивні тенденції реалізації невідкладних емоційних реакцій ціною переваг, які можуть бути отримані в довгостороковій перспективі.

Указані гіпотези, що застосовуються для інтерпретації суто психологічних механізмів прокрастинації, потрібно актуалізувати на рівні активності нейронних структур, які можуть бути залучені в цей процес. Так, самоконтроль особистості підтримується двома активно взаємодіючими мозковими системами – системою когнітивного контролю та системою емоційної обробки [496]. Перша локалізується в префронтальній корі, а її функціонування пов'язане з полегшенням цілеспрямованої поведінки шляхом здійснення низхідних впливів [494]. Афективна система процесингу відповідає за реагування на емоційні чинники й інформацію, що пов'язана із самим суб'єктом. Вона підтримується лімбічною системою та мережею пасивного режиму роботи мозку [262].

Потрібно відзначити, що експериментальне підтвердження ролі обох систем у розвитку прокрастинації запропоновано рядом науковців. Зокрема, дані А. Фабіо [353] та Ф. Сіруа [579], пов'язують розвиток відтермінування з порушенням саме системи когнітивного контролю. З іншого боку, розвиток прокрастинації має тісний зв'язок із негативними емоційними станами [600], а прокрастинатори, на думку Ф. Сіруа [578, 579] характеризуються тенденцією фокусування на короткостроковому відновленні настрою, демонструючи тимчасове розходження між теперішнім і майбутнім Я.

Електрична активність головного мозку є одним з об'єктивних показників біологічних властивостей нервової тканини й особливостей процесів, які в ній відбуваються. Зважаючи на це, пошук нейронних субстратів прокрастинації є досить важливим аспектом вивчення цього конструкту. На сьогодні рівень залежності особливостей коркового електрогенезу та рівня прокрастинації є маловивченим через незначну кількість лабораторних досліджень. Значна частина з опублікованих результатів стосується вивчення нейронних субстратів в осіб, котрі характеризуються хронічною тенденцією до прокрастинації [636]. Пошук специфічного нейронного механізму, що покладений в основу відтермінування завдань, пов'язаний переважно з аналізом даних фМРТ і воксельної морфометрії в стані спокою. Є. Ху з колегами виявив, що коркові механізми прокрастинації пов'язані, передусім із парагіпокампальною звивиною та префронтальною корою [416]. Ці дані інтегрували раніше отримані результати двох груп дослідників під керівництвом П. Лю та В. Жана [467, 637]. Отримані ними дані засвідчили, що прояви прокрастинації насамперед пов'язуються зі зміною функціональних зв'язків між структурами, що розміщені в ділянці венстромедіальної й дорзолатеральної префронтальної кори, а також між венстромедіальним вузлом та зонами лобних часток кори головного мозку, зокрема нижньою, середньою й верхньою лобними звивинами [307, 633, 637].

Вищевказані автори припускають, що роль цих структур у виникненні прокрастинації може реалізовуватися через модуляцію оцінки поточного завдання шляхом активації парагіпокампальної кори з огляду на її роль в епізодичній пам'яті та в майбутньому мислинневому акті. Водночас префронтальна кора може посилювати намір особистості діяти, послаблюючи відразу до завдання чи посилюючи цінність майбутніх стимулів.

Попри незначну кількість досліджень у галузі нейробіології прокрастинації, науковці зосереджувалися на створенні теорій, які б пояснювали біологічні механізми її формування. На думку П. Стіла, дуалістична теорія розуму дає перспективну модель для пояснення природи

відтермінування [593]. Головну роль у цій теорії теж відведено префронтальній корі, що забезпечує продукування або підтримку намірів. Однак, коли механізми префронтальної кори вичерпані або порушені, прийняття рішень передається до лімбічної системи, яка значно чутливіша до короточасних принад і відволікань. Отже, суб'єкт формує намір діяти, але не може чітко слідувати визначеній програмі внаслідок постійного відволікання. Окреслені висновки підтверджуються функціональними дослідженнями МРТ, генетичними дослідженнями, порівняльною психологією, психологією розвитку та еволюційною психологією [592]. Існують також емпіричні докази того, що зволікання може значною мірою зумовлюватися проблемами забезпечення префронтальною корою виконавчої функції [536]. У дослідженні Н. Карловської і Р. Баранової встановлено, що предикторами дилаторної поведінки є низька концентрація уваги та високий рівень нейротизму [120].

Порушення когнітивного контролю при прокрастинації відображається в домінуванні активності дорзо-медіального ядра за одночасного зниження рівня його контролю префронтальною корою. Балансна теорія самоконтролю постулює, що ослаблення самоконтролю виникає саме в той момент, коли нервові імпульси пригнічують префронтальний контроль чи порушують функцію префронтальної кори [407].

Ураховуючи виявлений тісний зв'язок уваги та прокрастинації, відзначимо, що нейрофізіологічні дослідження тварин засвідчили, що синхронізація тета-активності в гіпокампі відбувається тоді, коли спостерігається значне фокусування уваги на конкретній стимуляції. Тета-ритм працює як фільтр, покращуючи обробку стимулу, що його запустив, й одночасно захищаючи його від інтерференції з боку інших стимулів [623]. У людини, як і у тварин, тета-синхронізація може розглядатися як механізм вибіркової уваги [622]. При цьому, якщо в ході проведення оцінки стимулу він визначається важливим для індивіда, увага, спочатку розподілена, фокусується на ньому. Можемо припустити, що тета-відповідь в ЕЕГ відображає високосфокусовану увагу, спрямовану на конкретну мету та

викликається внутрішньою значущістю певної стимуляції або її репрезентації в пам'яті [407]. Широко відомо також, що тета-ритм супроводжує емоційні переживання й був описаний у дорослих під час переживання позитивних і негативних емоцій [172].

Отже, дилаторна поведінка включає відтермінування як прийняття рішень та їх виконання [475, 591], так і несвоєчасність реалізації, що може проявлятися у переключенні на альтернативний і більш привабливий напрям діяльності, опосередковано затримуючи досягнення першопочаткової мети [610].

Потрібно відзначити, що в низці останніх робіт стосовно прокрастинації, головну увагу сконцентровано на поведінковому відтермінуванні безпосередньо в момент появи можливості діяти [604], тоді як класичний підхід зосереджено на аналізі загальної міри біхевіоральної затримки, запізненні чи своєчасності завершення наміченої поведінки [484, 611].

Аналізуючи прокрастинацію з еволюційного погляду Б. Чен і Л. Чанг стверджують, що прокрастинатор живе за стратегією «швидкого життя» з психологічною орієнтацією на теперішнє. Така стратегія надавала перевагу індивідам у непередбачуваних умовах і стимулювала імпульсивність, високий ризик та цілковито ігнорувала можливі наслідки й майбутнє загалом. Однак сучасний етап розвитку людства характеризується протилежними тенденціями – плануванням, особистісним контролем і підзвітністю, що нівелює адекватність стратегії швидкого життя [306].

Емпіричні дослідження підтвердили, що прокрастинація тісно пов'язана з імпульсивністю [392, 590, 621]. Саме їй відведено провідну роль у формуванні дилаторної поведінки, оскільки, на думку П. Стіла, досліджуваний нами конструкт може бути побічним продуктом еволюції імпульсивності [591]. Крім того, у низці експериментів доведено, що імпульсивність має спільний біологічний фон із прокрастинацією не лише на нейроанатомічному, а й на генетичному рівні [391, 392, 393, 467].

Поєднання імпульсивності, що передбачає надання переваги швидким реакціям і результатам [569, 596], та прокрастинації, корта характеризується поведінковою затримкою, відбувається шляхом імпульсивного переключення фокусу уваги з попередньо визначеного плану на поточні альтернативи саме в ході його реалізації, опосередковано створюючи затримки в досягненні головної мети [561, 590, 610]. Це можна розглядати як часове дистонтування з наданням переваги поточним і доступним винагородам, які переважають над віддаленими перспективами [596]. Оскільки витрати зусиль на негайну дію є більш помітними, ніж на віддалені в часі поведінкові акти, вона сприймається суб'єктом у негативному контексті через надто високу вартість її виконання в поточний момент [255].

Досить важливим, зважаючи на функціональні механізми розвитку прокрастинації, є уникнення гіпотетично неприємних завдань, яке вважається захисним механізмом запобігання виникненню негативних почуттів і стресу, що ґрунтується на прогностичній моделі роботи мозку й призводить до пролонгації затримок у виконанні завдання [329], часто провокуючи ланцюги подій із негативними наслідками [604].

Крім того, на думку М. Випиха [634], прокрастинація пов'язана зі зниженням спроможності суб'єкта посилювати самоконтроль у більш складних ситуаціях та/або з недостатністю реагування в контексті негативних подій. Автор також припускає, що прокрастинатори мають порушені механізми обробки помилок.

Відмінною рисою когнітивного контролю є властивість мозку гнучко включатися в цілеспрямовану поведінку [304]. Для успішного переключення з одного завдання на інше потрібно серед конкурентних вибрати відповідний набір завдань і правил, що регулюють належне виконання завдання. Труднощі в здатності кори точно переключатися між завданнями відображені в збільшенні частоти помилок та зростанні часу реакції [256, 257, 499]. Зокрема, авторами висловлено припущення, згідно з яким такі затрати на переключення

виникають через збереження наборів завдань із попередніх циклів і подальших спроб їх реконфігурації, а не формування якісно нових [435, 499].

Парадигми, які потребували активного переключення між завданнями, широко використовувалися для вивчення ціни затрат під час такої діяльності та супутньої реєстрації електричної активності мозку. Дані досліджень виявили мережу лобно-тім'яних кортикальних ділянок, які характеризувалися значно вищим за інші рівнем активації при поданні стимулів, що викликали переключення, ніж повторюваних патернів стимуляції. До таких зон віднесли дорзолатеральну префронтальну кору, передню поясну звивину й заднютім'яну кору головного мозку [287, 308, 372, 423, 466, 550, 582].

Отже, емпіричне підтвердження взаємозв'язку рівня прокрастинації досліджуваних та особливостей показників уваги може реалізовуватися шляхом використання парадигми переключення завдань (task-switching), у котрій останні чітко представлені та чергуються випадковим чином, що забезпечує альтернативний підхід до вивчення нейронних механізмів, які покладено в основу дилаторної поведінки [238, 305, 634].

Відзначимо, що за даними Н. Карловської й Р. Баранової, у прокрастинаторів простежено зниження рівня та концентрації уваги [120]. Важливим аспектом, що вказується в низці наукових робіт, є те, що люди із синдромом дефіциту уваги поряд з іншими когнітивними чи мотиваційними факторами часто демонструють погане планування й організацію завдань і дій, що пов'язується зі зниженням рівня запам'ятовування віддалених намірів (проспективної пам'яті) та прокрастинацією [352]. Крім того, у наукових розвідках А. Альтгассен і колег відзначено наявність чітких зв'язків між щоденною продуктивністю проспективної пам'яті й зареєстрованою біхевіоральною прокрастинацією [258, 259].

Уперше питання про взаємозв'язок між дилаторною поведінкою, що має внутрішню темпоральну організацію, та епізодичним майбутнім мисленням було досліджено під керівництвом М. Ребете [540, 541]. Його результати показали, що не лише роздумування про майбутні наслідки, а й епізодичне

майбутнє мислення пов'язані як з інтегральним показником прокрастинації, так і з окремими її аспектами, зокрема децизійною прокрастинацією й мотиваційними особливостями, що пов'язані з аналізованим нами конструктом. Та сама група науковців виявила зв'язок між прокрастинацією та більш слабким процесом гальмування під час виконання завдання, що потребувало зміни стійкості до проактивного втручання в робочу пам'ять. Отже, вивчення проспективної пам'яті в осіб, схильних до дилаторної поведінки, є обґрунтованим.

Як зазначено вище, *психосоматичний компонент* представленої теоретичної моделі відображає наявність взаємозв'язку між схильністю особистості до прокрастинації та особливостями сприйняття нею стану свого здоров'я. Уперше увагу на ймовірність указаної кореляції звернули Д. Тайс і Р. Баумайстер [611]. У результаті спостереження за студентами протягом академічного року науковці зауважили, що на початковому етапі навчального процесу прокрастинатори, порівняно з особами, для яких дилаторна поведінка не властива, характеризувалися кращим фізичним і психологічним самопочуттям. Однак у кінці навчального року, перед іспитами, зафіксована ситуація зазнала кардинальної трансформації й вони, на відміну від студентів, не схильних до зволікання, повідомили про значне погіршення стану власного здоров'я та підвищення емоційної напруги [611]. Хоча науковцями й не представлено подальших емпіричних підтверджень указаних фактів, однак цілком закономірне припущення, що саме стрес відіграє роль медіатора між здоров'ям і прокрастинацією. Про правдивість цієї гіпотези свідчать також отримані іншими вченими результати, наприклад у ході дослідження представників дорослого населення США та Канади Ф. Сіруа зафіксувала значиму кореляцію схильності до зволікання з почуттям стресу ($r = 0,22$) [576].

Слушною вважаємо ідею С. Сергестром, згідно з якою роль «посередника» між прокрастинацією та погіршенням здоров'я може відігравати не лише почуття тривоги, а й інші фактори, зокрема деструктивні поведінкові форми, властиві індивіду [568].

Відтак погоджуємось із думкою Г. Фрідмена щодо необхідності виокремлення двох механізмів, які опосередковують взаємозв'язок між прокрастинацією та фізичним самопочуттям особистості, а саме [376]:

- 1) психофізіологічні реакції, зумовлені стресом;
- 2) схильність ігнорувати поведінкові стратегії, спрямовані на збереження здоров'я.

У працях інших науковців ці механізми трапляються під назвами прямого й непрямого шляхів взаємодії між двома зазначеними параметрами [316].

Отже, перший із представлених механізмів указує на те, що зволікання породжує ризик виникнення негативних наслідків для здоров'я людини в результаті активізації психофізіологічних змін у її організмі під дією стресових чинників.

Як зазначає С. Сергестром, спроби прокрастинатора відкласти початок неприємних для нього завдань щоразу супроводжуються зростанням відчуття емоційної напруги прямо пропорційно до наближення дедлайну [568]. Указана закономірність знайшла відображення й у результатах дослідження Дж. Феррарі і його колег. Учені встановили, що фізичне самопочуття студентів, котрі не завершили написання дипломної роботи вчасно та були змушені виправдовуватися, значно погіршилося [355].

Зі свого боку, Ш. Тейлор і Ф. Сіруа стверджують, що в індивіда, який потрапив в емоційно дискомфортну ситуацію, зазвичай, спостерігаємо підвищення активності на рівні осі гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи, яка може деструктивно впливати на здоров'я, пригнічуючи роботу імунної системи й, отже, підвищуючи вразливість до хвороб. Окрім того, науковці відзначають, що переживання стресу здійснює збуджувальний вплив на симпатичну нервову систему, яка бере участь у регуляції частоти серцевих скорочень і дихання, збільшенні притоку крові до м'язів, пригніченні травної функції, забезпечуючи мобілізацію всіх ресурсів організму для негайної реакції за виникнення потенційної загрози [608].

Описуючи непрямий шлях впливу прокрастинації на здоров'я, представлений Г. Фрідменом, науковці концентруються, передусім, на поведінкових особливостях, властивих індивіду.

Тобто вчені наголошують, що погіршення самопочуття прокрастинатора можливе внаслідок його схильності до шкідливих звичок, наприклад таких, як нераціональне харчування, нерегулярність занять спортом тощо. На думку Д. Турка і Д. Майхенбаума [617], навіть усвідомлюючи гостру потребу в зміні способу власного життя, людина продовжує з цим зволікати, оскільки подібні зусилля оцінює як надто складні та неприємні.

З іншого боку, науковці вважають, що потрібно звернути увагу й на схильність досліджуваних до зволікання з лікуванням за виникнення певної хвороби. Так, Б. Андерсен, Дж. Касіоппо та Д. Робертс констатують, що проміжок часу між усвідомленням перших симптомів захворювання й зверненням за медичною консультацією в осіб, яким властива дилаторна поведінка, є значно тривалішим, ніж у людей, для котрих прокрастинація не характерна. Дослідники зауважили, що подібне зволікання з лікуванням є багатоступеневим процесом, адже, зазвичай, складається з таких елементів, як уникнення оцінки симптомів як індикаторів захворювання, відкладання прийняття рішення щодо необхідності звернення за кваліфікованою допомогою, відтермінування візиту до медичної установи [260]. На думку Т. Пичила, Дж. Лі, Р. Тібодо та А. Бланта, таку поведінку можна трактувати як своєрідний психологічний захист, коли в людини існують переживання щодо можливості отримання небажаної інформації стосовно поточного стану власного здоров'я [534].

Попри те, що проблеми зі здоров'ям часто розглядаються науковцями як наслідок прокрастинації, усе ж вважаємо, що на особливу увагу заслуговує думка Ф. Сіруа й Т. Пичила, відповідно до якої вказаний зв'язок, імовірно, є не лінійним, а опосередкованим [578]. Зокрема, погане самопочуття може відігравати роль стресового чинника та перешкоджати впровадженню

індивідом форм поведінки, зорієнтованих на покращення власного стану, наприклад залишатися фізично активним на достатньому рівні тощо.

Отже, вважаємо, що більш детальне емпіричне вивчення особливостей кореляції між прокрастинацією й соматичним станом особистості є важливим завданням, виконання якого сприятиме поглибленню розуміння сутності досліджуваного нами феномену.

2.2.2. Психосоціальна підструктура прокрастинації

Психосоціальну підструктуру прокрастинації розглядаємо як сукупність властивостей особистості, що формуються та трансформуються в результаті включення людини в широке коло референтних груп і процесу соціалізації загалом.

Намагаючись виявити ключові риси, що становлять структуру прокрастинації, учені зосереджують увагу на різних аспектах. У центрі низки досліджень – емоційні переживання [303, 600], що супроводжують подібне зволікання, у той час, як у межах інших праць головним об'єктом наукового пошуку стає спосіб мислення [433, 600] або ж особливості поведінки [621, 631] осіб, схильних до відкладання важливих справ.

У цьому контексті особливий інтерес викликають погляди А. Елліса та В. Кнауца, відображені вченими в раціонально-емотивно-поведінковій теорії, що ґрунтується на припущенні, відповідно до якого думки, почуття й дії є не розрізненими аспектами, а нерозривно пов'язаними комплементарними утвореннями [349]. Зважаючи на це, цілком погоджуємось із думкою Е. Розблума, Л. Соломона, Дж. Мураками [545] та Д. Вотсона [628], що охоплення прокрастинацією мисленневих, емоційних і поведінкових проявів свідчить про комплексність соціально-психологічної природи цього феномену та визначає необхідність його вивчення не з позиції унітарності, а мультимісності.

Відтак у структурі психосоціальної підструктури прокрастинації виокремлюємо когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний й конативно-регулятивний компоненти.

Формування *когнітивно-рефлексивного компонента* прокрастинації безпосередньо пов'язане з пізнавальною діяльністю індивіда, кінцевий результат якої – створення образу власної особистості [119]. Як відзначають Д. Міллер та Ю. Галантер, саме образ самосвідомості людини в поєднанні з її уявленнями про навколишній світ є необхідною основою для саморегуляції власної активності й взаємодії з оточенням [494].

Зміст указанного компонента прокрастинації охоплює сукупність переконань особистості, що узгоджуються зі сформованим Я-образом та передують або ж (і) активізуються в ситуаціях прояву дилаторної поведінки. Ключовою особливістю вказаних когніцій є ірраціональний характер. Ірраціональні переконання, слідом за А. Еллісом, тлумачимо як нереалістичні установки, що набувають форми догматичних вимог до поведінки особистості, однак, зазвичай, містять логічні помилки й не відповідають дійсності [345]. Як зазначають Дж. Мохаммаді Битамар та С. Омід [498], окреслений дисфункційний тип мислення називають синдромом когнітивної уваги, що супроводжується автоматичним повторенням негативних думок, тобто румінацією, що детермінує низку деструктивних емоційних і поведінкових наслідків.

Аналіз та узагальнення результатів широкого кола теоретичних й емпіричних досліджень дає змогу як основні ірраціональні переконання, властиві прокрастинаторам, а отже, елементи когнітивно-рефлексивного компонента, виокремити фрустраційну інтолерантність, установку катастрофізації, оцінну установку, часову некомпетентність, перфекціонізм, локус-контроль.

Толерантність як основа психічної стійкості забезпечує спроможність особистості протистояти негативним зовнішнім впливам, зберігаючи при цьому стан нервово-психічної рівноваги [241]. Фрустраційна толерантність, на

думку В. Драйден, є раціональним типом переконань і, з одного боку, супроводжується оцінкою певної ситуації як неприємної й небажаної, а з іншого – передбачає її прийняття та прояв адаптаційних форм поведінки [335]. Відповідно, інтолерантність до розчарувань як алогічне вірування ґрунтується на відмові індивіда прийняти наявність різниці між його бажанням і реальністю. Він демонструє установку, згідно з якою навколишня дійсність обов'язково повинна з точністю відповідати його уявленням.

Слідом за Е. Баттерфілдом розчарування розглядаємо як перешкоду на шляху до цільової поведінки особистості [298]. В окресленому контексті А. Елліс та В. Кнаус припустили, що фрустраційна інтолерантність «є основною і найвагомішою причиною прокрастинації» [348].

Ґрунтуючись на поглядах, представлених у працях Н. Харрінгтона, відзначимо, що особа, схильна до зволікання, зазвичай, демонструє два пов'язані виміри фрустраційної інтолерантності – емоційну нетерпимість та нетерпимість до дискомфорту [398, 399].

Д. Тайс і Р. Баумайстер зауважили, що прокрастинатори намагаються негайно позбутися негативних переживань шляхом заміщення виконання неприємної діяльності її відтермінуванням [611]. В. Фрогат відзначає, що нетерпимість до дискомфорту виявляється в переконаннях цих осіб, відповідно до яких життя повинно бути легким і не містити жодних емоційних та фізичних труднощів. Відтак імовірність, що особистість відкладатиме завдання, котрі сприймаються нею як нудні, важкі чи неприємні, є достатньо високою [378].

Емпіричне підтвердження зв'язку прокрастинації з інтолерантністю до розчарувань представлено в низці наукових праць. Наприклад, Б. Узум Озер та А. Демір констатували наявність такого взаємозв'язку ($r = 0,47$) у ході дослідження стосовно перевірки психометричних характеристик турецької версії шкали фрустраційного дискомфорту [516].

Аналізуючи сутність досліджуваного феномену, припускаємо, що дилаторна поведінка індивіда супроводжується його схильністю до

катастрофізації поточної життєвої ситуації. Як один з елементів когнітивної сфери прокрастинатора вказаний тип ірраціональних уявлень визначають й інші вчені, наприклад К. Сімс [575] і Дж. Бурка, Л. Юен [24, 294].

Поняття «катастрофізації» А. Елліс тлумачить як тенденцію до гіперболізації особистістю ймовірної загрози в разі виникнення неприємної для неї ситуації [344]. Зауважимо, що в цьому випадку мислення особистості розгортається не в площині континууму, який передбачає наявність широкого спектра можливих варіантів розвитку подій, а в межах дихотомії «жахливо–чудово», адже індивід вважає, що обставини, у яких він перебуває, не можуть погіршитися, оскільки й так характеризуються найгіршим сценарієм можливого розвитку [381, 503]. Отже, основними вербальними маркерами установок катастрофізації («*awfulizing*» від «*awful*» – «жахливий, породжуючий страх») є оцінки, виражені в максимально негативному значенні: «нестерпно», «неможливо», «смертельно», «моторошно», «кінець світу» тощо.

Як відзначає Д. МакІннес, деструктивне мислення цього типу спрямоване на перебільшення негативних наслідків як минулих, так і теперішніх і майбутніх подій [471]. Зі свого боку, Д. Кларк та А. Бек констатують, що особи з указаною когнітивною схемою, аналізуючи дійсність, ідентифікують як загрозу навіть ті чинники, які за своєю сутністю є суперечливими або ж нейтральними [312].

Відповідно до теорії раціонально-емоційно-поведінкової терапії, установка катастрофізації формується внаслідок надмірної вимогливості: коли особистість не отримує того, на що, згідно з її думкою, вона заслуговує, закономірним висновком є сприйняття реальності як жахливої й ворожої [349].

Дж. Бурка та Л. Юен відзначають, що катастрофічне мислення надмірно виснажує прокрастинатора, котрий не усвідомлює хибність власних переконань. Така установка відіграє роль демобілізуючого фактора, оскільки детермінує формування впевненості особистості в тому, що негативні наслідки певної майбутньої події є невідворотними та перебувають поза зоною

її впливу. Відтак відтермінування нею діяльності за таких умов, на думку вчених, є закономірною реакцією [24].

Одним з елементів когнітивно-рефлексивного рівня прокрастинації виокремлюємо *оцінні ірраціональні переконання* («*damning oneself and others*», англ. «*damn*» – проклинати, засуджувати, критикувати, звинувачувати), що набувають форму генералізованих негативних висновків, які стосуються власної особистості, оточення і світу загалом. Ґрунтуючись на вказаній установці, індивід формує враження про певний об'єкт у цілому, а не аналізує його окремі властивості, аспекти тощо [187]. А. Елліс, Д. Дейвід та С. Лінн зауважили, що така тенденція, імовірно, є наслідком вродженої здатності когнітивної системи людини до «руху» в напрямі від конкретних подій до швидкого узагальнення. Отже, особистість схильна формувати глобальні й стійкі висновки, базуючись винятково на одиничних фактах [347], хоча ще Арістотель стверджував, що «ціле є більшим, ніж сума його частин». Відтак подібні висновки на основі індуктивних міркувань досить часто є помилковими [323].

Ураховуючи це, зауважимо, що негативна оцінка людиною однієї зі своїх характеристик чи вчинків може генералізуватися та призвести до подальшого знецінення власної особистості. Отже, у разі невдачі впродовж виконання окремого завдання індивід вважає себе не спроможним ефективно впоратись також з низкою інших завдань. Згідно з твердженням Дж. Бурки й Л. Юен, прокрастинатор переконаний, що успішність діяльності є відображенням його самоцінності. Відтак, намагаючись захистити власну цінність він зволікає з реалізацією необхідних дій [294].

На подібні ідеї натрапляємо в теорії Р. Лазаруса й С. Фолькмана, відповідно до положень якої прокрастинація є результатом негативної когнітивної оцінки завдання. Коли перед особою виникає складна ситуація, невпевненість у власній спроможності її вирішити спонукає людину до зволікання [460]. Захисна роль такого відтермінування для самооцінки підкреслюється й у багатьох інших наукових працях.

Звертаючись до вивчення сутності досліджуваного феномену, учені вказують на незбалансованість *часової перспективи* як одну з найвагоміших характеристик в осіб, схильних до прояву дилаторної поведінки, що детермінує зниження ефективності і якості їхньої діяльності. Відтак виявлення специфічних особливостей сприйняття часу особистістю є одним із важливих завдань у ході конструювання когнітивно-рефлексивного компонента інтегральної моделі прокрастинації.

Уперше поняття «часова перспектива» з'явилося у праці К. Левіна [464], який тлумачив його як «наявну у нинішній момент цілісність бачення особистістю свого психологічного майбутнього й свого психологічного минулого». Цей конструкт, на думку Дж. Моуена, не лише відображається в характері когнітивних процесів, визначаючи загальні погляди людини на світ, а й безпосередньо впливає на її поведінкові патерни [501].

Подібні ідеї наявні в праці Ж. Нюттена, який стверджує, що «майбутні й минулі події впливають на нинішню поведінку індивіда тією мірою, якою вони актуально представлені на когнітивному рівні поведінкового функціонування» [173].

В. Франкл [228], Л. Божович [20] і Ш. Бюллер [292] відзначають, що наявність в особистості протяжної та змістово наповненої часової перспективи, а також спроможності не лише самостійно формулювати цілі власного життя, а й проектувати і прогнозувати їх у часових масштабах, є важливим показником психічного здоров'я.

Найбільш відома модель часової перспективи, запропонована Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом, охоплює п'ять вимірів сприйняття часу. Один із них відображає спрямованість людини на майбутнє, два стосуються нинішнього моменту (гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє), і ще два репрезентують бачення особистістю її минулого (позитивне минуле, негативне минуле) [110, 641].

Розглянемо домінуючі характеристики кожної із вказаних часових орієнтацій детальніше [110, 390]:

1. Гедоністичне теперішнє є відображенням спрямованості індивіда на отримання задоволення від поточного моменту та неконтрольованого використання власного часу без огляду на ймовірні негативні наслідки. У цьому разі особистість демонструє низький рівень послідовності в діях і відсутність контролю імпульсивності.

2. Фаталістичне теперішнє виявляється в упевненості осіб у власній нездатності впливати як на нинішні, так і майбутні події власного життя, оскільки вони визначаються долею. Як наслідок, закономірною є їхня схильність до прояву тривожності, агресії, депресії.

3. Позитивне минуле – часова орієнтація, яка передбачає наявність сентиментального ставлення до свого попереднього досвіду, ностальгічне сприйняття минулих подій, що супроводжується виникненням яскравих позитивних афективних реакцій.

4. Негативне минуле є цілковито антагоністичним вектором до попереднього й, отже, відображає ставлення особистості до свого минулого як неприємного та деструктивного.

5. Майбутня часова орієнтація виявляється в схильності людини докладати значні зусилля для реалізації своїх задумів й отримання винагороди. Зазвичай, особистість у цьому разі уникає пошуку чуттєвих насолод, імпульсивності та ризику, підпорядковуючи власну діяльність очікуваним досягненням.

Природна схильність людини акцентувати увагу більшою мірою на одній із вказаних перспектив сприяє формуванню в неї стійкого часового вподобання. Однак умовою оптимального психологічного й фізіологічного розвитку індивіда є наявність у нього спроможності до гнучкого переходу від однієї часової орієнтації до іншої залежно від умов ситуації та його потреб [640].

Потрібно зауважити, що результати низки емпіричних досліджень підтверджують, що для осіб, схильних до прояву зволікання, властиві спільні

особливості сприйняття часу. Відтак окреслений фактор розглядаємо як вагомий елемент когнітивної сфери особистості прокрастинатора.

Як зазначено вище, прокрастинація як дисфункція саморегуляції зумовлює надання індивідом пріоритету миттєвому задоволенню незначних поточних потреб, а не отриманню вагомої, але відтермінованої в часі винагороди. Відтак припускаємо, що прокрастинаторам притаманна теперішня часова орієнтація й водночас фактично не властива зорієнтованість на майбутнє.

Цікавою в цьому контексті є думка висловлена, Дж. МакГратом і Ф. Тчан, відповідно до якої люди з домінуючою майбутньою часовою орієнтацією, зазвичай, виявляють поміркований стиль поведінки, тоді як особи, схильні зосереджуватися на нинішньому моменті, частіше демонструють тенденцію до прояву ризикованих та деструктивних поведінкових патернів, одним із яких, на нашу думку, і є відкладання важливих для особистості справ [486].

Емпіричне підтвердження нашої гіпотези щодо особливостей когнітивної часової орієнтації прокрастинаторів фіксуємо в низці наукових праць. Так, наприклад, Х. Діаз-Моралез, Дж. Коген та Дж. Феррарі [329], використовуючи діагностичну методику ZTP1, розроблену на основі описаної вище моделі Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, дійшли висновку щодо наявності значущого оберненого взаємозв'язку прокрастинації з часовою перспективою майбутнього й тісної прямої кореляції цього конструкту з гедоністичною зосередженістю на нинішньому моменті. Окрім указаних кореляцій, Т. Джексон, А. Фрітч, Т. Нагасака і Л. Поуп [421] виявили зв'язок схильності до дилаторної поведінки з фаталістичною теперішньою часовою перспективою та негативною зорієнтованістю індивіда в минуле.

З іншого ж боку, на увагу заслуговує також той факт, що результати досліджень М. Спектера й Дж. Феррарі не підтвердили припущення, згідно з яким прокрастинатори схильні демонструвати зорієнтованість на нинішній

момент [586]. Аналогічні емпіричні висновки отримала й інша група дослідників – Р. Гупта, Д. Хершей та Дж. Гаур [390].

Отже, розрізненість отриманих науковцями даних указує на необхідність ґрунтовного емпіричного вивчення окресленої проблематики для уточнення особливостей прояву часової перспективи як одного з елементів запропонованої нами інтегральної моделі.

На особливу увагу в контексті вивчення індивідуальних властивостей прокрастинатора заслуговує й концепт перфекціонізму. Притаманність цього ірраціонального переконання особистості, котра схильна до зволікання, зафіксовано в значній кількості дослідницьких робіт.

Указане поняття, за Д. Бернсом, тлумачимо як «мережу когніцій», що представлена нереалістичними оцінками власної індивідуальності й особистості навколишніх, а також алогічними очікуваннями, інтерпретаціями певних подій [17].

Канадські вчені П. Хьюїт і Г. Флет відзначають, що перфекціонізм потрібно розглядати як мультикомпонентну, а не монолітну диспозицію [408]. Використовуючи як диференціюючий фактор спрямованість завищених стандартів, учені виокремлюють такі виміри досліджуваного явища [55, 56]:

1. Перфекціонізм орієнтований на себе, що полягає у формуванні нереалістичних вимог до власної особистості, надмірній самокритичності, які унеможливають прийняття власних недоліків і невдач. Цей складник тісно пов'язаний із встановленням індивідом довготривалих цілей та спроможністю концентруватися на них. Неможливість досягти визначеної мети зумовлює зниження самооцінки й хронічну невдоволеність своєю діяльністю.

2. Перфекціонізм орієнтований на інших – висунення надмірних вимог щодо оточення, що виявляються в нетерпимості, небажанні пробачати помилки та невдачі інших.

3. Соціально приписаний перфекціонізм – генералізоване переконання в тому, що люди у своїх завищених очікуваннях схильні надто критично оцінювати суб'єкт і здійснювати на нього тиск задля примусу до вищого рівня

досконалості. Це прагнення до соціально пропагованого та прийнятного ідеалу.

Зауважимо, що саме представлена вище модель у контексті вивчення проблематики прокрастинації трапляється найчастіше. Зокрема, у фокусі уваги вчених опиняються два виміри перфекціонізму – соціально приписаний та орієнтований на себе.

Як зазначає Дж. Феррарі, однією з причин зволікання індивіда є страх, що результати його діяльності будуть оцінені оточенням негативно [356]. Відтак закономірним, на нашу думку, є високий рівень узгодженості поглядів науковців щодо схильності прокрастинатора до прояву соціально приписаного перфекціонізму [514, 554, 629].

Цікавими, з огляду на це, вважаємо ідеї О. Кернберга, ґрунтуючись на яких, можемо стверджувати, що в індивіда, якому властивий соціально приписаний перфекціонізм, ідеальне Я не сформоване. Мета, що має детермінувати особистісний розвиток, заміщується в нього на досягнення соціально бажаних цілей, статусних атрибутів соціальної спільноти. Отже, у центрі мотиваційної сфери опиняється статусно-престижний мотив. Перфекціоніст, зазвичай, демонструє оточенню своє «зовнішнє грандіозне Я». Однак прірва між його змістом і реальною сутністю особистості є надзвичайно великою. Отже, відповідно до запропонованого вчення, страх власних невдач, що можуть призвести до переживання почуттів приниження й поразки, зумовлює деструктивні форми поведінки, зокрема прокрастинацію [125].

Водночас зауважимо, що погляди щодо специфіки взаємозв'язку прокрастинації з перфекціонізмом, орієнтованим на себе, виявилися суперечливими. Ряд учених, серед яких – Д. Седлер і Л. Сакс [554], Р. Верніке [629], К. Лей [454], стверджують, що між указаними параметрами існує пряма кореляція. Наприклад, Дж. Парк та Дж. Квон вважають, на відміну від зв'язку дилаторної поведінки із соціально приписаним перфекціонізмом, що виявляється в міжособистісних контекстах, пов'язаних із соціальною оцінкою (іспит, професійне завдання), кореляція зволікання з особистісно

орієнтованим перфекціонізмом відображається в більш загальних контекстах (запізнення на побачення, невчасне повернення книги в бібліотеку) [519].

З іншого ж боку, ряд дослідників стверджують, що між прокрастинацією й указаним виміром перфекціонізму існує не пряма, а обернена кореляція [297, 379, 519, 553]. Так, наприклад, Г. Флітт, К. Бланкштейн та Т. Мартін [371] й А. Бандура [268] констатують, що для перфекціоніста цього типу характерний високий рівень самоефективності та актуалізації внутрішніх ресурсів у ситуації досягнення, а не її уникнення.

Отже, визначаючи перфекціонізм як важливий компонент нашої моделі, водночас наголошуємо на необхідності конкретизації його змістового наповнення на емпіричному рівні.

Важливим і проблемним залишається питання щодо визначення притаманного для прокрастинатора *локусу контролю*. Указане поняття в науковий обіг уведено Дж. Роттером, який запропонував тлумачити його як якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім факторам й обставинам (зовнішній локус) або власним зусиллям і здібностям (внутрішній локус). Схильність до зовнішнього локусу контролю властива людям, невпевненим у своїх можливостях, невірноваженим, несамостійним у прийнятті рішень, часто безвідповідальним. Особи з внутрішнім локусом контролю послідовні, наполегливі в досягненні мети, упевнені в собі, урівноважені, незалежні, схильні до самоаналізу й критичної самооцінки [547].

Отже, інтернальна локалізація відповідальності виявляється в когнітивних переконаннях особистості, відповідно до яких імовірність реалізації її цілей безпосередньо залежить від докладених нею зусиль, що сприяє пошуку способів оптимального використання власного часу та прояву активних дій для досягнення мети. У той самий час екстернальний локус контролю відображає переконаність індивіда у відсутності причинно-наслідкового зв'язку між його поведінкою й успішністю. Позитивний чи негативний результат діяльності інтерпретується ним лише як наслідок впливу

зовнішніх факторів, тому пасивність є закономірним відображенням окреслених когніцій у поведінковій площині.

Зважаючи на це, припускаємо, що для прокрастинатора властивий саме екстернальний локус контролю. Підтвердження цієї гіпотези знаходимо в працях багатьох науковців, наприклад А. Трайс та Ш. Мілтон [613], Е. Розблум, Л. Соломон та Дж. Муракамі [545]. Однак зауважимо, що результати дослідження деяких учених усе ж свідчать про відсутність такого взаємозв'язку [289, 365]. Відтак подальше емпіричне вивчення цієї проблематики є обов'язковою умовою підтвердження правомірності виокремлення зовнішнього локусу контролю як одного з елементів інтегральної моделі прокрастинації.

Отже, конструювання когнітивно-рефлексивного компонента прокрастинації на основі теоретичного аналізу наукової літератури засвідчує його дезадаптивний характер, оскільки вказаний елемент досліджуваного особистісного конструкту охоплює широкий спектр ірраціональних когнітивних переконань.

Грунтуючись на основних положеннях раціонально-емоційно-поведінкової теорії, вважаємо, що саме когніції, властиві прокрастинатору, визначають домінуючі в нього емоції. Так, наприклад, В. Драйден стверджує, що негативні почуття людини пов'язані з життєвими труднощами, ґрунтуються на її когнітивних переконаннях [334]. С. Волен припустила, що дисфункціональне мислення є головним фактором, який детермінує емоційне страждання індивіда [626]. Зі свого боку, М. Арнольд [264], С. Шахтер, Дж. Сінгер [557] підтримують ідею, згідно з якою афективні процеси виникають на основі когнітивних. Науковці відзначають, що особистість спершу оцінює об'єкт і лише на цій основі в неї зароджуються певні афективні реакції [44, 112].

На виокремленні емоційного компонента прокрастинації як обов'язковій умові ґрунтовної концептуалізації цього феномену наголошувало багато вчених: Дж. Бурка, Л. Юен [293], Н. Мілгрем, Р. Тенне [489],

Л. Соломон та Е. Розблум [583], К. Клінгшецк [440] та ін. У низці наукових праць знаходимо емпіричне підтвердження вказаної думки. Наприклад, М. Хагбін, дослідивши 200 студентів Карлтонського університету, зафіксував, що негативні емоції й психологічні проблеми властиві респондентам з високим рівнем прокрастинації більшою мірою, ніж особам, не схильним до зволікання. Учений відзначає, що серед досліджених прокрастинаторів 78 % осіб оцінили свій загальний емоційний стан як негативний. Окрім того, указані студенти відзначили, що часто відчувають почуття провини (87 %), знервованість (84 %), огиду до себе (68 %), безпорадність (66 %), млявість (64 %), сором (60 %), гнів (60 %), страх (60 %), сум (55 %), ненависть (45 %) [395].

Р. Фройліх [377] та Л. Хейкок [404] відзначили, що власний емоційний стан як негативний після відкладання певних завдань, описали понад 80 % осіб, схильних до прояву дилаторної поведінки. Подібні результати отримано представниками Procrastination Research Group у результаті Інтернет-опитування, яке охопило понад 9000 респондентів, 94 % із яких вважають, що зволікання не дає їм змоги відчути себе цілком щасливими, а 18 % досліджуваних констатували, що вплив такого відтермінування на їхнє життя є надзвичайно деструктивним [395].

Погоджуємось із думкою С. Шахтера, відповідно до якої виникнення емоцій у людини тісно пов'язане з оцінкою нею наявної ситуації на основі її потреб та інтересів [557]. Отже, емоційна й мотиваційна площина створюють нерозривну єдність. Тому, конструюючи модель прокрастинації, об'єднуємо їх під назвою *афективно-мотиваційного* компонента цього феномену.

М. Хагбін, звертаючись до основних положень теорії контролю дій Куля, відзначає, що саме дисфункція механізмів самоконтролю емоцій і мотивації створює підґрунтя для прояву прокрастинації індивідом, адже в цьому разі зростає його схильність до відволікання на конкуруючі поведінкові тенденції, що суперечать заздалегідь визначеній ним меті [395].

Ефективна регуляція емоцій передбачає усвідомлення особистістю того, що позитивні почуття сприяють концентрації на завданні та підвищенні рівня успішності його виконання, у той час, як негативні зумовлюють зниження продуктивності діяльності. Зважаючи на це, особистість намагається викликати саме мобілізаційні почуття, які сприятимуть реалізації актуальної інтенції. У випадку ж виникнення дезактивувальних реакцій, в умовах неефективної емоційної регуляції, сприйнятливність до відволікаючих чинників зростає, що створює основу для прояву дилаторної поведінки [449].

Конструюючи афективний компонент моделі прокрастинації, вважаємо доцільним зосередитися як на специфіці притаманного для особистості, схильної до зволікання, емоційного фону загалом, так і конкретних емоційних патернах зокрема.

Емоційний фон розглядаємо як стійкий тривалий стан, що інтегрує всі афективні відгуки індивіда на зовнішні та внутрішні впливи без чіткого усвідомлення їх змісту [237]. Отже, представлена властивість має не предметний, а особистісний характер. Як синонімічне, на нашу думку, можемо застосовувати запропоноване П. Якобсоном поняття «емоційного самопочуття» людини [19].

Зауважимо, що такий особистісний стан накладає значний відбиток на поведінку, адже може стимулювати або ж, навпаки, пригнічувати діяльність.

Аналізуючи результати представлених у науковій літературі досліджень, які відображають властиві прокрастинаторам особливості, припускаємо, що їхній загальний емоційний фон, зазвичай, характеризується астенічною (від грец. *asthenia* – безсилля, слабкість) спрямованістю, котра зумовлює знижену активність, підвищену втомлюваність, невпевненість, бездіяльність [213]. Отже, закономірним буде систематичний прояв ними пасивного ставлення до різних життєвих ситуацій, що часто відбувається через песимістичну позицію до їхньої оцінки. Відзначимо також ймовірність виявлення особами, схильними до прокрастинації, надмірно низького рівня задоволеності власним життям у цілому.

Поняття «емоційного патерну» в межах нашої праці інтерпретуємо як «комбінацію двох або декількох базових емоцій, які за конкретних умов розгортаються одночасно чи в певній послідовності і які взаємодіють між собою таким чином, що кожна з них чинить мотиваційний вплив на індивіда та його поведінку» [112].

Узагальнюючи результати зарубіжних і вітчизняних досліджень відзначимо, що в контексті вивчення дилаторної поведінки увага науковців найчастіше зосереджується навколо схильності прокрастинаторів до тривожності (нейротизму) та депресивності. Водночас спостерігаємо й поступове зростання інтересу вчених до аналізу взаємозв'язку досліджуваного феномену з агресією.

Виокремлюючи тривожність як один з елементів афективної площини прокрастинатора, наголошуємо, що тлумачимо її саме як емоційний патерн, визначення якого представлено вище. Відтак, ґрунтуючись на даних регресійного аналізу, отриманих К. Ізардом і С. Бламбергом, розглядаємо невротичність не як монолітну особистісну властивість, а як мультикомпонентне утворення, що охоплює одразу кілька переживань, зокрема страх, почуття провини, печаль, сором [284, 420].

Наявність позитивного зв'язку між прокрастинацією та нейротизмом зафіксовано різними вченими, серед яких – Н. Мілгрем, В. Дангур, А. Равів [491], Г. Шоувенбург, Л. Лей [561], Д. Вотсон [628], В. ван Еерде [621] та ін. Так, наприклад, Е. Розблум, Л. Соломон і Дж. Мураками [545] у результаті проведеного опитування студентів констатували, що близько 40 % респондентів повідомили, що в період зволікання з підготовкою до іспиту відчували тривогу. В. МакКоун, Т. Петзел та П. Руперт [485] зауважили, що проведення факторного аналізу засвідчило, що саме співвідношення між прокрастинацією й нейротизмом пояснило 80 % дисперсії. Подібні результати, дослідивши 168 студентів, представили Дж. Кесседі та Р. Джонсон, які зосередилися на вивченні взаємозв'язку схильності до зволікання, тривожності й працездатності осіб. Учені припустили, що високий рівень

нейротизму детермінує низьку продуктивність, унаслідок чого особистість відкладає виконання завдання [302].

Ґрунтуючись на теоретичному вивченні окресленої проблематики відзначимо, що виникнення тривожності часто пов'язують з ірраціональними когніціями, які відображають невпевненість індивіда у власній спроможності успішно завершити завдання, страх негативної оцінки зі сторони оточення. Саме тому вважаємо закономірним, що цей емоційний патерн детермінує дилаторну поведінку [35].

Водночас зауважимо, що подальша перевірка нашої гіпотези є необхідною, адже висвітлені в літературі емпіричні дані розрізнені. І поряд із думкою, відповідно до якої нейротизм є стійкою рисою прокрастинатора, знаходимо результати досліджень [332, 455, 590], які вказану ідею заперечують.

Так, наприклад, П. Стілл, вивчаючи окреслену проблематику, відзначив, що кореляція між двома зазначеними параметрами прослідковується, однак її рівень є надто низьким ($r = 0,24$). Тому, із погляду науковця, хоча негативний вплив тривожності на індивіда є очевидним і, зважаючи на це, особистість може виявляти підвищену критичність до власної поведінки, проте немає підстав стверджувати, що наслідком такого нейротизму є схильність до зволікання [590]. К. Лей та С. Сільверман [455], неодноразово тестували рівень тривоги в студентів до й після іспитів, але не виявили жодного взаємозв'язку між нею та прокрастинацією. Окрім того, отримане Дж. Донованом [332] значення кореляційної розмірності ($r = 0,28$) між прокрастинацією й тривогою, пов'язаною зі страхом смерті, суттєво не відрізняється від показника одержаного П. Стілом під час дослідження взаємозалежності між схильністю до зволікання та загальним рівнем нейротизму. Зі свого боку Б. Такмен [615] і Л. Соломон із колегами [583] виявили, що прокрастинація негативно корелює з тривожністю. Тобто невротичні реакції, навпаки, мобілізують особистість та стимулюють до виконання необхідних завдань.

Як один з елементів афективної сфери прокрастинатора розглядаємо й депресивність. Відзначимо, що, ґрунтуючись на теорії диференціальних емоцій К. Ізарда, інтерпретуємо її як складний патерн базових емоцій, що включає, передусім, печаль, а також різні комбінації гніву, відрази, презирства (ворожі почуття до себе та інших), страху, провини й збентеження [112].

Підтвердження взаємозв'язку прокрастинації та депресії знаходимо в працях таких науковців, як А. Бек [272], Д. Бернс [295], А. Елліс і В. Кнаус [348], Л. Соломон, Е. Розблюм [583] та ін.

А. Бек стверджує, що втрата особистістю спроможності до самообілізації є одним із ключових симптомів як при найлегших, так і найважчих формах депресії. Індивід, зазвичай, при цьому усвідомлює необхідність виконання певної діяльності, однак не відчуває внутрішнього стимулу, достатнього для початку її реалізації. Навіть імовірність настання негативних наслідків у результаті подібної пасивності не чинить на нього мотивувального впливу.

Учений відзначає, що у випадках легкої депресії людина, зазвичай, зволікає лише з тими справами, які не приносять негайного задоволення, тоді як у разі більш вираженого прояву вказаного стану їй може бракувати мотивації навіть для виконання звичних повсякденних завдань. Водночас особам, пригнічення яких сягає дуже високого рівня, властивий повний «параліч» волі [272].

Відповідно до когнітивної теорії, запропонованої А. Еллісом та В. Кнаусом, уникнення діяльності індивідом із депресивними ознаками є результатом його ірраціональних переконань [348]. П. Грекко наводить приклади висловлювань, у котрих розкрито негативний світогляд осіб, схильних до депресії: «Я не хороший, все жахливо. Я нічого не можу зробити правильно і, напевно, ніколи не зможу. Все безнадійно» [387].

Подібні ідеї представлено в атрибутивній теорії М. Селігмана. На думку вченого, особистість, для якої властиві почуття безпорадності й депресія, часто схильна вбачати причини всіх негативних подій у власних небажаних

для неї властивостях, котрі вона оцінює як стабільні та глобальні. Тобто прокрастинатор вважає, що зниження його продуктивності є наслідком власної ліні й нікчемності. Отже, очікування людини, що будь-які її дії виявляться неефективними, детермінують посилення негативних емоцій та подальшу відмову від активності, спрямованої на реалізацію попередньо визначеної мети [524].

Як зазначено вище, створюючи модель досліджуваного конструкту, припускаємо, що, окрім підвищеної тривожності й депресивності, прокрастинатор здатний і до надмірного прояву агресивності.

Агресивність як властивість особистості насамперед зорієнтована на самоствердження [53], просування та захист власних інтересів, а отже, у нормативному варіанті активізує процес досягнення бажаних цілей. З іншого ж боку, вважаємо, що ця характеристика може виступати й результатом прокрастинації у випадку, коли індивід переживає інтрапсихічний конфлікт між власними експектаціями та реально досягнутими результатами.

Вважаємо, що, потрапивши в проблемну ситуацію, індивід зобов'язаний виконати неприємне завдання чи прийняти складне рішення, схильний настільки агресивно ставитися до змісту завдання, що сила емоційної реакції заважатиме реалізації цієї справи.

Водночас зауважимо, що хоча й вивчення агресії як супутнього фактора за різних психічних розладів має достатньо тривалу історію, однак специфіка її прояву в контексті дослідження проблематики прокрастинації фактично залишається поза увагою науковців. Сьогодні трапляються лише поодинокі праці, у яких представлено емпіричне обґрунтування особливостей співвідношення двох указаних феноменів [108]. Відтак подальше вивчення специфіки цього взаємозв'язку є одним зі сформульованих завдань у межах нашої наукової розвідки.

Представлений аналіз емоційних реакцій, властивих прокрастинатору, підкреслює єдність його афективних і мотиваційних характеристик. Погоджуємось із К. Ізардом, відповідно до уявлень якого домінуюча в людини

емоція взаємодіє з її наміром та регулює його в одному з трьох можливих напрямів – посилює, послаблює чи пригнічує [112]. З огляду на це, вважаємо, що для особи, схильної до дилаторної поведінки, зазвичай, властива деструктивна мотивація або ж її відсутність.

Описуючи кореляти прокрастинації, значна кількість науковців зазначає, що центральне місце в мотиваційній сфері особистості, схильної до зволікання, належить її прагненню до уникнення потенційних невдач. Цілком логічним, на нашу думку, є припущення Р. Бірі [274], згідно з яким імовірність прояву прокрастинації підвищується прямо пропорційно до зростання занепокоєння індивіда з приводу можливості настання негативних наслідків у разі неуспішного виконання ним певного завдання.

Прояв указанного мотиву А. Бек розглядає як результат специфічного когнітивного процесу, який полягає в усвідомленні, визнанні та передбаченні особою того, що в результаті її дій може відбутися щось небажане для неї [272].

Відзначимо, що, зазвичай, подібне негативне очікування детермінується не об'єктивними когніціями, а суб'єктивними ірраціональними переконаннями, притаманними прокрастинатору. Так, В. Кнаус страх невдачі пов'язує зі схильністю особистості до перфекціонізму [349]. Усвідомлення людиною недосяжності власних нереалістичних ідеалів супроводжується формуванням упевненості в невідворотності неуспішного завершення складного завдання, а отже, закономірні спроби відтермінування таких завдань.

Ураховуючи це, очевидним, на нашу думку, є зв'язок мотивації уникнення невдач і з низькою оцінкою прокрастинатором своєї самоефективності. Відповідно до основних положень соціально-когнітивної теорії, запропонованої А. Бандурою, невпевненість особистості у власних можливостях зумовлює бажання уникнути зони своєї некомпетентності й спонукає до дилаторної поведінки [267].

Цікавими в окресленому контексті є ідеї, представлені Р. Бірі. На думку науковця, установки індивіда, якому властивий страх невдачі, можна сформулювати таким чином: (1) те, чим я займаюся, безпосередньо відображає мої здібності, а (2) рівень моїх здібностей визначає те, наскільки я цінний як людина, тобто чим вищі в мене здібності, тим вище моє відчуття самоцінності. Відтак (3) результати моєї діяльності відображають мою особистісну цінність. Указані переконання Р. Бірі сформулював у вигляді такого рівняння [24, 274]:

$$\text{самоцінність} = \text{здібності} = \text{успішність виконання роботи.} \quad (2.1)$$

Отже, неуспішне завершення завдання за умови максимального докладання зусиль є підґрунтям для негативної оцінки людиною не лише вмінь, безпосередньо пов'язаних із виконанням конкретної діяльності, а й власної особистості загалом. Отже, зволікання, на думку дослідника, відіграє роль захисного механізму Его прокрастинатора, адже дає змогу пояснити власну невдачу браком зусиль, а не компетентності.

Водночас зауважимо, що в той час, як мотив уникнення невдач систематично позиціонується вченими як одна з ключових характеристик прокрастинатора, опис інших властивостей його мотиваційного профілю в науковій літературі фактично відсутній. Відтак важливим завданням вважаємо виявлення відмінностей в ієрархії потреб, пов'язаних із різними сферами життя, між особами, схильними до зволікання, та респондентами, котрим така звичка не характерна.

Отже, узагальнюючи вказані вище закономірності, дезадаптивність визначаємо першочерговою характеристикою функціонування афективно-мотиваційного компонента прокрастинації.

Зважаючи на проведений теоретичний аналіз окресленої проблематики, відзначимо очевидність впливу когніцій, емоцій і мотивації, властивих прокрастинатору, на його поведінку, особливості якої відображено в

конативно-регулятивному (від лат. *conatus* – спроба, зусилля) компоненті сконструйованої нами моделі.

Ключового значення під час вивчення цього компонента набуває поняття активності, котре тлумачимо як діяльнісний стан суб'єкта, що передбачає інтенсифікацію його основних характеристик (комплекс внутрішніх спонук, установок, мотивів, спрямованість інтересів) і їх вираження назовні у вигляді конкретних поведінкових актів (результатів, процесуальних особливостей) [116].

Отже, активність – це єдність відображення та реалізації внутрішніх і зовнішніх життєвих тенденцій особистості, спосіб репрезентації потреб індивіда у формі відповідної діяльності [243].

Ураховуючи це, у межах конативно-регулятивного компонента пропонуємо виокремлювати два складники, що відповідають структурним елементам концепту активності, а саме стратегії саморегуляції та реальній поведінці [33].

Зважаючи на специфіку феномену, що становив предмет нашого дослідження, зауважимо, що реальна поведінка є унітарною за природою свого прояву, адже відображається винятково за відсутності будь-якої предметної активності, спрямованої на реалізацію попередньо визначеної суб'єктом мети (завдання).

Стратегії ж саморегуляції призначені переводити потенційну активність індивіда в реальну, однак у досліджуваному нами випадку, навпаки, спонукають його до бездіяльності, а отже, потребують більш детального вивчення.

Зважаючи на описаний раніше емоційний дискомфорт, притаманний прокрастинатору, констатуємо його схильність до постійного переживання власної життєвої ситуації як складної та стресової. Відтак, аналізуючи стратегії саморегуляції його особистості, вважаємо, що найбільш доцільно зосередитися саме на властивих для нього копінг-стратегіях.

Поняття «копінг-стратегія» (від лат. *coping* – опанування, подолання) тлумачимо як свідомий прийом психічної регуляції, спрямований на опанування суб'єктом неприємної ситуації та задоволення значимих для нього потреб [217]. Отже, сутність указанного феномену відображається у взаємодії індивіда з проблемною ситуацією, зорієнтований на усунення внутрішніх і зовнішніх суперечностей [140].

Аналізуючи проблематику функціонування особистості в дискомфортних для неї умовах, Р. Лазарус виокремив два можливі способи саморегуляції для подолання наявних труднощів – проблемно орієнтований (*problem-focused*) та емоційно орієнтований (*emotional-focused*) [458].

Ураховуючи зафіксовані нами відмінності в когнітивній, афективній і мотиваційній сферах між прокрастинаторами та особами, не схильними до дилаторної поведінки, цілком закономірним вважаємо припущення щодо використання ними різних копінг-стратегій.

Аналіз представлених у науковій літературі емпіричних даних дає змогу стверджувати, що особи, котрі рідко вдаються до зволікання з виконанням важливих справ, у стресових обставинах, зазвичай, спрямовані безпосередньо на розв'язання проблеми. Реалізація вказаної стратегії передбачає детермінацію поведінки, зорієнтованої на зміну актуальної незадовільної ситуації. Індивід прагне використати всі можливі особистісні ресурси для пошуку способів розв'язання завдання, що сприяє виникненню широкого кола альтернативних варіантів її виконання [12]. Відтак у цьому разі активність людини ґрунтується на таких діях, як аналіз необхідної інформації, планування, розподіл часу, використання попереднього досвіду, мобілізація власних зусиль.

Прокрастинатори ж, відповідно до результатів низки досліджень, навпаки, в окреслених умовах схильні застосовувати емоційно орієнтовані копінг-стилі, головною метою яких є зниження фізичного й психологічного впливу стресу. У цьому разі індивід досягає відчуття полегшення, однак поряд

із цим утрачає свою цілеспрямованість і не демонструє ефективного виконання ключового завдання.

Ураховуючи специфіку індивідуальних особливостей прокрастинатора, припускаємо, що однією з домінуючих у нього стратегій, спрямованих на нейтралізацію емоційної напруги, є уникнення. Це неадаптивний спосіб саморегуляції, що виявляється у відсутності дій, необхідних для реалізації попередньо сформованої інтенції. Отже, зорієнтованість на уникнення, зазвичай, призводить до актуалізації пасивних форм поведінки, відмови від прийняття рішень. Однак науковці вказують, що індивід може все ж виявляти певну активність, зміщуючи фокус на інші релаксувальні види діяльності. В. Ковилін зазначає, що прокрастинатор у цьому разі заповнює свій час діями, які характеризуються відсутністю продуктивності та будь-якого сенсу [128].

У ході емпіричних досліджень К. Лей зафіксовано взаємозв'язок між схильністю до використання стратегії уникнення й тривожністю особистості [120, 456]. Вважаємо, що вказана форма саморегуляції індивіда зумовлюється хвилюваннями щодо можливості невідлого виконання справи, яка має для нього високу цінність. Отже, подібне відкладання завдання є спробою подолання негативних переживань шляхом суб'єктивного зниження значимості своєї мети й міри емоційного включення в неї. Так, наприклад, А. Болотова та А. Чевреніді відзначають, що людина зволікає для того, щоб хоча б тимчасово позбавитися від своїх глибинних страхів [21]. Я. Варваричева, зі свого боку, стверджує, що зростаюча тривога в результаті усвідомлення суб'єктом ймовірних негативних наслідків прокрастинації, зазвичай, впливає на нього не мобілізуюче, а «паралізує», спонукаючи відкладати заплановані дії знову й знову, створюючи ефект «снігової кулі» [31].

Цікавими в окресленому контексті є наукові праці, у яких підтверджено схильність прокрастинаторів і до використання в стресових ситуаціях стратегії пошуку соціальної підтримки. Це вказує на спроби особистості покращити власний психологічний стан через залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів,

пошук інформаційної, емоційної й матеріальної підтримки. На думку М. Запарової, така форма опанування сприяє зниженню напруги, викликаній незавершеною дією, шляхом перекладання відповідальності із себе на навколишніх [105].

Вивчаючи стильові особливості саморегуляції прокрастинатора, на нашу думку, звертаємо увагу й на його навички планування. Припускаємо, що вказане вміння в нього характеризується оберненим зв'язком із рівнем прокрастинації.

Дж. Грейнер, П. Каролі [388], а також Д. Кіршенбаум [437] пропонують розглядати план як заяву особистості про свій намір, що не лише визначає кінцеву мету його самоконтролю, а й стратегію її досягнення.

П. Грекко стверджує, що в досліджуваних, зазвичай, виникають труднощі зі створенням реалістичних планів, вони часто характеризуються грандіозністю й водночас необґрунтованістю [387]. Нереалістичність цілей осіб, схильних до дилаторної поведінки, на думку Дж. Бурки та Л. Юен, зумовлюється їх спроможністю ідеалізувати ситуацію, не враховуючи жодних обмежень стосовно наявних часових й енергетичних ресурсів [293]. Подібні погляди представили у своїй праці М. Сільвер та Дж. Сабіні, зауваживши, що прокрастинатори часто визначають свою мету достатньо чітко, ігноруючи при цьому виокремлення послідовних етапів, необхідних для її реалізації [552].

Отже, ґрунтуючись на основних положеннях раціонально-емоційно-поведінкової теорії та враховуючи вищевикладені особливості прокрастинатора, вважаємо, що саме притаманні йому когніції визначають демонстровані ним емоції й поведінку. Трансформація мислення може детермінувати зміну емоційних станів та вплинути на поведінкову активність індивіда. Погоджуємось із думкою Дж. Бек, відповідно до якої не події безпосередньо визначають самопочуття людей, а спосіб, яким вони їх тлумачать [14].

Зважаючи на це, для описання ролі когнітивних переконань у формуванні конструкту прокрастинації використовуємо модель ABC запропоновану А. Еллісом [345]:

$$A \rightarrow B \rightarrow C,$$

де А – подія, що активує дилаторну поведінку (activating experience);

В – ірраціональні переконання (irrational beliefs);

С – наслідки (consequences).

Наслідки, зі свого боку, поділяються на дві підгрупи – емоційні та біхевіоральні. Водночас припускаємо, що негативні результати, отримані індивідом унаслідок його поведінки, тобто зволікання, виконують функцію підкріплення його ірраціональних переконань.

Висновки до розділу 2

1. Із метою комплексного вивчення феномену прокрастинації сконструйовано теоретико-методологічну базу. Основними методами дослідження слугували теоретичний аналіз і моделювання, що становили підґрунтя для визначення структури вказаної диспозиції. Результати вивчення проблематики вказують на необхідність тлумачення прокрастинації як цілісного концепту, вплив якого простежено в усіх вимірах життя особистості. Аналіз сутності досліджуваного поняття дав підставу відзначити його багатомірність і детермінованість широким спектром психологічних, соціальних та фізіологічних факторів. Основу для створення моделі особистості прокрастинатора становили засади постнекласичної наукової парадигми, принципи системності, структурності, континуальності й біопсихосоціального підходу Дж. Енджела.

2. Ураховуючи визначену методологічну базу, ми встановили, що прокрастинація на системному рівні функціонує як багатомірне інтегральне особистісне утворення, а в субсистемній площині представлена біологічною

та психосоціальною підструктурами, котрі функціонують на основі принципу комплементарності, тобто доповнюють одна одну й становлять єдність.

Біологічна підструктура прокрастинації охоплює нейропсихологічний і психосоматичний компоненти. Перший із них указує на наявність взаємозв'язку між проявом досліджуваного параметра та біоелектричною активністю різних ділянок кори головного мозку. Передусім, схильність до зволікання пов'язується зі зміною функціональних зв'язків між структурами, що розміщені в ділянці вентромедіальної й дорзолатеральної префронтальної кори, що на системному рівні роботи мозку призводить до проблем із забезпеченням лобною корою виконавчої функції.

Психосоматичний компонент відображає наявність взаємозв'язку між схильністю особистості до прокрастинації та особливостями оцінки нею стану свого здоров'я. Припускаємо, що погіршення фізичного самопочуття особистості, схильної до зволікання, опосередковується двома механізмами – психофізіологічними реакціями, зумовленими стресом, і поведінковими стратегіями, зорієнтованими на збереження здоров'я. З іншого боку, погіршення самопочуття прокрастинатора можливе й унаслідок його схильності відкладати зміну способу життя при усвідомленні наявності шкідливих звичок.

Психосоціальну підструктуру прокрастинації розглянуто як сукупність властивостей особистості, що формуються та трансформуються в результаті включення людини в широке коло референтних груп і процесу соціалізації загалом. У її межах виокремлено когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний та конативно-регулятивний компоненти.

Когнітивно-рефлексивний компонент прокрастинації охоплює широкий спектр ірраціональних переконань особистості. Зокрема, результати дослідження свідчать, що індивід, схильний до дилаторної форми поведінки, зазвичай, демонструє два пов'язані виміри фрустраційної інтолерантності – емоційну нетерпимість і нетерпимість до дискомфорту. Зволікання з виконанням важливих справ супроводжується схильністю людини до

катастрофізації поточної життєвої ситуації. Одним з елементів когнітивно-рефлексивного компонента прокрастинації виокремлено оцінні ірраціональні переконання, що набувають форми генералізованих негативних висновків, котрі стосуються власної особистості, оточення й світу загалом. З'ясовано, що прокрастинаторам притаманна теперішня часова орієнтація та водночас фактично не властива зорієнтованість на майбутнє. На особливу увагу в контексті вивчення індивідуальних властивостей досліджуваних осіб заслуговує також концепт перфекціонізму. Зазначено, що характерність цього ірраціонального переконання особистості, схильної до зволікання, зафіксовано в численній кількості дослідницьких робіт. Вагомою рисою когнітивної сфери прокрастинатора указано екстернальний локус контролю.

Афективно-мотиваційний компонент прокрастинації характеризується астенічною спрямованістю, що детермінує знижену активність особистості, невпевненість. Як один із його елементів визначено тривожність, що тлумачиться як емоційний патерн, котрий охоплює одразу кілька переживань, зокрема страх, почуття провини, печаль, сором. Представлено аргументи, що підтверджують наявність взаємозв'язку між схильністю до зволікання та депресією, що розглядається як складна комбінація базових емоцій, серед яких – печаль, гнів, відроза, презирство, страх, провинна й збентеження. Окрім того, указано, що для прокрастинатора притаманний підвищений рівень схильності до прояву агресивної поведінки. У ході опису корелят прокрастинації зазначено, що центральне місце в мотиваційній сфері особистості, схильної до зволікання, належить її прагненню до уникнення потенційних невдач.

Когнітивно-регулятивний компонент прокрастинації безпосередньо пов'язаний з активністю індивіда. У структурі вказаної площини виокремлено два елементи – стратегії саморегуляції індивіда, що відображають ключові способи подолання стресових ситуацій, і його реальну поведінку (відсутність спрямованих зусиль на реалізацію інтенції).

Результати досліджень цього розділу наведено в таких публікаціях здобувача: [89, 90, 91, 92, 97, 99].

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СТУДЕНТІВ

3.1. Структура емпіричного дослідження та характеристика вибірки

Ключове теоретичне положення запропонованої нами концепції прокрастинації втілюється в уявленнях про цей феномен як цілісне відносно стійке особистісне утворення, що має широкий спектр специфічних проявів, охоплюючи когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний, конативно-регулятивний, нейропсихологічний та психосоматичний компоненти.

Водночас, ґрунтуючись на узагальненні представлених у науковій літературі поглядів щодо природи цього конструкту, виявлено комплекси індивідуальних властивостей, що супроводжують становлення й певною мірою відіграють роль факторів функціонування кожного з вищевказаних компонентів.

Отже, можемо стверджувати, що дослідження прокрастинації є складним завданням унаслідок її багатокомпонентної структури та опосередкованості проявів через інші психологічні утворення. Зауважимо, що принаймні на цьому етапі розвитку психологічної науки не існує адекватно всеохопної процедури вивчення цього феномену як цілісного утворення в сукупності його психосоціальної й біологічної підструктур. Зазвичай науковці зосереджуються на одному з аспектів, залишаючи поза увагою інший, що призводить до фрагментарності подальшого опису проблеми. Відтак саме представлені нами ідеї щодо інтегральної природи прокрастинації покладено в основу конструювання дизайну нашого емпіричного дослідження. Це зумовило формулювання певних завдань:

– створити валідний і надійний інструментарій, необхідний для диференціації студентів залежно від рівня їх схильності до прояву дилаторної поведінки;

– підібрати комплекс діагностичних методик, зорієнтованих на вивчення індивідуальних властивостей досліджуваних, що гіпотетично були виокремлені нами як складові компоненти психосоціальної й біологічної підструктур інтегральної моделі прокрастинації задля подальшої деталізації їх змістового навантаження;

– проаналізувати особливості коркових мозкових процесів у студентів, схильних до прокрастинації;

– установити особливості соматизації в студентів залежно від рівня схильності до дилаторних реакцій;

– на основі отриманого емпіричного матеріалу описати психологічний портрет осіб із високими значеннями загального показника за шкалою прокрастинації;

– виявити психологічні типи особистості прокрастинатора як різновиди якісно-кількісних поєднань діагностованих параметрів;

– ґрунтуючись на отриманих даних, розробити методичні рекомендації з організації психолого-педагогічного супроводу задля редукції проявів дилаторної поведінки в студентів, зокрема, і в іншомовному академічному середовищі.

Реалізацію встановлених завдань здійснено протягом 2017–2020 рр. шляхом організації й проведення дослідження, що включило три послідовні етапи.

На *першому етапі* виконано організаційно-підготовчу роботу, спрямовану на виявлення конотаційно-змістових особливостей поняття прокрастинації шляхом теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та систематизації досліджень із цієї проблематики, представлених у вітчизняних і зарубіжних наукових джерелах. Результати теоретичного вивчення вказаного феномену послугували основою для чіткого визначення категорійно-поняттєвого апарату в межах окресленої тематики та створення інтегральної моделі прокрастинації, компоненти якої визначили подальшу логіку проведення дослідницької роботи, зокрема формулювання

мети, завдань, об'єкта й предмета дослідження, визначення його етапів, обґрунтування комплексу психодіагностичних методик, адекватного сформульованим цілям тощо.

Однією з ключових цілей підготовчого етапу було формування вибіркової сукупності (табл. 3.1), що включила студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцького національного технічного університету, Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. Із цією метою застосовувався метод наближеного моделювання, відповідно до якого досліджувані не представляють генеральної сукупності (популяції) за всіма якісними характеристиками, а відображають ті з них, що визначаються вченими як найбільш важливі [41]. Зокрема, основним змістовим критерієм відбору респондентів слугувала їх уключеність у навчальний процес у закладі вищої освіти. Однак зауважимо, що вибір саме вказаних університетів як емпіричної бази дослідження значною мірою зумовлений навністю в них достатнього ліцензійного обсягу для здійснення підготовки іноземців, адже вивчення особливостей прояву прокрастинації в умовах адаптації в новому соціокультурному середовищі є одним із важливих завдань нашого наукового пошуку. Враховуючи високий ступінь інтерналізації вищої освіти й академічну мобільність як провідний принцип організації сучасного світового освітнього простору, вважаємо за необхідне вивчити прояв дилаторної поведінки особистості іноземного студента. Іншомовне середовище, на наш погляд, якнайповніше може виявити індивідуальні властивості прокрастинації особистості у соціальному вимірі, що є важливим у вивченні психосоціальної підструктури нашої моделі. Зосередження уваги саме на навчальній діяльності зумовлене тим, що вона характеризується не лише високою інтенсивністю розумових навантажень, а й є чітко регламентованою (установлено терміни складання модульного контролю, необхідність дотримання графіка захисту курсових робіт, обмежений період для складання сесії тощо), а отже, породжує необхідність своєчасного виконання особистістю значної кількості задач.

Прояв дилаторної поведінки в цьому випадку детермінує швидке настання негативних наслідків як для академічної успішності, так і для психологічного благополуччя індивіда, його особистісної реалізації загалом [31, 120, 160].

Окрім того, вивчення особливостей прокрастинації саме в студентів викликає особливий інтерес і з огляду на ефективність підготовки майбутніх спеціалістів, оскільки прояв цього феномену негативно впливає на їхній професійний розвиток і компетентність [27, 129].

Таблиця 3.1

Описові параметри вибірки досліджуваних (n=645)

Фактор	Досліджувані	
	Кількість	Відсоток
<i>Стать</i>		
Чоловіки/жінки	201 / 444	31,16 / 68,84
<i>Громадянство</i>		
Україна/іноземець	604 / 41	93,64 / 6,36
<i>Досвід професійної діяльності</i>		
Наявний/відсутній	421 / 224	65,27 / 34,73
<i>Форма навчання</i>		
Денна/заочна	449/196	69,61 / 30,39
<i>Вік</i>	Середнє (SD)	Min-Max
	23,12 (7,39)	18 – 47

Загалом в емпіричному дослідженні взяло участь 645 студентів різних форм навчання віком від 18 до 47 років (рис. 3.1). Указаний віковий діапазон респондентів визначався відсутністю на сьогодні в Україні обмежень за цим показником для вступу на навчання в заклади вищої освіти. Крім того, у результаті аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових джерел нами виявлено значну кількість суперечностей, що стосувалися вікових особливостей прояву прокрастинації в студентів, а розширення вікового діапазону до 47 років дало змогу додатково проаналізувати цей аспект проблеми, адже основні дані,

отримані іншими науковцями, зосереджувалися в межах 17–20 років [478, 488].

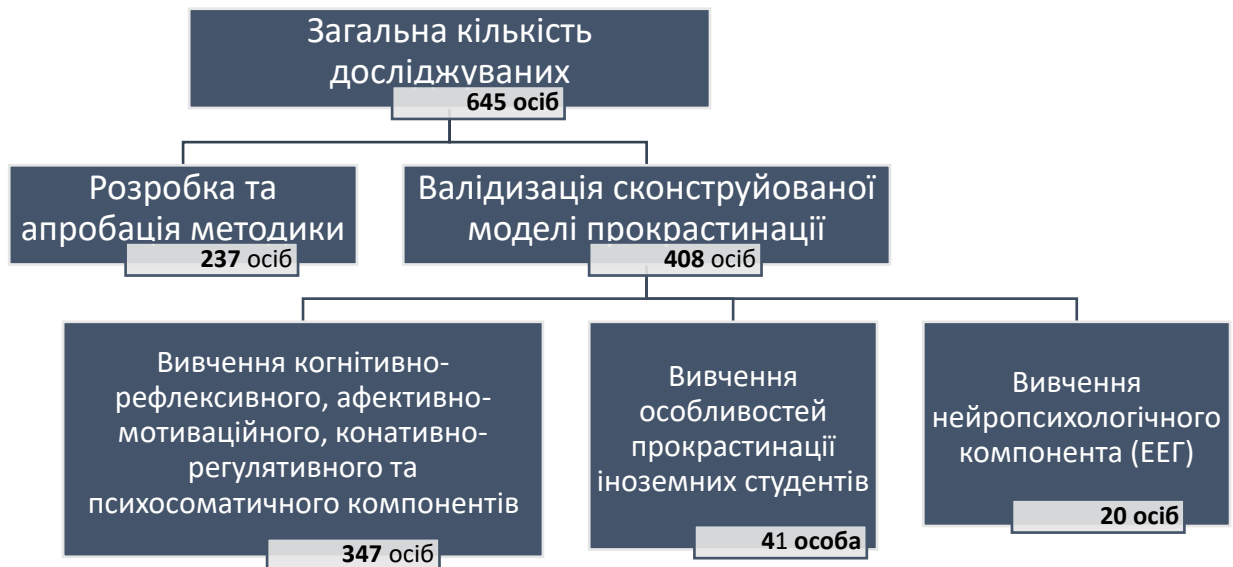


Рис. 3.1. Характеристика контингенту досліджуваних

Відзначимо, що 237 респондентів із загальної вибірки задіяно лише для розробки та апробації методик, спрямованих на діагностику рівня схильності особистості до прокрастинації.

Задля валідизації сконструйованої інтегральної моделі прокрастинації залучено 408 студентів. Зокрема, для вивчення особливостей когнітивно-рефлексивного, афективно-мотиваційного та конативно-регулятивного компонентів психосоціальної підструктури й психосоматичного компонента біологічної підструктури досліджуваного конструкту відібрано 347 осіб. Відзначимо, що трудовий стаж указаних студентів становив не менше ніж чотири місяці. Указаний критерій був важливим, оскільки в подальшому дав змогу використовувати для діагностики всіх респондентів однакову форму опитувальника В. Мільмана, зорієнтованого на дослідження мотиваційної структури особистості.

Для аналізу особливостей прояву прокрастинації в умовах мовно-культурної інтеграції в навчальний процес залучено 41 студента-іноземця, які є громадянами Нігерії, Гани, Сенегалу, Намібії, Зімбабве, Лівії, Гамбії, Алжиру, Катару, ОАЕ, Індії та Кот-д'Івуару.

Із метою вивчення нейропсихологічного компонента біологічної підструктури інтегральної моделі прокрастинації здійснено реєстрацію електроенцефалограм у 20 досліджуваних віком 18–25 років, що дало змогу проаналізувати динаміку біоелектричної активності кори головного мозку в студентів із високим і низьким рівнями дилаторної поведінки.

Участь у дослідженні була добровільною. Зауважимо, що нами зафіксовано значну кількість відмов (109) щодо співпраці з боку потенційних респондентів. Бесіда з тими, хто відмовлявся, дала змогу виокремити кілька основних причин, серед яких, відсутність мотиву брати участь у подібному опитуванні, відсутність інтересу до предмета дослідження, складність і тривалість діагностичної процедури. Окрім того, відзначимо, що результати 83 анкет не включені в загальний масив емпіричних даних, оскільки в них не виконано всі запропоновані завдання. Зауважимо, що певний гендерний перекис вибірки зумовлений значно більшою частотою відмов брати участь у дослідженні, отриманих від представників чоловічої статі.

Під час формування вибірки дотримано вимог до її еквівалентності та змістовності, зумовлених особливостями встановленої мети та завдань дослідження. Відповідності вимогам за параметром змістовності досягнуто шляхом підбору вибіркової сукупності, що відповідала предмету вивчення. Надійність результатів дослідження з урахуванням гетерогенності та мало чисельності вибірки у випадку іноземних студентів та нейропсихологічного дослідження для вивчення біологічної підструктури забезпечувалася врахуванням ключових вимог до реалізації статистичних процедур, перевіркою даних на нормальність розподілу, використанням непараметричних статистичних критеріїв.

Другий етап дослідження полягав у здійсненні емпіричного вивчення змістового наповнення психосоціальної підструктури прокрастинації, зокрема, деталізації специфіки її когнітивно-рефлексивного, афективно-мотиваційного й конативно-регулятивного компонентів. Водночас реалізовано діагностику біологічної підструктури досліджуваного конструкту, що охоплює нейропсихологічний і психосоматичний компоненти. Диференціація респондентів залежно від рівня сформованості структурних елементів створеної моделі стала підґрунтям для визначення типів прокрастинаторів за допомогою кластерного аналізу. Вагомим значення на вказаному етапі наукової розвідки набуло порівняння показників, отриманих за діагностичними критеріями, особами, схильними до прояву дилаторної поведінки, та представниками вибірки, яким вона не властива. Результати такого аналізу детально представлено у вигляді таблиць і рисунків.

Третій етап дослідження передбачав узагальнення й систематизацію отриманих даних і розробку методичних рекомендацій з організації психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на редукцію проявів прокрастинації в студентів. Окрім того, протягом періоду дослідження здійснювалась апробація результатів роботи на науково-практичних конференціях, а також їх публікація у вітчизняних та зарубіжних наукових фахових виданнях.

3.2. Розробка та апробація авторської методики діагностики прокрастинації в студентів

Як зазначено раніше, перший крок нашого наукового пошуку передбачав диференціацію респондентів відповідно до рівня прояву прокрастинації. Однак теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових праць з окресленої проблематики свідчить про відсутність чіткої змістової визначеності структурних елементів цього концепту, що породжує брак надійного та валідного діагностичного інструментарію. Для вивчення

особливостей указанного феномену науковці, зазвичай, використовують переклади іноземних методик, які, як правило, зорієнтовані на аналіз окремих аспектів досліджуваного конструкту, а не на комплексний розгляд його компонентів. Окрім того, потрібно вказати на відсутність інформації щодо психометричних характеристик, психодіагностичних інструментів, перекладених українською мовою. Саме цим детерміновано наступне завдання нашої наукової розвідки – розробка ефективної методики і її апробація на україномовній вибірці.

Для досягнення встановленої мети сконструйовано опитувальник, що включив п'ятдесят запитань. Його основу становили три популярні іноземні шкали, зорієнтовані на дослідження прокрастинації – Tuckman Procrastination Scale (TPS), General Procrastination Scale (GPS), Aitken Procrastination Inventory (API).

Шкала прокрастинації, створена Б. Такменом у 1991 році, є одновимірним діагностичним інструментарієм спрямованим на визначення здатності особистості до саморегуляції й контролю за дотриманням запланованих нею завдань. Опитувальник уключає 16 позицій, що оцінюються за 4-бальною шкалою (від 1 – «повністю не згоден» до 4 – «повністю згоден»). Методика характеризується високим рівнем надійності: $\alpha = 0,86$ ($n = 50$) і $\alpha = 0,90$ ($n = 183$) [615]. Із погляду вченого, прокрастинація зумовлена поєднанням відсутності віри у можливість успішного завершення завдання та схильності до приписування відповідальності за життєві невдачі зовнішнім чинникам.

Розроблений у 1989 році профіль прокрастинації особистості В. Маккоуном та Л. Джонсоном є одновимірною шкалою з 15 пунктів, котрі оцінюються досліджуваними в межах 5 балів (від 1 – «абсолютно не погоджуюся» до 5 – «абсолютно погоджуюся»). Внутрішня узгодженість, відповідно до даних, отриманих науковцями, становила $\alpha = 0,79$, а надійність визначена за допомогою методу «тест-ретест» виявляється в показнику $\alpha = 0,71$ [357]. На думку вчених, високі показники мають пряму кореляцію з

неефективним управлінням часу, а також обернений взаємозв'язок з імпульсивністю.

У 1982 р. задля диференціації студентів за рівнем прокрастинації розроблено методику М. Ейткін. Указаний діагностичний інструментарій складається з 19 пунктів, що оцінюються респондентами за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «неправда» до 5 – «правда»). Відповідно до даних вченої, методика характеризується високим рівнем надійності $\alpha = 0,82$. Прокрастинація, на думку, М. Ейткін, найчастіше зумовлена страхом перед невдачею або необхідністю виконувати неприємне для особистості завдання [254, 522].

Сплановане дослідження включило кілька послідовних етапів:

1. Підготовка первинного варіанта опитувальника шляхом застосування методу зворотного перекладу. Редагування та оцінка його концептуальної еквівалентності здійснювалися двома психологами й двома філологами зі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, які мають досвід роботи з особистісними опитувальниками.

2. Експлораторний факторний аналіз задля визначення числа вимірів моделі, якій відповідає методика та, відповідно, кількості шкал, котрі повинен містити створений діагностичний інструментарій.

3. Аналіз психометричних характеристик опитувальника.

Статистичну обробку отриманих результатів здійснено за допомогою програмного забезпечення SPSS 22.0, Microsoft Excel 2019. Для кінцевих висновків використовували лише значущі показники.

У дослідженні взяло участь 136 осіб віком 18 – 37 років, серед яких – 93 жінки й 43 чоловіка.

Запропонована методика включила 50 тверджень, кожне з яких оцінювалося респондентами за 4-бальною шкалою Лайкерта: від 1 – повністю не згоден до 4 – повністю згоден.

Отримані результати в ході дослідження варіювали в діапазоні від 67 до 151 бала. Відповідність розподілу сумарних балів нормальному типу

підтверджено значенням критерію Шапіро-Вілка ($W = 0,932$, $p = 0,407$). На розподіл балів за законом Гауса вказують також розраховані коефіцієнти асиметрії та ексцесу, оскільки вони не перевищують критичних значень ($A_{\text{факт}} = 0,49 < 0,62$ ($p = 0,01$); $E_{\text{факт}} = 0,22 < 0,85$ ($p = 0,05$)). Зважаючи на це, для подальших статистичних розрахунків доцільно використовувати параметричні методи.

Першим кроком аналізу психометричних характеристик опитувальника стало застосування експлораторного факторного аналізу методом головних компонент із використанням Varimax-ротації. Про придатність кореляційної матриці для застосування цього методу свідчить отриманий показник за критерієм Кайзера-Майера-Олкіна (КМО – 0,720).

На першому етапі ЕФА виокремлено шість факторів, що охоплюють 75,2 % загальної дисперсії. Після відсіювання пунктів із низькими факторними навантаженнями, до опитувальника включено 29 тверджень. У результаті повторної факторизації вказаних параметрів за критерієм Кайзера встановлено, що лише частки перших трьох компонент (27,6 %, 27,1 %, 18,6 %) є вагомими в загальній дисперсії і становлять разом 73,3 %. Цей висновок підтверджено також на основі критерію «кам'янистого осипу» Р. Кеттелла [167].

Факторну структуру методики діагностики конструкту прокрастинації представлено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Факторна структура методики діагностики конструкту прокрастинації

№ твердження	Компонента		
	1	2	3
1	2	3	4
21	0,868		
41	0,829		
34	0,829		
66	0,812		
52	0,810		
33	0,809		

Продовження таблиці 3.2

1	2	3	4
37	0,798		
28	0,752		
32	0,726		
51	0,723		
31	0,689		
39	0,645		
26		0,908	
48		0,859	
63		0,842	
59		0,837	
69		0,822	
55		0,820	
56		0,820	
65		0,805	
67		0,744	
58		0,721	
30			0,932
62			0,842
60			0,842
43			0,825
29			0,812
57			0,774
54			0,772

Примітка. Метод виділення – аналіз методом головних компонент.
Метод обертання – Варімакс із нормалізацією Кайзера.

Отже, перший фактор утворили твердження:

1. Я оплачую свої рахунки вчасно.
2. Я часто спізнююся на вечірки та зустрічі.
3. Коли мені доводиться бути десь у певний час, мої друзі впевнені, що я спізнююся.
4. Завжди, коли я маю план дій, я слікую йому.
5. За день до важливої зустрічі я пересвідчуюсь, що одяг, який я хочу одягнути, у належному стані.
6. Я виконую роботу вчасно, роблячи її поступово, щодня.

7. Я завжди турбуюся про те, щоб повернути книжки в бібліотеку вчасно.

8. Я виконую важливі завдання завчасно.

9. Я пунктуальніший/ша, за більшість людей, яких я знаю.

10. Я приходжу на зустріч у коледж заздалегідь.

11. Я записуюсь на прийом до лікаря, коли впевнений, що не спізнюсь.

12. Я виконую технічне обслуговування особистих речей (наприклад, заміну мастила автомобіля) настільки часто, наскільки вимагається.

Отже, зміст представлених пунктів містить індикатори, що відображають схильність особистості виявляти пунктуальність, тобто дисциплінованість, неухильне дотримання певних правил у різних сферах життя та типах активності.

Другий фактор становлять твердження, спрямовані на діагностику рівня усвідомлення респондентом власної прокрастинації, детермінованого її проявом дискомфорту й неспроможності протистояти ірраціональному зволіканню. Серед них:

1. Я даю собі обіцянку зробити щось, але потім забираю свої слова назад.

2. Я продовжую відкладати вдосконалення навичок у роботі.

3. Навіть якщо я зненавиджу себе за те, що не розпочну роботу, це не спонукатиме мене до дій.

4. Я не можу взятися за роботу, навіть якщо я знаю, наскільки важливо її розпочати.

5. Якщо б хтось проводив курси, як робити все вчасно, я б їх відвідав.

6. Я без докорів сумління відкладаю завершення роботи знаючи, що вона є важливою.

7. Я відкладаю прийняття складних рішень.

8. Незважаючи на те, що в мене незабаром заплановано тест, я часто ловлю себе на тому, що займаюсь іншими справами

9. Я відтерміную роботу, яка мені не подобається

10. Я завжди знаходжу виправдання, щоб не виконувати роботу.

Третю компоненту, відповідно до результатів аналізу, представлено пунктами:

1. Я відтягую початок роботи на стільки довго, на скільки це можливо, що не виконую її вчасно.
2. Я чекаю до останньої хвилини, навіть, якщо у мене є встановлені терміни виконання роботи.
3. Я невиправний марнотрат часу.
4. Я марно витрачаю час, але нічого не можу з цим вдіяти.
5. Мені завжди не вистачає часу.
6. Я переоцінюю обсяг роботи, яку я можу зробити за певний час.
7. Кінцеві терміни – це не моя сильна сторона.

Тобто представлені твердження сконцентровано навколо організації часу й систематичності праці. Вони діагностують труднощі з початком чи завершенням завдань, умінням планувати діяльність, організацією власної активності задля оптимального використання часу.

Отже, розроблений в результаті факторного аналізу опитувальник дає змогу оцінити як загальний рівень прояву прокрастинації в досліджуваних, так і створити їх індивідуальні профілі зволікання на основі трьох шкал: 1) пунктуальності (П), 2) усвідомлення прокрастинації (УП), 3) організації часу та систематичності праці (ОС).

Наступний крок розробки методики – перевірка її психометричних характеристик [231]. Дискримінативність пунктів тесту розраховано за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (рис. 3.2).

Зауважимо, що за всіма пунктами отримано високі значення. Відтак це дає змогу стверджувати, що кожне із запропонованих тверджень спрямоване на вимірювання того самого параметра особистості, який оцінюється шкалою загалом, а також є придатним для диференціації досліджуваних із високими й низькими показниками за діагностованою ознакою.

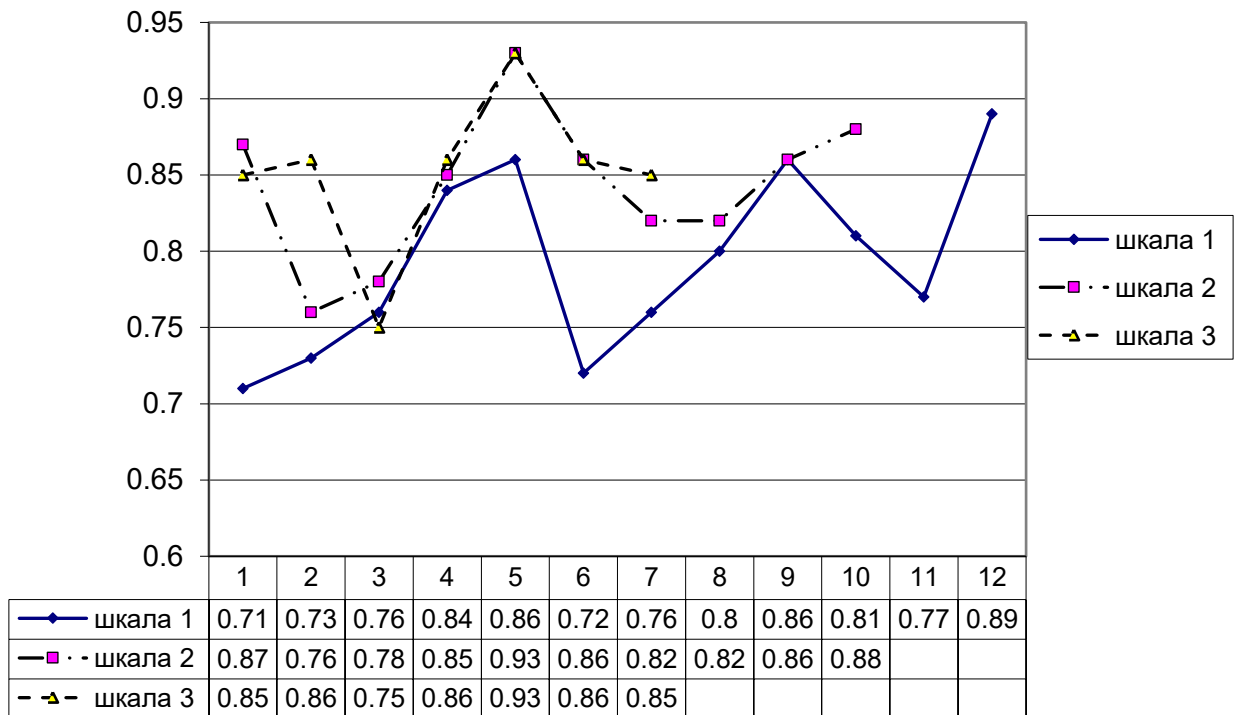


Рис. 3.2. Показники дискримінативності завдань методики

Для аналізу здатності шкал та опитувальника загалом розрізнити респондентів відносно мінімального й максимального значень застосовано показник дельта Фергюсона (табл. 3.2), що обрахований за такою формулою:

$$\delta = \frac{(n+1) \left(N^2 - \sum_{i=1}^N F_i^2 \right)}{nN^2}, \quad (3.1)$$

де N – кількість досліджуваних;

n – кількість завдань методики;

F_i – частота кожного показника.

Таблиця 3.2

Показник дельта Фергюсона за шкалами

	Загальний показник	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3
Дельта Фергюсона	0,98	0,96	0,96	0,89

Оскільки показник дельта Фергюсона набуває максимального значення при рівномірному (прямокутному) розподілі ($d = 1$) можемо зробити висновки щодо високого рівня дискримінативності методики.

На наступному етапі вивчення психометричних характеристик методики перевірено стабільність діагностованих ознак за допомогою методу «тест-ретест». Проміжок між пред'явленням досліджуваним стимульного матеріалу, зважаючи на рекомендації С. Дембіцького та Т. Любивої [66] становив чотири тижні.

Із метою визначення рівня надійності шкал опитувальника за критерієм внутрішньої стійкості застосовано коефіцієнт кореляції між балами, отриманими в результаті першого й повторного тестування за кожним із тверджень.

У результаті підтверджено наявність статистично значущої позитивної кореляції між показниками отриманими після двох етапів діагностики за всіма шкалами, а також загальним показником методики. Результати кореляційного аналізу представлено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Коефіцієнти ретестової надійності за шкалами опитувальника

	Загальний показник	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3
Коефіцієнт кореляції	0,94	0,82	0,88	0,82

Отримані коефіцієнти ретестової надійності за шкалами є не нижчими за 0,80, що свідчить про стійкість результатів при повторному вимірюванні досліджуваного параметра. Відтак процедура тестування відповідає наявним психометричним вимогам і не потребує додаткової стандартизації.

Із метою аналізу внутрішньої узгодженості методики реалізовано статистичну перевірку діагностичної придатності кожного з її пунктів за допомогою:

– методу розщеплення матриці за парними та непарними номерами завдань із подальшим розрахунком лінійної кореляції ($r_{1/2}$) між двома сукупностями сумарних балів;

– показника Рюлона ($\rho_{\text{Рюл}}$).

Результати представлено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Показники надійності опитувальника за критерієм внутрішньої узгодженості

Показники надійності	
$r_{1/2}$	Рюлона ($\rho_{\text{Рюл}}$)
0,95	0,94

Отримані показники є високими, а отже, засвідчують гомогенність тесту. Завдання шкал достатньо однорідні, що підтверджує його задовільну надійність.

Отже, розроблений опитувальник, зорієнтований на діагностику схильності особистості до прокрастинації, успішно пройшов перевірку за низкою психометричних характеристик. Здійснений статистичний аналіз свідчить про допустимість його використання для діагностики цього особистісного конструкту.

Відповідно до ключа розробленого нами тесту студентів ($n = 347$) диференційовано на п'ять груп. Так, 5,19 % осіб продемонстрували дуже високі показники за діагностованим параметром. Високі значення за цим критерієм зафіксовано у 22,77 % респондентів. Дуже низький рівень схильності до прояву дилаторної поведінки виявлено в 5,19 % учасників вибірки, тоді як низький у 29,10 %. Показники, отримані в результаті вивчення найбільшої частки досліджуваних (37,75 %), розмістились у діапазоні середніх значень (рис. 3.3).

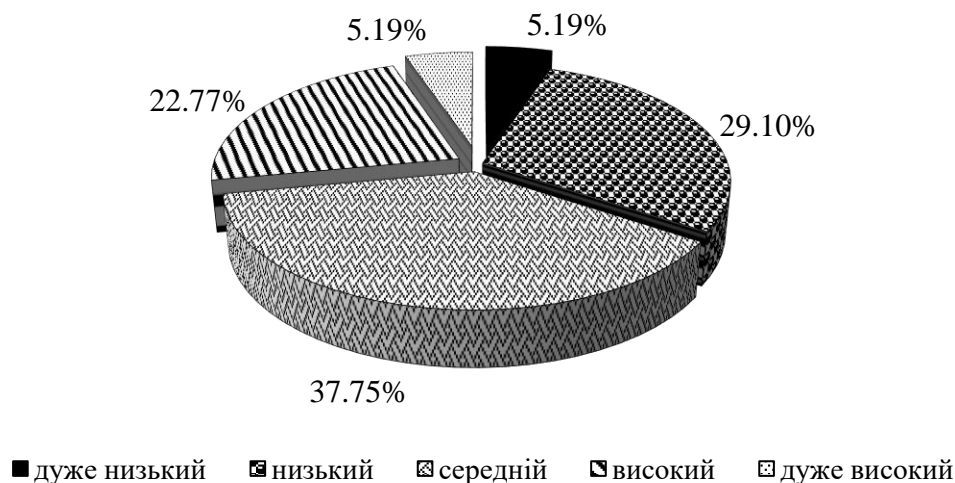


Рис. 3.3. Відсотковий розподіл досліджуваних відповідно до рівня сформованості прокрастинації

Цей опитувальник дає змогу визначити не лише загальний рівень сформованості прокрастинації, властивий респондентам, а й вивчити особливості прояву її окремих аспектів. Результати, отримані за шкалами, відображено на рис. 3.4.

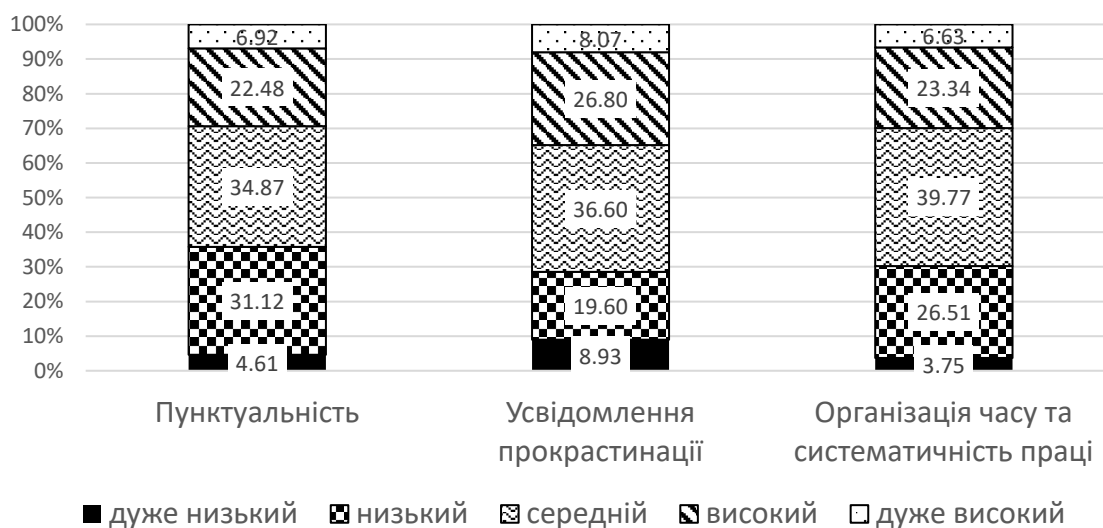


Рис. 3.4. Відсотковий розподіл досліджуваних відповідно до рівня сформованості різних аспектів прокрастинації

Найбільша кількість досліджуваних, як і під час аналізу інтегрального показника прокрастинації характеризується середніми значеннями за

діагностованими параметрами (від 34,87 % за шкалою пунктуальності до 39,77 % за шкалою організації часу та систематичності праці). Цікавий той факт, що за шкалою усвідомлення прокрастинації найбільша частка респондентів виявила крайні (максимальні й мінімальні) значення (8,93 % – дуже низький рівень і 8,07 % – дуже високий).

Розподіл досліджуваних за рівнями вираженості різних аспектів прокрастинації свідчить, що за шкалою усвідомлення прокрастинації переважають особи з високим та дуже високим рівнями досліджуваної властивості, тоді як за шкалою пунктуальності – респонденти з низькими й дуже низькими значеннями. Найбільш рівномірний розподіл даних відзначено за шкалою організації часу та систематичності праці.

3.3. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики «Pure procrastination scale»

Із метою деталізації різних аспектів прояву прокрастинації наступний етап нашого дослідження полягав у створенні україномовного варіанта методики Pure Procrastination Scale П. Стіла [591] із подальшою перевіркою її психометричних характеристик.

Цікавим в окресленому контексті є масштабне дослідження, реалізоване П. Стілом, що охопило понад 4000 респондентів. Як психодіагностичний інструментарій дослідник використав три популярні шкали, зорієнтовані на вивчення особливостей прояву прокрастинації, а саме: Adult Inventory of Procrastination (AIP), Decisional Procrastination Questionnaire (DPQ), General Procrastination Scale (GPS). Ґрунтуючись на результатах експлораторного факторного аналізу отриманих даних, автором виокремлено один чинник, що пояснює 36 % загальної дисперсії. До його складу увійшли 12 пунктів, зокрема, три з них є структурними одиницями DPQ, п'ять запитань запозичено із GPS та чотири пункти першопочатково сформульовано в межах AIP. На основі цих тверджень П. Стілом сконструйовано нову шкалу – Pure

Procrastination Scale, що передбачає оцінку досліджуваними кожного з тверджень у межах 5 балів (від 1 – «абсолютно не погоджуюся» до 5 – «абсолютно погоджуюся»). Згідно з отриманими науковцем результатами, методика характеризується високим рівнем внутрішньої узгодженості (Cronbach`s $\alpha = 0,92$) [591].

Указаний опитувальник перекладено з англійської й іншими мовами. Так, його психометричні параметри вивчали науковці Франції, Швеції, Норвегії, Польщі, Індонезії, Фінляндії. Попри внесення певних модифікацій стосовно кількості запитань і факторів у структурі шкали, показники всіх її версій демонструють задовільний рівень надійності, розміщуючись у діапазоні $\alpha = 0,78\text{--}0,93$ [542, 548, 549, 603].

Процедура адаптації шкали охопила три послідовні етапи:

1. Здійснення симетричного перекладу пунктів опитувальника та опис інструкції для респондентів українською мовою.

2. Експертну змістову оцінку еквівалентності отриманого тексту іноземними філологами й психологами, які вільно володіють мовою оригіналу. Із цією метою фахівці застосували метод зворотного перекладу, у результаті чого внесено необхідні поправки граматичного та лексичного характеру.

3. Емпіричну перевірку методики для встановлення її психометричних властивостей [231].

Статистичну обробку отриманих результатів здійснено із застосуванням програмного забезпечення SPSS 15.0, Microsoft Excel 2013, AMOS 25. Для кінцевих висновків використано лише значущі показники.

Вибірку дослідження становив 101 респондент віком 20–46 років (62 жінки та 39 чоловіків).

Для визначення структури методики, передусім, здійснено експлораторний (розвідувальний) факторний аналіз методом головних компонент з обертанням Varimax. Отримані значення критерію адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна ((Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling

Adequacy (KMO = 0,805)), а також критерію сферичності Бартлетта ((Bartlett's Test of Sphericity ($p = 0,000$))) засвідчили доцільність і можливість застосування заданого типу аналізу для обраних даних.

На першому етапі ЕФА отримана трифакторна модель описала 56,6 % сумарної дисперсії. Оптимальність виокремлення вказаної кількості чинників підтверджено за допомогою критерію «кам'янистого осипу» Р. Кеттелла. Зауважимо, що один із пунктів опитувальника (9. Коли наближається термін завдання, відчуваю, що мені не вистачить часу, щоб його виконати) не отримав значимого факторного навантаження, а, отже, був вилучений із його структури.

Подальший ЕФА проведено на 11 пунктах. Він продемонстрував вищий відсоток поясненої дисперсії – 59,6 %. Виокремлення за критерієм Кайзера, як і під час попередньої спроби, трьох чинників підтверджено високими показниками коефіцієнтів факторних навантажень (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Власні значення виділених факторів

Компонент (фактор)	Навантаження фактора після обертання		
	усього факторна вага	% дисперсії	загальний показник навантаження, у %
1	2,739	24,896	24,896
2	1,924	17,491	42,388
3	1,895	17,229	59,617

Відповідно до даних, представлених у табл. 3.5, перший фактор пояснює 24,9 % дисперсії, другий – 17,5 %, третій – 17,2 %.

Для підтвердження чи спростування висунутого припущення щодо структури методики проведено конфірматорний факторний аналіз за допомогою моделювання структурними рівняннями (AMOS 25).

Потрібно, що для оцінки моделі використано критичні значення наступних показників (критерії відповідності): $\chi^2/\text{degree of freedom} \leq$

2; CFI (the comparative fit index) $\geq 0,95$; RMSEA (The Root Mean Square Error of Approximation) $\leq 0,051$ [152].

Насамперед здійснено спробу перевірити гіпотезу щодо однофакторної структури, запропонованої автором оригінального опитувальника. При цьому враховано його повну версію із 12 тверджень.

Другий етап КФА передбачав оцінку якості трифакторної моделі, що включала 11 пунктів (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Показники якості відповідності моделі прокрастинації
емпіричним даним**

Модель	df	χ^2	χ^2 / df	RMSEA	CFI
Однофакторна модель (12 тверджень)	54	101,89	1,887	0,094	0,837
Трифакторна модель (11 тверджень)	41	50,046	1,221	0,047	0,968

Як видно з табл. 3.6, зафіксовані критеріальні параметри під час вивчення однофакторної структури вказують на низький рівень її відповідності емпіричним даним (RMSEA = 0,094; CFI = 0,837), отриманим у результаті дослідження україномовних респондентів. В інтервалі допустимих значень опинився лише показник $\chi^2 / df = 1,887$.

Водночас перевірка трифакторної моделі дає змогу констатувати високий рівень її якості та узгодженості з фактичними даними (RMSEA = 0,047; CFI = 0,968; $\chi^2 / df = 1,221$). Відзначимо, що пунктів із незначущими навантаженнями на вказаному етапі не виявлено.

На увагу у цьому контексті заслуговує польськомовна версія PPS, адаптацію якої здійснено М. Стемпень і Я. Чечухом [597, 598]. Згідно з результатами, представленими науковцями, саме трифакторна модель характеризується найвищим рівнем відповідності щодо отриманих ними даних ($\chi^2 = 107,958$; $p < 0,001$; $df = 51$; CFI = 0,970; RMSEA = 0,061; PCLOSE = 0,124; SRMR = 0,0331; GFI = 0,943; AIC = 161,958).

Відтак розглянемо розподіл пунктів за компонентами (табл. 3.7)

Таблиця 3.7

Факторна структура методики діагностики конструкту прокрастинації

№ твердження	Компонента		
	1	2	3
6	0,739		
5	0,761		
8	0,705		
4	0,649		
7	0,588		
3		0,712	
2		0,586	
1		0,561	
10			0,752
11			0,751
12			0,708

Примітка. Метод виділення – аналіз методом головних компонент.

Метод обертання Варімакс із нормалізацією Кайзера.

Отже, перший фактор уключив п'ять тверджень:

б) часто ловлю себе на думці, що виконую завдання, які мав зробити давно;

5) буває, що не беруся кілька днів навіть за те, що можна легко зробити;

8) зазвичай зволікаю з розпочинанням праці, яку мушу виконати;

4) працюючи в межах дедлайну, я часто витрачаю багато часу, роблячи інші речі;

7) я часто повторюю: «Зроблю це завтра».

Аналіз змісту пунктів, що утворили вказаний чинник, дає підставу констатувати, що вони зорієнтовані на діагностику схильності індивіда до відтермінування безпосередньої активності (поведінки) спрямованої на

виконання поточних обов'язкових завдань (діяльності) у повсякденному житті.

Другий фактор охопив такі пункти:

3) витрачаю багато часу на дрібниці, відкладаючи прийняття остаточного рішення;

2) навіть після того, як прийняв рішення, я зволікаю з його реалізацією;

1) я зволікаю з прийняттям рішення доти, доки не стає надто пізно.

Отже, указаний фактор поєднує твердження, що аналізують особливості здійснення індивідом вибору й стосується як зволікання щодо прийняття необхідного рішення, так і відкладання його реалізації.

Третій компонент, згідно з отриманими результатами, представлено такими питаннями:

10) не виконую завдань вчасно;

11) я не дуже добре дотримуюся термінів;

12) відкладання справ на останню хвилину стало причиною моїх фінансових утрат.

Отже, указані твердження окреслюють рівень неспроможності особистості впоратися зі зволіканням, що призводить до певних утрат.

Отже, сконструйована в результаті факторного аналізу методика дає змогу визначити загальний рівень схильності опитуваного до виявлення прокрастинації та вивчити особливості її прояву за трьома аспектами (шкалами): 1) біхевіоральна прокрастинація; 2) прокрастинація прийняття рішення; 3) неадаптивна прокрастинація.

Наступним етапом роботи з опитувальником стало вивчення його психометричних показників. Оцінка дискримінативності пунктів PPS здійснювалася шляхом визначення коефіцієнта кореляції Пірсона кожного твердження із загальним балом за шкалою. Дискримінативність (discriminatory power) тлумачать як здатність пунктів інструменту диференціювати досліджуваних відносно «мінімального» та «максимального» результату тестування в цілому. Отримані показники представлено на рис. 3.5.

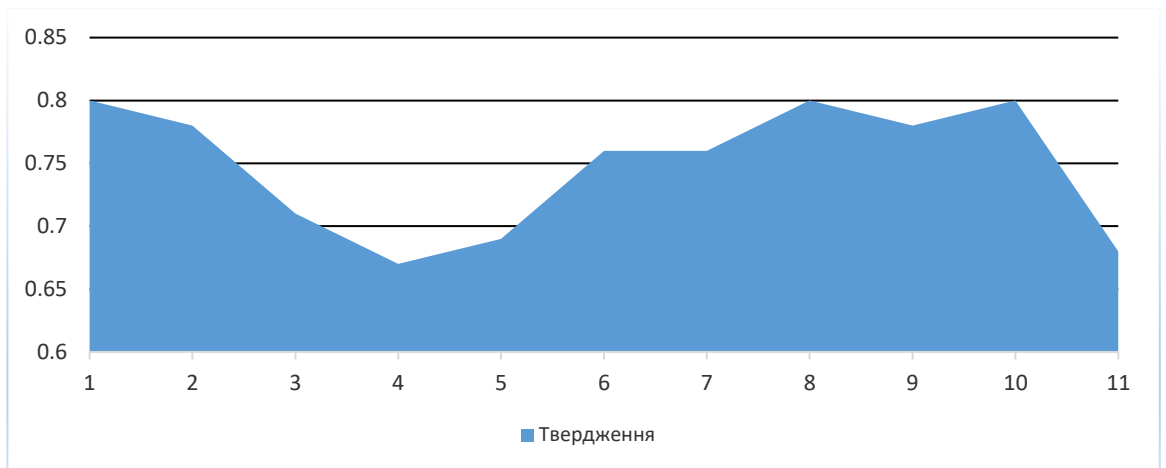


Рис. 3.5. Дискримінативність пунктів тесту

Аналіз указаних даних свідчить, що всі твердження, які ввійшли до структури методики, мають рівень значущості не нижчий ніж 5 %, а відтак характеризуються дискримінативною потужністю.

На цьому ж етапі дослідження здійснено оцінку одномоментної надійності (внутрішньої узгодженості) діагностичного інструментарію за допомогою коефіцієнта Кронбаха (α). Отримані значення за шкалами розмістились у діапазоні 0,72–0,85 (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Показники одномоментної надійності PPS

Фактори PPS	F1	F2	F3	Загальний
A Кронбаха	0,74	0,79	0,72	0,85

Примітка. F1 – шкала біхевіоральної прокрастинації; F2 – шкала прокрастинації прийняття рішень; F3 – шкала неадаптивної прокрастинації.

Як видно з табл. 3.8, показники одномоментної надійності є достатньо високими та вказують на оптимальну побудову питань у шкалах.

Із метою перевірки стабільності діагностованих характеристик застосовано метод «тест-ретест». Проміжок між первинним і вторинним пред'явленням досліджуваним стимульного матеріалу становив три тижні.

Відповідно до показників рангової кореляції Спірмена ретестова надійність методики є значущою ($r = 0,731, p < 0,001$).

Отже, на основі англійської методики сформульовано пункти українського варіанта PPS. Результати конфірмаційного факторного аналізу продемонстрували, що трьохфакторна модель, на відміну від запропонованої автором оригінального опитувальника однофакторної, характеризується значно вищим рівнем відповідності отриманим даним. Сконструйований діагностичний інструментарій успішно пройшов перевірку низки психометричних параметрів, відтак володіє характеристиками надійності й валідності та може використовуватись для вивчення особливостей прояву особистістю прокрастинації.

Із метою більш детального всебічного аналізу проявів досліджуваного феномену серед студентської молоді нами застосований попередньо описаний опитувальник, зокрема, до уваги бралися шкали «Біхевіоральна прокрастинація», «Прокрастинація прийняття рішення» та «Неадаптивна прокрастинація» (рис. 3.6).

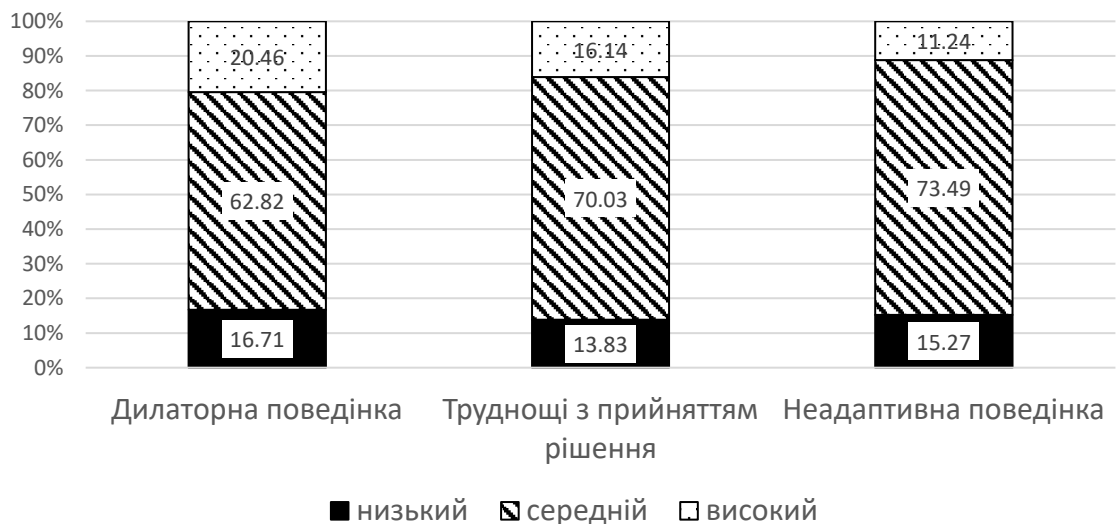


Рис. 3.6. Відсотковий розподіл досліджуваних відповідно до рівня сформованості різних аспектів прокрастинації

Аналіз отриманих результатів засвідчує, що переважна частка респондентів характеризується середнім проявом за всіма трьома аспектами,

причому абсолютні значення коливаються в діапазоні від 62,82 до 73,49 %. Зазначимо, що за шкалами біхевіоральної прокрастинації і прокрастинації прийняття рішень кількість досліджуваних, яким властивий високий ступінь прояву такої характеристики (20,46 і 16,14 % відповідно), переважає частку осіб з низькими значеннями (16,71 % та 13,83 %). Проте за шкалою неадаптивної поведінки серед досліджуваного контингенту простежено більшу частоту респондентів із низькими значеннями.

3.4. Характеристика комплексу методів дослідження прокрастинації в структурі особистості студента

Сформульовані завдання реалізовано за допомогою широкого комплексу психодіагностичних методик, які становили основу для розширення наукових уявлень щодо структурно-змістових особливостей компонентів спроектованої нами інтегративної моделі прокрастинації, а також деталізації функціонального призначення кожного з виокремлених компонентів у межах досліджуваного феномену.

Із метою дотримання методичних вимог до процедури емпіричного вивчення прокрастинації як психічного явища ключовими критеріями відбору діагностичного інструментарію визначено:

- високий рівень валідності як комплексної характеристики придатності методу до практичного застосування;
- діагностичну силу, тобто здатність диференціювати досліджувані об'єкти залежно від вираженості в них вимірюваного параметра;
- надійність як відносну стійкість та узгодженість результатів, отриманих у процесі вивчення одних і тих самих респондентів під час первинного й повторного тестування;
- зручність та легкість приготування стимульного матеріалу, необхідного для діагностичної процедури;

– можливість фронтального проведення дослідження, що зумовлено участю в ньому великої кількості респондентів.

Діагностичний інструментарій, який дав нам змогу розширити уявлення щодо біологічних особливостей, які відрізняють особистість прокрастинатора від індивіда, не схильного до прояву зволікання, представлено в табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Схема експериментального дослідження біологічної підструктури особистості прокрастинатора

Компоненти біологічної підструктури	Діагностичні критерії	Методики та техніки дослідження
1. Нейропсихологічний	Динаміка активності ділянок головного мозку	1. Електроенцефалографія (ЕЕГ)
2. Психосоматичний	Скарги з приводу фізичного самопочуття	1. Гіссенський опитувальник соматичних скарг

Методика електроенцефалографії. Реєстрацію електричної активності кори головного мозку проводили в світло-звукоізолюваній екранованій кімнаті лабораторії вікової нейрофізіології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Упродовж експерименту зареєстровано ЕЕГ у 20 осіб (18 чоловіків і 2 жінок), що становили дві однакові за чисельністю групи, які характеризувалися високим та низьким рівнями прокрастинації. Ураховуючи представлені в науковій літературі дані щодо гендерних особливостей прокрастинації [361, 559, 560] і результати власного емпіричного дослідження, наведні нижче, можемо стверджувати, що фактор статі не виявляє впливу на рівень прояву дилаторної поведінки. Окрім того, з огляду на методичні вимоги щодо забезпечення тісного контакту електродів із поверхнею голови та використання з цією метою електропровідного гелю, у ході реєстрації ЕЕГ більшість вибірки становили досліджувані чоловічої статі, оскільки серед жінок отримано значну кількість відмов, зважаючи саме на цей чинник. Для диференціації студентів на групи застосовано авторську методику діагностики рівня прокрастинації. Така чисельність осіб зумовлена даними

нейропсихологічних досліджень, що, зокрема, стосуються вивчення механізмів прийняття рішення та ґрунтуються на подібних парадигмах із використанням ЕЕГ/ВП, де контингент становить 15–30 осіб [373, 539]. Крім того, відмітимо, що всі учасники експерименту отримували до 200 стимулів у кожній із трьох тестових серій, тому масив даних був достатнім для аналізу особливостей динаміки коркового електрогенезу та виявлення загальних закономірностей локальної й просторової синхронізації біопотенціалів кори головного мозку. Зауважимо також, що в ході статистичної обробки експериментальних даних нами використано непараметричний парний (для порівняння показників однієї групи в різних тестових ситуаціях) і непарний (для міжгрупових порівнянь) критерії Вілкоксона.

Електричну активність кори головного мозку реєстрували монополярно за допомогою апаратно-програмного комплексу «Нейроком», розробленого науково-технічним центром радіоелектронних медичних приладів і технологій «ХАІ-Медика» Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» (свідоцтво про державну реєстрацію № 6038/2007 від 26 січня 2007 року). Обстежуваний перебував у положенні сидячи на відстані 1,5 м від монітора комп'ютера, на який подавався стимульний матеріал.

Електроди розміщувалися за міжнародною системою 10/20 % у 21 симетричній точці лівої й правої півкуль головного мозку (Fp1, Fpz, Fp2, F3, F4, F7, F8, Fz, C3, C4, Cz, T3, T4, T5, T6, P3, P4, Pz, O1, O2, Oz) (рис. 3.7).

Як референтні використовували вушні електроди A1 і A2, а також додаткові референтні електроди N і Ref.

Під час проведення Фур'є-перетворення епоха аналізу становила 500 мс. Частота дискретизації аналогового сигналу – 2 мс; вхідний опір для синфазного сигналу – понад 100 МОм. Фільтри високих частот встановлено на 50 Гц, низьких – 0,1 Гц. Межі можливої відносної похибки під час вимірювання напруги та часових інтервалів електроенцефалографічних сигналів – $\pm 5\%$.

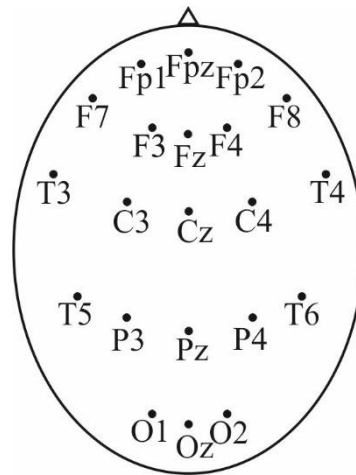


Рис. 3.7. Схема розміщення електродів у ході реєстрації ЕЕГ

Fp1, Fp2 – передньолобні; F3, F4 – задньолобні; F7, F8 – бічні лобні; T3, T4 – передньоскроневі; C3, C4 – центральні; T5, T6 – задньоскроневі; P3, P4 – тім'яні; O1, O2 – потиличні, Fpz, Fz, Cz, Pz, Oz – центральні (сагітальні) відведення.

Для режекції ЕЕГ-артефактів застосовано процедуру ІСА-аналізу. У подальшому проведено фільтрацію ІСА-компонент з артефактним сигналом і композицією неартефактних ІСА-компонент у результуючу ЕЕГ. У випадку, коли окремі спалахи артефактної активності не вдавалося відфільтрувати за допомогою ІСА-обробки, артефактні відрізки ЕЕГ вирізали з нативної ЕЕГ у ручному режимі.

Реєстрація електричної активності кори головного мозку проведена в процесі виконання тестових завдань трьох типів:

1. Тест на проспективну пам'ять із використанням перцептивного подразника [538, 581]. Досліджуваному запропоновано впродовж послідовної появи слів на моніторі вказувати на наявність чи відсутність смислової пари з попереднім словом шляхом натискання клавіші «вліво» в разі утворення смислової пари, або «вправо» за її відсутності (завдання на використання оперативної пам'яті). У разі появи на екрані слова, що починається з великої літери, досліджуваний повинен був натиснути на клавішу «вниз» (завдання на проспективну пам'ять). Після натискання відповідної клавіші студент отримував фідбек щодо правильності вибору. Загальна тривалість тесту становила 15 хв і передбачала сортування 200 слів, із яких 20 написано з

великої літери. Для уникнення автоматичної відповіді досліджуваними інтервал подання стимулів коливався в діапазоні від 1 до 1,5 с, тривалість демонстрації слів – 2 с.

2. Тест на проспективну пам'ять із використанням семантичного подразника [319, 630]. Досліджуваному запропоновано в ході послідовної появи слів на моніторі вказувати на наявність чи відсутність смислової пари з попереднім словом шляхом натискання клавіші «вліво» в разі утворення смислової пари, або «вправо» за її відсутності (завдання на використання оперативної пам'яті). У разі появи на екрані слова, що позначає тварину, досліджуваний повинен був натиснути на клавішу «вниз» (завдання на проспективну пам'ять). Після натискання відповідної клавіші студент отримував фідбек щодо правильності вибору. Загальна тривалість тесту становила 15 хв і передбачала сортування 200 слів, із яких 20 містили назви тварин. Для уникнення автоматичної відповіді досліджуваними інтервал подання стимулів коливався в діапазоні від 1 до 1,5 с, тривалість демонстрації слів становила 2 с.

3. Тест на переключення уваги (task-switching test) [320, 476, 558, 632]. Досліджуваному запропоновано здійснити математичні операції над двозначними числами, які були розміщені в різних рамках. Тип завдання кодувався особливостями рамки й передбачав:

- перевірку числа на парність чи непарність;
- перевірку на парність суми цифр, що складала число;
- порівняння запропонованого числа з числом 50 (більше чи менше);
- порівняти суму цифр числа з числом 10 (більше чи менше).

Наприклад:

#####	#+#+#+##	^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^	^+^+^+^
# #	+ +	^ ^	+ +
# 15 #	# 28 #	^ 60 ^	^ 71 ^
# #	+ +	^ ^	+ +
#####	#+#+#+##	^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^	^+^+^+^

Як і в попередніх тестах, з метою уникнення автоматизації відповідей інтервал подачі стимулів варіативно змінювався в діапазоні 1-1,5 с. Тривалість представлення кожного стимула становила 3 с. Загальна кількість стимулів становила 160 (по 40 для кожного типу завдань).

Стимульний матеріал для ЕЕГ-дослідження розроблявся у програмному пакеті з відкритим кодом PsychoPy (версія 1.90.3).

З метою вивчення особливостей прояву психосоматичного компоненту прокрастинації було використано *Гіссенський опитувальник соматичних скарг* (Giesener Beschwerdebogen, GBB) [188], розроблений Е. Брюхлер та Дж. Снер у 1967 році та згодом адаптований у психоневрологічному інституті імені В. Бехтерева.

Методика містить 24 твердження, що зорієнтовані на виявлення інтенсивності емоційно забарвлених скарг з приводу фізичного самопочуття. Міру відповідності власному стану представлених у тесті симптомів досліджувані виражають за допомогою наступних оцінок: 0 – не турбує ніколи; 1 – турбує дуже рідко; 2 – часом турбує; 3 – часто турбує; 4 – турбує майже постійно.

Опитувальник містить такі шкали:

1. «Виснаження» (показник загального рівня втрати життєвої енергії, потреби людини в сторонній допомозі);
2. «Шлункові скарги» (вказує на наявність епігастрального синдрому);
3. «Болі в різних частинах тіла», або «ревматичний фактор» (індикатор суб'єктивних страждань індивіда, що мають спастичний чи алгічний характер);
4. «Серцеві скарги» (показник локалізації скарг респондента в судинній сфері);
5. «Тиск» (загальна інтенсивність скарг на власне самопочуття).

Діапазон оцінок за 1–4 шкалами перебуває в межах від 0 до 24 балів (оскільки кожна шкала містить шість пунктів), для п'ятої шкали як сумарного показника чотирьох попередніх оцінок може варіювати від 0 до 96 балів.

Ураховуючи вимоги та попередньо визначені діагностичні критерії, для детального вивчення психосоціальної підструктури особистості прокрастинатора ми обрали низку психодіагностичних методик (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Схема емпіричного дослідження психосоціальної підструктури особистості прокрастинатора

Компоненти психосоціальної підструктури	Діагностичні критерії (завдання)	Методики та техніки дослідження
1	2	3
1. Когнітивно-рефлексивний	1. Установлення комплексу ірраціональних переконань, властивих особистості прокрастинатора; 2. Особливості протікання рефлексивних процесів у досліджуваних.	1. Методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса; 2. Опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Сміта, Д. Саклофські, Й. Стоєбера, С. Шеррі (адаптація Т. Грубі); 3. Опитувальник «Рівень суб`єктивного контролю» Е. Бажина, Є. Голикіна, А. Еткінда; 4. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (адаптація О. Сенік); 5. Методика діагностики індивідуальної міри рефлексивності А. Карпова.
2. Афективно-мотиваційний	1. Визначення спектра емоційних станів, притаманних прокрастинатору; 2. Виявлення специфіки мотиваційної сфери респондентів.	1. Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) (адаптація А. Крилова); 2. Опитувальник «Мотивація успіху та страх невдачі» (А. Реан); 3. Методика діагностики мотиваційної структури особистості (В. Мільман).

Продовження таблиці 3.10

1	2	3
3. Конативно-регулятивний	1. Механізми саморегуляції, які переводять потенційну активність досліджуваних у реальну; 2. Поведінкові стратегії, які демонструються індивідом у стресовій ситуації.	1. Методика вивчення стратегій копінг-поведінки (SACS); 2. Методика «Стильова саморегуляція поведінки людини» (ССП-98) (В. Моросанова)

Отже, розглянемо детальніше діагностичний інструментарій зорієнтований на вивчення когнітивно-рефлексивного компонента прокрастинації як сукупності ірраціональних переконань.

Методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса [171] спрямована на визначення алогічних думок, які, згідно з раціонально-емотивним підходом та АВС-теорією емоцій, спонукають до непродуктивних форм адаптації й деструктивних стратегій поведінки.

Опитувальник складається з 50 запитань, які об'єднуються в шість шкал. Чотири з них є основними та відповідають класифікації дисфункціональних установок, запропонованих автором. Зокрема, шкала «катастрофізації» відображає ставлення особистості до несприятливих подій, схильність сприймати їх як жахливі й нестерпні. Показники за шкалами «повинність стосовно себе» та «повинність стосовно інших» указують на наявність або ж відсутність у респондента надмірно високих безальтернативних вимог до власної особистості та оточення. Параметр «оцінної установки» демонструє специфіку сприйняття досліджуваним себе й інших.

До додаткових належать шкали «фрустраційна толерантність» та «загальна оцінка», що характеризують рівень стресостійкості тй міру раціональності мислення загалом.

Респондентам запропоновано позначити ступінь своєї згоди з кожним із представлених тверджень за шестибальною шкалою (1 – «повністю згоден», 6 – «повністю не згоден»).

Сума отриманих балів за параметрами варіює від 10 до 60 та трактується таким чином: < 30 – виражена наявність ірраціональної установки; від 30 до 45 – наявність ірраціональної установки; > 45 – відсутність ірраціональної установки.

«*Велика тривимірна шкала перфекціонізму*» (The Big Three Perfectionism Scale), авторами якої є М. Сміт, Д. Саклофскі, Й. Стебер, С. Шеррі [580], уперше представлена англійською мовою у 2016 році і з цього часу широко застосовується в психодіагностичній практиці. Науковці відзначають високий рівень ефективності цієї методики, оскільки її розроблено із врахуванням недоліків найбільш популярного серед зарубіжних дослідників інструментарію, призначеного для вивчення перфекціонізму особистості.

У межах нашої наукової праці використано україномовну адаптацію вказаного опитувальника, запропоновану Т. Грубі [59]. Методологічною основою розробленого тесту є факторний аналіз, у результаті якого перфекціонізм визначено як багатомірний конструкт, що поєднує три можливі типи його прояву – «жорсткий», «самокритичний», «нарцисичний». Кожен із зазначених типів цього феномену, зі свого боку, містить декілька шкал, які включено в зміст методики задля підвищення її діагностичної точності та уникнення теоретичної плутанини.

Вивчення «Жорсткого перфекціонізму» передбачає аналіз показників, отриманих за двома шкалами:

- «перфекціонізм, орієнтований на себе» як бажання досягнути досконалості;
- «проблеми із самооцінкою», що характеризує особливості відчуття самоцінності індивіда в ситуації встановлення завищених стандартів.

Поняття «самокритичний перфекціонізм» автори опитувальника запозичили з теоретичної концепції Д. Данклі [338]. Указана шкала включає чотири діагностичні параметри:

- «стурбованість помилками», що демонструє рівень схильності до прояву надмірних негативних реакцій при передбаченні можливих невдач;
- «сумніви у власних діях» як індикатор невизначеності щодо власної продуктивності;
- «самокритика», що відображає схильність до засудження своїх дій у випадку їх недосконалості;
- «соціально приписаний перфекціонізм» позначає тенденцію сприймати навколишніх людей як таких, що очікують досконалості.

Концепт «нарцисичного перфекціонізму», запозичений із моделі Й. Стебера, Л. Ніліса і С. Шеррі [601] покладено в основу шкали, що об'єднала чотири наступні критерії:

- «перфекціонізм, орієнтований на інших» як показник нереалістичних очікувань щодо навколишніх;
- «гіперкритика», що вказує на схильність до різкого знецінення дій інших людей;
- «впевненість у тому, що мені всі винні», яка породжується переконанням суб'єкта у власній неперевершеності;
- «претензійність» позначає стійке уявлення особистості про себе як значно кращого за інших.

Опитувальник уключив 44 запитання. Згідно з інструкцією на кожне з них респондент відповідає використовуючи п'ятибальну шкалу Лайкерта. Оскільки представлені шкали містять різну кількість тверджень, задля їх зіставлення вираховується середнє арифметичне значення. Подальший аналіз здійснюється з огляду на те, що мінімальний бал за кожним із параметрів – 1, тоді як максимальний – 5.

Для діагностики локусу контролю досліджуваних, який виокремлено нами як один з елементів когнітивно-рефлексивного виміру особистості

прокрастинатора, застосовано «*Метод оцінки рівня суб'єктивного контролю (РСК)*», створений Е. Бажиним, Е. Голинкіною й А. Еткіндом [8] у Ленінградському психоневрологічному інституті імені В. М. Бехтерева.

Підґрунтя для розробки методики РСК становила концепція запропонована Дж. Роттером [546, 547]. Зауважимо, що вчений розглядав характеристику локусу контролю як стійку та універсальну схильність особистості пояснювати наслідки значущих подій власного життя винятково екстернальними або інтернальними факторами. Водночас, автори тесту висунули припущення, відповідно до якого спрямованість суб'єктивного контролю індивіда може варіювати в різних життєвих ситуаціях.

Ураховуючи це, у методиці виокремили сім наступних шкал: Із – загальна інтернальність; Ід – інтернальність у галузі досягнень; Ін – інтернальність у сфері невдач; Іс – інтернальність у сімейних стосунках; Ів – інтернальність у виробничих відносинах; Ім – інтернальність у міжособистісних стосунках; Ізх – інтернальність у сфері здоров'я та хвороб.

Опитувальник містить 44 пункти, кожен із яких досліджуваному потрібно оцінити, використовуючи одну з градацій 7-бальної шкали: +3 – повністю згоден; +2 – згоден; +1 – скоріше згоден, ніж не згоден; 0 – нейтральний; -1 – скоріше незгоден, ніж згоден; -2 – не згоден; -3 – категорично не згоден.

Отримані бали за допомогою представленої авторами таблиці переводяться в 10-бальну систему стандартних оцінок – стенів. Відхилення вправо (> 5,5 стена) указує на інтернальний тип локусу контролю у визначеній ситуації й, навпаки, відхилення вліво (<5,5 стена) характеризує тип СК як екстернальний.

Опитувальник часової перспективи особистості, запропонований Ф. Зімбардо [641], застосовано задля вивчення темпоральних схильностей (упереджень) властивих досліджуваним, які, на думку науковця, значною мірою детермінують важливі судження, рішення та дії індивіда. Тривала

історія використання вказаного діагностичного інструменту засвідчила високий рівень його валідності.

У межах нашої праці застосовано адаптацію цієї методики, представлену О. Сенник [207, 567]. На основі експлораторного та конфірматорного аналізу вченою підтверджено п'ятифакторну структуру української версії опитувальника, котра відповідає факторній структурі оригіналу. Відтак використаний нами тест уключив п'ять шкал:

1. «Негативне минуле» – відображає ставлення до власного минулого крізь призму негативних емоцій, песимістичних установок, травматичного досвіду, як реального, так і його репрезентацій;

2. «Гедоністичне теперішнє» – указує на прагнення до отримання насолоди від поточного моменту, незважаючи на високу ймовірність деструктивних наслідків такої поведінки;

3. «Майбутнє», що виступає індикатором загальної зорієнтованості особи на майбутню перспективу, що полягає в докладанні нею активних зусиль щодо реалізації сформульованих цілей;

4. «Позитивне минуле» як показник сентиментального, ностальгічного ставлення індивіда до свого попереднього досвіду, що тлумачиться ним винятково як приємний;

5. «Фаталістичне теперішнє» відображає переконаність людини в нездатності контролювати події свого життя, що зумовлює виникнення почуття безпорадності.

Зазначена методика містить 56 тверджень, на які досліджуваним запропоновано відповісти, використовуючи 5-бальну шкалу (від 1 – зовсім не характерно до 5 – дуже характерно).

Із метою виявлення *рівня схильності досліджуваних до рефлексії* застосовано методику, запропоновану А. Карповим і В. Пономарьовою [121, 122, 123]. Представлений опитувальник спрямовано на оцінку двох сфер реалізації рефлексивних процесів: 1) перебіг власного мислення, особливостей

свідомості, діяльності; 2) зміст внутрішнього світу іншої людини, розуміння її життєвої позиції, мотивів поведінки.

Ураховуючи це, учені виокремлено чотири шкали методики. Три з них орієнтовані на вивчення саморефлексії:

- «ретроспективна рефлексія діяльності» (РРД);
- «ситуативна рефлексія діяльності» (СРД);
- «рефлексія майбутньої діяльності» (РМД).

Зі свого боку рефлексивність як властивість спрямована на розуміння оточення відображається в показниках шкали «Рефлексія спілкування й взаємодії з іншими людьми».

Опитувальник складається з 27 пунктів, відповіді на які формуються відповідно до 7-бальної шкали Лайкерта. Окрім показників за чотирма представленими шкалами, дослідник має змогу шляхом переведення отриманих «сирих» балів у стени визначити загальний рівень рефлексивності, притаманної респонденту.

На наступному етапі наукового пошуку сформовано блок діагностичних методик задля вивчення специфіки афективно-мотиваційного виміру особистості прокрастинатора.

Деталізувати особливості емоційної сфери досліджуваних дало змогу застосування Фрайбурзького особистісного опитувальника (FPI).

Особистісний опитувальник (Freiburg Personality Inventory) FPI створено німецькими науковцями Й. Фаренбергом, Х. Зелгом та Р. Гампелом у 1963 р. [354]. Сьогодні ж указаний інструмент, зважаючи на його широкі діагностичні можливості, активно застосовується в межах прикладних досліджень ученими з різних країн світу. Як зазначають Л. Бурлачук і С. Морозов, структура методики є обґрунтованою й характеризується ретельною перевіркою психометричних показників. Її конструювання здійснювалось з урахуванням досвіду розробки таких відомих опитувальників як MMPI, тест Кеттелла (16PF), EPI та ін. [26].

Використана нами форма В вказаного тесту складається зі 114 питань і дванадцяти шкал, які сформовано на основі результатів факторного аналізу. Зауважимо, що I – IX шкали методики є основними (базовими), тоді як X – XII – похідними (інтегруючими).

Розглянемо зміст представлених параметрів детальніше [146]:

- шкала I (невротичність) відображає рівень схильності особистості до прояву невротичного синдрому;
- шкала II (спонтанна агресивність) дає змогу оцінити міру психопатизації інтротенсивного типу;
- шкала III (депресивність) становить основу для виявлення симптомів, характерних для психопатологічного депресивного синдрому;
- шкала IV (дратівливість) є індикатором стійкості емоційного стану;
- шкала V (комунікабельність) указує як на реальні, так і на потенційні можливості виявлення соціальної активності;
- шкала VI (урівноваженість) дає змогу оцінити рівень стресостійкості;
- шкала VII (реактивна агресивність) демонструє наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу;
- шкала VIII (сором'язливість) оцінює схильність до стресової реакції у відповідь на звичайні життєві події, які протікають за пасивно-захисним типом;
- шкала IX (відкритість) виявляє ставлення до соціального середовища й рівень самокритичності;
- шкала X (екстраверсія – інтроверсія);
- шкала XI (емоційна лабільність) як показник швидкості зміни емоційного стану;
- шкала XII (маскулізм – фемінізм) дає змогу визначити переважаючу схильність до прояву психічних процесів за жіночим чи чоловічим типом.

Обробка результатів тестування включає два послідовні етапи. Насамперед отримані первинні дані переводяться в стандартні показники за 9-бальною шкалою. Наступний крок передбачає оцінку прояву кожного з

діагностованих параметрів відповідно до таких критеріїв: 1–3 бали – низький рівень прояву; 4–6 – середній, 7–9 – високий.

Для встановлення особливостей мотивації досягнення респондентів нами обрано *опитувальник, запропонований А. Реаном* [189]. Анкета включає двадцять запитань, кожне з яких передбачає два можливі варіанти відповіді «так» чи «ні». Відповідь, що збігається із ключем, оцінюється одним балом. Отримані показники відображають характерну для особистості мотиваційну тенденцію: спрямованість на досягнення успіху чи уникнення невдач.

Сформований мотив досягнення успіху виявляється в прагненні особистості до якісного виконання діяльності, яка, на її думку, має призвести до отримання конструктивних результатів. Активність, ініціативність, наполегливість і відповідальність є основними характеристиками цього індивіда.

Домінування в людини мотивації уникнення невдач свідчить про її схильність до використання захисних стратегій, спрямованих на уникнення неприємностей. Указана мотиваційна тенденція передбачає стійке зниження самооцінки, віри у власні сили та рівня домагань. Виконання складних завдань викликає в особи дискомфорт, що супроводжується хронічним пригніченим станом.

Методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» (В.Мільман) [162, 227] дає змогу отримати уявлення про загальну ієрархію потреб досліджуваних, виявити найбільш та найменш значущі для них мотиви.

Опитувальник уключає 14 тверджень, які стосуються життєвих прагнень і стилю життя індивіда. Кожне з них передбачає вісім варіантів відповідей (a, b, c, d, e, f, g, h), ставлення до яких респондентам пропонується виразити згідно з такою шкалою: «++» – так, згоден; «+» – скоріше згоден; «=» – як коли, згоден до певної міри; «-» – ні, не згоден; «?» – не знаю.

Отримані результати в ході тестування групуються за сімома шкалами:

1. Мотив підтримки життєзабезпечення (характеризує потребу суб'єкта в хороших умовах існування, прагнення забезпечити себе й своїх близьких матеріальними ресурсами життя (тілесні потреби, їжа, секс тощо));

2. Мотив комфорту та безпеки (відображають прагнення задовольнити засоби існування, але в більш досконалих, зручних проявах, що приносять більше задоволення (комфорт, задоволеність, розваги, захист, безпека, порядок));

3. Статусно-престижна мотивація (мотиви підтримки життєзабезпечення й комфорту в соціальній сфері, які відображають потребу суб'єкта отримувати увагу навколишніх, престиж, становище в суспільстві, вплив, владу);

4. Мотиви спілкування (які можуть мати позитивне (афіляція, опіка, увага) й соціально негативне вираження (приниження, підкорення, агресія, догоджання));

5. Мотиви загальної активності, які проявляються в енергійності суб'єкта, його прагненні застосувати свою енергію й уміння в тій чи іншій сфері діяльності (уключає такі мотиви-інтереси як власне активність, витривалість, наполегливість);

6. Мотиви творчої активності (відображають прагнення суб'єкта використовувати власні можливості в тій сфері, де можна отримати творчі результати (досягнення, розуміння, пізнання);

7. Мотиви суспільної корисності (вищий рівень мотивації, особливо якщо при цьому досягаються творчі результати).

Указані параметри об'єднуються у дві групи, що відображають функціональні тенденції властиві особистості. Перша група мотивів (життєзабезпечення, комфорту, престижу) («мотиви підтримки»), утворює споживацьку тенденцію, а друга (загальної активності, творчої активності, суспільної корисності) («мотиви розвитку») – продуктивну функціональну тенденцію особистості. Саме продуктивна мотивація детермінує творчий розвиток особистості, сприяє включенню людини в соціум й орієнтує її на

майбутнє, сприяє утворенню суспільно значущих матеріальних і духовних цінностей.

За переважання мотивів розвитку над мотивами підтримки на п'ять одиниць і більше, на думку В. Мільмана, профіль досліджуваного потрібно розглядати як «прогресивний». У випадку виявлення зворотнього співвідношення, за домінування мотивів підтримки, профіль розглядаємо як «регресивний» [162].

Для встановлення відмінностей між прокрастинаторами та респондентами, котрим дилаторна поведінка не властива, на конативно-регулятивному рівні функціонування використано методику вивчення стратегій копінг-поведінки (SACS) й методику стильової саморегуляції поведінки людини (ССП-98).

Шкалу «SACS» С. Хоббфола застосовують для визначення стратегій подолання стресогенних ситуацій, властивих досліджуваним [37]. Поняття долаючої поведінки автор методики тлумачить як сукупність дій, що залежать від ситуаційного контексту.

Опитувальник складається з 54 тверджень. Згідно з інструкцією, респондент оцінює свою схильність до прояву тих чи інших дій, відображених у питаннях, користуючись такою шкалою: 1 – ні, це зовсім не так; 2 – скоріше ні, ніж так; 3 – важко відповісти; 4 – скоріше так, ніж ні; 5 – так, цілком правильно.

Методика дає змогу діагностувати схильність досліджуваного до дев'яти типів поведінки, рівень вираженості яких визначається шляхом зіставлення отриманих ним балів за кожним із параметрів із запропонованою автором таблицею значень: асертивні дії (6–17 балів – низький, 18–22 – середній, 23–30 – високий); вступ у соціальний контакт (6–21 бал – низький, 22–25 – середній, 26–30 – високий); пошук соціальної підтримки (6–20 балів – низький; 21–24 – середній, 25–30 – високий); обережні дії (6–17 балів – низький; 18–23 – середній; 24–30 – високий); імпульсивні дії (6–17 балів – низький; 18–19 – середній; 20–30 – високий); уникнення (6–13 балів – низький;

14–17 – середній; 18–30 – високий); непрямі дії (6–16 балів – низький, 17–23 – середній; 24–30 – високий); асоціальні дії (6–14 балів – низький, 15–19 – середній; 20–30 – високий); агресивні дії (6–13 балів – низький; 14–18 – середній; 19–30 – високий).

Отже, запропонована модель уключає дві основні осі, які дають змогу диференціювати поведінкові стратегії – просоціальну–асоціальну, активну–пасивну та одну додаткову – пряму–непряму.

Методику «Стильова саморегуляція поведінки людини» (ССП-98) створено в 1988 р. в Психологічному інституті імені Л. Щукіної РАО за керівництвом В. Моросанової [164, 165].

Стильові особливості саморегуляції вчена тлумачить як типові для людини й найбільш виражені індивідуальні особливості самоорганізації та управління зовнішньою й внутрішньою цілеспрямованою активністю.

Опитувальник ССП-98 складається із 46 тверджень, уключених у склад шести шкал, які виокремлюються відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування дій, оцінка результатів) і регуляторно-особистісних властивостей (гнучкість, самостійність). Твердження опитувальника сконструйовані на основі типових життєвих ситуацій та не мають безпосереднього зв'язку зі специфікою певної професійної чи навчальної діяльності.

Окрім аналізу показників за кожною з представлених шкал, методикою передбачено можливість устанавлення загального рівня саморегуляції, властивого респонденту.

Окрім того, задля встановлення взаємозв'язку між особливостями акультурації, мовної інтеграції іноземних студентів та їхньою схильністю до прояву прокрастинації обрано такий діагностичний інструментарій: General Procrastination Scale, An Acculturative Stress Scale і The Foreign Language Classroom Anxiety Scale. Зауважимо, що тестування здійснено англійською мовою.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)) дає змогу визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті [454]. Тест уключає 20 тверджень, що стосуються відтермінування важливих справ у різних обставинах.

Відповідно до інструкції, досліджуванним запропоновано оцінити схильність до певної форми поведінки, представленої в питаннях, за такою шкалою: 1 – абсолютно не згоден; 2 – не згоден; 3 – важко визначитися; 4 – згоден; 5 – абсолютно згоден.

Рівень акультурації студентів проаналізовано за допомогою методики «Шкала акультураційного стресу» (Acculturative Stress Scale) [556], що містить 36 тверджень, спрямованих на визначення рівня сприйнятої дискримінації (PD), туги за домом (H), сприйнятої ненависті (PH), страху (F), стресу, пов'язаного зі змінами (культурного шоку) (SD), почуття провини (G) й загального рівня акультураційного стресу (T). Загальна кількість балів – 30–180, причому вищі значення шкали засвідчують більш виражений рівень акультураційного стресу.

Оцінку мовних схильностей іноземних студентів здійснено за шкалою мовної тривожності на уроках вивчення іноземної мови (The Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS)), розробленою Е. Горвіцом [413, 414]. Цей опитувальник уключає 33 питання з використанням п'ятирівневої шкали оцінювання Лайкерта, що передбачає відповіді від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Опитувальник зорієнтований на діагностику трьох параметрів – страху спілкування (CA), страху тестування (TA) та страху негативної оцінки (FN). Показник мовної тривожності може коливатися в діапазоні від 33 до 165 балів, засвідчуючи високий (понад 134 бали), середній (67–133 бали) і низький (33–66 балів) рівень мовної тривожності.

Задля аналізу та узагальнення отриманих результатів застосовано методи статистичної обробки емпіричного масиву даних, а саме: *кореляційний аналіз* (для встановлення зв'язків між показником рівня прокрастинації й критеріями когнітивних, афективних, мотиваційних і конативних характеристик

особистості); *множинний регресійний аналіз* (МРА) (для визначення найбільш прогностичних детермінант прокрастинації); непараметричні критерії *H Крускала-Уоллеса* та *U Манна-Вітні* (для перевірки гіпотези про відмінності у вираженості діагностованих індивідуальних характеристик в осіб із різним рівнем прояву прокрастинації); критерії нормальності *Шаніро-Вілка W* і *Колмогорова-Смирнова* (зادля перевірки припущення щодо нормального розподілу сумарних балів за шкалами); *парний та непарний T-критерій Вілкоксона* (для оцінки вираженості відмінностей у показниках динаміки електричної активності в межах однієї групи між серіями тестів і міжгрупових відмінностей в осіб із різним рівнем прояву прокрастинації); *факторний аналіз* (для мінімізації кількості змінних та концентрації інформації у формі невеликого масиву даних); *кластерний аналіз* (для диференціації респондентів на типи залежно від рівня прояву діагностованих критеріїв).

Усі розрахунки здійснено із застосуванням програмного забезпечення SPSS 15.0, SPSS 22.0, AMOS 25, Microsoft Excel 2013, Microsoft Excel 2019, MegaStat for Excel, TextAnz 3.1.4.

Відповідність обраних методів сформульованій меті і завданням дослідження, використання під час обробки емпіричних даних якісного та кількісного аналізів, математико-статистичних методів, репрезентативність вибіркової сукупності дали змогу висловити припущення про достатню надійність і вірогідність отриманих результатів.

Висновки до розділу 3

1. У розділі представлено загальну характеристику програми емпіричного дослідження прокрастинації як інтегрального особистісного конструкту та аналіз психодіагностичного інструментарію, що використовувався для її вивчення.

Дослідження включило три послідовні етапи – організаційно-підготовчу роботу; емпіричний аналіз змістового наповнення структурних компонентів

прокрастинації; узагальнення та систематизацію отриманих даних. Вибірку дослідження становили студенти трьох вищих навчальних закладів України. Респондентів диференційовано за критеріями віку, статі, громадянства, професійного стажу.

2. Ураховуючи виявлені труднощі вивчення вказаного феномену, пов'язані з браком надійних інструментів його діагностики, розроблено та апробовано методику на україномовній вибірці. Створений опитувальник, зорієнтований на визначення рівня схильності особистості до прокрастинації, успішно пройшов перевірку за низкою психометричних характеристик. Загальну дискримінативність створеного тесту та його шкал підтверджено за допомогою коефіцієнта дельта Фергюсона. Аналіз надійності за методом «тест-ретест» не засвідчив суттєвих відмінностей між результатами основного й повторного тестування; величини показників $r_{1/2}$ та Рюлона вказують на високий рівень внутрішньої узгодженості опитувальника.

Крім того, для деталізації різних аспектів прояву прокрастинації створено україномовний варіант методики «Pure Procrastination Scale» П. Стіла. Результати конфірматорного факторного аналізу продемонстрували, що трьохфакторна модель, на відміну від запропонованої автором, оригінального опитувальника однофакторної, характеризується значно вищим рівнем відповідності отриманим даним. Сконструйований діагностичний інструментарій успішно пройшов перевірку низки психометричних параметрів, відтак володіє характеристиками надійності, валідності й може застосовуватися для вивчення особливостей прояву особистістю прокрастинації.

Результати досліджень цього розділу наведено в таких публікаціях здобувача: [79, 80, 97, 100].

РОЗДІЛ 4

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БІОЛОГІЧНОЇ ПІДСТРУКТУРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

4.1. Особливості спектральної потужності основних ритмів ЕЕГ у студентів, яким властива дилаторна поведінка

Психологічні дослідження останніх років усе частіше ставлять за мету об'єктивізацію параметрів та показників, що використовуються для обґрунтування нових гіпотез, моделей і концепцій. Зважаючи на це, усе більше науковців звертають увагу на нейрофізіологічні методи, котрі дають змогу актуалізувати психічні явища на рівні роботи кортикальних чи підкіркових структур мозку, який є субстратом вищої психічної діяльності людини [69, 154, 172].

Аналіз наукової літератури свідчить, що дослідження нейрофізіологічних особливостей прояву психічних процесів досить численні, однак інколи суперечливі. Найчастіше вони зорієнтовані на вивчення їхніх когнітивних складників, впливу індивідуально-типологічних особливостей нервової системи й окремих функціональних станів [7, 64, 104, 130, 210, 397]. Особливу увагу під час організації таких досліджень приділяють пошуку нейронних структур, які забезпечують виконання будь-якого предметного виду діяльності, їх енергетичного супроводу й фізіологічних процесів, за допомогою яких реалізується регуляторний вплив [155, 218, 252, 311].

Найчастіше задля цього вивчається біоелектрична активність кори головного мозку (методика ЕЕГ), яка дає можливість аналізу просторової та локальної синхронізації біопотенціалів мозкових структур, що безпосередньо забезпечують регуляторний вплив на досліджувані процеси [439].

Для реєстрації електричної активності кори головного мозку (ЕЕГ) відібрано 20 осіб віком 18–22 років (18 чоловіків і 2 жінки), студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки й

Луцького національного технічного університету. Усі респонденти – праворукі за тестом на мануальну асиметрію, не мали скарг на стан здоров'я та надали інформовану згоду на проведення експерименту, а також обробку й використання його результатів. Враховуючи представлені у науковій літературі дані щодо гендерних особливостей прокрастинації [361, 559, 560] та результати власного емпіричного дослідження, наведні нижче, можна стверджувати, що фактор статі не виявляє впливу на рівень прояву дилаторної поведінки, відтак, не враховувався при формуванні вибірки. Для диференціації студентів залежно від міри прояву прокрастинації застосовано авторську діагностичну методику, що дало змогу сформуванню однакових за кількістю групи з високим і низьким рівнями досліджуваного конструкту.

Аналіз показників спектральної потужності альфа-ритму засвідчив, що в обох групах (із високим і низьким рівнями прокрастинації) у стані спокою простежено подібний розподіл зон із високими та низькими значеннями досліджуваного показника: спостерігається формування лобно-потиличного градієнта значень, що відповідає нормі в електрофізіологічних дослідженнях мозку. У групі осіб, котрі не характеризуються схильністю до відтермінування діяльності, значення потужності альфа-активності коливаються в діапазоні від $8,17 \pm 1,72 \text{ мВ}^2$ до $30,8 \pm 5,31 \text{ мВ}^2$. У групі прокрастинаторів дані спектральної потужності мають дещо вищі значення – від $8,98 \pm 2,47 \text{ мВ}^2$ до $34,1 \pm 5,43 \text{ мВ}^2$. Потрібно відзначити, що достовірно значимих відмінностей інтенсивності електричної активності кори головного мозку між аналізованими нами групами в цій тестовій ситуації не виявлено.

Перехід до виконання когнітивних завдань (тест на проспективну пам'ять із перцептивним завданням) у групі студентів, яким не властива дилаторна поведінка, супроводжувався достовірним ($p < 0,05$) зниженням спектральної потужності ЕЕГ у діапазоні альфа-активності в лівих передньо-та задньоскроневій зонах кори головного мозку (рис. 4.1).

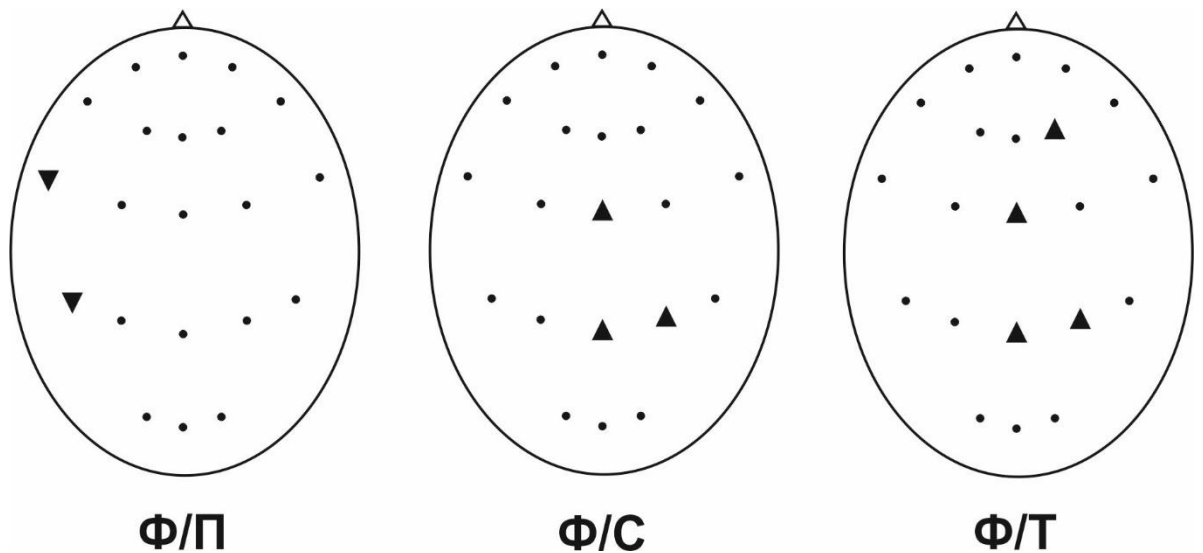


Рис. 4.1. Достовірні зміни спектральної потужності альфа-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни, порівняно з першим тестом) в осіб із низьким рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; Φ – стан спокою з відкритими очима; Π – тест на проспективну пам'ять (перцептивний стимул); C – тест на проспективну пам'ять (семантичний стимул); T – task-switching test. Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

У групі осіб із високим рівнем схильності до відтермінування в цій тестовій ситуації простежено різнонаправлену динаміку значень: достовірне ($p < 0,05$) зниження потужності альфа-ритму в бічних лобних зонах обох півкуль і правій передньоскроневій ділянці, у той час як у центральних тім'яній та потиличній ділянках кори відбувається зростання ($p < 0,05$) значення досліджуваного показника (рис. 4.2).

Як і в стані спокою, у цій тестовій ситуації нами не зафіксовано міжгрупових відмінностей спектральної потужності електричної активності.

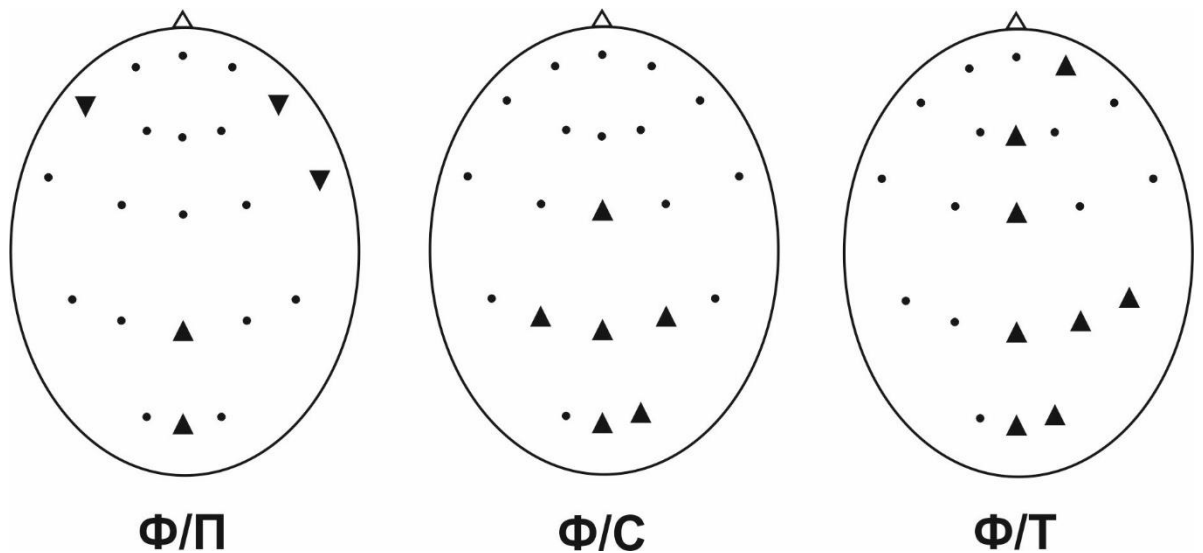


Рис. 4.2. Достовірні зміни спектральної потужності альфа-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни, порівняно з першим тестом) в осіб із високим рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; Ф – стан спокою з відкритими очима; П – тест на проспективну пам'ять (перцептивний стимул); С – тест на проспективну пам'ять (семантичний стимул); Т – task-switching test. Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

Виконання тесту на проспективну пам'ять із семантичним завданням студентами з низькими значеннями інтегрального показника прокрастинації супроводжувалося статистично достовірним ($p < 0,05$) зростанням значень спектральної потужності у відведеннях центральної ділянки (Cz та Pz), а також правій тім'яній зоні, порівняно зі станом спокою з відкритими очима (див. рис. 4.1).

У групі з високими значеннями показника прокрастинації достовірно ($p < 0,05$) зростання спектральної потужності в зіставленні з фоновою ЕЕГ відзначено у відчутно більшій кількості відведень – центральній, правій і лівій тім'яних, центральній та правій потиличних зонах кори (див. рис. 4.2).

Порівняння електричної активності мозку під час виконання завдань на проспективну пам'ять (семантичний і перцептивний аспекти) показало, що в

осіб з низьким рівнем прокрастинації відзначено статистично достовірне ($p < 0,05$) зростання рівня спектральної потужності альфа-активності в правому задньолобному, лівму і центральному тім'яних відведеннях (рис. 4.3).

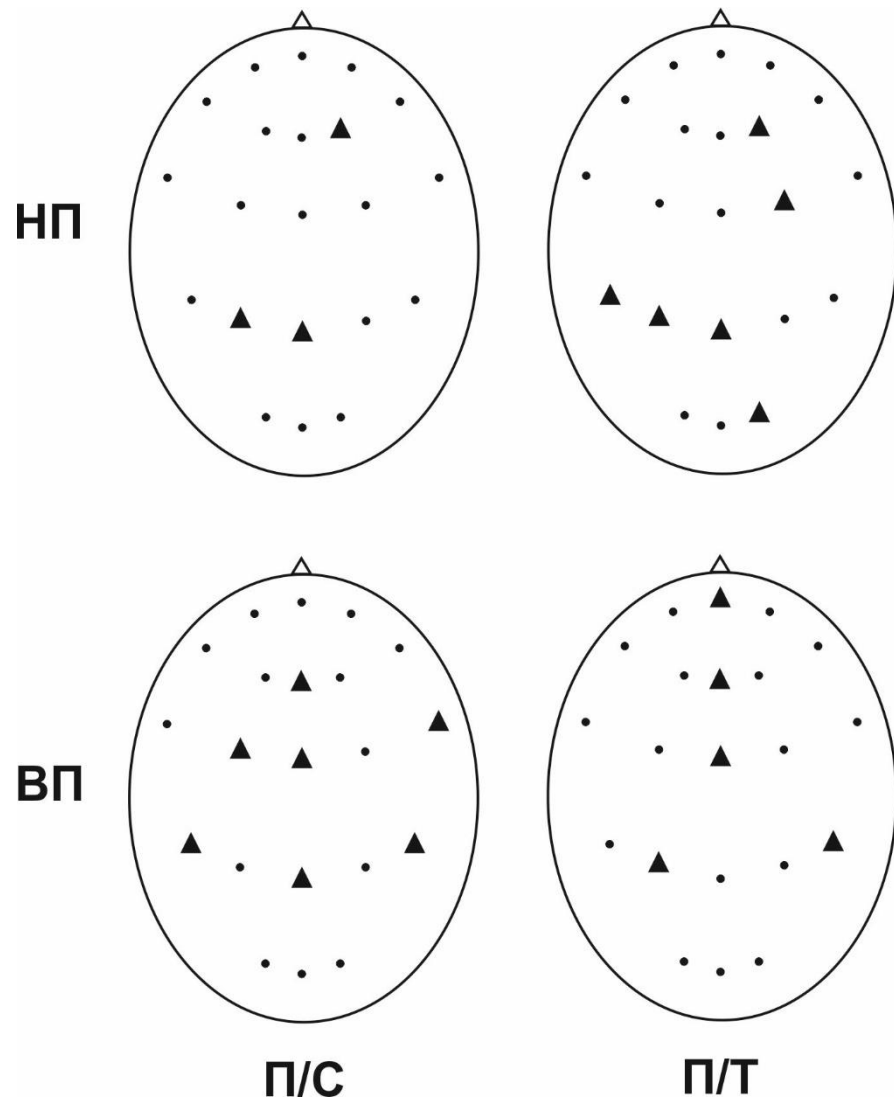


Рис. 4.3. Достовірні зміни спектральної потужності альфа-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни, порівняно з першим тестом) в осіб із різним рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, ВП – особи з високим рівнем прокрастинації; П – тест на проспективну пам'ять (перцептивний стимул); С – тест на проспективну пам'ять (семантичний стимул); Т – task-switching test. Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

У студентів із високим рівнем прокрастинації порівняння цих тестових ситуацій супроводжується значно ширшими змінами електрогенезу кори головного мозку, що полягають у зростанні показника в правій скроневій, лівій центральній та обох тім'яних ділянках кори головного мозку, а також у центральній зоні кори, що охоплює центральні, тім'яні й потиличні відведення (рис. 4.3).

Міжгрупову різницю значень під час виконання завдання на проспективну пам'ять (семантичний аспект) не простежено, попри досить значні відмінності топографічного розподілу динаміки електричної активності, відзначені в цій тестовій ситуації.

Зміни альфа-активності під час виконання завдання на переключення уваги (task-switching test), порівняно зі станом спокійної бадьорості, виявились у достовірному зростанні значень у групі як з низькими, так і високими значеннями прокрастинації. Потрібно вказати на той факт, що в студентів, які характеризуються дилаторною поведінкою, відзначено більш генералізовані зміни електрогенезу кори головного мозку, ніж у їхніх однолітків, котрі мають низьку схильність до відтермінування важливих справ (рис. 4.1, 4.2). Так, зокрема, у першій із порівнюваних груп нами виявлено зростання показників спектральної потужності альфа-ритму переважно в правій півкулі – передньолобній, задньоскроневій, тім'яній і потиличній, а також у лівій потиличній та практично всіх центральних відведеннях, починаючи від задньолобних і завершуючи потиличними зонами кори.

У досліджуваних із низькими значеннями загального рівня прокрастинації виконання цього тесту, порівняно зі станом спокою з відкритими очима, характеризувалося досить локальними змінами електрогенезу альфа-діапазону, що виявлялися також переважно в правій півкулі: достовірне зростання показника простежено в правій задньолобній і тім'яній зонах кори головного мозку, а також у відведеннях Cz та Pz.

Порівняння даних, отриманих у ході виконання розумових навантажень різного спрямування показало, що динаміка електричної активності кори головного мозку під час виконання завдання на переключення уваги, порівняно із завданням на проспективну пам'ять, суттєво залежить від використовуваного типу стимула в останньому: за перцептивної стимуляції зміни в обох групах досліджуваних є досить генералізованими, тоді як за використання семантичного подразника відзначено дуже локальні зміни електрогенезу в альфа-діапазоні ЕЕГ.

Порівнюючи останній тест з тестом на проспективну пам'ять із перцептивним стимульним матеріалом у групі студентів із низькими значеннями прокрастинації, відзначено достовірне ($p < 0,05$) зростання показника спектральної потужності в обох півкулях: правій задньолобній і центральній зонах, а також у лівій задньоскроневої та лівій і центральній потиличних. У прокрастинаторів достовірна різниця ($p < 0,05$) потужності альфа-діапазону між порівнюваними тестовими ситуаціями полягала в зростанні значень у групі центральних відведень (Fpz, Fz та Cz), а також правій задньоскроневої і лівій парієтальній ділянках кори головного мозку (рис. 4.3).

Цікавими виявилися дані, отримані під час порівняння двох найбільш суб'єктивно складних тестів – у групі осіб із низьким рівнем дилаторної поведінки зміни альфа-активності під час зіставлення тесту на переключення уваги та семантичного варіанта тесту на проспективну пам'ять не виявили достовірних відмінностей, тоді як у групі прокрастинаторів зміни спектральної потужності електричної активності кори головного мозку характеризуються вищими ($p < 0,05$) значеннями показника в усіх передньолобних відведеннях (Fp1, Fz і Fp2) (рис. 4.4).

Зауважимо, що під час виконання всіх розумових завдань нами не протезено статистично достовірних відмінностей в інтенсивності альфа-активності представників різних груп, виділених за величиною загального рівня прокрастинації.

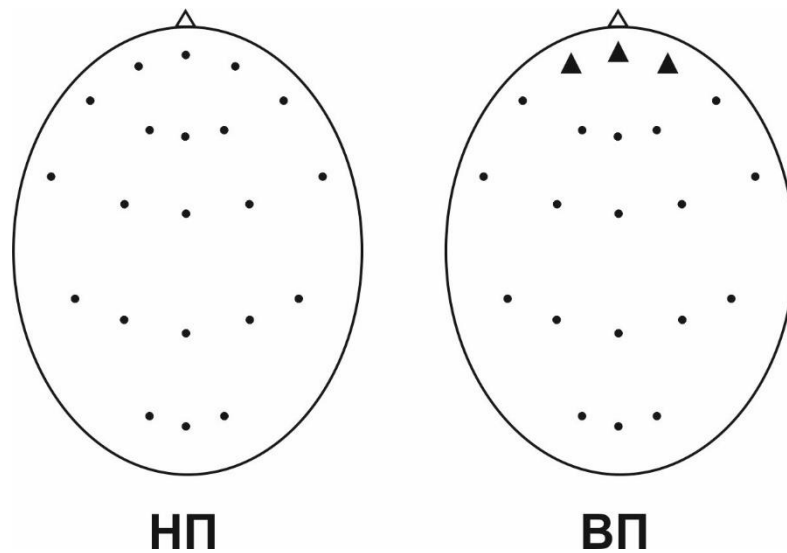


Рис. 4.4. Достовірні зміни спектральної потужності альфа-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни під час тесту на переключення уваги, порівняно з тестом на семантичну проспективну пам'ять) в осіб із різним рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, ВП – особи з високим рівнем прокрастинації; Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

Отже, у ході аналізу показників спектральної потужності альфа-ритму ЕЕГ, нами зафіксовано низку його особливостей у досліджуваних із високим і низьким рівнями аналізованого конструкту. Зокрема, у студентів, котрі характеризуються високою схильністю до дилаторної поведінки, простежено значно більшу динаміку показників та більш генералізований їх прояв під час переходу від простих до складніших завдань, порівняно з особами, з низьким рівнем прокрастинації. Важливий той момент, що в ході експерименту нами не було виявлено статистично достовірних відмінностей спектральної потужності електричної активності кори головного мозку в альфа-діапазоні між групами, виокремленими за рівнем прокрастинації.

Сучасний підхід до структурно-функціональної організації мозкової ритмічної активності постулює, що генерація альфа-ритму пов'язана з реверберацією імпульсної активності по внутрікоркових та таламо-кортикальних нейронних мережах [158]. Його вираженість зумовлює

синхронізацію функціональної активності різних мозкових систем, зокрема визначає зв'язок одержуваної від аферентної системи організму інформації з механізмами оперативної пам'яті, регулюючи адаптаційні процеси [9]. Установлено також, що сила реакції активації є меншою в стані спокою, порівняно з умовами, за яких необхідний процес внутрішньої переробки інформації [318]. При цьому глибина десинхронізації альфа-ритму ЕЕГ співвідноситься з ефективністю інтелектуальної діяльності [570, 599].

Відзначимо, що альфа-діапазон електричної активності кори головного мозку володіє високою пластичністю й може значно посилюватися, редукуватися чи змінювати просторову локалізацію залежно від різноманітних зовнішніх впливів і тонких змін функціонального стану кори головного мозку, що супроводжує сенсорні, мнестичні, когнітивні та моторні процеси [270, 419, 602]. Саме тому альфа-діапазон електричної активності кори головного мозку найчастіше використовується науковцями як індикатор змін функціональної активності нейроструктур.

Потрібно зауважити, що А. Ізнак у своїх дослідженнях довів, що особи, електрична активність кори яких характеризувалася зростанням спектральної потужності альфа-діапазону, проявляють зниження здатності до сприйняття зовнішніх стимулів, що ускладнює аналіз і включення цієї інформації в їхню поточну діяльність [113].

Відповідно до даних двох різних груп авторів під керівництвом К. Кендлер та А. Фінгелькурца, нами виявлено, що зміни альфа-активності можуть відбуватися і при таких психічних станах, як депресія й апатія, причому їх характер визначається, передусім, особливостями депресивного синдрому. Зокрема, зростання індексу альфа-ритму властиве хворим із «великою депресією», а його зниження – із депресіями невротичного рівня [368, 369, 434].

І. Готліб та інші науковці пов'язують особливості альфа-діапазону ЕЕГ із домінуванням тужливого, тривожного чи апатичного станів, підтверджуючи загальновизнане твердження про зв'язок структури ЕЕГ із функціональною

активністю коркових зон [324, 385]. Крім того доведеним вважається той факт, що існує зв'язок когнітивних функцій не стільки із загальними значеннями потужності основних ритмів ЕЕГ, скільки саме з їх значеннями в лобно-скроневих відділах, зокрема в діапазоні альфа- й тета-ритму [479, 528].

Аналіз бета-діапазону ЕЕГ дав підставу виявити низку загальних та специфічних рис електричної активності кори головного мозку, притаманних студентам із високим рівнем дилаторної поведінки. Так, упродовж емпіричного дослідження нами встановлено, що в осіб, яким не властиве відтермінування діяльності, простежено максимальні значення спектральної потужності бета-діапазону в стані спокою в симетричних передньоскроневиx і потиличних ділянках обох півкуль, причому максимальні величини цього показника досягають $58,67 \pm 7,26$ мВ². Найнижчі значення в цій групі – у лобній зоні кори ($15,49 \pm 2,75$ мВ²). У студентів із високими значеннями прокрастинації топографічний розподіл даних інтенсивності електричної активності дещо відрізняється від попередньо описаної групи: коливання абсолютних величин спостерігаємо в діапазоні від $10,65 \pm 2,30$ мВ² до $29,31 \pm 5,37$ мВ².

Бета-діапазон ЕЕГ характеризується наявністю достовірно значимих ($p < 0,05$) відмінностей між досліджуваними групами: зокрема, у лівій передньолобній і лівій бічній лобних ділянках у групі студентів із низкими значеннями загального рівня прокрастинації показники спектральної потужності електричної активності кори головного мозку виявилися вищими за такі в групі прокрастинаторів. Цікавий той факт, що цю різницю відзначено вже в стані спокою, адже сучасні дослідження свідчать, що електрична активність є похідною коркових процесів, у яких відображається когнітивна активність [181], а середньочастотні її показники мають виражену кореляцію з рівнем інтелекту [276].

Аналіз отриманих під час виконання когнітивних завдань на проспективну пам'ять даних у студентів із низьким рівнем прокрастинації не виявив статистично достовірних змін електрогенезу за умови використання

перцептивного подразника. В усіх ділянках зміни спектральної потужності мають різнонаправлену динаміку: передньоасоціативні структури характеризуються збільшенням спектральної потужності ЕЕГ, тоді як центральні й задньоасоціативні ділянки виявляють зниження досліджуваного показника (рис. 4.5).

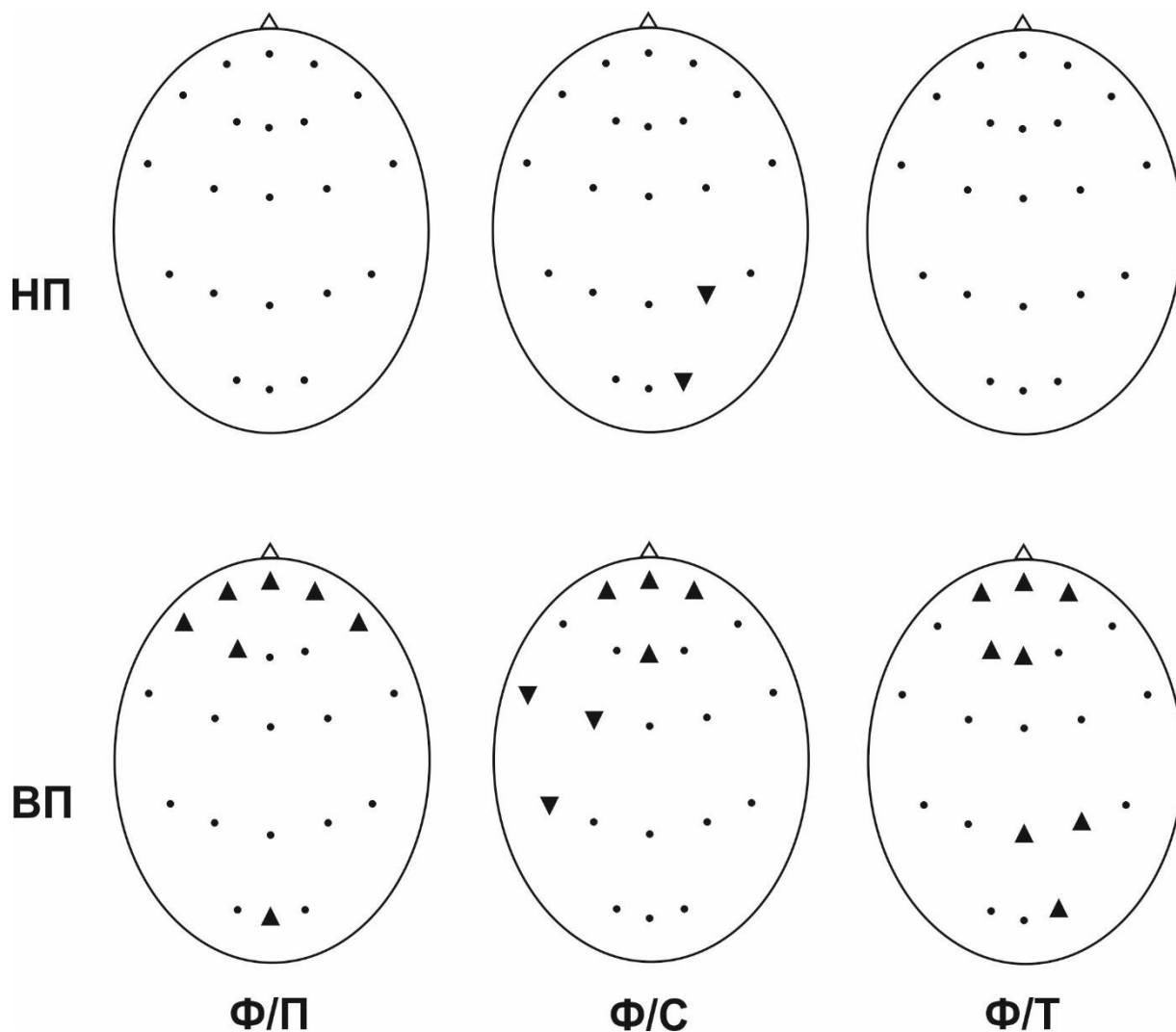


Рис. 4.5. Достовірні зміни спектральної потужності бета-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни, порівняно з першим тестом) в осіб із різним рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, ВП – особи з високим рівнем прокрастинації; Ф – стан спокою з відкритими очима; П – тест на проспективну пам'ять (перцептивний стимул); С – тест на проспективну пам'ять (семантичний стимул); Т – task-switching test. Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

У студентів, котрі характеризуються високим рівнем здатності до відтермінування, простежено статистично достовірне ($p < 0,05$) зростання значень спектральної потужності в усіх передньолобних (Fp1, Fpz та Fp2), лівих задньолобній та бічній лобній, а також правій бічній лобній зоні кори головного мозку. Такі зміни в передньоасоціативних структурах доповнювалися достовірним ($p < 0,05$) зростанням показника в центральній потиличній ділянці (рис. 4.5).

Відзначимо, що, попри відсутність статистично достовірних відмінностей між групами, виділеними за фактором прокрастинації, в альфа-діапазоні ЕЕГ, бета-активність кори головного мозку характеризується збільшенням їх кількості під час переходу до когнітивної діяльності: у групі осіб, яким не властивий високий рівень дилаторної поведінки, показники спектральної потужності виявилися достовірно ($p < 0,05$) вищими, ніж у студентів із високими значеннями досліджуваного конструкту. Це, зокрема, стосується лівої задньолобної зони та обох скроневих у правій півкулі.

Перехід від перцептивного до семантичного проспективного завдання виявив низку особливостей електричної активності кори головного мозку в досліджуваних із низьким і високим рівнями прокрастинації. Так, у групі осіб із низьким рівнем досліджуваного конструкту виявлено статистично достовірне зниження інтенсивності бета-діапазону в задньоасоціативній зоні: у правих тім'яній та потиличній ділянках, порівняно зі станом спокою з відкритими очима (рис. 4.5). У студентів, яким властивий високий рівень дилаторної поведінки, значно більша кількість достовірних змін, порівняно з фоновою ЕЕГ. Відзначимо, що зафіксовані зміни стосуються переважно лівопівкулевих відведень, а також охоплюють три передньолобні та центральну задньолобну зону, причому останні характеризуються зростанням даних, а в лівих передньо- й задньотім'яних та лівій центральній ділянках значення, порівняно з фоном із відкритими очима, достовірно ($p < 0,05$) знижуються.

Порівняльний аналіз динаміки електрогенезу коркових зон у процесі виконання тесту на проспективну пам'ять залежно від типу стимуляції виявив низку особливостей в обох групах досліджуваних: кількість достовірних відмінностей між показниками спектральної потужності при застосуванні семантичного стимула, порівняно з перцептивним, виявилася досить високою.

Отже, порівняння обох тестів на перцептивну пам'ять завідчили, що в групі осіб з низьким рівнем прокрастинації перехід від перцептивного до семантичного стимульного матеріалу супроводжувався статистично достовірним ($p < 0,05$) зниженням спектральної потужності бета-діапазону активності в правій бічній лобній зоні, у лівих передньо- та задньоскроневої і симетричних тім'яних та потиличних ділянках, включаючи центральну потиличну (рис. 4.6).

У групі прокрастинаторів динаміка електричної активності кори головного мозку за різної стимуляції в ході тесту на проспективну пам'ять теж виявлено досить широкий діапазон змін: достовірне зниження потужності бета-ритму відбувається більшою мірою в правій півкулі головного мозку й локалізується в правій бічній та задній лобних ділянках, обох передньоскроневих і лівій задньоскроневої, а також у центральній потиличній зоні.

Отже, порівняння динаміки змін спектральної потужності ЕЕГ в бета-діапазоні дало змогу виявити низку загальних для обох груп рис, що характеризують прояв проспективної пам'яті, залежно від особливостей проспективного стимулу (семантичний чи перцептивний). Так, зокрема, нами простежено зниження рівня інтенсивності електричної активності в лівих скроневих зонах (Т3 і Т5), а також у центральній потиличній ділянці (Сz).

Цікаво, що під час виконання тесту на майбутню пам'ять із семантичним подразником нами виявлено статистично достовірно ($p < 0,05$) вищі значення спектральної потужності в досліджуваних, котрі не характеризуються дилаторними реакціями в правому й лівому задньолобних та правому задньоскроневому відведеннях.

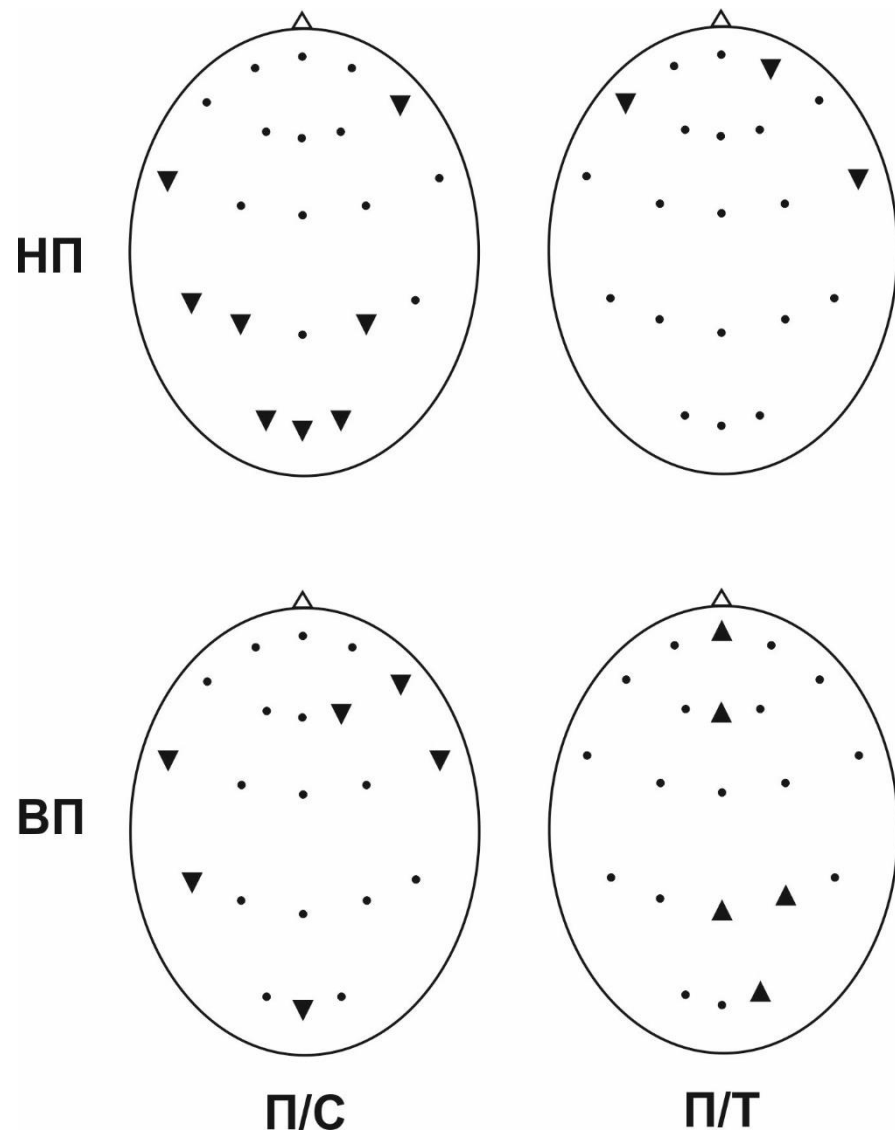


Рис. 4.6. Достовірні зміни спектральної потужності бета-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни, порівняно з першим тестом) в осіб із різним рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, ВП – особи з високим рівнем прокрастинації; П – тест на проспективну пам'ять (перцептивний стимул); С – тест на проспективну пам'ять (семантичний стимул); Т – task-switching test. Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

Аналіз результатів тесту на переключення уваги засвідчив, що в студентів, яким не властива дилаторна поведінка, не простежено змін спектральної потужності ЕЕГ у бета-діапазоні, порівняно зі станом спокою з

відкритими очима. Нагадаємо, що подібну динаміку в цій групі спостерігали й під час виконання тесту на проспективну пам'ять із використанням перцептивного стимулу (рис. 4.6).

Група осіб із вираженою властивістю відтермінувати важливі справи під час виконання цього тестового завдання характеризувалися досить високим рівнем локальної активації, що формувала дві зони зростання спектральної потужності – передньоасоціативну, яка охоплювала праву й ліву передньолобні, ліву задньолобну, а також обидві центральні лобні ділянки (Fpz та Fz) кори головного мозку, та задньоасоціативну, до котрої увійшли права тім'яна, права потилична й центральна потилична зони. Таким чином, можна стверджувати, що в досліджуваних із низьким рівнем аналізованого конструкту активність кори головного мозку є досить високою вже на етапі спокійного споглядання, тоді як у прокрастинаторів перехід до розумової діяльності супроводжується значним зростанням спектральної потужності, а отже, і додатковою активацією коркових зон, щоб досягнути необхідного рівня роботи мозкових структур задля забезпечення виконання поставлених завдань.

Порівняння тесту на переключення уваги та обох тестів на проспективну пам'ять дало змогу виявити особливості динаміки мозкових процесів в обох групах, сформованих нами за рівнем прокрастинації. Так, зокрема, в осіб, котрі мають низький рівень загальної прокрастинації відзначено достовірне ($p < 0,05$) зниження рівня спектральної потужності бета-ритму в лівій бічній ділянці, а також у правих передьолобній і передньоскроневій зонах, порівняно з тестом на проспективну пам'ять (перцептивний аспект) (рис. 4.6). Порівняння цих самих тестових ситуацій у групі з високим рівнем прокрастинації характеризується статистично достовірним зростанням ($p < 0,05$) показника потужності бета-діапазону ЕЕГ у центральних відведеннях – передньо-, задньолобних та тім'яних. Крім того, зростання активності відзначено й у правій тім'яній і правій потиличній зонах (рис. 4.6).

Цікаво те, що зміни, які відзначені в просторовому розподілі спектральної потужності бета-активності кори головного мозку під час порівняння семантичного проспективного тесту та тесту на переключення уваги характеризуються подібною динамікою в обох досліджуваних групах (рис. 4.7), однак кількість зафіксованих достовірних відмінностей між групами суттєво відрізняється.

У досліджуваних із низькими значеннями загального рівня прокрастинації під час переходу до виконання завдання на переключення уваги простежено статистично достовірне ($p < 0,05$) збільшення показника спектральної потужності в центральних передньо- й задньолобних відведеннях, а також у лівій задньоскроневої та правій потиличній зонах (рис. 4.7).

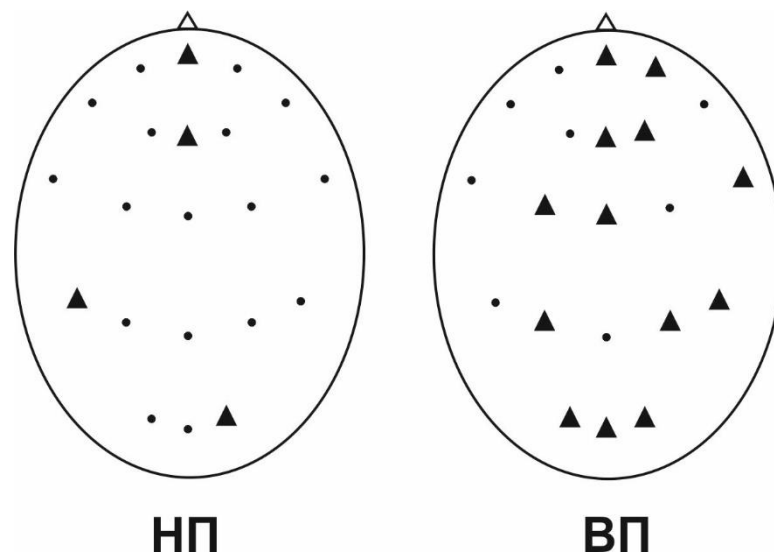


Рис. 4.7. Достовірні зміни спектральної потужності бета-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни під час тесту на переключення уваги, порівняно з тестом на семантичну проспективну пам'ять) в осіб із різним рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, ВП – особи з високим рівнем прокрастинації; Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

У тих самих умовах переходу від семантичного проспективного завдання до тесту на переключення уваги в осіб, яким властива схильність до дилаторної поведінки, зміни локальної активації кори охоплюють значно ширші ділянки, тобто є більш генералізованими. Як і в попередній групі, збільшення величини спектральної потужності бета-ритму ЕЕГ простежено в центральних передньо- й задньолобних зонах. У лівій півкулі зміни досліджуваного показника охоплюють центральну, тім'яну та потиличну ділянки, а в правій – передньо-, задньолобну, передньо- й задньоскроневі, а також тім'яні та потиличні відведення. Зростання потужності відзначено також і в центральній потиличній зоні кори головного мозку (рис. 4.7).

Потрібно відзначити, що тест на переключення уваги дав можливість виявити зони кори, які статистично достовірно відрізняються в групах, що мають полярні величини загального рівня прокрастинації: у групі осіб із високим рівнем дилаторної поведінки показники у симетричних задньолобних та задньоскроневих ділянках були статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчими, ніж у групі їхніх однолітків із низькими значеннями досліджуваного особистісного конструкту.

Підсумовуючи отримані дані, відзначимо, що бета-діапазон ЕЕГ виявив найбільшу кількість статистично достовірних відмінностей між досліджуваними, котрі характеризуються протилежною схильністю до дилаторної поведінки. У всіх тестових ситуаціях простежено статистично достовірно нижчі ($p < 0,05$) значення спектральної потужності саме в осіб із високим рівнем прокрастинації.

Динаміка показників потужності електричної активності кори головного мозку в бета-діапазоні під час порівняння тестових ситуацій виявилася вищою в прокрастинаторів, тоді як у групі респондентів, яким ця тенденція не властива, зміни досліджуваного параметра були досить локальними й практично не спостерігалось зростання значень. Натомість у прокрастинаторів простежено генералізовану експресію активності бета-ритму під час

виконання когнітивних завдань, причому найбільш виражена вона в процесі розв'язання task-switching-завдання.

Дані, отримані А. Аллахвердієвим і колегами, свідчать, що дифузне збільшення в структурній організації ЕЕГ індексу всього частотного спектра бета-ритму вказує на активацію десинхронізуючих механізмів неспецифічних систем та посилення їх висхідного впливу на кортикальні структури головного мозку [2]. Потрібно також відзначити, що значення показників бета-активності значною мірою залежать від умов виконання завдання, зокрема вказано, що під час розв'язання арифметичних завдань простежено вибіркочну активацію лобних і скроневих коркових зон у частотному діапазоні бета, що відображає більш оптимальний варіант реагування на розумове навантаження [142].

Модуляція бета-активності може викликатися не лише типом виконуваного завдання, а й екологічними чинниками [177] та відрізняється за їх порівняння в нормі та патології [72]. Зокрема, останні засвідчують те, що спектральна потужність бета-активності позитивно корелює з показниками психомоторної швидкості, проте водночас саме інтенсивність бета-ритму зростає на фоні вживання транквілізаторів, що супроводжується зниженням психомоторики й відображає сповільнення базової гама-активності. Т. Пірс та співробітники виявили, що з віком відзначимо зростання потужності бета-діапазону електричної активності кори головного мозку [526].

З іншого боку, зростання частки бета-ритму в досліджуваних значною кількістю науковців визнано характерною ознакою депресії [176, 389, 411, 555]. Цей взаємозв'язок пояснюється тим, що він може бути відображенням процесів наростання коркового збудження й дефіциту селективного гальмування. При цьому науковці вказують на існування подібної аномалії в передньоасоціативних зонах кори [176], тоді як їхні опоненти стверджують, що зростання спектральної потужності бета-активності кори головного мозку, яке є відображенням депресивного стану особистості приурочене до задніх відділів кортексу [368, 389]. Потрібно, проте, зауважити, що обидві групи науковців стверджують: зростання спектральних характеристик

швидкохвильової активності може пов'язуватись із вираженою тривожністю суб'єкта.

Тета-ритм електричної активності мозку відображає активність корково-лімбічних нейромереж [299]. На думку ряду науковців, з активністю лімбічної системи й, передусім, гіпокампу пов'язані процеси інтеграції актуальної полімодальної інформації для збереження в пам'яті нових епізодів, тобто здійснення контекстного кодування інформації [64]. Інша група вчених пов'язує мережеву та клітинну тета-ритмічність із можливістю нейронів забезпечувати кодування часу й простору як можливий субстрат збереження подій в епізодичній пам'яті [403], тобто пов'язують тета-коливання з функцією пам'яті та просторовою поведінкою.

Упродовж експерименту нами відзначено, що в стані спокою у студентів із низьким рівнем досліджуваного конструкту величина спектральної потужності тета-діапазону ЕЕГ коливалась у межах від $14,04 \pm 3,98$ мВ² до $82,60 \pm 12,39$ мВ². Найвищі значення тета-ритму – у передньолобних зонах кори, тоді як мінімальні й близькі до них – у передньо- та задньоскроневих відведення, а в задньолобних, тім'яних, центральних і потиличних ділянках вони характеризувалися проміжними величинами. У досліджуваних із високим рівнем прокрастинації тета-активність виявила значно нижчі значення спектральної потужності бета-ритму ЕЕГ, зі збереженням загального розподілу значень по скальпу – найвищі показники були в передньолобній зоні ($77,35 \pm 10,44$ мВ² – у лівій півкулі та $76,30 \pm 10,04$ мВ² – у правій), а найнижчі – в правій задньоскроневій ($10,43 \pm 2,10$ мВ²). Статистично достовірні міжгрупові відмінності в тета-діапазоні є поодинокими й виявлені в правій потиличній зоні (вищі значення – у респондентів із низькою схильністю до відтермінування).

Виконання завдання на майбутню пам'ять (prospective memory test) із використанням перцептивного проспективного стимулу засвідчило відсутність статистично достовірних змін під час переходу від стану спокою з

відкритими очима до цієї тестової ситуації в групі осіб із низьким рівнем дилаторної поведінки (рис. 4.8).

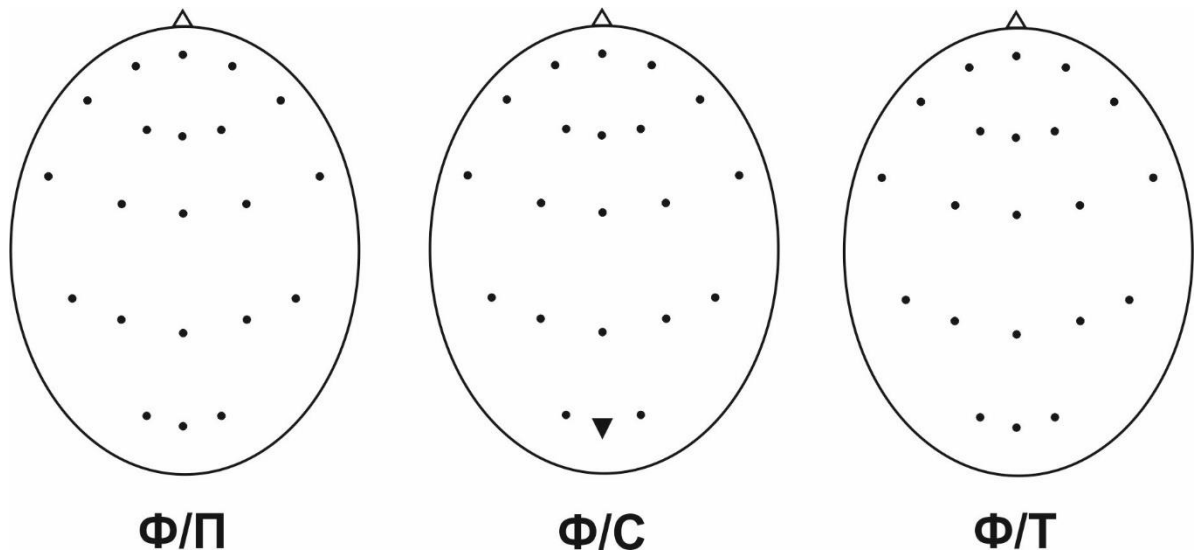


Рис. 4.8. Достовірні зміни спектральної потужності тета-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни, порівняно з першим тестом) в осіб із низьким рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; Ф – стан спокою з відкритими очима; П – тест на проспективну пам'ять (перцептивний стимул); С – тест на проспективну пам'ять (семантичний стимул); Т – task-switching test. Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

Аналіз даних у групі прокрастинаторів засвідчив, що перехід до когнітивних завдань зі стану спокійного споглядання характеризується статистично достовірним ($p < 0,05$) зростанням тета-активності в досить широкому діапазоні відведень: збільшення спектральної потужності простежено в усіх потиличних і тім'яних зонах, відведеннях Cz та C3, а також частині лобних структур – центральній задньолобній ділянці й правій передньолобній (рис. 4.9).

Потрібно відзначити, що статистично достовірні відмінності тета-ритму ЕЕГ, які були поодинокими в стані спокою, під час виконання всіх когнітивних тестів зникають.

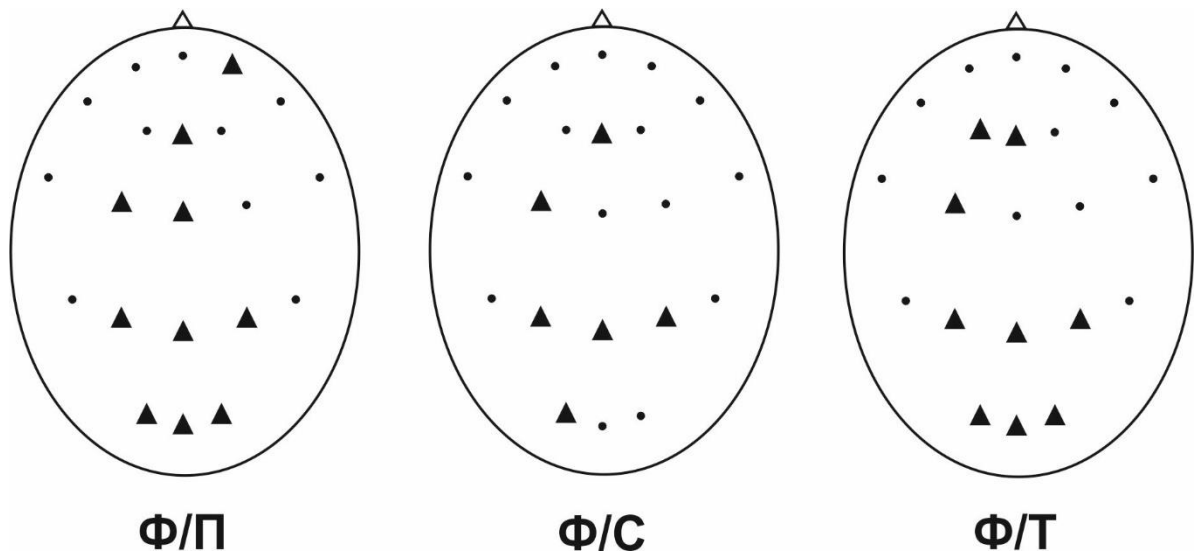


Рис. 4.9. Достовірні зміни спектральної потужності тета-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни, порівняно з першим тестом) в осіб із високим рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; Ф – стан спокою з відкритими очима; П – тест на проспективну пам'ять (перцептивний стимул); С – тест на проспективну пам'ять (семантичний стимул); Т – task-switching test. Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

Отже, абсолютні значення спектральної потужності як тета, так і альфа-діапазону електричної активності мозку не можуть вважатись об'єктивними показниками рівня дилаторної поведінки в респондентів. Проте аналіз динаміки змін інтенсивності під час виконання інтелектуальних завдань різних типів може суттєво розкрити особливості процесів, що протікають у мозкових структурах і виявити механізми, котрі покладено в основу явища прокрастинації.

Аналіз змін електричної активності кори головного мозку в тета-діапазоні під час виконання тесту на проспективну пам'ять із семантичним завданням засвідчив, що в групі осіб із низьким рівнем прояву досліджуваного конструкту статистично достовірні ($p < 0,05$) зміни, порівняно зі станом спокою, простежено лише в центральному потиличному відведенні, причому

виникають вони за рахунок зниження спектральної потужності тета-діапазону ЕЕГ у ході цього тесту (рис. 4.8).

У групі осіб, які характеризуються високими значеннями загального рівня прокрастинації, відзначено протилежний ефект – у низці коркових зон спостерігаємо статистично достовірне ($p < 0,05$) зростання величин спектральної потужності, порівняно зі станом спокою з відкритими очима. У цій групі осіб збільшення показників локалізується в центральних задньолобній і тім'яній зонах, симетричних тім'яних та лівих центральному й потиличному відведеннях (рис. 4.9).

Вивчення змін коркового електрогенезу в процесі порівняння тестів на проспективну пам'ять із використанням різних стимулів виявило цікавий ефект, що проявлявся в особливостях реакції на семантичну стимуляцію під час зіставлення з перцептивною (рис. 4.10).

Так, зокрема, у групі осіб, котрі не прокрастинують, відзначено генералізоване зниження спектральної потужності тета-ритму в передньолобних, бічних і задньолобних відведеннях, симетричних центральних та центральній потиличній зонах, а також у правій передньоскроневої, тім'яній і потиличній ділянках кори головного мозку. Натомість у групі з протилежним полюсом досліджуваного конструкту зміни електричної активності під час порівняння тих самих тестових ситуацій не виявлено. У науковій літературі досі немає одностайності щодо трактування функціонального значення тета-ритму. У наукових працях І. Ільючонок відзначено зростання спектральної потужності тета-ритму у верхньому піддіапазоні частот у процесі сприйнятті емоційно значимої інформації [115]. Отримані вченим дані свідчать, що збільшення потужності тета-діапазону ЕЕГ тісно корелює з функціональною активацією мозкової діяльності.

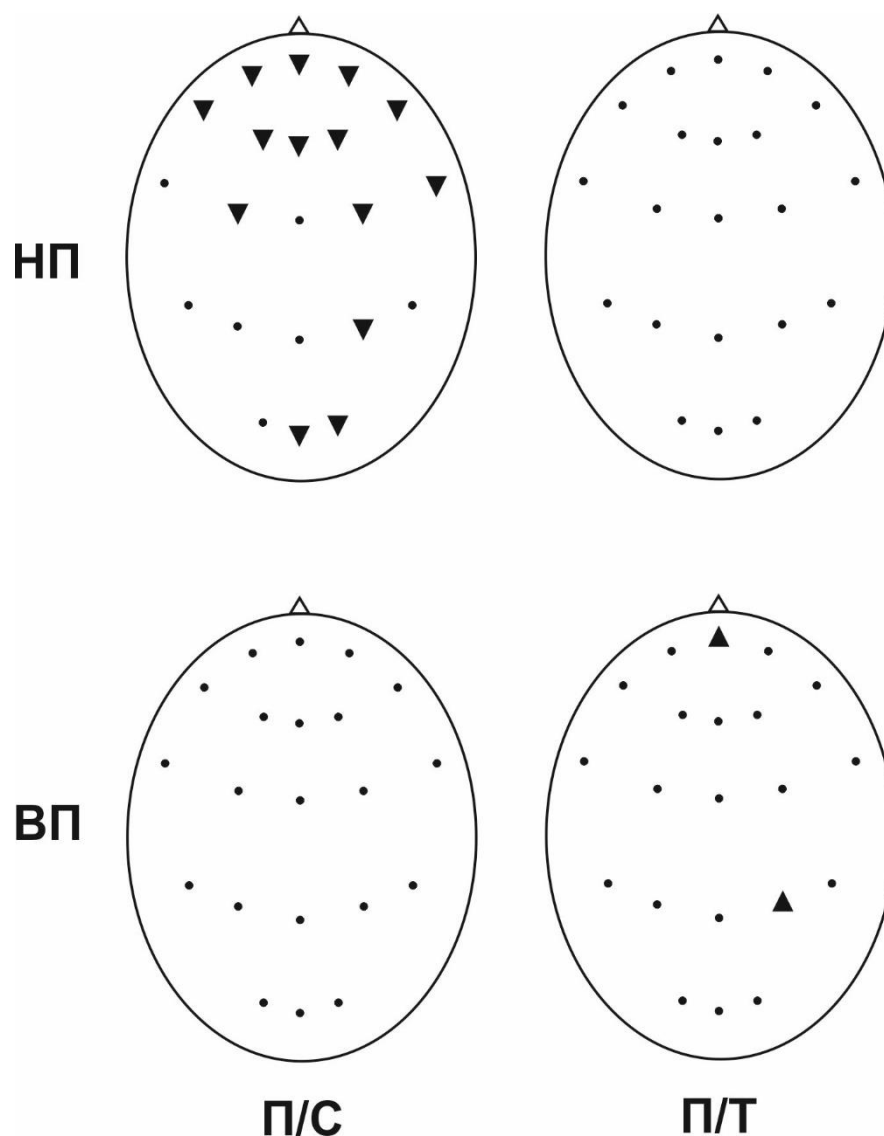


Рис. 4.10. Достовірні зміни спектральної потужності тета-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни, порівняно з першим тестом) в осіб із різним рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, ВП – особи з високим рівнем прокрастинації; П – тест на проспективну пам'ять (перцептивний стимул); С – тест на проспективну пам'ять (семантичний стимул); Т – task-switching test. Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

Водночас виявлено кореляцію вираженості фонового тета-ритму зі збільшенням метаболічної активності таламічних структур [507], що свідчить про зв'язок цього діапазону ЕЕГ із гальмівними процесами. На думку

дослідників, потужність тета-ритму зростає в стані релаксації, а зниження її значень розглядається як частотно-специфічна реакція активації [49].

Отже, ми можемо стверджувати, що збільшення спектральної потужності тета-діапазону може бути корелятом зниження функціональної активності кори, що відзначено також і в інших дослідженнях [47].

Динаміка показників спектральної потужності тета-діапазону ЕЕГ під час виконання тесту на переключення характеризується збільшенням просторового розподілу статистично достовірно значимих змін, порівняно з фоною ЕЕГ в осіб, котрі схильні до дилаторної поведінки. Зокрема, у них спостерігаємо збільшення значень потужності в задньоасоціативних структурах – усіх тім'яних (P3, Pz та P4) і потиличних (O1, Oz та O2) зон, а також лівопівкулевих центральних та задньолобних і центральному задньолобному відведеннях (рис. 4.9). У групі осіб, які не характеризуються дилаторною поведінкою відмінності цієї тестової ситуації та стану спокійного неспання не простежено в жодному з відведень ЕЕГ (рис. 4.8).

Порівняння показників тесту на проспективну пам'ять і переключення уваги завсідчило, що спектральна потужність тета-діапазону електричної активності характеризується дуже локальними змінами: зростанням значень у групі з низьким рівнем прокрастинації відзначено лише під час порівняння тесту на семантичну проспективну пам'ять. Зокрема, воно стосується лише правої передньолобної зони, де значення в тесті на переключення уваги є вищим за таке, що було в попередній тестовій ситуації (рис. 4.11). Змін спектральної потужності під час порівняння з перцептивною проспективною пам'яттю не простежено в жодній із ділянок кори головного мозку (рис. 4.10).

В осіб, які схильні до відтермінування важливих справ, динаміка потужності тета-діапазону ЕЕГ під час порівняння з попередніми тестовими ситуаціями теж не виявила широкого кола змін. У процесі зіставлення тесту з переключенням уваги та першого з двох проспективних тестів статистично достовірні ($p < 0,05$) зміни електрогенезу кори головного мозку простежено лише в центральній передньолобній і правій тім'яній корковій зоні (рис. 4.10).

Другий із тестів на проспективну пам'ять відрізнявся лише статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчими, порівняно з тестом на переключення уваги, значеннями спектральної потужності в центральному передньолобному відведенні (рис. 4.11).

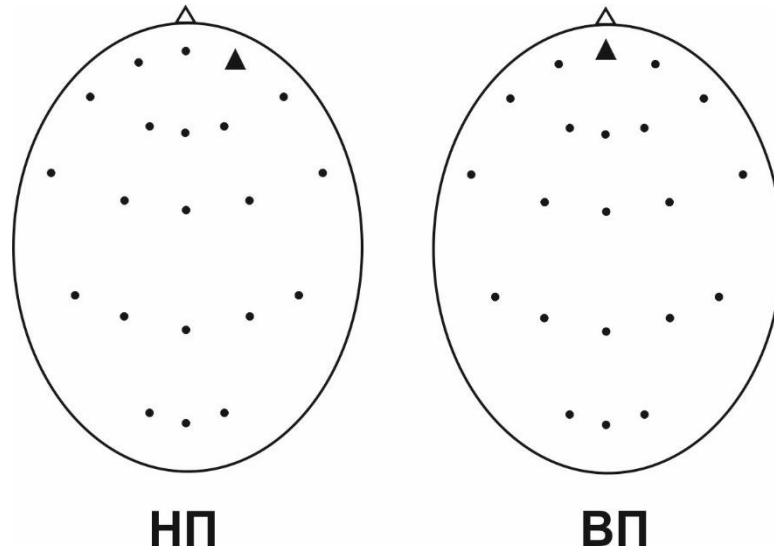


Рис. 4.11. Достовірні зміни спектральної потужності тета-ритму при порівнянні тестових ситуацій (статистично достовірні зміни під час тесту на переключення уваги, порівняно з тестом на семантичну проспективну пам'ять) в осіб із різним рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення; НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, ВП – особи з високим рівнем прокрастинації; Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

Статистично достовірних міжгрупових відмінностей нами не виявлено ні під час виконання тесту на проспективну пам'ять (як із семантичним завданням, так і з перцептивним), ні під час розв'язання завдання на переключення уваги, що відзначено нами раніше.

Отже, отримані нами в ході аналізу спектральної потужності тета-ритму дані свідчать, що у всіх тестових ситуаціях достовірно значимої різниці показника між групами порівняння, виділеними за величиною загального рівня прокрастинації, не спостерігали. Винятком є лише стан спокою, проте він характеризується одиничним випадком достовірно вищої потужності в

осіб, котрі не характеризуються дилаторними тенденціями в поведінці. Особливістю динаміки спектральної потужності тета-діапазону ЕЕГ під час виконання когнітивних завдань є генералізоване зростання значень показника в досліджуваних із високим рівнем прокрастинації, порівняно зі станом спокійного споглядання, тоді як у групі респондентів, котрим не властиво відтерміновувати виконання завдань, зміни показника за тих самих умов порівняння не виявляють практично жодних змін. Цікавим виявилось порівняння тестів на проспективну пам'ять, за яких використовували різну стимульну базу: в осіб, котрі мають низький показник загальної прокрастинації, простежено генералізоване зменшення спектральної потужності тета-ритму в передньо- й задньоасоціативних зонах кори головного мозку під час порівняння семантичного та перцептивного підходів до вивчення майбутньої пам'яті. Натомість інша група досліджуваних не засвідчила жодних відмінностей під час зіставлення цих тестів між собою.

Отже, аналіз динаміки інтенсивності електричної активності кори головного мозку виявив низку специфічних для прокрастинаторів рис: найбільша кількість відмінностей в абсолютних величинах спектральної потужності відзначена в бета-діапазоні ЕЕГ, де виявлені статистично достовірно нижчі значення показника вже в стані спокою, а кількість відмінностей зростає в процесі ускладнення завдання. Альфа- та тета-діапазони електричної активності мозку при цьому не характеризуються наявністю достовірних відмінностей між досліджуваними групами. Однак аналіз динаміки змін просторового розподілу й характеру співвідношення активації/деактивації структур головного мозку свідчить, що для прокрастинаторів властиві генералізовані зміни спектральної потужності в усіх частотних діапазонах ЕЕГ не лише під час переходу від стану відносного спокою (проба з відкритими очима) до виконання когнітивних завдань, а й під час порівняння окремих тестових ситуацій між собою. Подібні особливості коркового електрогенезу, як уже зазначено нами раніше, пов'язуються науковцями з явищами депресивності та тривожності особистості, а посилення

тета-ритму, більш виражене в групі з високою схильністю до прокрастинації, ураховуючи його роль в організації й підтриманні коркової активності, може реалізовуватися через вибірккову модуляцію збудливості «зацікавлених» коркових зон і полегшенні перебігу необхідних операцій [70, 134]. Вираженість тета-активності в ході виконання когнітивних завдань корелює з енергетичними затратами мозку під час їх виконання та посилюється за збільшення складності й тривалості роботи над ними [383, 470]. Отже, генералізована активація тета-діапазону ЕЕГ у прокрастинаторів може бути свідченням більших енергетичних затрат мозку на виконання поставлених завдань через утримання належного рівня уваги під час тривалих розумових навантажень.

4.2. Аналіз просторової синхронізації біопотенціалів кори головного мозку в студентів, схильних до прокрастинації

У ході аналізу отриманих даних нами здійснено вивчення рівня просторової взаємодії кортикальних центрів в осіб, котрі характеризуються різною мірою прояву дилаторної поведінки. Ключове завдання полягало у виявленні особливостей топографічного розподілу кореляційних зв'язків між макроструктурами головного мозку в діапазоні значень від 0,7 до 1, що відповідає високому рівню взаємодії відповідних ділянок [182], а також у з'ясуванні рівня достовірних відмінностей між обома досліджуваними групами за значеннями крос-кореляційної функції.

Аналіз топографічного розподілу високих значень просторової синхронізації в студентів, котрі не характеризуються дилаторними поведінковими реакціями, виявив широкий діапазон внутрікоркових взаємодій, що охоплюють як передньоасоціативні структури кори, які характеризуються симетричним малюнком розподілу з відсутністю яскраво вираженого фокусу активності, так і постцентральної зону неокортексу, де дещо вищий рівень взаємодії простежено між тім'яно-потиличними зонами

кори. Роль інтегративного центру між цими зонами відіграють центральні відведення, що поєднують обидві зони з високим рівнем синхронізації біоелектричної активності мозку (рис. 4.12). Потрібно відзначити, що в цій тестовій ситуації в досліджуваних зберігається практично симетричний рисунок розподілу кореляційних зв'язків.

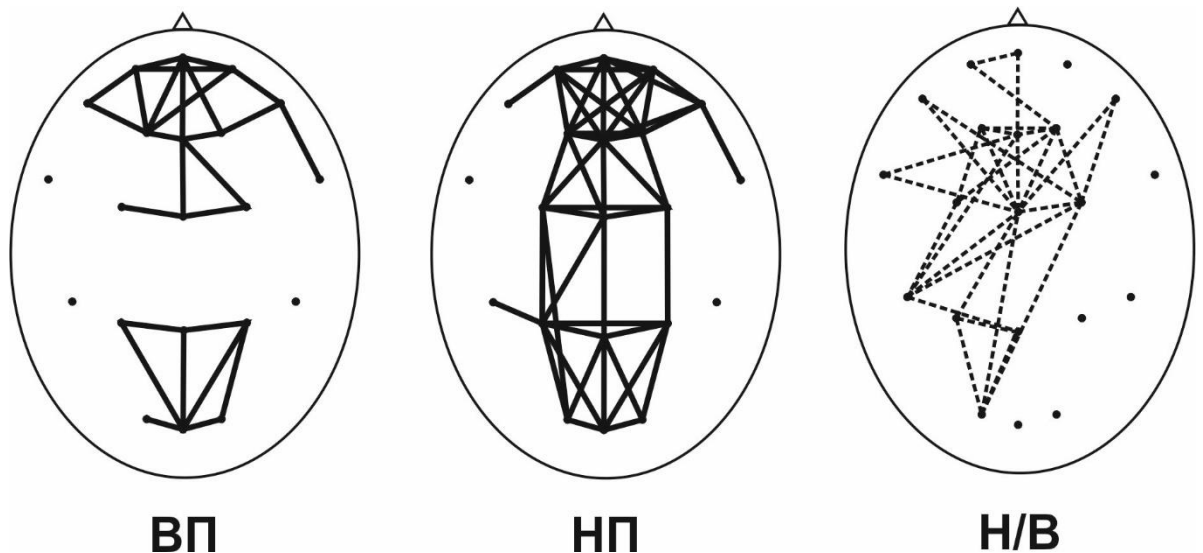


Рис. 4.12. Просторова синхронізація біопотенціалів кори великих півкуль у стані спокійного споглядання в досліджуваних з різним рівнем прокрастинації

НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, VP – особи з високим рівнем прокрастинації, N/V – статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності між групою осіб із високим і низьким рівнями прокрастинації (суцільні лінії позначають статистично достовірно вищі значення в групі з високим рівнем прокрастинації, пунктирні – статистично достовірно вищі значення в групі з низьким рівнем прокрастинації).

Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

Прокрастинатори, на відміну від попередньої групи, характеризуються значно нижчим рівнем взаємодії коркових зон у фоновій ЕЕГ, що відображено у формуванні відокремлених просторово лобно-центрального та тім'яно-потиличного осередків синхронізації. Потрібно відзначити, що в передньоасоціативній зоні кори найбільшу кількість зв'язків простежено між

лівою й центральною задньолобними та іншими відведеннями. Задньоасоціативна кора формує локус взаємодії в центральному потиличному відведенні (рис. 4.12).

Статистичний аналіз відмінностей просторової синхронізації між досліджуваними групами засвідчив, що її рівень виявився статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчим у досліджуваних із високим значенням схильності до дилаторної поведінки (рис. 4.12). Зокрема, нижчими виявилися значення коефіцієнтів кореляції між такими зонами кори: Fp1-F4, Fp1-Fpz, F3-F4, F3-C4, F3-Fz, F3-Cz, F4-C3, F4-C4, F4-Fz, F4-Cz, F7-C4, F7-Cz, F8-C4, F8-Cz, T3-Fz, T3-Cz, C3-T5, C4-T5, C4-O1, C4-Cz, T5-Fz, T5-Cz, T5-Pz, P3-O1, P3-Cz, P3-Pz, O1-Cz, O1-Pz, Fpz-Fz, Fpz-Cz, Fz-Cz. Отже, в стані спокою з відкритими очима більшість статистично достовірних відмінностей між порівнюваними групами стосувалася взаємодій центральних кортикальних структур із передньо-, задньо- й бічними лобними зонами, а також обома скроневими відведеннями.

Перехід до виконання завдання на проспективну пам'ять із перцептивним подразником виявив низку особливостей просторової синхронізації в досліджуваних із різними рівнем загальної прокрастинації. У групі осіб, які не мали схильності до відтермінування важливих справ, простежено зниження кількості кореляційних зв'язків насамперед в лобній частці кори й вони набувають більш симетричного характеру, ніж у стані спокою (рис. 4.13).

Фактично в цій тестовій ситуації формується лобно-центрально-тім'яно-потилична вісь високих кореляційних взаємодій, що охоплює всі відділи кори головного мозку, крім бічних лобних і скроневих.

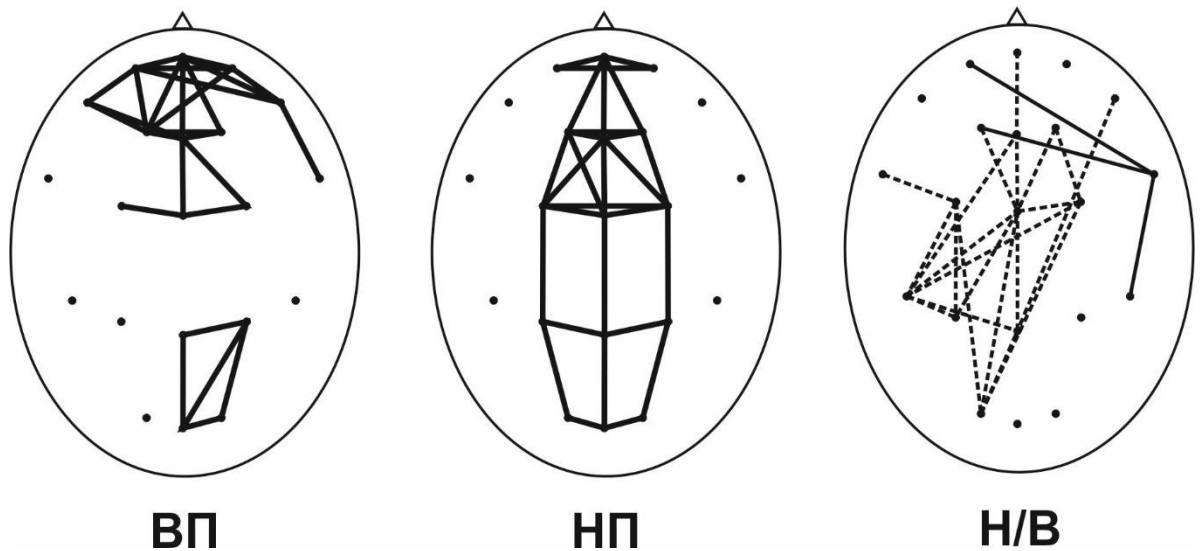


Рис. 4.13. Просторова синхронізація біопотенціалів кори великих півкуль у ході виконання завдання на перспективну пам'ять (перцептивний подразник) у досліджуваних із різним рівнем прокрастинації

Літерами позначені: НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, ВП – особи з високим рівнем прокрастинації, Н/В – статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності між групою осіб із високим і низьким рівнями прокрастинації (суцільні лінії позначають статистично достовірно вищі значення в групі з високим рівнем прокрастинації, пунктирні – статистично достовірно вищі значення в групі з низьким рівнем прокрастинації).

Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

Ця картина дистантних взаємодій виникає через статистично достовірне ($p < 0,05$) зниження рівня просторової синхронізації переважно в зоні лівої та правої задньолобних, задньоскроневих, тім'яних і потиличних зон, які, зберігаючи поздовжні взаємодії, суттєво знижують частку внутріпівкулевих і незначно – міжпівкулевих.

У респондентів із високим рівнем досліджуваного конструкту просторовий розподіл високих кореляційних зв'язків під час виконання завдання на перцептивну перспективну пам'ять суттєво не змінюється, порівняно з попереднім тестом: простежено посилення зв'язку лівої передньолобної й правої бічної лобної, лівої й правої задньолобних, лівої та

правої бічних лобних з центральною передньолобною, а також зниження значень у парах F4-F8, P3-Pz, P3-Oz, O1-Oz (рис. 4.13).

Статистично достовірні міжгрупові відмінності, що відзначені в цій тестовій ситуації, як і описані вище, мають досить значний розподіл по корі головного мозку, проте характеризуються чіткою залежністю від того, до якої групи осіб належать респонденти. Як і у фоновій ЕЕГ, вищі значення в групі непрокрастинаторів простежено в більшій кількості взаємодіючих пар відведень, зокрема, це стосується взаємодій центральних (С3, Сz та С4) зон кори із задньолобними, лівими передньо- й задньоскроневиими, тім'яними та потиличними зонами (F3-Cz, F4-C4, F4-Cz, F8-Pz, T3-C3, С3-T5, С3-P3, С3-O1, С4-T5, С4-O1, С4-Cz, T5-P3, T5-Fz, T5-Cz, T5-Pz, P3-Cz, O1-Cz, O1-Pz, Fpz-Pz, Fz-Cz, Fz-Pz). Проте в цій тестовій ситуації виявлено групу кореляційних зв'язків, котрі мають вищі значення в групі з підвищеною дилаторною поведінкою. Це стосується трьох взаємодіючих пар правої передьоскроневої з правою задньоскроневою, лівою задньолобною й лівою передньолобною (рис. 4.13).

Аналіз даних, отриманих під час виконання завдань на майбутню пам'ять із використанням семантичного стимулу як проспективного, засвідчив подальшу дисоціацію просторового розподілу високих кореляційних зв'язків у передьолобній зоні в досліджуваних, котрі мали низький рівень прокрастинації (рис. 4.14). Постцентральні ділянки в цілому зберегли загальний рівень просторової синхронізації, дещо знизивши загальну симетричність.

Така динаміка сформувалася через зниження рівня взаємодії відведень Fpz і Cz із лівою та правою задньолобними, симетричного зв'язку між правою й лівою центральними зонами та правої центральної з правою тім'яною, а також зростання сили взаємодії до рівня високого між правопівкулевими бічною лобною й передньоскроневою.

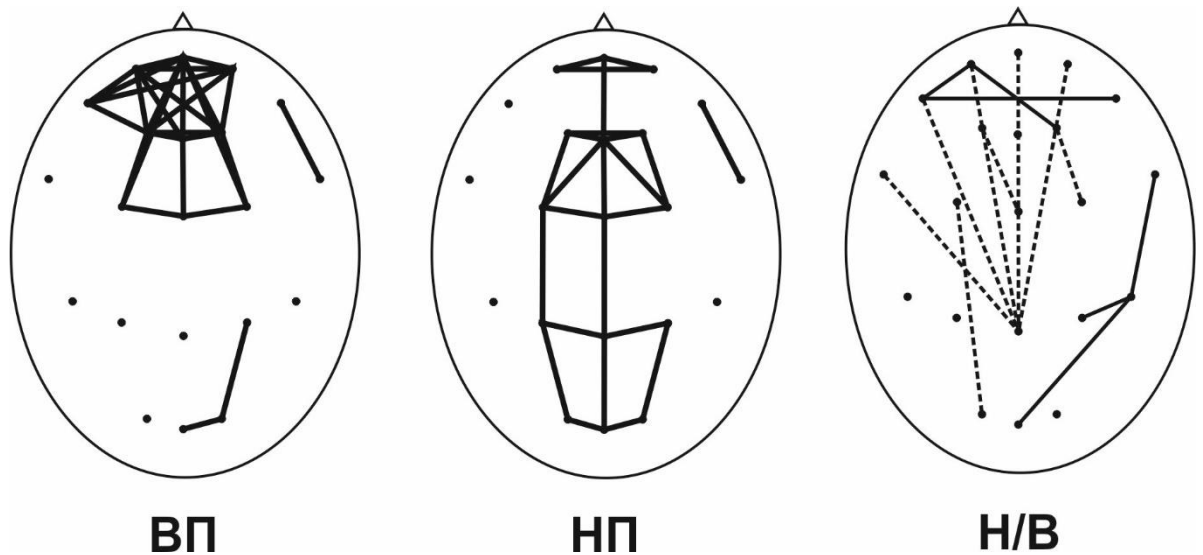


Рис. 4.14. Просторова синхронізація біопотенціалів кори великих півкуль у ході виконання завдання на проспективну пам'ять (семантичний подразник) у досліджуваних із різним рівнем прокрастинації

НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, ВП – особи з високим рівнем прокрастинації, Н/В – статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності між групою осіб із високим і низьким рівнями прокрастинації (суцільні лінії позначають статистично достовірно вищі значення в групі з високим рівнем прокрастинації, пунктирні – статистично достовірно вищі значення в групі з низьким рівнем прокрастинації).

Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

У групі осіб із високим рівнем дилаторних поведінкових реакцій простежено яскраво виражене зниження рівня просторової синхронізації в задньоасоціативних відділах кори головного мозку: рівня високих кореляційних зв'язків у цій ділянці досягнули лише два – O2-P4 та O2-Oz, тоді як у передньоасоціативній корі відбувалося зростання рівня просторової синхронізації зі значним зміщенням у ліву півкулю. Високими залишалися взаємодії передньо- й задньолобних зон з усіма центральними. Таку динаміку насамперед спричинено зростанням до рівня високих кореляційних зв'язків, що визначають рівень взаємодії макроструктур, у парах відведень Fp1-F4, Fp1-Fz, Fp2-F4, Fp2-F7, F3-C3, F4-C4, C3-Fz і зниженням показника у F4-F8, P3-Pz, P3-Oz, O1-Oz (рис. 4.14). Отже, формується висока зона взаємодії в лобно-

центральної частині кори головного мозку, що локалізується переважно в лівій півкулі й реєструється незначний рівень просторової взаємодії макроструктур у правій півкулі в тім'яно-потиличних відведеннях.

Цікавим виявився аналіз статистично достовірних відмінностей просторової синхронізації між групами, виокремленими за рівнем прокрастинації. Якщо в попередніх тестових ситуаціях рівень показника взаємоузгодженості змін електричної активності був вищим у респондентів із низьким рівнем досліджуваного конструкту, то під час виконання тесту на семантичну проспективну пам'ять простежено майже однакову кількість достовірно підтверджених відмінностей на користь кожної з груп (рис. 4.14). Вищими в групі непрокрастинаторів виявилися й зв'язки центральної тім'яної зони з усіма передньолобними, лівою та правою задньолобними, лівими бічною лобною й передньоскроневою, а також центральною ділянками кори головного мозку. Поряд із цим вищими в цій групі осіб виявилися зв'язки F3-Cz, F4-C4, C3-O1, Fz-Cz, які не мали концентрованого розподілу, а досить широко розподілялися по структурах мозку. У групі осіб, котрі були схильні до прокрастинації, нами виявлено дві зони, де значення коефіцієнтів кореляції виявилися вищими, порівняно з попередньою групою. Першу з них становили пари відведень лобної кори Fp1-F4, Fp1-F7, Fp2-F7, тоді як інша зона взаємодії локалізована в правій півкулі та виникала за рахунок вищого рівня синхронізації правої задньоскроневої ділянки з передньою скроневою, тім'яною й центральною потиличною корковими структурами.

Виконання завдання на переключення уваги супроводжується суттєвими перебудовами в просторовому розподілі високих кореляційних зв'язків між структурами кори головного мозку як в осіб, які мають високий рівень дилаторної поведінки, так і в тих, котрі не відтермінують важливі справи на потім.

Серед студентів, яким не властива прокрастинація, спотерігали незначене посилення рівня просторової синхронізації як у задньоасоціативній зоні, так і в лобно-центрально-потиличних регіонах кори головного мозку (рис. 4.15).

Зауважимо, що в цій тестовій ситуації відзначено найменше статистично достовірних відмінностей, порівняно із попередньою: в основному вони локалізувалися у задньоскроневих ділянках обох півкуль. Попри це, у такій тестовій ситуації зросли до рівня високих коркові взаємодії між парами відведень Fp1-Fz, F3-Fpz, F4-Fpz, F4-Cz, C3-C4, P3-Oz, P4-Oz, тоді як не простежено зворотного процесу зниження просторової синхронізації в жодній зоні кори головного мозку.

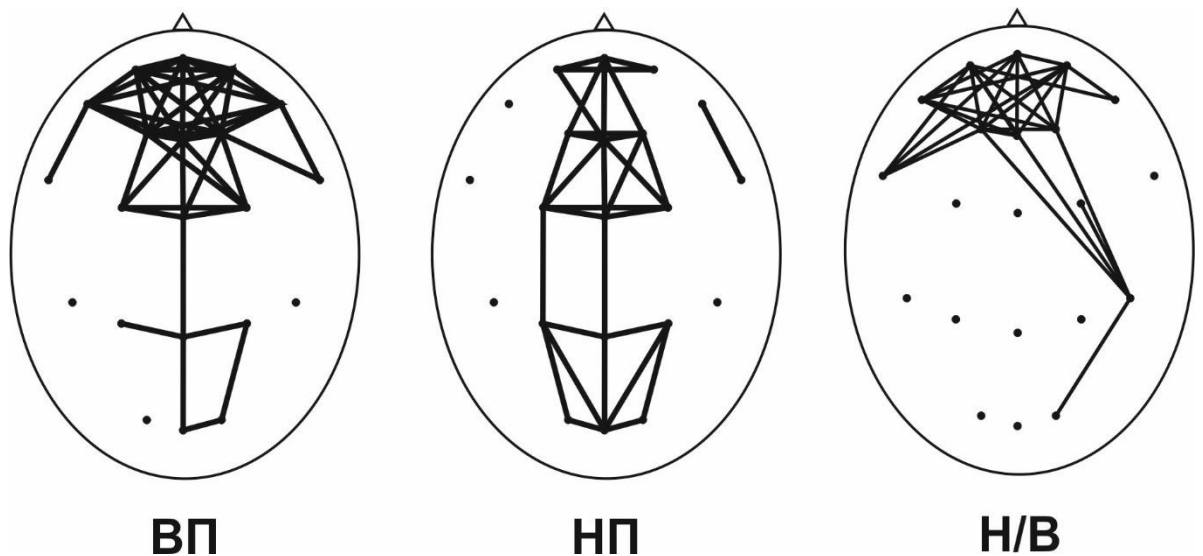


Рис. 4.15. Просторова синхронізація біопотенціалів кори великих півкуль у ході виконання завдання на переключення уваги в досліджуваних із різним рівнем прокрастинації

НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, VP – особи з високим рівнем прокрастинації, Н/В – статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності між групою осіб із високим і низьким рівнем прокрастинації (суцільні лінії позначають статистично достовірно вищі значення в групі з високими рівнями прокрастинації, пунктирні – статистично достовірно вищі значення в групі з низьким рівнем прокрастинації).

Відведення електроенцефалограми вказано на рис. 3.7.

Прокрастинатори під час виконання тесту на переключення уваги виявили досить високий рівень реактивності, що відбувалось у формуванні симетричного лобно-центрального регіону синхронної активності, а також

посилення взаємодії в задньоасоціативній зоні кори. Такої динаміки, порівняно з попереднім тестом, досягнуто за рахунок підвищення рівня просторової синхронізації до високого в таких парах відведень: F4-F7, F4-F8, F4-T4, F4-Cz, F7-T3, F7-Fz, F8-Fpz, F8-Fz, C3-C4, P3-Pz, P4-Pz, Cz-Pz, Pz-Oz. Потрібно відзначити, що статистично достовірні зміни величини коефіцієнта кореляції в групі прокрастинаторів, порівняно з усіма попередніми тестовими ситуаціями, виявилися найбільш вираженими саме в процесі виконання завдання на task-switching.

Порівняння груп прокрастинаторів і непрокрастинаторів у ході розв'язання останнього тестового завдання виявило, що отримані впродовж усього експерименту вищі значення коефіцієнтів кореляції в групі осіб, які не характеризуються дилаторними реакціями, зникають, а всі статистично підтвержені відмінності свідчать про вищий рівень просторової синхронізації в досліджуваних із високим рівнем прокрастинації. Причому, попри значне зростання рівня взаємодії в лобних зонах кори (Fp1-F3, Fp1-F4, Fp1-F7, Fp1-F8, Fp1-Fz, Fp2-F3, Fp2-F4, Fp2-F7, Fp2-F8, Fp2-Fpz, Fp2-Fz, F3-F4, F3-F7, F3-Fpz, F3-Fz, F4-F7, F7-Fpz, F7-Fz, Fpz-Fz), виявляються ще дві групи посиленої взаємодії, що охоплюють ліву передньоскроневу ділянку (Fp1-T3, Fp2-T3, F3-T3, T3-Fpz) і праву задньоскроневу (Fp1-T6, F3-T6, F4-T6, F4-Fpz, C4-T6, T6-O2, T6-Fpz, T6-Fz).

Отже, аналіз просторової синхронізації в студентів із різним рівнем дилаторної поведінки засвідчив, що вже в стані спокійного споглядання просторова синхронізація виявляє низку специфічних рис: в осіб, котрі не характеризуються дилаторними тенденціями в поведінці, відзначено відчутно ширший діапазон взаємодії ділянок кори й достовірно вищий рівень просторової синхронізації, порівняно з їхніми однолітками, які відтермінують важливі справи.

Під час виконання когнітивних завдань у прокрастинаторів простежено посилення лобно-центральної взаємодії, що досягає максимуму під час виконання тесту на переключення уваги, у той час у групі непрокрастинаторів

зміни просторової синхронізації полягають в основному в незначній модуляції рівня взаємодії макроструктур кори головного мозку відповідно до типу завдання. Усі виявлені відмінності між групами порівняння під час виконання останнього тесту характеризувалися вищими значеннями в осіб зі схильністю до дилаторної поведінки й переважно охоплювали лобні частки кори головного мозку.

Значна частина наукових розвідок із нейрофізіології свідчить, що когнітивна діяльність забезпечується наявністю вираженої просторово-часової динаміки чи взаємних переходів мозкової активності в усьому частотному спектрі коливань між симетричними зонами кори великих півкуль і передньо-задніми відділами мозку, чого не спостерігаємо під час низької результативності виконання завдань [16]. Дослідники, зокрема, наголошують на тому, що різні види діяльності характеризуються власними стійкими кортико-активаційними структурами. Так, виконання обчислювальних операцій переважно пов'язане з локалізацією мозкової активності в лівій лобній зоні, а також тісною взаємодією скроневих і центрально-тім'яних структур обох півкуль. Виконання просторових завдань реалізується шляхом формування фокусів активності в лобній ділянці правої півкулі та посиленням активності парієтальних й окципітальних зон тієї самої півкулі. Завдання вербально-логічного спрямування посилюють активність лівої лобної півкулі, включаючи центр Брока. Крім того, значення міжпівкулевої когерентності ритмів у лобних відведеннях підтверджується її стійким зниженням за депресивних розладів та зниженням успішності виконуваної діяльності [32].

Фронтальну асиметрію альфа-діапазону розглянуто як головний індикатор емоційних порушень [325] і депресивних станів [326, 506, 612]. Основною теоретичною парадигмою, що пояснювала цей феномен, був зв'язок лобних відділів лівої півкулі кори головного мозку з мотиваційною системою досягнення, а правої – із системою уникнення. Отже, латералізації активності цього коркового регіону може відображати баланс між цими мотиваційними системами [150].

Е. Голдберг, висловлюючись щодо функцій префронтальної кори, указував, що права півкуля забезпечує контроль поведінки в принципово нових ситуаціях, ліва ж – дає змогу реалізувати накопичений досвід у рутинних справах [46].

4.3. Аналіз успішності виконання когнітивних завдань студентами з різним рівнем вираженості прокрастинації

У результаті вивчення локальної й просторової синхронізації електричної активності кори головного мозку нами відзначено, що ці показники відчутно залежать від ефективності виконання завдання. Отже, наступним етапом нашого дослідження став аналіз успішності розв'язання запропонованих для ЕЕГ-дослідження завдань і часові характеристики цього процесу в студентів із різним рівнем прокрастинації.

В осіб, які характеризуються низьким рівнем прокрастинації, середня швидкість реакції під час виконання тесту на проспективну пам'ять із перцептивним подразником становила $1,081 \pm 0,31$ с, тоді як у студентів із високим рівнем досліджуваного конструкту вона була вищою ($1,120 \pm 0,28$ с), проте статистично достовірної різниці між групами не виявлено (рис. 4.16).

Для оцінки рівня впрацювання та втоми респондентів нами порівнювалися дані, отримані під час виконання перших 50 й останніх 50 завдань. В обох групах досліджуваних відзначено подібну тенденцію зміни часу реакції на стимул: на початку виконання завдання спостерігали вищий за середній час, тоді як у кінці тесту – достовірне зниження значень, порівняно з початковими.

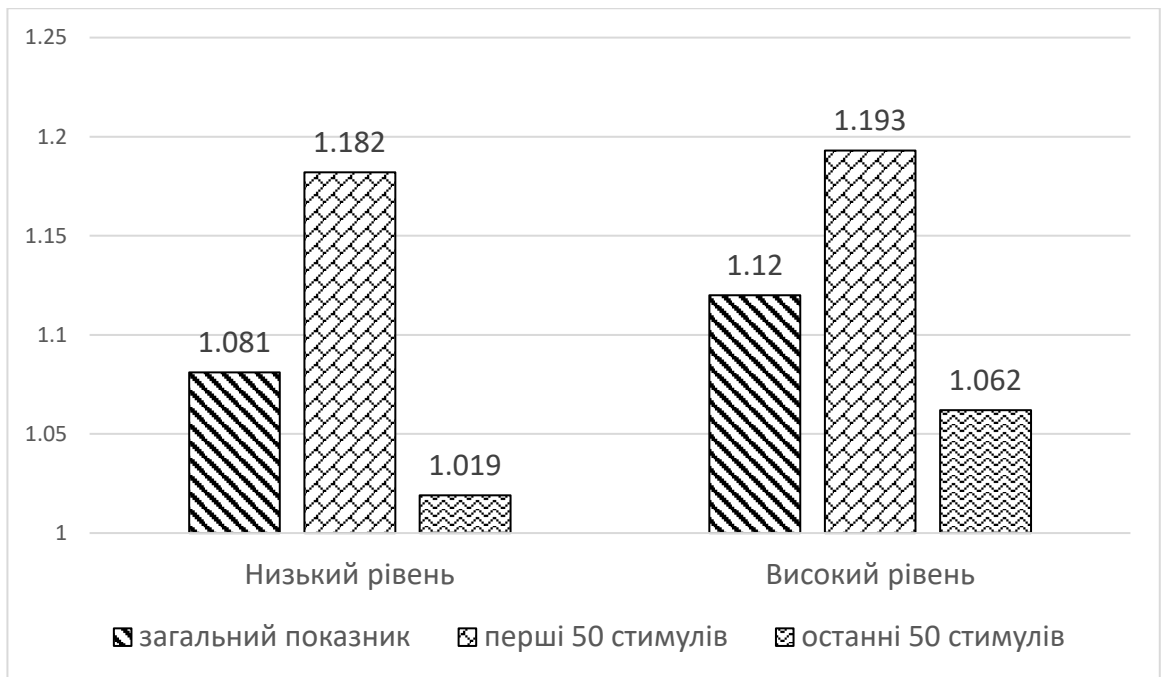


Рис. 4.16. Показники швидкості реакції на стимуляцію в досліджуваних із різним рівнем схильності до дилаторних реакцій у ході тесту на проспективну пам'ять (перцептивний стимул)

Потрібно відзначити, що, пропри відсутність статистично достовірних міжгрупових відмінностей, швидкість виконання завдання була вищою в групі осіб, котрі не характеризуються дилаторними тенденціями в поведінці.

Під час виконання тесту на майбутню пам'ять, де як проспективний стимул використано семантичний, нами простежено практично однакові значення середньої швидкості виконання завдання в обох досліджуваних групах ($1,056 \pm 0,27$ с – в осіб з низьким рівнем й $1,052 \pm 0,26$ с – із високим рівнем прокрастинації) (рис. 4.17).

Проте динаміка показників на початку та в кінці тесту суттєво відрізнялася в обох вибірках, виокремлених за рівнем дилаторної поведінки: у групі, що не характеризується відтермінуванням важливих справ, як і в попередньому тесті, були вищі за середні значення часу реакції на початку роботи, але до кінця її виконання вони значно знижуються, тоді як у прокрастинаторів темп роботи на початку завдання був дещо вищим за середній, однак до кінця час зріс до вищого від середнього по групі (рис. 4.17).

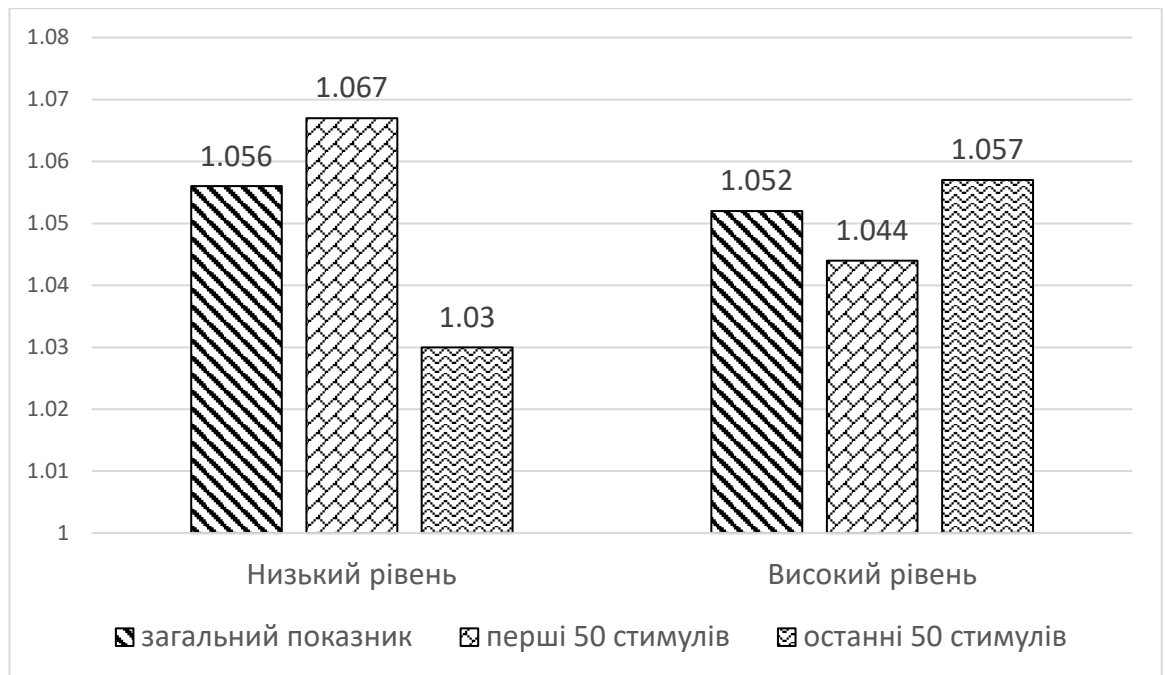


Рис. 4.17. Показники швидкості реакції на стимуляцію в досліджуваних із різним рівнем схильності до дилаторних реакцій у ході тесту на проспективну пам'ять (семантичний стимул)

Аналіз виконання завдання на переключення уваги супроводжується статистично більшим ($p < 0,05$) значенням часу реакції, ніж в обох попередніх тестових ситуаціях. Середні значення показника становлять $1,612 \pm 0,49$ с і $1,669 \pm 0,51$ с у групах із низьким і високим рівнями прокрастинації відповідно. Порівняння початку й завершення виконання тесту виявило подібну динаміку зміни показника в обох групах: до кінця швидкість роботи стає більшою за середню впродовж розв'язання завдання (рис. 4.18).

Успішність виконання завдання оцінювали окремо стосовно кожного досліджуваного. Вона виявилася найнижчою під час розв'язання тесту на проспективну пам'ять із перцептивним подразником. Середні значення у вибірках досліджуваних становили $5,50 \pm 2,39$ у прокрастинаторів, а в групі, що не характеризувалася дилаторною поведінкою, це значення становило $7,57 \pm 2,83$. Під час використання семантичного подразника кількість помилок суттєво скоротилася й становила в середньому $1,57-2,00$ в обох групах. Перехід до тесту на переключення уваги незначно змінив кількість помилок в

усіх досліджуваних у напрямі збільшення, проте достовірної різниці з попередніми тестовими ситуаціями не виявлено.

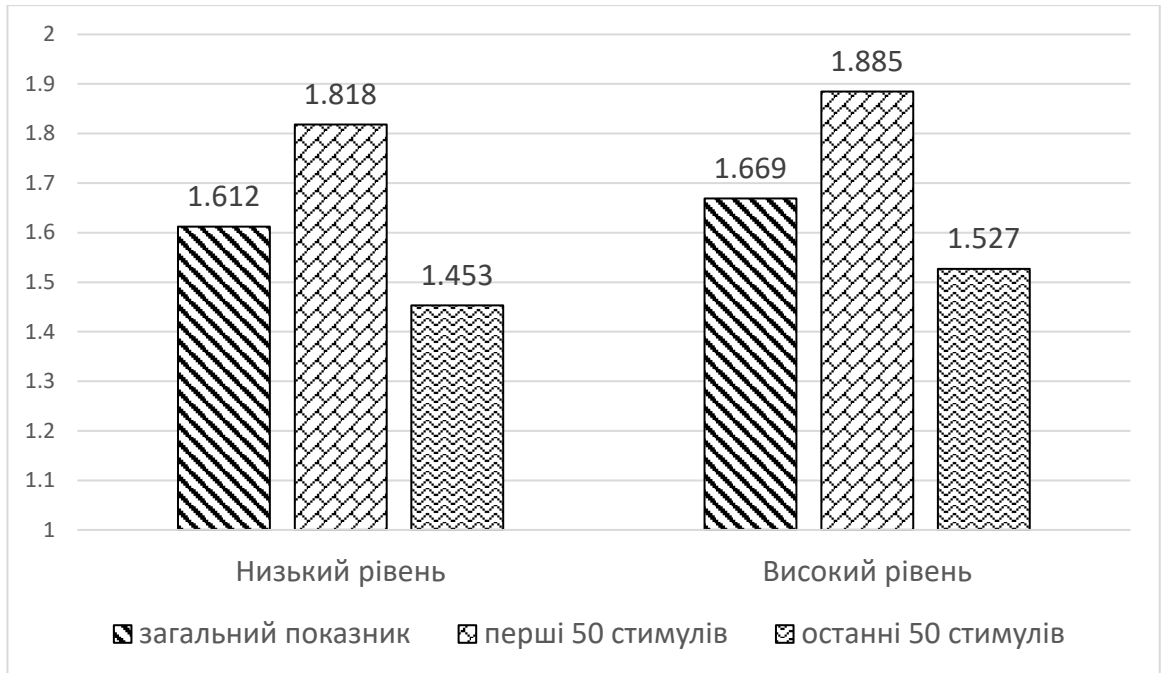


Рис. 4.18. Показники швидкості реакції на стимуляцію в досліджуваних із різним рівнем схильності до дилаторних реакцій у ході тесту на переключення уваги

Отже, оцінка якості виконання когнітивного завдання не засвідчила достовірних відмінностей між групами студентів із різним рівнем прокрастинації. Високий показник кількості помилок у першому з використаних тестів є відображенням фізіологічного явища впрацювання, що характеризується поступовим формуванням функціональних систем обробки інформації та реагування. Цікавою в цьому контексті є динаміка змін швидкості обробки даних під час зміни перцептивного подразника на семантичний у тесті на проспективну пам'ять: у групі прокрастинаторів був високий темп роботи над завданням одразу на початку його виконання, проте ближче до кінця тесту значення часу його виконання суттєво зростають, що свідчить про зниження функціональної лабільності в цій групі досліджуваних.

4.4. Особливості соматизації в студентів із різним рівнем прокрастинації

Однією з найбільш актуальних проблем сьогодення як в Україні, так і в усьому світі є збереження здоров'я населення. Зважаючи на це, особливого значення набуває виявлення факторів, які безпосередньо чи опосередковано впливають на стан людини.

Усе більшої популярності набуває ідея щодо хибності розуміння соматичного захворювання як процесу, зумовленого винятково біологічними факторами. Натомість науковці все більшої вагомості в окресленому контексті надають психологічному стану особистості. Так, наприклад, Ф. Александр запропонував теорію «специфічного емоційного конфлікту», відповідно до основних положень якої негативні емоції, що супроводжують внутрішньоособистісний конфлікт, відображаються на фізіологічному рівні, що призводить до розвитку певних хвороб [1].

Одним із розповсюджених для пояснення суб'єктивного сприйняття хвороби та її відображення в психіці індивіда в межах психологічних та медичних досліджень є поняття «внутрішньої картини захворювання». Суб'єктивна картина може значною мірою відрізнитися від об'єктивного рівня соматичних розладів, адже вказує на емоційну інтерпретацію особистістю власного стану здоров'я. При цьому кожне окреме відчуття супроводжується афективно забарвленим сприйняттям, поєднання яких, зі свого боку, визначає інтенсивність суб'єктивних нездужань. Указаний загальний показник емоційно забарвлених скарг щодо фізичного самопочуття відіграє роль вагомого чинника, що визначає особливості психічного статусу особистості.

Звертаючись до результатів вивчення феномену прокрастинації, отриманих на попередніх етапах наукового дослідження, припускаємо, що вказаний особистісний конструкт може виступати ваговою детермінантою широкого спектра психосоматичних порушень в індивіда. Адже нами відзначено, що дилаторна модель поведінки, зазвичай, супроводжується

відчутною чисельністю ірраціональних переконань, деструктивних емоційних патернів тривожного й депресивного типу, дезадаптивних копінг-стратегій, які, беззаперечно, є перешкодою на шляху до конструктивного подолання стресу. Отже, активація психофізіологічних змін в організмі під дією стресових чинників породжує ризик виникнення негативних наслідків для здоров'я людини.

З іншого ж боку, припускаємо також ймовірність погіршення фізичного самопочуття індивіда в результаті властивої йому схильності до зволікання з виконанням важливих справ, зокрема пов'язаних зі своєчасним виявленням та розв'язанням проблем зі станом свого організму.

Із метою перевірки сформульованої нами гіпотези щодо наявності взаємозв'язку прокрастинації й психосоматичних розладів використано Гіссенський опитувальник соматичних скарг. Результати кореляційного аналізу представлено в табл. 4.1.

Таблиця 4.1

Кореляційні зв'язки між параметрами прокрастинації та типами соматичних скарг

Показник	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
В	0,274**		0,310**	0,330**	0,286**	0,318**	0,247**
ШС	0,230**		0,252**	0,214**	0,292**	0,325**	0,279**
Р	0,190**		0,193**	0,219**	0,298**	0,233**	0,236**
СК	0,172**	0,113*	0,226**	0,215**	0,242**	0,248**	0,250**
ІС	0,256**		0,290**	0,292**	0,329**	0,330**	0,296**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Показники прокрастинації: ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, ДП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація. Соматичні скарги: В – виснаження, ШС – шлункові скарги, Р – ревматичний фактор, СК – серцеві скарги, ІС – інтенсивність скарг.

Отже, відзначаємо широкий спектр прямих кореляцій між указаними параметрами, що підтверджує наше припущення. Найбільш тісний взаємозв'язок ($r = 0,274$, $p < 0,01$) показників загального рівня схильності до зволікання виявлено зі значеннями за шкалою «Виснаження». Відтак можемо стверджувати, що прокрастинатори характеризуються надмірним зниженням енергетичних ресурсів організму.

Вважаємо, що ухилення від виконання необхідної діяльності особистістю, яка перебуває в астеничному стані, є очікуваним. Адже подібне виснаження нервової системи індивіда, зазвичай, характеризується надмірною фізичною й психічною стомлюваністю, втратою здатності до тривалої розумової концентрації та ефективності загалом. Відтак закономірним в окресленій ситуації є прояв прокрастинаторами емоційної лабільності, нейротизму, депресивності, агресивності, схильності до дезадаптивного мислення, використання дисфункціональних копінг-стратегій для розв'язання проблем.

З іншого ж боку, саме притаманна вказаним респондентам схильність до дилаторної поведінки часто зумовлює необхідність виконання важливих завдань в умовах обмежених часових ресурсів, що детермінується несформованою в них здатністю до раціонального розподілу часу й систематичної праці. Відтак припускаємо, що саме подібні стресові ситуації, які потребують надмірної мобілізації ресурсів організму людини, у результаті можуть призводити до її астенизації.

На особливу увагу заслуговує зафіксований зв'язок ($r = 0,230$, $p < 0,01$) загального рівня схильності до зволікання з критерієм шлункових скарг, що відображає синдром нервових (психосоматичних) епігастральних нездужань. Указаний тип розладів, зазвичай, є наслідком тривалого перебування індивіда під впливом стресових чинників.

Цікавими в окресленому контексті є ідеї, представлені Ф. Александером. Науковець відзначає, що процес харчування є центральною віссю емоційного

життя в ранньому дитячому віці. Зважаючи на це, найбільш сильні емоції, як позитивні, так і негативні, асоціюються із задоволенням цієї функції організму. І навіть у дорослому віці фази травного процесу залишаються поєднаними з певними емоційними установками людини. Так, наприклад, сильний гнів чи страх пригнічують функції травного тракту, що зумовлюється збудженням симпатoadреналової системи [1].

Як зазначає вчений, аналіз наслідків для організму людини, яка тривалий час перебувала в напрузі, указує на ймовірність виникнення в таких умовах функціональних шлункових симптомів. Відповідно, покращення за цих розладів нервового типу досягається шляхом звільнення від емоційно важких життєвих ситуацій і відпочинку. Однак зміна обставин є лише тимчасовим симптоматичним заходом, адже не вирішує внутрішній патогенний емоційний конфлікт [1]. У зв'язку з цим вважаємо, що для зниження психосоматичних шлункових порушень у прокрастинаторів потрібна спрямованість саме на розв'язання властивих їм фундаментальних особистісних проблем, зокрема виявлених у них ірраціональних переконань і дезадаптивних емоційних патернів.

Значущий кореляційний зв'язок ($r = 0,190$, $p < 0,01$) показників сформованості прокрастинації спостерігаємо й зі значеннями за шкалою «Ревматичний фактор (болі в різних частинах тіла)», що відображає рівень суб'єктивних страждань особистості, пов'язаних з алгічними та спастичними симптомами.

Як зазначають І. Лопанова й А. Ніколаєва, із погляду психосоматики, окреслені скарги зумовлюються спроможністю тіла людини акумулювати невиражене нею емоційне збудження у вигляді надмірної м'язової напруги. Особливого значення в цьому контексті науковці надають агресивним імпульсам індивіда [144].

Зауважимо, що вираження подібних ворожих емоцій, зазвичай, породжує соціальний осуд, а отже, часто зумовлює виникнення в особистості страху та почуття провини. В окреслених умовах вона намагається знайти

рівновагу між власним прагненням вираження агресії і її контролем. Порушення вказаного балансу на користь придушення афективних імпульсів призводить до декомпенсації, тобто хронічно стримувана ворожість детермінує підвищення м'язового тону, що може зумовлювати виникнення болю в різних частинах тіла людини.

Зауважимо, що на попередніх етапах нашого наукового пошуку, встановлено схильність прокрастинаторів до агресивності. Відтак отримані нами результати цілком узгоджуються з вищевикладеними ідеями.

З іншого ж боку, цілком логічним є припущення й щодо зворотного впливу ревматичного фактора на розвиток дилаторних поведінкових тенденцій, адже очевидно, що погане фізичне самопочуття може спонукати особистість до зволікання з виконанням важливих завдань.

Окрім того, фіксуємо кореляцію ($r = 0,172$, $p < 0,01$) міри сформованості прокрастинації з числом серцевих скарг респондентів, котрі вказують на локалізацію нездужань індивіда в судинній сфері.

М. Компанович відзначає, що серцево-судинні порушення часто виникають, коли людина перебуває в ситуації хронічного напруженого очікування. На нашу думку, подібну стресову мобілізацію в прокрастинатора викликають його очікування ймовірного настання негативних наслідків у результаті тривалої бездіяльності чи ж несвоєчасного включення в розв'язання наявної проблеми [132].

Зі свого боку, К. Чубальські стверджує, що індивід із розладами вказаного типу, зазвичай, характеризується невротичною структурою особистості [321]. Указану ідею опосередковано підтверджують також отримані нами емпіричні дані, що демонструють підвищення тривожності особистості за одночасного посилення її схильності до зволікання. Високий рівень емоційної напруги при цьому супроводжується активацією вегетативної нервової системи, у результаті чого посилюється секреція адреналіну, що призводить до підвищення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і, отже, до різних неприємних відчуттів у ділянці серця.

Закономірним, зважаючи на представлені вище результати, є виявлення взаємозв'язку ($r = 0,256$, $p < 0,01$) рівня прокрастинації з показниками за шкалою «Інтенсивність скарг», котра характеризує загальну емоційно забарвлену інтенсивність скарг, що відображає узагальнений показник за всіма діагностованими шкалами застосованої методики.

Зауважимо, що зв'язок кожного з указаних типів психосоматичних порушень зафіксовано не лише з інтегральними значеннями прокрастинації, але й із майже всіма її діагностованими проявами. Виняток становив лише аспект пунктуальності. Отже, отримані дані свідчать про тісну взаємозалежність схильності до дилаторної поведінки та її оцінки власного самопочуття.

На наступному етапі дослідження для перевірки припущення щодо предикативного впливу діагностованих вище критеріїв на формування прокрастинації реалізовано регресійний аналіз.

Отримана регресійна модель (див. табл. 4.2) є значущою за критерієм Фішера $F = 8,246$, $p \leq 0,001$ й описує 8 % дисперсії. Зауважимо, що за змінною «Інтенсивність скарг» зафіксовано ефект мультиколінеарності. Відтак її виключено з подальшого аналізу.

Таблиця 4.2

Регресійна модель предикації прокрастинації соматичними параметрами

Залежна змінна	R^2	F-критерій	p
Прокрастинація	0,08	8,24	<0,001

Розглянемо отримані показники стандартизованих β -коефіцієнтів для визначення частки внеску кожної незалежної змінної в розвиток залежної (див. табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

Змінна	B	SEB	β	t	p
Виснаження	0,55	0,16	0,25	3,33	0,001
Шлункові скарги	0,46	0,21	0,16	2,20	0,028
Ревматичний фактор	-0,07	0,18	-0,03	-0,40	0,686
Серцеві скарги	-0,20	0,21	-0,07	-0,97	0,331

Отже, відповідно до отриманих результатів, можемо констатувати, що безпосередній вплив на розвиток схильності особистості до прокрастинації здійснюють стан виснаження ($\beta = 0,25$, $p < 0,05$) і наявність в індивіда проявів епігастрального синдрому ($\beta=0,16$, $p < 0,05$). Відтак, ураховуючи виявлену кореляцію між рівнем прокрастинації та силою прояву ревматичних та серцевих скарг, припускаємо, що виникнення останніх є результатом надмірно напруженого афективного стану студента в стресових умовах унаслідок тривалого зволікання з реалізацією важливих завдань, що детермінує очікування ймовірного настання для нього негативних психологічних, соціальних і матеріальних наслідків.

Наступне завдання нашого наукового пошуку полягало в перевірці гіпотези щодо наявності відмінностей за діагностованими вище психосоматичними параметрами в студентів із різним рівнем прояву прокрастинації за допомогою Н-критерію Крускала-Уоллеса (див. табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Результати обрахунку Н-критерію Крускала-Уоллеса для індикаторів особливостей оцінки респондентами свого соматичного стану залежно від рівня прокрастинації

Змінна	Порядковий ранг для інтегрального рівня прокрастинації					p
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
1	2	3	4	5	6	7
Виснаження	10,05	12,18	10,14	8,11	6,78	<0,001

Продовження таблиці 4.4

1	2	3	4	5	6	7
Шлункові скарги	5,83	6,85	5,75	3,92	4,33	<0,001
Ревматичний фактор	7,17	10,54	9,36	7,49	6,33	<0,001
Серцеві скарги	4,95	6,77	4,79	3,75	4,39	<0,001
Інтенсивність скарг	27,28	36,34	30,04	23,28	21,83	<0,001

Як видно з таблиці, значущі відмінності зафіксовано за всіма критеріями. Відтак за допомогою критерію Манна-Уїтні уточнимо, між якими саме групами існують статистично значущі розбіжності (див. табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Рівень значущості відмінностей під час парного порівняння груп досліджуваних із різним рівнем сформованості прокрастинації

Показник	1 і 2	1 і 3	1 і 4	1 і 5	2 і 3	2 і 4	2 і 5	3 і 4	3 і 5	4 і 5
В	0,159	0,006	0,000	0,037	0,004	0,000	0,096	0,009	0,949	0,152
ШС	0,893	0,061	0,011	0,389	0,000	0,000	0,153	0,076	0,863	0,539
РФ	0,457	0,019	0,001	0,481	0,002	0,000	0,905	0,106	0,075	0,008
СС	0,914	0,412	0,015	0,913	0,071	0,000	0,678	0,000	0,621	0,024
ІС	0,416	0,013	0,001	0,192	0,000	0,000	0,277	0,004	0,631	0,057

Примітка. В – виснаження; ШС – шлункові скарги; РФ – ревматичний фактор; СС – серцеві скарги; ІС – інтенсивність скарг. Групи виокремлено відповідно до рівня прокрастинації: 1 – дуже низький, 2 – низький, 3 – середній, 4 – високий, 5 – дуже високий.

Як видно з табл. 4.5, попри виявлений зв'язок прокрастинації з кожним із діагностованих критеріїв, жоден із них не є надійним параметром для диференціації респондентів залежно від рівня їхньої схильності до дилаторної поведінки.

Отже, узагальнення отриманих результатів засвідчує, що в студентів із різним рівнем прокрастинації прояви соматизації мають суттєві відмінності.

Зокрема, особи зі сформованою звичкою зволікання, на відміну від індивідів, яким указана форма поведінки не властива, зазвичай, оцінюють власне фізичне самопочуття як незадовільне.

Висновки до розділу 4

1. Вивчення рівня активації кори головного мозку за даними спектральної потужності ЕЕГ дало змогу виявити низку специфічних рис електрогенезу в студентів, котрі характеризуються високим рівнем прокрастинації: в усіх частотних діапазонах електричної активності її динаміка характеризувалася більш генералізованим зростанням значень у вказаній групі осіб. Такі зміни свідчать про зростання енергетичних затрат під час виконання розумового завдання в респондентів із високим рівнем прокрастинації, а збільшення показника в альфа-діапазоні додатково може вказувати на підвищений рівень депресії, тривоги та апатії.

Найбільшу кількість статистично достовірних міжгрупових відмінностей виявлено в бета-діапазоні ЕЕГ, який вважається ритмом активності й виявляє залежність, з одного боку, з оптимізацією розв'язання завдання, а з іншого – зростання його потужності є відображенням процесів наростання коркового збудження та дефіциту селективного гальмування.

2. Просторова синхронізація біоелектричної активності кори великих півкуль мозку є індикатором узгодженості роботи її окремих ділянок і відображає рівень їх взаємодії під час виконання поведінкових актів та когнітивної діяльності. Упродовж експериментального дослідження демонструється, що в групі студентів, які характеризуються дилаторною поведінкою, за ускладнення завдання спостерігаємо посилення рівня взаємодії макроструктур мозку в передньоасоціативній зоні (лобно-центральної відведення), тоді як у досліджуваних, котрі не мають дилаторних поведінкових тенденцій, зміни просторової синхронізації лише модулюються залежно від типу завдання. Аналіз статистично достовірних міжгрупових

відмінностей рівня просторової синхронізації коркових зон засвідчив, що в стані спокою вищі показники простежено в групі непрокрастинаторів, тоді як під час переходу до суб'єктивно найважчого завдання на переключення уваги вищі показники відзначено вже в прокрастинаторів.

3. Час виконання завдань досліджуваними різних груп показав загальну тенденцію, що виявлялася в прискоренні темпу роботи над когнітивними тестами за тривалого їх виконання в обох групах студентів. Статистично достовірних відмінностей для цього показника не спостерігали, проте тривале виконання монотонного завдання на семантичну проспективну увагу засвідчило, що група прокрастинаторів, набравши більш швидкий темп на початку розв'язання завдання, до його кінця показала значно нижчі значення щодо швидкості переробки інформації, тоді як у групі респондентів із низькими значеннями даних загального рівня прокрастинації рухливість нервової системи в ході тесту зростала. Потрібно зауважити, що обидві групи досліджуваних практично не відрізнялися за показниками кількості помилок у ході виконання тестів на проспективну пам'ять і переключення уваги.

4. У результаті вивчення особливостей прояву психосоматичних порушень у студентів із різним рівнем прояву прокрастинації виявлено наявність прямо пропорційного зв'язку між інтегральними показниками схильності до зволікання та мірою суб'єктивного відчуття виснаженості індивіда, тобто надмірним зниженням енергетичних ресурсів організму. Зафіксована кореляція досліджуваного конструкту з критерієм шлункових скарг підтвердила схильність осіб зі сформованою звичкою відтермінування важливих справ до синдрому нервових епігастральних нездужань, який, зазвичай, є наслідком тривалого перебування особистості під впливом стресових чинників. Значущий зв'язок інтегральних показників прокрастинації зі значеннями за шкалою «Ревматичний фактор» засвідчив наявність у таких респондентів суб'єктивних страждань, пов'язаних з алгічними та спастичними симптомами. На те, що прокрастинаторам характерні нездужання серцево-судинної сфери, які часто є наслідком

невротичних розладів, указала зафіксована кореляція показників досліджуваного конструкту з частотою вираження серцевих скарг у респондентів. Отже, частота виявлення в прокрастинаторів скарг на власне фізичне самопочуття значно вища, порівняно з особами, яким дилаторна форма поведінки не властива.

Результати досліджень цього розділу наведено в таких публікаціях здобувача: [97, 103].

РОЗДІЛ 5

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДСТРУКТУРИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

5.1. Прояви прокрастинації в студентів відповідно до демографічних характеристик

Ґрунтуючись на аналізі численних публікацій із проблематики прокрастинації, відзначимо, що, звертаючись до вивчення демографічних змінних, як і в контексті дослідження інших особистісних конструктів, найчастіше в ролі потенційних індикаторів дилаторних тенденцій науковці акцентують увагу на статевих та вікових особливостях респондентів. Попри це, контраверсійність представлених у літературі даних указує на необхідність подальшого емпіричного вивчення цих аспектів. Відтак наступне завдання нашого наукового пошуку передбачало виявлення статевих і вікових закономірностей, пов'язаних зі схильністю індивіда до зволікання.

Результати аналізу статевого співвідношення студентів у межах кожної з п'яти груп, виокремлених залежно від сформованості діагностованої властивості, представлено на рис. 5.1. У вибірці як чоловіків, так і жінок найменш численними виявилися групи з дуже високим (6,94 та 4,73 % відповідно) і дуже низьким (4,17 та 5,45 %) рівнями прояву прокрастинації. У найбільшій відсоткової частки представників обидвох вибірок схильність до відтермінування завдань сформовано на середньому рівні (40,28 % – у чоловіків і 37,09 % – у жінок). Оцінка візуально представлених даних засвідчує відсутність суттєвих розбіжностей і в розподілі показників досліджуваних у межах діапазону низьких значень діагностованого параметра (31,94 та 28,36 %). Проте в групі осіб із високим рівнем дилаторної поведінки відзначено дещо більшу різницю в показниках, виділених за фактором статі (16,67 і 24,36 % відповідно).

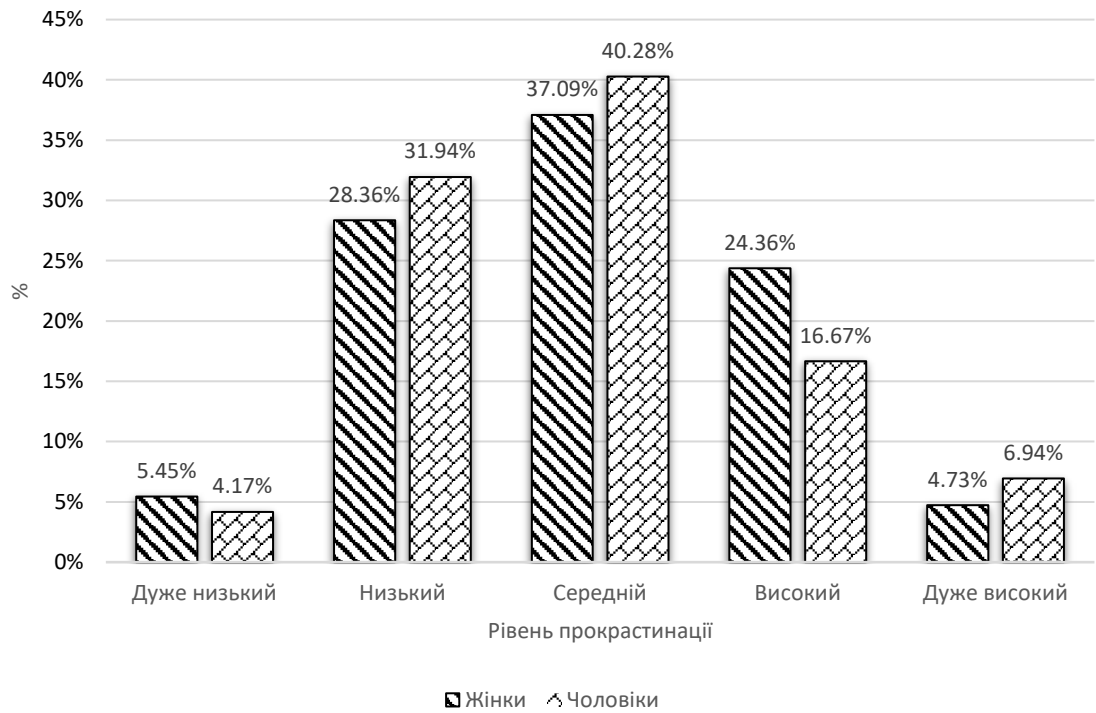


Рис. 5.1. Відсотковий розподіл груп із різним рівнем сформованості прокрастинації за критерієм статі

Зважаючи на це, закономірними, на нашу думку, є результати реалізованого на цьому етапі кореляційного аналізу ($r = -0,001$), котрі засвідчили відсутність взаємозв'язку між схильністю особистості до дилаторної поведінки та її статтю. Зауважимо, що подібні емпіричні висновки представлено й іншими науковцями. Зокрема, відсутність зв'язку прокрастинації з гендерними характеристиками у своїх дослідженнях зафіксовано такими вченими, як Дж. Феррарі, Дж. О'Каллаган І. Ньюбігін [361] та Г. Шоувенбург [560].

Водночас відзначимо, що в низці наукових праць висловлено ідеї щодо наявності кореляції між указаними чинниками. Так, наприклад, Дж. Дойл і М. Палуді [333] констатують, що тенденцію до прояву зволікання значно частіше виявлено в жінок, ніж у чоловіків. Інша ж група вчених, серед яких Е. Нофтлі та Р. Робінс [509], М. О'Коннор і С. Паунонен [513], навпаки, стверджують, що ймовірність відтермінування важливих справ є вищою саме в представників чоловічої статі, оскільки, на думку науковців, вони більш

схильні до прояву імпульсивності та нижчого рівня самоконтролю. У ході дослідження, вибірку якого становили студенти російських навчальних закладів, а провела його Я. Варваричева, також отримано суперечливі результати стосовно гендерних відмінностей у рівнях сформованості прокрастинації. На першому етапі роботи в групі жінок показники схильності до зволікання виявилися значно нижчими, порівняно з групою чоловіків. Однак у студентів іншого ВНЗ указані відмінності статистично не підтверджено [30].

На нашу думку, дискусійність окресленого аспекту та зростання кількості емпіричних доказів протилежних гіпотез може детермінуватися зорієнтованістю науковців на різні аспекти феномену прокрастинації, що виявляють специфічні особливості його прояву. Так, наприклад, більшість вище зазначених досліджень спрямовано на вивчення закономірностей дилаторної поведінки винятково в академічній сфері. Мета нашого емпіричного аналізу цієї проблематики полягає в концептуалізації прокрастинації з позиції стійкого особистісного конструкту, що, окрім навчальної діяльності, водночас виявляється й в інших сферах функціонування студента.

Із метою поглибленого опанування специфіки досліджуваного феномену відповідно до вікового критерію респондентів розподілено на п'ять груп. Указану сегментацію здійснено згідно з такими характеристиками: I діапазон – менше 20 років, II – 21–25 років, III – 26–30 років, IV діапазон – 31–35 років, V діапазон – понад 36 років (рис. 5.2). Аналіз отриманих результатів свідчить, що в межах кожної з виокремлених відповідно до зазначеного фактора груп у найбільшій частці студентів (від 31,58 % до 43,75 %) продемонстровано середній рівень прояву схильності до прокрастинації.

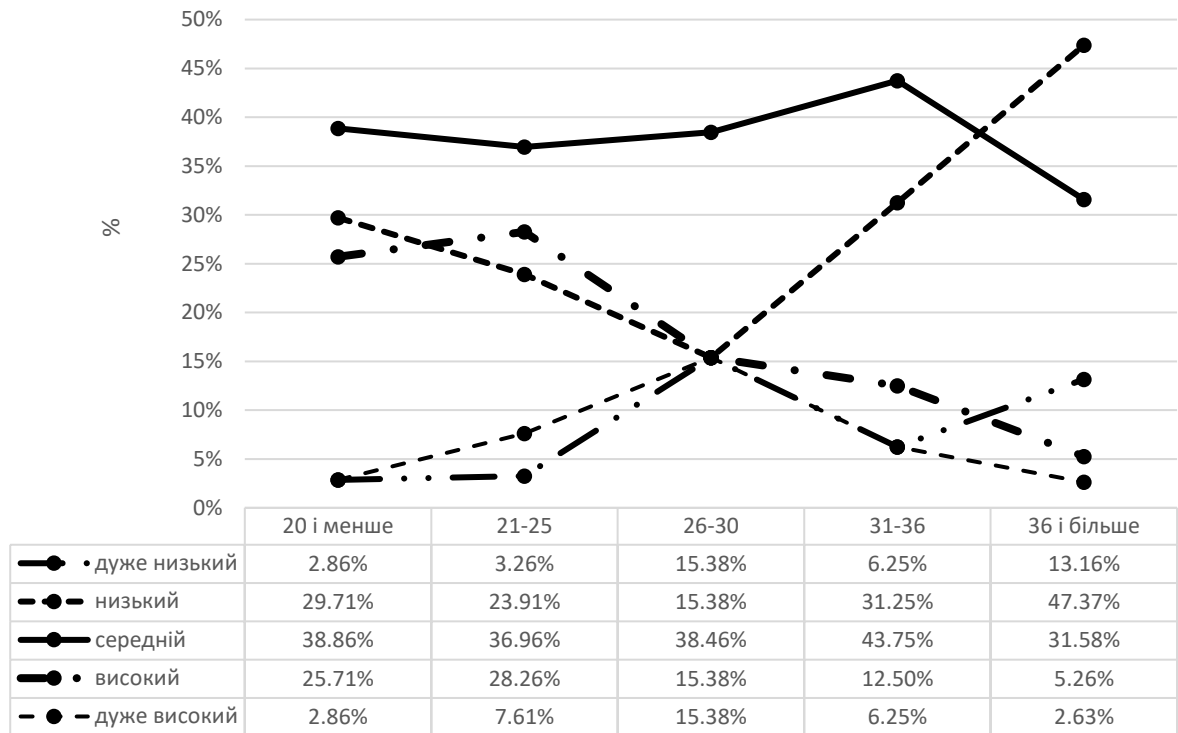


Рис. 5.2. Відсотковий розподіл досліджуваних із різними рівнями прокрастинації залежно від віку

На увагу заслуговує той факт, що значний відсоток осіб віком до 25 років (1-ша і 2-га групи) виявили високі значення за діагностованим параметром, однак чисельність респондентів старшого віку з указаною тенденцією суттєво знизилась і характеризувалася практично лінійною оберненою залежністю від віку. Водночас зауважимо, що кількість респондентів, яким притаманний низький рівень прояву дилаторної поведінки, навпаки, на цьому ж віковому проміжку поступово зменшувалася, тоді як після 30 років стрімко зросла до максимального значення (47,37 %). Досліджувані із максимальними та мінімальними значеннями сформованості прокрастинації у всіх вікових групах у цілому траплялися найрідше, проте потрібно відзначити незначне збільшення їх чисельності до 26–30 років, після чого ця тенденція змінилася на протилежну.

Отже, аналіз й узагальнення отриманих результатів дають підставу припустити, що підвищення віку супроводжується зниженням схильності

студентів до зволікання. Таку гіпотезу підтверджують показники кореляційного аналізу ($r = -0,168$, $p < 0,01$), що свідчать про наявність оберненого взаємозв'язку між двома змінними.

Зважаючи на це, вважаємо, що на особливу увагу заслуговують зафіксовані в наукових джерелах статистичні дані щодо частоти прояву проблеми прокрастинації в різних вікових групах населення. Так, теоретичний огляд широкого кола досліджень засвідчує, що частка осіб юнацького віку, схильних до систематичного відкладання важливих справ, указана різними вченими, коливається в діапазоні від 50 до 95 % [508, 548]. Імовірно, що значна розрізненість представлених показників зумовлюється наявністю відмінностей безпосередньо в операціоналізації вченими поняття прокрастинації, а також різницею в окреслених завданнях і цілях респондентів на основі оцінки вчасності, виконання яких науковці представляють свої висновки. З іншого боку, відсоток осіб дорослої популяції, котрі ідентифікуються дослідниками як прокрастинатори є значно нижчим та не має суттєвих відмінностей у межах різних наукових розвідок, розміщуючись у діапазоні 15–20 % [361, 443, 590].

Вважаємо, що одна з вагомих причин виявленого нами взаємозв'язку може полягати в закономірностях нейробіологічного розвитку особистості. Так, наприклад, Б. Качмарек [429, 430], Д. Норман та Т. Шаліс [511] стверджують, що підвищений рівень схильності до прояву прокрастинації саме серед молоді зумовлюється незрілістю префронтальної кори головного мозку, яка утворює контрольно-виконавчу систему, що відповідає за успішність планування, цілеспрямованість активності. Розвиток цієї ділянки сприяє зростанню сумлінності й саморегуляції, а, отже, є чинником, котрий призводить до редукції дилаторних реакцій індивіда. К. Пауелл і К. Веллер [530] стверджують, що одна з функцій указаної мозкової структури полягає в здійсненні контролю за реалізацією короткотермінових та довготермінових цілей.

Цікавим, в окресленому контексті є те, що в період 10–25 років простежено найбільш помітний розрив у розвитку лімбічної системи й префронтальної кори головного мозку. Лімбічна система зорієнтована на аналіз емоцій і виступає своєрідним центром, що координує дії людини, відповідно до її поточних бажань, що часто є передумовою ризикованої поведінки молоді, котра, передусім, прагне розваг. Водночас префронтальна зона ще перебуває на стадії формування. Отже, закономірно те, що прокрастинатори часто вказують на власні проблеми з утриманням від дій, які, хоч і є привабливими на цей момент, однак у майбутньому можуть призвести до виникнення негативних наслідків. Окрім того, достатньо часто в них виникають труднощі з виконанням завдань, які не викликають приємних емоційних переживань, але завершення яких може в перспективі супроводжуватись отриманням значного профіту [477].

Пояснюючи отримані нами результати, вважаємо доцільним зауважити, що для осіб, котрі належать до різних вікових діапазонів, властиві відмінності в оцінці часу. Зокрема, як зазначає Б. Ремке, молоді люди сприймають час як необмежений ресурс. Відтак навіть за наявності широкого спектра можливостей та сприятливих обставин для виконання тих чи інших завдань вони схильні відкладати їх реалізацію, оскільки майбутнє розглядають як надто віддалене й абстрактне. З іншого боку, старші особи сприймають час як обмежений та більш цінний, що сприяє швидшому залученню в активність [543].

У контексті пошуку причин оберненої кореляції між схильністю до зволікання та віком студента на особливу увагу також заслуговує ідея П. Стіла, згідно з якою люди, що рідко відкладають справи, можливо, і не володіють самоконтролем досконало, однак вони сформували власну схему подолання прокрастинації [590]. Дослідження К. Волтерса демонструють, що людина схильна більш успішно справлятися з прокрастинацією за умови систематичної цілеспрямованої практики [631].

Зі свого боку, Дж. Бурка та Л. Юен зазначають, що «пережитий досвід активує наші мозкові клітини (нейрони), надсилаючи електричні імпульси від нейрона до нейрона, подаючи через них біохімічні сигнали й готуючи їх до кількісного зростання, а також до зростання кількості зв'язків між ними» [24]. Тобто, як зауважив З. Фрейд, між нейронами, які спрацьовують разом, установлюється зв'язок [445]. Отже, прояв старшими особами дещо нижчого рівня прокрастинації є цілком зрозумілим, адже чим більше мозок працює на підтримку певної діяльності, тим швидше він засвоює необхідні для цього схеми (незалежно від того, на користь це людині чи ні) [24].

Узагальнюючи отримані результати можемо констатувати, що рівень прояву прокрастинації в студентів не залежить від статевої приналежності. Однак ступінь схильності до зволікання прямо пропорційно пов'язаний із віковим критерієм, тобто чим старший студент, тим менша ймовірність демонстрації ним дилаторної форми поведінки.

5.2. Емпіричне вивчення змісту когнітивно-рефлексивного, афективно-мотиваційного та конативно-регулятивного компонентів психосоціальної підструктури прокрастинації особистості студента

У контексті нашого дослідження поняття структури розглядаємо як сукупність компонентів певного об'єкта та стійких зв'язків між ними, що забезпечують його цілісність і збереження основних властивостей за різноманітних зовнішніх та внутрішніх змін [230]. Відтак прокрастинацію визначаємо як цілісний відносно стійкий особистісний конструкт, специфіка й міра сформованості котрого визначається змістовим навантаженням його психосоціальної та біологічної підструктур.

Грунтуючись на результатах теоретико-методологічного аналізу наукових досліджень із окресленої проблематики, установили, що психосоціальна підструктура прокрастинації охоплює когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний і конативно-регулятивний

компоненти. Упродовж конструювання інтегральної моделі досліджуваного конструкту сформульовано припущення, згідно з яким кожен із вище вказаних компонентів пов'язаний із широким спектром індивідуальних властивостей, що супроводжують їх формування.

Необхідність емпіричної перевірки представлених положень визначила завдання наступного етапу нашого дослідження – вивчення основних компонентів психосоціальної підструктури, зокрема виявлення пов'язаних із ними характеристик індивіда, схильного до дилаторної форми поведінки.

5.2.1. Когнітивно-рефлексивний компонент прокрастинації

Мислення є одним зі структуроутворювальних елементів, що становить підґрунтя ефективного функціонування індивіда. Як зазначає А. Бек, центральні переконання представляють життєву філософію людини, у якій відображено увесь її попередній досвід [13, 313].

На думку Т. Гордєєвої, конструктивне (або оптимістичне) мислення потрібно розглядати з позиції ключового складника особистісного потенціалу, необхідного для досягнення психологічного благополуччя та високого рівня продуктивності власної діяльності. З іншого ж боку, дезадаптивне мислення засноване на уявленнях, що містять значні спотворення реальності, а отже, не забезпечує адекватної регуляції поведінки [48].

Зважаючи на це, у ході конструювання моделі прокрастинації особистості студента сформульовано припущення, згідно з яким схильність індивіда до дилаторних реакцій пов'язана з наявністю в нього низки дисфункціональних когніцій.

Для вивчення особливостей когнітивної сфери досліджуваних використано методика А. Елліса (рис. 5.3).

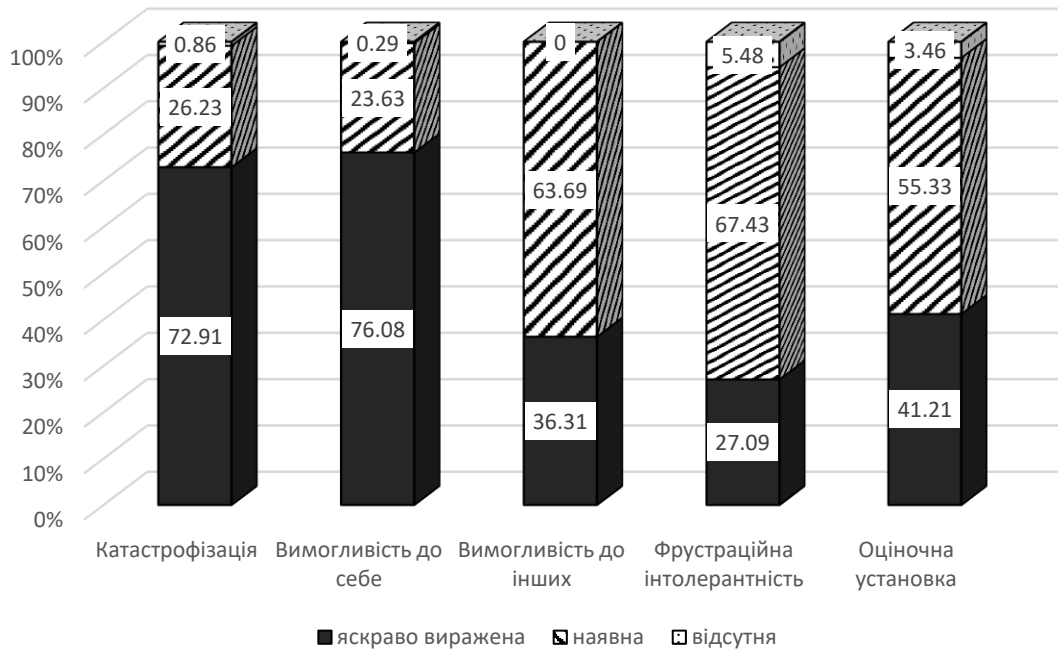


Рис. 5.3. Розподіл студентів відповідно до рівня прояву ірраціональних установок

Статистичний аналіз отриманих показників указує на наявність у мисленні студентів ірраціональних установок, серед яких найбільш виражена надмірна вимогливість до себе. Яскравий прояв указанного переконання характеризує 76,08 % вибірки. На противагу цьому, найменш вираженою виявилася схильність респондентів до фрустраційної інтолерантності. Значення, що свідчать про високу міру сформованості цієї властивості, порівняно з іншими діагностованими параметрами, трапляються значно рідше й становлять 27,09 % осіб.

На особливу увагу заслуговує той факт, що цілковиту відсутність дезадаптивних уявлень, на діагностику котрих зорієнтовано шкали використаної методики, демонструє лише незначна частина досліджуваних (катастрофізація – 0,86 %, надмірна вимогливість до себе – 0,29 %, надмірна вимогливість до інших – 0 %, фрустраційна інтолерантність – 5,48 %, оціночна установка – 3,46 %). Отже, на нашу думку, отримані результати узгоджені з ідеєю А. Елліса, згідно з якою людина за своєю біологічною природою схильна до ірраціонального мислення [346].

Подальша робота з емпіричними даними полягала у виявленні специфіки взаємозв'язків між схильністю студента до прояву ірраціональних переконань та ступенем сформованості у нього прокрастинації (різних її аспектів). Із цією метою застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, результати чого відображено в табл. 5.1.

Таблиця 5.1

Кореляційні зв'язки між схильністю особистості до прояву ірраціональних переконань та ступенем сформованості прокрастинації

Шкала	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
Кат	-0,124*		-0,154**	-0,172**	-0,144**	-0,156**	
ПСб							
Пн	0,119*	0,132*					
ОцУ			-0,132*	-0,145**		-0,187**	
ФТ	-0,243**	-0,159**	-0,235**	-0,208**	-0,205**	-0,261**	-0,150**
РМ	-0,108*		-0,149**	-0,143**	-0,124*	-0,191**	

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Показники прокрастинації: ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна поведінка; типи ірраціональних установок: Кат – відсутність катастрофізації, ПСб – відсутність вимогливості в ставленні до себе, Пн – відсутність вимогливості в ставленні до інших, ОцУ – відсутність оціночної установки, ФТ – фрустраційна толерантність, РМ – раціональність мислення.

Аналізуючи отримані дані, передусім, звернемо увагу на наявність оберненого кореляційного зв'язку ($r = -0,108$, $p < 0,05$) між інтегральним показником прокрастинації та раціональністю мислення досліджуваних. Отже, можемо констатувати, що за зниження рівня критичності мислення водночас зростає частота прояву особистістю дилаторних реакцій, що підтверджує сформульовану нами гіпотезу в ході конструювання теоретичної моделі.

Зауважимо, що формування ірраціональних переконань, зазвичай, зумовлюється негативним минулим досвідом, а ключовими індикаторами таких уявлень є рефлекторність і неусвідомлюваність. Суб'єктивно подібні «автоматизми» переживаються як цілком правдоподібні, достовірність указаних алогізмів внутрішньо не піддається сумніву. Відтак вважаємо, що когнітивні схеми, притаманні прокрастинаторам, відзначаються ригідністю й домінуванням процесів асиміляції (підпорядкування реальності схемам сприйняття) над процесами акомодатії (пристосування власних схем сприйняття до мінливої реальності), що знижує об'єктивність оцінки ними поточної життєвої ситуації [60].

Зважаючи на це, ґрунтуючись на основних положеннях АВС теорії А. Елліса, зауважимо, що саме підвищений рівень ірраціональності мислення прокрастинатора зумовлює негативні емоції, що в подальшому детермінують дезадаптивну форму поведінки, зокрема зволікання [345].

Очевидний той факт, що досліджувана нами проблема, яка передбачає поєднання неадаптивних розумових процесів, негативних емоцій та дисфункціональної поведінки може бути розв'язана саме на когнітивному рівні шляхом трансформації базових установок.

Закономірними, зважаючи на вище окреслені ідеї, є виявлені обернені кореляційні зв'язки загального рівня раціональності й з окремими аспектами прокрастинації. Так, отримані дані засвідчують, що посилення ірраціональності мислення студента передбачає посилення в нього труднощів із прийняттям рішень ($r = -0,191$, $p < 0,01$). Припускаємо, що саме притаманні прокрастинатору когнітивно-перцептивні помилки породжують у нього необґрунтовані очікування щодо ймовірності настання негативних наслідків у випадку помилкового вибору. Відтак у цьому разі нерішучість, як зазначав К. Андерсон, є одним із найпростіших можливих механізмів протистояння потенційним загрозам власному психологічному благополуччю [261]. Оскільки зниження критичності мислення людини супроводжується виникненням труднощів із прийняттям рішень щодо оптимальної лінії

поведінки в певній життєвій ситуації, цілком логічно, що в ході дослідження також зафіксовано обернений взаємозв'язок ($r = -0,124$, $p < 0,01$) загального значення раціональності індивіда й показника, що свідчить про схильність до біхевіорального прояву прокрастинації (шкала «дилаторна поведінка»). Тобто за наявності дезадаптивного типу мислення ймовірність відкладання особистістю виконання щоденних завдань є достатньо висока. Окрім того, отримані результати підтверджують, що чим вища ірраціональність когніцій респондентів, тим частіше у своїх відповідях вони відзначають наявність труднощів з організацією часу й систематичністю праці ($r = -0,143$, $p < 0,01$), а також указують на дискомфорт, викликаний усвідомленням власної прокрастинації ($r = -0,149$, $p < 0,01$).

Інформативним виявився аналіз системи взаємозв'язків загального рівня схильності до дилаторної поведінки з виокремленими А. Еллісом когнітивними установками. Так, найбільш тісний кореляційний зв'язок зафіксовано між прокрастинацією та фрустраційною толерантністю особистості ($r = -0,243$, $p < 0,01$). Зважаючи на те, що кореляція сягає рівня сильної й характеризується від'ємним значенням, можемо стверджувати, що одночасно зі зниженням рівня стресостійкості студентів спостерігаємо зростання їх схильності до прояву зволікання.

Отже, отримані дані підтверджують сформульовану нами гіпотезу щодо нездатності прокрастинаторів до збереження психологічної рівноваги та конструктивного вирішення проблемних ситуацій, зумовлених виникненням розбіжностей між бажаним і реальним. Подібне розчарування відіграє роль перешкоди на шляху до цільової поведінки, детермінуючи уникнення справ, пов'язаних із негативними переживаннями.

Особистість, яка характеризується фрустраційною інтолерантністю, зазвичай, керується у своїй поведінці не принципом раціональності, а прагненням до задоволення, виявляючи таким чином схильність до «короткотермінового гедонізму». Відтак саме низький рівень стресостійкості, на нашу думку, може пояснювати відзначену Д. Тайс і Р. Баумайстером

особливість прокрастинаторів, що полягає в бажанні негайно позбутися негативних емоційних переживань, відтермінувавши неприємну діяльність або ж здійснивши її заміну на більш привабливу активність [611].

З іншого боку, припускаємо, що використання індивідом неадекватної форми психологічного захисту у вигляді відкладання виконання важливих завдань, реалізація яких потрібна для задоволення попередньо сформульованих особистістю інтенцій, зі свого боку, лише посилює відчуття фрустрації, формуючи своєрідну циклічність у житті людини, що виражається в схемі «бездіяльність ↔ деструктивні емоції».

Зауважимо, що обернений кореляційний зв'язок фрустраційної толерантності виявлено не лише з інтегральним показником прокрастинації респондентів, а й зі значеннями всіх шкал, котрі застосовувалися для діагностики різних проявів цього конструкту (пунктуальність ($r = -0,159$, $p < 0,01$), усвідомлення прокрастинації ($r = -0,235$, $p < 0,01$), організація часу та системність праці ($r = -0,208$, $p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = -0,205$, $p < 0,01$), труднощі в прийнятті рішень ($r = -0,261$, $p < 0,01$), неадаптивна прокрастинація ($r = -0,150$, $p < 0,01$)). Ураховуючи окреслений демобілізувальний вплив низького рівня стресостійкості на поведінку індивіда, наявність його зв'язків із різними аспектами прокрастинації, на нашу думку, є закономірною.

Як одна з когнітивних характеристик, гіпотетично пов'язаних із рівнем прокрастинації особистості, упродовж розробки теоретичної моделі вказана схильність до катастрофізації. Отримані емпіричні дані підтверджують сформульоване нами припущення. Виявлений показник кореляції ($r = -0,124$, $p < 0,05$) засвідчує, що яскравість прояву вказаної ірраціональної установки посилюється паралельно зі зростанням схильності студента до відтермінування.

Отже, характерною рисою прокрастинаторів є гіперболізація деструктивності наслідків неприємних для них подій і фіксація на власних негативних очікуваннях, які не мають об'єктивного підґрунтя. Сприйняття

реальності як ворожої, а також ірраціональна впевненість у відсутності будь-яких важелів впливу детермінують відчуття втрати сенсу у подальших діях. Таким чином, прокрастинація – це очікувана реакція на подібні дезадаптивні когніції.

Здійснюючи аналіз системи взаємозв'язків установки катастрофізації з різними аспектами прокрастинації, зауважимо, що яскравий прояв цього ірраціонального переконання супроводжується підвищенням частоти децизійних ($r = -0,156$, $p < 0,05$) і біхевіоральних ($r = -0,144$, $p < 0,05$) проявів прокрастинації, зростанням неефективності використання власного часу ($r = -0,172$, $p < 0,05$).

Окрім того, на увагу заслуговує виявлений взаємозв'язок між загальними показниками схильності до зволікання та значеннями шкали надмірної вимогливості до себе. На думку А. Елліса, ключовою рисою вказаного ірраціонального переконання є категоричне мислення (наприклад: «Я повинен бути успішним, а в іншому випадку я – нікчема») [345]. У цьому разі особистість зосереджується на власній невідповідності сформованому нереалістичному образу, який, зазвичай, є відображенням соціальних стереотипів і стандартів. Це призводить до незадоволення собою, самоприниження та самозвинувачення.

Інтерпретація отриманого кореляційного значення ($r = 0,119$, $p < 0,05$) із врахуванням особливостей оберненої побудови цієї діагностичної шкали, використаної нами методики вказує на те, що зі зростанням схильності до прокрастинації вимогливість студентів до себе, навпаки, стає нижчою. Тобто оцінюючи власну міру зобов'язань стосовно до оточення, прокрастинатор не є безкомпромісним у їх виконанні й виявляє лояльність до себе. Цікавою в цьому контексті вважаємо зафіксовану кореляцію ($r = 0,132$, $p < 0,05$) цього параметра зі шкалою, що відображає вираженість проблем із пунктуальністю. Так, отримані дані свідчать про те, що чим вищою є схильність особистості до порушення встановлених термінів виконання певних завдань, тим менш сформоване почуття обов'язку перед іншими. Таким чином, припускаємо, що

у осіб, не схильних до прояву дилаторної поведінки, установка вимогливості до себе відіграє роль одного з дисциплінуючих факторів.

Отже, упродовж дослідження в респондентів діагностовано рівень сформованості оцінної установки, сутність якої полягає у формулюванні необґрунтованих генералізованих висновків. У цьому разі індивід винятково на основі одиничних фактів будує висновки про себе, інших, навколишній світ у цілому, не аналізуючи усього комплексу притаманних їм властивостей.

Відзначимо, що значущого взаємозв'язку вказаного ірраціонального переконання із загальним рівнем прокрастинації не виявлено. Натомість встановлено кореляцію з деякими її проявами. На цій основі можемо стверджувати, що підвищення схильності до виявлення оцінних когніцій супроводжується зростанням у респондентів труднощів зі своєчасним прийняттям рішень ($r = -0,187$, $p < 0,01$), організацією свого часу та систематичністю праці ($r = -0,145$, $p < 0,01$), а також більш вираженим усвідомленням проблем, пов'язаних зі схильністю до відкладання важливих справ ($r = -0,132$, $p < 0,01$).

Наступний етап дослідження передбачав проведення регресійного аналізу. Його застосування спрямоване на виявлення наявності та інтенсивності впливу незалежних змінних (предикторів) на залежну. На відміну від кореляційного аналізу, який визначає лише наявність зв'язку між змінними і його спрямованість, регресійний – дає змогу встановити детермінаційний зв'язок між ними та пояснити, якою мірою предиктори впливають на досліджуване явище чи феномен. У межах нашої праці залежною змінною виступає прокрастинація, тоді як роль незалежних відіграють ірраціональні установки, з якими зафіксовано кореляційний зв'язок загального показника схильності до зволікання.

У процесі обрахунку застосовано метод «Enter» (покрокового входу), що вводить усі незалежні змінні в регресійну модель, незалежно від міри їх кореляції із залежною змінною.

Отримана модель є статистично значущою, на що вказує показник $F = 10,069$, $p < 0,001$, та пояснює 10 % (R^2) дисперсії (табл. 5.2). Ефекту мультиколінеарності не виявлено, оскільки значення, що характеризують указаний критерій за всіма змінними, перебувають у межах $1 < VIF < 10$. Відтак модель придатна для подальшої інтерпретації.

Таблиця 5.2

**Лінійна регресійна модель предикації прокрастинації ірраціональними
установками**

Залежна змінна	R^2	F-критерій	p
Прокрастинація	0,10	10,069	<0,001

Показники стандартизованих β -коефіцієнтів, які свідчать про частку внеску кожної незалежної змінної в розвиток залежної представлено у табл. 5.3.

Таблиця 5.3

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

Змінна	B	SEB	β	t	p
Катастрофізація	-0,23	0,16	-0,13	-1,46	0,145
Повинність щодо інших	0,43	0,15	0,18	2,87	0,004
Фрустраційна толерантність	-0,58	0,13	-0,33	-4,36	<0,001
Загальна раціональність	0,07	0,07	0,13	1,08	0,331

Отже, результатами регресійного аналізу засвідчено, що найбільш значущим предиктором прокрастинації є фрустраційна толерантність особистості. Коефіцієнт ($\beta = -0,33$, $p < 0,05$), що обґрунтовує вплив цієї установки на досліджуваний нами параметр характеризується від'ємним значенням. Відтак можемо констатувати, що саме зниження рівня вказаної ірраціональної установки в респондентів супроводжується зростанням їх схильності до зволікання. Також, згідно з отриманими даними, можемо

стверджувати, що предиктором прокрастинації є переконання індивіда в повинності щодо інших. Ураховуючи зазначені вище особливості інтерпретації вказаної шкали, відповідно до ключа використаної методики, зауважимо, що отриманий β -коефіцієнт із додатним значенням ($\beta = 0,18$, $p < 0,05$) вказує на посилення прояву дилаторної поведінки особистістю саме у випадку зниження відчуття обов'язку перед навколишніми.

Попри раніше зафіксований кореляційний зв'язок загальної раціональності досліджуваних й установки катастрофізації з прокрастинацією, отримані результати регресійного аналізу не дають змогу позиціонувати їх як предикуючі чинники зволікання.

Особливості подальшої математико-статистичної обробки даних зумовлені необхідністю перевірки припущення щодо значущості відмінностей градації кожної когнітивної характеристики, із якою виявлений взаємозв'язок прокрастинації, у межах груп досліджуваних із різним рівнем прояву останньої. Окрім того, існує ймовірність наявності відмінностей між представниками цих груп і за ознаками, із якими кореляцію не зафіксовано, адже подібна диференціація може детермінуватись опосередковано через інші особистісні характеристики.

Для реалізації вище сформульованого завдання доцільним вважаємо застосування Н-критерію Крускала-Уоллеса (Kruskal-Wallis H-test), котрий є непараметричним аналогом однофакторного дисперсійного аналізу.

Указаний статистичний метод призначений для визначення відмінностей між трьома й більше вибірками одночасно. Він дає змогу встановити, що ознака змінюється під час переходу від групи до групи, але не вказує на напрям змін. Значення об'єднуються та ранжуються в загальній послідовності, із подальшим обрахунком середнього рангу для кожної вибірки. Чим менше збігань між ранговими показниками виявляється, тим більше відрізняються групи між собою.

Емпіричне значення критерію Н обраховується за формулою:

$$H_{\text{эмп}} = \frac{12}{N(N+1)} \cdot \sum_i \frac{T_j^2}{n_j} - 3(N+1), \quad (5.1)$$

де N – загальна кількість досліджуваних; T_j – сума рангів у j-у рядку; n_j – кількість досліджуваних у j-ій групі.

Результати застосування Н-критерію Крускала-Уоллеса задля встановлення відмінностей за особливостями мислення досліджуваних п'яти груп відображено в табл. 5.4.

Таблиця 5.4

**Результати обрахунку Н-критерію Крускала-Уоллеса
для ірраціональних переконань респондентів
із різним рівнем прокрастинації**

Показник ірраціональних переконань	Порядковий ранг для інтегрального рівня прокрастинації					р
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
Катастрофізація	24,11	25,15	25,79	27,01	25,77	0,303
Вимогливість по відношенню до себе	28,44	25,41	25,64	25,73	26,55	0,488
Вимогливість по відношенню до інших	33,44	31,81	31,12	30,72	30,61	0,175
Оціночна установка	33,16	30,08	30,62	32,45	32,8	0,167
Фрустраційна толерантність	30,55	32,17	33,86	35,40	36,05	0,001
Загальна раціональність мислення	149,72	144,64	121,68	151,33	151,88	0,365

Значущі відмінності між виокремленими групами зафіксовано лише за параметром фрустраційної толерантності. Отже, попри виявлену нами досить широку систему кореляцій прокрастинації з ірраціональними переконаннями особистості, припускаємо, що як достовірний фактор для прогнозування

диференціації досліджуваних на групи залежно від рівня схильності до зволікання може бути використаний лише вище вказаний критерій.

Потрібно відзначити, що Н-критерій Крускала-Уоллеса відображає лише загальну картину відмінностей між вибірками, однак не визначає кількісних розбіжностей між ними, які можна виявити під час їх попарних порівнянь за діагностованими ознаками. Відтак задля перевірки нашого припущення застосовано критерій Манна-Уїтні. Отримані результати представлено в табл. 5.5.

Таблиця 5.5

Рівень значущості відмінностей під час попарного порівняння груп досліджуваних із різним рівнем сформованості прокрастинації за критерієм фрустраційної толерантності

Показник	1 і 2	1 і 3	1 і 4	1 і 5	2 і 3	2 і 4	2 і 5	3 і 4	3 і 5	4 і 5
ФТ	0,478	0,160	0,034	0,036	0,053	0,001	0,002	0,105	0,069	0,392

Примітка. ФТ – фрустраційна толерантність; групи виокремлені відповідно до рівня прокрастинації: 1 – дуже низький, 2 – низький, 3 – середній, 4 – високий, 5 – дуже високий.

Результати аналізу вказують на відсутність значущих відмінностей у схильності до виявлення фрустраційної толерантності досліджуваними з низьким і дуже низьким рівнями прокрастинації. Таку саму закономірність спостерігаємо порівнюючи респондентів, котрі демонструють високі й дуже високі значення за діагностованою шкалою.

Проте важливий є той факт, що достовірних відмінностей за параметром фрустраційної толерантності між особами, які демонструють середній рівень схильності до зволікання та індивідами, котрим властиві як мінімальні, так і максимальні показники прокрастинації, не виявлено.

Відтак попередньо сформульовану нами гіпотезу, згідно з якою шкала фрустраційної толерантності може застосовуватися як надійний інструмент для градації досліджуваних за рівнем прокрастинації, відхилено.

У ході конструювання моделі прокрастинації як одну з гіпотетичних характеристик її когнітивно-рефлексивного компонента виокремлено незбалансованість часової перспективи.

Психологічний час відображає особливості зв'язку минулого, сьогодення й майбутнього у свідомості людини, а отже, впливає на систему її особистісних сенсів і є вагомим інструментом для структурування власного життя [126, 236]. Як зазначає О. Кузьміна, часова компетентність є необхідною умовою правильної оцінки поточної ситуації індивідом, прийняття оптимальних рішень з урахуванням часових витрат, необхідних для виконання визначеної цілі, а також для ефективного контролю за дотриманням кінцевих термінів діяльності [138].

Зі свого боку Ф. Зімбардо та Дж. Бойд відзначають, що, попри можливість впливу на часову перспективу низки ситуативних чинників, її потрібно розглядати як відносно стійку особистісну диспозицію, що відображає домінуючі часові нахили людини. Грунтуючись на підсвідомих часових уподобаннях, вона частіше акцентує свою увагу на минулій, теперішній чи ж майбутній зоні власного життя [641].

Отже, суб'єктивний час не є відображенням часу фізичного, а радше – внутрішньою реальністю. Зважаючи на це, послуговуємося визначенням, запропонованим Ж. Нюттеном, згідно з яким часова перспектива – це когнітивна функція, репрезентація, що не існує в реальному просторі сприймання, а характеризується віртуально присутніми об'єктами та уявленими подіями, котрі впливають на поведінку індивіда [173].

Відтак особливий інтерес у межах нашого дослідження викликають особливості прояву часової перспективи в студентів, для вивчення яких використано методіку, запропоновану Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом.

Статистичні дані отримані в результаті тестування вибірки за вказаним параметром, відображено в табл. 5.6.

Таблиця 5.6

Показники досліджуваних за шкалами часових орієнтацій

	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
М	3,08	3,08	3,43	3,40	2,79
σ	0,67	0,50	0,44	0,51	0,62

Примітка. М – середньогрупове значення, σ – стандартне відхилення.

Найбільш вираженою в структурі часової перспективи досліджуваних є орієнтація на майбутнє (М = 3,43; σ = 0,44), водночас, як найрідше на особливості їхньої поведінки впливає зорієнтованість на фаталістичне теперішнє (М = 2,79; σ = 0,62).

Важливе завдання окресленого етапу наукового пошуку – вивчення специфіки взаємозв'язків між прокрастинацією та діагностованими темпоральними характеристиками (табл. 5.7).

Таблиця 5.7

Кореляційні зв'язки між параметрами прокрастинації та часової перспективи

№	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
НМ	0,264**		0,331**	0,289**	0,301**	0,319**	0,228**
ГТ	0,268**	0,122*	0,302**	0,252**	0,339**	0,293**	0,285**
М	-0,389**	-0,406**	-0,259**	-0,258**	-0,275**	-0,231**	-0,299**
ПМ						0,152**	
ФТ	0,273**		0,337**	0,286**	0,323**	0,397**	0,326**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Показники прокрастинації: ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація; типи часових орієнтацій: НМ – негативне минуле, ГТ – гедоністичне теперішнє, М – майбутнє, ПЗ – позитивне минуле», ФТ – фаталістичне теперішнє.

Як видно з отриманих даних, система зафіксованих зв'язків між досліджуваними параметрами є достатньо широкою. Так, помірний взаємозв'язок виявлено між загальним рівнем прокрастинації та майбутньою часовою орієнтацією ($r = -0,389$, $p < 0,01$). Зауважимо, що вказана кореляція характеризується від'ємним значенням, що свідчить про зростання показників однієї шкали пропорційно до зниження даних іншої.

Представлені результати високою мірою узгоджуються з низкою емпіричних досліджень, відображених у науковій літературі. Так, окреслену закономірність відзначають у своїх працях М. Спектер, Дж. Феррарі [586], Р. Гупта, Д. Хершей та Дж. Гаур [390], а також інші вчені. Подібна комплементарність даних, отриманих науковцями, на нашу думку, є цілком очікуваною, адже, як зауважили Ф. Зімбардо та Дж. Бойд, спрямованість на майбутнє передбачає чітке планування, оптимальне структурування часу, ретельну організацію процесу власної діяльності [641], у той час, як прокрастинаторам, навпаки, властивий низький рівень наполегливості та дисциплінованості, відсутність навичок управління часом і вмінь систематичної праці [489].

Звертаючись до вивчення цієї проблематики, О. Сеник стверджує, що ключовими рисами індивіда з майбутньою часовою орієнтацією є схильність до вольової регуляції поведінки та активність. Саме ці особистісні диспозиції, на думку вченої, становлять підґрунтя для конструктивного проектування власного життя, формулювання важливих завдань, а також готовності докладати зусилля задля досягнення визначеної мети [208]. Зважаючи на це припускаємо, що послаблена майбутня часова перспектива в прокрастинаторів указує на знижену спроможність до встановлення та реалізації цілей, організації й екстраполяції поведінки в часі, оскільки саме уявлення про майбутнє є основою для довільної та усвідомленої психічної діяльності.

Цікава в цьому контексті ідея Дж. Наттена, В. Ленса [512] та Ф. Зімбардо й Дж. Бойда [110], згідно з якою виражена майбутня часова орієнтація є одним

із важливих аспектів соціально-психологічного благополуччя. Досліджуючи студентів Стенфордського університету, науковці виявили, що найвищі академічні результати демонструють саме майбутньоорієнтовані респонденти, адже вони ефективніше розподіляють власний час, передбачають перешкоди на шляху до виконання завдань та швидко розпочинають їх реалізацію. Своєчасно завершивши навчальні роботи студенти не змушені шукати виправдань власної бездіяльності, а отже, зберігають високий рівень психологічної рівноваги.

Відтак, припускаємо, що невираженість указаної часової перспективи в прокрастинаторів може відігравати роль одного з вагомих факторів демобілізації, а отже, бути перешкодою на шляху до досягнення емоційного благополуччя [141].

Зважаючи на окреслені вище положення, закономірним, на нашу думку, є виявлення зв'язків вказаної часової орієнтації не лише із загальним рівнем прокрастинації особистості, а й з усіма її аспектами, що діагностовані нами впродовж дослідження (пунктуальність ($r = -0,406$, $p < 0,01$), усвідомлення прокрастинації ($r = -0,259$, $p < 0,01$), організація часу й системність праці ($r = -0,258$, $p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = -0,275$, $p < 0,01$), прокрастинація прийняття рішень ($r = -0,231$, $p < 0,01$), неадаптивна поведінка ($r = -0,299$, $p < 0,01$)).

Грунтуючись на ключових ідеях низки наукових праць стосовно окресленої проблематики [67, 208], стверджуємо, що моделювання майбутньої часової перспективи здійснюється на основі уявлень людини про власне минуле. Чим більшою різноманітністю характеризуються події попереднього життя, тим більш різноманітними індивід може сконструювати й очікувані ним перспективи. Отже, минуле є своєрідним гарантом нерозривності часу та цілісності особистості.

На основі результатів емпіричних досліджень К. Маслак і Дж. Голберг дійшли висновку, що ставлення людей до свого минулого має тісний зв'язок із образом майбутнього. Згідно з думкою вчених, показники часової

перспективи спроможні пояснити низку індивідуальних відмінностей, незалежно від статі, віку, етнічної приналежності тощо. Зокрема, високі значення за шкалою «Позитивне минуле» тісно пов'язані зі схильністю респондентів чітко формулювати цілі на найближчі роки (3–4 роки) [481].

Гіпотеза щодо впливу минулої часової орієнтації на особливості прояву майбутньої перспективи підтверджується й даними, отриманими в результаті реалізації нейропсихологічних досліджень. Використання методу функціональної магнітно-резонансної томографії дало змогу науковцям установити, що під час обдумування досліджуваними ймовірних майбутніх подій фіксується активність тих самих ділянок головного мозку, які відповідають за збереження в пам'яті спогадів про те, що відбувалося раніше. Отже, за прояв двох зазначених часових орієнтацій можуть відповідати однакові нейронні структури, що безпосередньо свідчить про їх взаємозв'язок [301, 605].

В окресленому контексті зауважимо, що необхідним фундаментом формування зорієнтованості особистості на майбутнє є саме позитивне настановлення на своє минуле. Як зазначали Ф. Зімбардо та Дж. Бойд, така позиція виявляється в сентиментальному відношенні до свого попереднього досвіду, ностальгічному сприйнятті минулих подій, що супроводжується виникненням яскравих позитивних афективних реакцій [641]. Відповідно до поглядів О. Сенік, формування позитивної часової орієнтації – наслідок сприятливої ранньої ситуації розвитку індивіда, загальної задоволеності своїм життєвим шляхом, що є важливою умовою повноцінного функціонування в теперішньому моменті та проектування себе в майбутнє [208]. Позитивні уявлення про минулий досвід тісно пов'язані із самоповагою, почуттям вдячності, активністю, дружелюбністю [425, 426, 431].

Звертаючись до результатів нашого дослідження, зауважимо, що зв'язку інтегральних показників прокрастинації зі вказаною часовою перспективою не виявлено. Відтак, імовірно, саме недостатньо висока оцінка свого досвіду як

позитивного є однією з причин зафіксованої нами оберненої кореляції між схильністю до зволікання та майбутньою зорієнтованістю.

Натомість отримані нами емпіричні дані свідчать про тісний зв'язок прокрастинації з часовою перспективою негативного минулого ($r = 0,264$, $p < 0,01$), що є цілком антагоністичним вектором до попереднього й, отже, відображає ставлення індивіда до власного життєвого досвіду як неприємного та деструктивного. Негативні уявлення про минуле, як зазначали Ф. Зімбардо [110], А. Кайріс [431] й інші вчені, корелює з такими особистісними характеристиками як низький рівень поваги до себе, агресивність, депресивність, а отже, є значною перешкодою на шляху самореалізації.

Результати емпіричного дослідження, що свідчать про зниження вираженості майбутньої перспективи в студентів за одночасного підвищення негативної минулої спрямованості, дають змогу припустити, що основу дилаторної поведінки створює травматичний досвід, отриманий у ситуації оцінки успішності діяльності індивіда. Тобто пам'ять у цьому випадку відіграє роль своєрідного «сховища» неприємних подій, невдач, котрі, породжуючи синергетичний ефект, спрямовують свідомість індивіда на неконструктивне безперервне осмислення минулого.

Окрім того, значущі кореляції негативної минулої зорієнтованості, як і у випадку з майбутньою перспективою, зафіксовано майже з усіма діагностованими аспектами прокрастинації (усвідомлення прокрастинації ($r = 0,331$, $p < 0,01$), організація часу та системність праці ($r = 0,289$, $p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = 0,301$, $p < 0,01$), прокрастинація прийняття рішень ($r = 0,319$, $p < 0,01$), неадаптивна прокрастинація ($r = 0,228$, $p < 0,01$)). Винятком є лише шкала «Пунктуальність». Відтак підстави для припущення про вплив негативних спогадів на вказану особистісну диспозицію відсутні.

Цікавою в окресленому контексті є ідея О. Сенік, згідно з якою у випадку фіксації індивіда на власному негативному минулому досвіді в нього паралельно розвивається фаталістична зорієнтованість на теперішнє [208]. Аналогічну закономірність виявлено А. Сирцовою, Е. Соколовою та

О. Мітіною [219] упродовж адаптації російськомовної версії опитувальника Ф. Зімбардо. Указана гіпотеза підтверджена й результатами нашого емпіричного дослідження, що свідчать про наявність прямої помірної кореляції ($r = 0,273$, $p < 0,01$) між шкалами загальної прокрастинації та сучасного фаталістичного настановлення.

Отже, можемо констатувати, що підвищення схильності респондентів до зволікання супроводжується зростанням у них сумнівів щодо спроможності ефективно керувати власним життєвим шляхом [221]. Домінуюча роль у досягненні успіху, на їхню думку, належить сприятливим зовнішнім обставинам, долі. Саме цей аспект здійснює вагомий внесок у зниження самоефективності, реактивності поведінки й мінімізацію зусиль прокрастинаторів, спрямованих на досягнення визначених цілей.

Грунтуючись на висвітлених вище положеннях припускаємо, що фаталістична теперішня часова перспектива студентів, схильних до дилаторної поведінки, є відображенням засвоєних раніше дезадаптивних моделей сприйняття реальності й власної особистості. Водночас поєднання часових спрямованостей негативного минулого та фаталістичного теперішнього сприяє подальшому розширенню меж негативного досвіду, а отже, зниженню рівня суб'єктивного благополуччя.

Окрім того, можемо зробити висновок, що фаталістичне настановлення на теперішнє та орієнтація на майбутнє є протилежними когнітивними стратегіями. Це підтверджує логічність виявленої нами оберненої кореляції прокрастинації з майбутньою часовою перспективою досліджуваних.

Відзначимо, що прямий взаємозв'язок фаталістичної теперішньої перспективи також виявлено не лише із загальним рівнем прокрастинації, а й із більшістю діагностованих нами її проявів. Аналіз отриманих даних дає підставу стверджувати, що посилення в респондентів указаної часової орієнтації супроводжується одночасним зростанням у них труднощів із вчасним прийняттям рішень ($r = 0,397$, $p < 0,01$), виконанням звичних щоденних справ ($r = 0,323$, $p < 0,01$), організацією власного часу й систематичністю праці

($r = 0,286$, $p < 0,01$), поряд з цим зростають показники за шкалою, що вказує на рівень дискомфорту, зумовленого усвідомленням власної проблеми ($r = 0,337$, $p < 0,01$) і шкалою, яка окреслює міру, котрою людина не може впоратись із власною прокрастинацією та, як результат цього, зазнає матеріальних втрат ($r = 0,326$, $p < 0,01$).

Кореляційний зв'язок простежено між теперішньою гедоністичною часовою перспективою й інтегральним показником сформованості прокрастинації ($r = 0,268$, $p < 0,01$). Отже, за зростання схильності студента до прояву дилаторної поведінки більш вираженою стає його спрямованість на отримання задоволення від поточного моменту без огляду на ймовірні негативні наслідки. Представлені дані узгоджуються з ідеями, запропонованими Дж. Ейнслі та Н. Хеслемом, відповідно до яких прокрастинаторам притаманна імпульсивність, що виражається у виборі саме тих завдань, виконання котрих дає змогу миттєво отримати задоволення від власної активності. Натомість відповідно до окреслених особливостей, більш суттєві цілі, які передбачають відтерміновану винагороду за їх реалізацію, залишаються поза увагою прокрастинатора [253].

Зауважимо, що вираженість в індивіда вказаної часової перспективи може набувати й позитивної конотації та свідчити про характерність для особистості конструктивної установки жити за принципом «тут і тепер». Відтак виявлену нами негативну кореляцію прокрастинації з показниками за шкалою «Майбутнього» також можна інтерпретувати як відображення здатності індивіда до переживання цінності поточного моменту. Однак зафіксований обернений взаємозв'язок між схильністю студентів до зволікання й негативною часовою зорієнтованістю становить основу для припущення, згідно з яким гедоністичне теперішнє має лише компенсаторний характер.

Зважаючи на окреслені положення, є закономірним виявлення позитивної кореляції вказаної вище часової настанови також з всіма іншими шкалами, що відображають особливості прояву прокрастинації

(пунктуальність ($r = 0,122$, $p < 0,05$), усвідомлення прокрастинації ($r = 0,302$, $p < 0,01$), організація часу й системність праці ($r = 0,252$, $p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = -0,339$, $p < 0,01$), прокрастинація прийняття рішень ($r = 0,293$, $p < 0,01$), неадаптивна прокрастинація ($r = 0,285$, $p < 0,01$)).

Отримані результати стали основою для подальшого проведення регресійного аналізу. Залежною змінною слугує схильність до прокрастинації, тоді як незалежними визначено часові орієнтації, притаманні респондентам (лише ті, із якими зафіксовано значимий кореляційний зв'язок загального показника прокрастинації).

Представлена регресійна модель (табл. 5.8) пояснює 26 % дисперсії та є значущою за критерієм Фішера $F = 30,847$, $p < 0,001$. Ефекту мультиколінеарності не зафіксовано. Величина значення VIF за всіма незалежними змінними < 10 , відтак модель придатна для подальшої інтерпретації.

Таблиця 5.8

**Лінійна регресійна модель предикації прокрастинації параметрами
часової перспективи**

Залежна змінна	R ²	F-критерій	p
Прокрастинація	0,26	30,84	<0,001

Для деталізації частки внеску кожної незалежної змінної в розвиток залежної розглянемо отримані показники стандартизованих β -коефіцієнтів (табл. 5.9)

Таблиця 5.9

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

Змінна	B	SEB	β	t	p
Негативне минуле	3,23	0,97	0,18	3,33	0,001
Гедоністичне теперішнє	3,50	1,21	0,15	2,89	0,004
Майбутнє	-10,32	1,23	-0,38	-8,36	<0,001
Фаталістичне теперішнє	1,67	1,12	0,09	1,49	0,136

Отже, реалізований регресійний аналіз свідчить, що предикторами прокрастинації є орієнтація на негативне минуле ($\beta = 0,18$, $p < 0,05$), орієнтація на гедоністичне теперішнє ($\beta = 0,15$, $p < 0,05$) і часове настановлення на майбутнє ($\beta = -0,38$, $p < 0,05$).

Наступний крок нашого дослідження передбачав перевірку припущення щодо існування значущих відмінностей у розподілі показників, отриманих за допомогою вказаного діагностичного інструментарію в групах студентів із різним рівнем загальної сформованості прокрастинації, що здійснено із застосуванням Н-критерію Крускала-Уоллеса. Результати обрахунків представлено в табл. 5.10.

Таблиця 5.10

Результати обрахунку Н-критерію Крускала-Уоллеса для часових орієнтацій респондентів із різним рівнем прокрастинації

Змінна	Порядковий ранг для інтегрального рівня прокрастинації					р
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
Негативне минуле	3,29	3,23	3,20	2,84	2,75	<0,001
Гедоністичне теперішнє	3,24	3,21	3,10	2,95	2,71	<0,001
Майбутнє	2,92	3,21	3,50	3,57	3,60	<0,001
Позитивне минуле	3,32	3,42	3,42	3,38	3,27	0,657
Фаталістичне теперішнє	3,04	2,96	2,84	2,61	2,48	<0,001

Як видно з отриманих даних, за більшістю діагностованих критеріїв дані різних груп відрізняються між собою. Виняток становлять значення, продемонстровані респондентами за шкалою позитивного минулого. Як указано раніше, Н-критерій Крускала-Уоллеса відображає лише загальну картину відмінностей між вибірками, відтак для визначення кількісних

відмінностей між ними використано критерій Манна-Уїтні, результати застосування якого представлено в табл. 5.11.

Таблиця 5.11

Рівень значущості відмінностей за попарного порівняння груп досліджуваних із різним рівнем сформованості прокрастинації

Показник	1 і 2	1 і 3	1 і 4	1 і 5	2 і 3	2 і 4	2 і 5	3 і 4	3 і 5	4 і 5
НМ	0,888	0,014	0,013	0,006	0,000	0,000	0,000	0,957	0,595	0,636
ГТ	0,149	0,007	0,001	0,016	0,013	0,000	0,097	0,018	0,061	0,937
М	0,879	0,443	0,008	0,001	0,041	0,000	0,000	0,000	0,000	0,017
ФТ	0,523	0,030	0,007	0,006	0,003	0,000	0,003	0,287	0,175	0,471

Примітка. НМ – негативне минуле, ГТ – гедоністичне теперішнє, М – майбутнє, ФТ – фаталістичне теперішнє. Групи виокремлено відповідно до рівня прокрастинації: 1 – дуже низький, 2 – низький, 3 – середній, 4 – високий, 5 – дуже високий.

Узагальнивши отримані дані, можемо констатувати відсутність значущих відмінностей у схильності до прояву всіх часових спрямувань респондентами з низьким і дуже низьким рівнями прокрастинації. Подібну тенденцію простежуємо під час порівняння групи досліджуваних із високою та дуже високою мірою сформованості цього параметра. Виняток у цьому разі становлять лише показники за шкалою майбутнього.

Особливого значення набуває той факт, що за всіма шкалами між групами студентів, які характеризуються максимальними (4 й 5 групи) і мінімальними (1 та 2 групи) значеннями прояву прокрастинації зафіксовано статистично значущі відмінності. Окрім того, достовірні відмінності виявлено й за більшістю діагностичних критеріїв між показниками, продемонстрованими особами із середнім рівнем прокрастинації та респондентами з інших груп. Зокрема в осіб, які виявляють середній рівень дилаторної поведінки, відзначаємо більшу кількість достовірних відмінностей за всіма шкалами часової перспективи, з досліджуваними, котрі характеризуються низьким (виняток становить лише шкала майбутнього) і дуже низьким рівнями (усі шкали) прокрастинації. У респондентів із високим

та дуже високим значеннями показника прокрастинації, навпаки, достовірну різницю простежено щодо осіб, які характеризуються середніми значеннями спроможності до відтермінування, лише за шкалою «майбутнє».

Отже, звертаючись до окреслених закономірностей, можемо стверджувати, що визначення особливостей прояву часової перспективи особистості має вагоме значення для прогнозування рівня схильності індивіда до прояву прокрастинації.

Цікавою в контексті нашої роботи є ідея «збалансованої часової перспективи», запропонована Ф. Зімбардо, яку автор визначає як «оптимальну комбінацію різних часових орієнтацій, що гнучко залучаються в оперування досвідом залежно від вимог ситуації, потреб і цінностей індивіда» [286, 639]. Згідно з представленою вченим моделлю, оптимальне поєднання часових нахилів передбачає низьку міру вираження негативного настановлення на минуле й фаталістичного настановлення на теперішнє, високий рівень прояву позитивної зорієнтованості на минуле та достатньо високий ступінь вираження часової спрямованості на майбутнє й гедоністичного настановлення на теперішнє.

Як зазначено раніше, припускаємо, що часова перспектива особистості, схильної до зволікання, є розбалансованою. Із метою перевірки цієї гіпотези розглянемо часові профілі студентів із різним рівнем сформованості прокрастинації (рис. 5.4).

Як видно з представленої діаграми, співвідношення значень діагностованих часових параметрів у групах осіб із дуже високим і високим рівнями прокрастинації є подібним. На противагу моделі, запропонованій Ф. Зімбардо, вираженість часової орієнтації негативного минулого, порівняно з іншими критеріями, є високою. Не узгоджується з ідеями вченого й низький рівень спрямованості цих осіб на майбутнє.

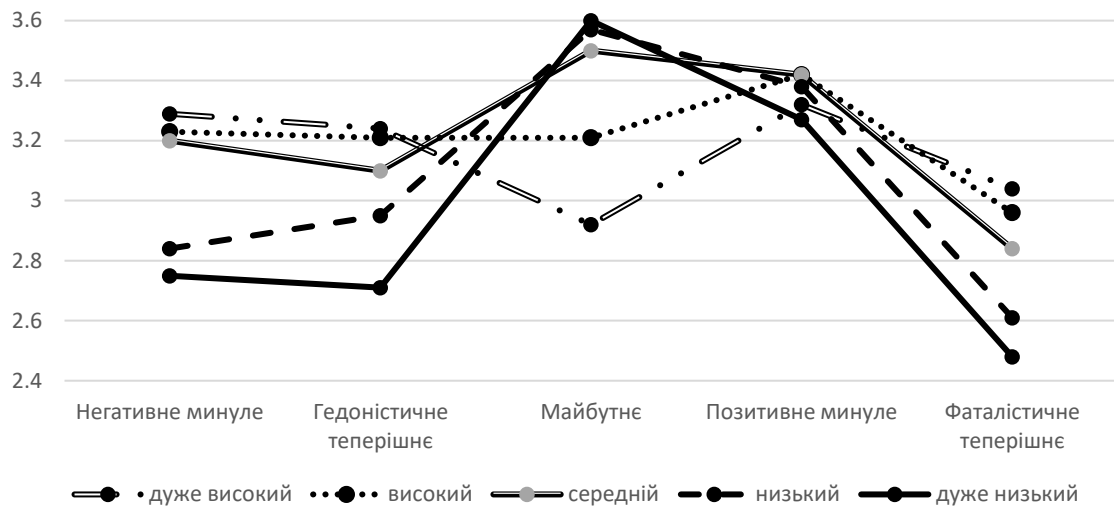


Рис. 5.4. Часові профілі студентів із різним рівнем сформованості прокрастинації

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує достатньо висока міра прояву стосовно інших показників настановлення прокрастинаторів на гедоністичне теперішнє. З одного боку, цей факт цілком відповідає моделі «збалансованої часової перспективи» та свідчить про характерність для особистості повноцінної включеності в поточний момент власного життя. Однак, як зазначено раніше, ураховуючи виявлені низькі значення за шкалою «майбутнього», така тенденція, імовірно, указує на функціонування механізму психологічного захисту, що полягає в цілковитому «зануренні» в поточну діяльність задля уникнення страху щодо власної неспроможності досягнути сформульовані цілі в майбутньому. Отже, виявлені особливості підтверджують наше припущення щодо розбалансованості часової перспективи студентів, схильних до дилаторної поведінки.

Водночас на увагу заслуговують показники, зафіксовані в інших досліджуваних групах. Діагностовані параметри в осіб із низьким та дуже низьким рівнями прокрастинації характеризуються однаковим співвідношенням. У профілі часової перспективи вказаних респондентів домінує спрямованість на майбутнє, тоді як найнижчі показники зафіксовано за шкалами негативного минулого й фаталістичного теперішнього. Потрібно

відзначити достатньо виражену схильність цих досліджуваних до позитивної оцінки власного минулого. Профілі студентів, не схильних до зволікання, значною мірою відповідають моделі «збалансованої часової перспективи» Ф. Зімбардо. Єдиний аспект, що не узгоджується з її положеннями, виражається в дещо знижених відносно інших критеріїв значеннях за шкалою гедоністичного теперішнього.

Упродовж конструювання когнітивно-рефлексивного компонента моделі прокрастинації як на одну з його потенційних характеристик вказано на схильність до перфекціонізму.

У межах клінічного підходу цей феномен розглядають як фактор, що, з одного боку, може лише супроводжувати й бути проявом широкого спектра психічних розладів, а з другого, відігравати вагомую роль у їх виникненні та функціонувати як ключовий механізм підтримки цих порушень [199].

Окреслена дискусійність простежується й у сфері вивчення взаємозв'язку перфекціонізму й прокрастинації та поширюється не лише на питання щодо специфіки причинно-наслідкової залежності між указаними конструктами, а й наявності між ними кореляції загалом. Так, наприклад, Г. Флітт, П. Хьюїт, Р. Девіс, С. Шеррі [370], Ж. Вірна, А. Лазько [36] стверджують, що саме завищені стандарти, властиві особистості, є предиктором прояву дилаторної поведінки. Н. Карловська зафіксувала обернену залежність між прокрастинацією й перфекціонізмом у спеціалістів педагогічних професій [100]. Водночас А. Холмогорова та Н. Гаранян, навпаки, указали на пряму залежність між цими змінними [42, 178, 248]. Англійський науковець Н. Фйоре взагалі заперечив наявність зв'язку цих особистісних властивостей. Він стверджував, що перфекціоністи зволікають із виконанням важливих справ значно рідше, ніж люди з несформованою системою завищених стандартів [234].

Окреслені суперечності, на нашу думку, зумовлені структурною складністю явища перфекціонізму та зосередженням науковців на його різних аспектах. Відтак у межах нашого дослідження розглядаємо його як

комплексний феномен, послуговуючись визначенням запропонованим Д. Бернсом, згідно з яким перфекціонізм – це «мережа когніцій», що охоплює оцінки власної особистості та тих, хто нас оточує, очікування, інтерпретації подій [295].

Із метою детального вивчення цього параметра саме з позиції багатофакторного конструкту використано Велику тривимірну шкалу перфекціонізму, авторами якої є М. Сміт, Д. Саклофські, Й. Стобер, С. Шеррі. Результати діагностики всієї вибірки представлено на рис. 5.5.

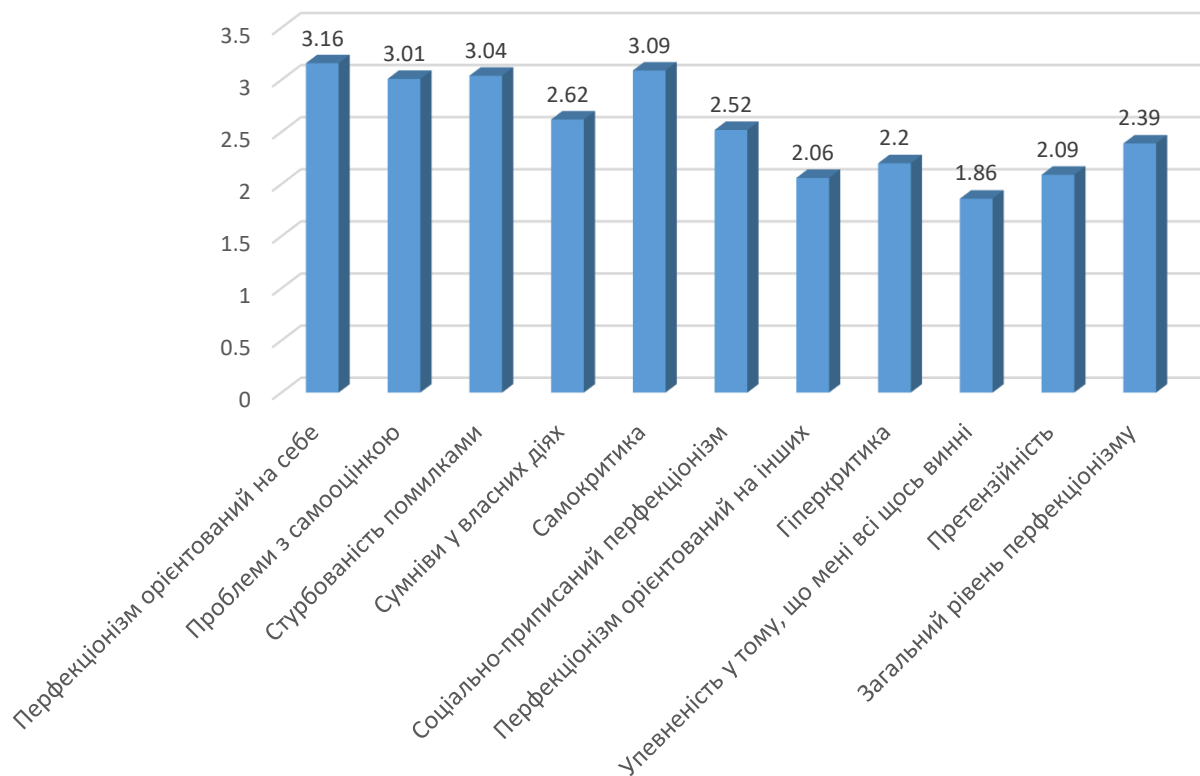


Рис. 5.5. Показники досліджуваних за шкалами перфекціонізму

Аналіз середніх значень за діагностованими параметрами свідчить, що найбільш вираженим у студентів виявився перфекціонізм, орієнтований на себе (3,16), у той час як за шкалою «Упевненість у тому, що мені всі щось винні» зафіксовано найнижчий показник (1,86). Значення загального рівня перфекціонізму (2,39) вказує на те, що у вибірці домінують досліджувані з низькою мірою сформованості цієї характеристики.

Систему взаємозв'язків між параметрами прокрастинації та

перфекціонізму, вивчення якої стало наступним завданням емпіричного дослідження, представлено у табл. 5.12.

Таблиця 5.12

**Кореляційні зв'язки між параметрами прокрастинації
та перфекціонізму**

Шкала	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
ПОС			-0,114*				
ПС	0,130*		0,108*	0,187**	0,113*		0,109*
СП	0,167**		0,229**	0,251**	0,236**	0,279**	0,115*
СВД	0,360**	0,124*	0,421**	0,380**	0,262**	0,352**	0,209**
С	0,146**		0,179**	0,180**	0,127*	0,217**	
СПП	0,170**		0,187**	0,229**	0,142**	0,264**	0,218**
ПОІ						0,129*	0,126*
Г	0,219**	0,158**	0,191**	0,192**		0,167**	
УВ	0,188**	0,107*	0,198**	0,165**		0,173**	0,204**
ПР							
ЗП	0,272**		0,301**	0,328**	0,201**	0,316**	0,206**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація; типи перфекціонізму: ПОС – перфекціонізм орієнтований на себе, ПС – проблеми з самооцінкою, СП – стурбованість помилками, СВД – сумніви у власних діях, С – самокритика, СПП – соціальноприписаний перфекціонізм, ПОІ – перфекціонізм орієнтований на інших, Г – гіперкритика, УВ – упевненість, що всі щось винні, ПР – претензійність, ЗП – загальний рівень перфекціонізму.

Як видно з отриманих даних, значущу кореляцію виявлено між загальним рівнем прокрастинації досліджуваних і схильністю до проблем із самооцінкою ($r = 0,130$, $p < 0,05$). Сприйняття власної особистості крізь призму негативних уявлень, на думку Б. Сороцькіна [584, 585], є результатом розбіжностей між реальними домаганнями індивіда та його можливостями. Відтак можемо припустити, що, намагаючись компенсувати почуття своєї

неповноцінності, людина прагне не просто вдосконалити окремі сторони особистості, а цілковито її трансформувати задля повної відповідності сформованому ідеалізованому образу Я. Однак надто завищені стандарти зумовлюють сумніви у власній спроможності досягнути визначеної грандіозної мети й породжують компенсаторну поведінку у вигляді уникнення будь-якої активності, що може завершитися небажаним результатом. З іншого ж боку, відкладання виконання прокрастинатором важливих справ призводить до їх невчасного завершення, що детермінує низку негативних наслідків і може провокувати ще більше зниження самооцінки.

Окрім того, аналіз кореляційних зв'язків вказує на те, що формування неадекватної самооцінки особистості супроводжується виникненням у неї труднощів з організацією свого часу та систематичністю праці ($r = 0,187$, $p < 0,01$), зростанням частоти випадків відкладання повсякденних справ ($r = 0,113$, $p < 0,05$) і підвищенням усвідомлення наявності проблем, безпосередньо пов'язаних зі схильністю до відтермінування завдань ($r = 0,108$, $p < 0,05$), а також посиленням неадаптивності поведінки, у результаті якої вона зазнає матеріальних втрат ($r = 0,109$, $p < 0,05$).

Отже, ґрунтуючись на вище окреслених ідеях, можемо констатувати, що прокрастинатор розглядає свою цінність у термінах досягнення/недосягнення сформульованих стандартів. Зважаючи на це, закономірним, на нашу думку, є виявлення в ході дослідження кореляції інтегральних показників прокрастинації зі значеннями за шкалою «Стурбованість помилками» ($r = 0,167$, $p < 0,01$), що вказує на тенденцію до надмірних реакцій на передбачувані невдачі й помилки, та шкалою «Сумніви у власних діях» ($r = 0,360$, $p < 0,01$), котра відображає невизначеність індивіда щодо власної продуктивності. Вважаємо, що саме низька самооцінка прокрастинатора зумовлює зниження в нього впевненості у власній спроможності розв'язувати актуальні проблеми. Відтак прояв негативних переконань щодо своїх можливостей і здібностей супроводжується сумнівами в правильності дій та надмірним моніторингом і стурбованістю можливими помилками. Відтак імовірно, прояв прокрастинації

в цьому випадку відіграє роль механізму психологічного захисту, спрямованого на уникнення окресленої особистістю зони своєї некомпетентності задля збереження самооцінки.

Очікуваним є виявлений зв'язок показників за шкалою «Сумніви у власних діях» не лише з інтегральними значеннями прокрастинації, а й усіма її аспектами, що діагностувалися нами в ході дослідження: пунктуальність ($r = 0,124, p < 0,05$), усвідомлення прокрастинації ($r = 0,421, p < 0,01$), організація часу та систематичність праці ($r = 0,380, p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = 0,262, p < 0,01$), прокрастинація прийняття рішень ($r = 0,352, p < 0,01$), неадаптивна прокрастинація ($r = 0,209, p < 0,01$). Схожу тенденцію спостерігаємо, аналізуючи кореляції шкали «Стурбованість помилками» із різними параметрами прокрастинації (усвідомлення прокрастинації ($r = 0,229, p < 0,01$), організація часу й системність праці ($r = 0,251, p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = 0,236, p < 0,01$), труднощі в прийнятті рішень ($r = 0,279, p < 0,01$), неадаптивна поведінка ($r = 0,115, p < 0,05$)), однак виняток у цьому разі становить відсутність взаємозв'язку з пунктуальністю.

Значущий кореляційний зв'язок також зафіксовано між загальним рівнем прокрастинації студентів і їхньою схильністю до самокритики ($r = 0,146, p < 0,01$), яка, на нашу думку, є результатом знецінення особистістю власного потенціалу. Отже, підвищення схильності індивіда до зволікання з виконанням важливих завдань супроводжується зростанням тенденції акцентувати увагу лише на негативних аспектах власної Я-концепції. Як зазначає А. Проскурня, надмірна самокритика є дезадаптивною стратегією, що призводить до песимізму, депресії, подальшого зниження самооцінки й незадоволеності власним життям загалом [184, 185]. Можемо констатувати, що тенденція до самокритики в прокрастинаторів значно переважає прагнення до підвищення самоцінності.

Водночас відзначимо, що пропорційно до схильності критикувати себе в індивіда також посилюються труднощі з прийняттям рішень ($r = 0,217, p < 0,01$), проблем з організацією власного часу ($r = 0,180, p < 0,01$), труднощі із

систематичним виконанням щоденних обов'язків ($r = 0,127, p < 0,05$), а також дискомфорт, зумовлений усвідомленням постійного необґрунтованого зволікання з реалізацією важливих справ ($r = 0,179, p < 0,01$).

Окреслені вище закономірності взаємозв'язку прокрастинації з указаними проявами перфекціонізму, на нашу думку, удаю описано американським науковцем С. Блаттом: «Міцно вкорінене почуття власної неповноцінності та вразливості спонукає людину до систематичної самокритики й саморуйнування, кожне нове завдання стає черговим загрозливим викликом» [280]. Жодних старань не достатньо, адже людина постійно намагається знайти схвалення та прийняття й здійснює відчайдушні спроби задля уникнення помилок і невдач. Відтак усі негативні обставини, що стосуються самооцінки, детермінують негативний афект і дистрес [281].

Аналіз літератури з проблематики перфекціонізму [38, 409, 410], указує на важливе значення вивчення її інтерперсональних аспектів, що породжують значні труднощі особистості в процесі соціальної адаптації. Зважаючи на це, бачимо, що особливу роль відіграє інтерпретація виявленої кореляції ($r = 0,170, p < 0,01$) загального рівня сформованості прокрастинації з соціально-приписаним перфекціонізмом.

Указаний тип перфекціонізму відображає генералізовані переконання людини, відповідно до яких навколишні схильні оцінювати її надто критично й чинити на неї тиск задля примусу до вищого рівня досконалості [55, 56]. Крім того, учений вказує на уявлення особистості, що свідчать про неможливість відповідати очікуванням інших. Відтак, ймовірно, побоювання можливої негативної оцінки з боку оточення спонукає людину до відкладання діяльності, безпосередньо пов'язаної з цим страхом.

Цікавою в окресленому контексті є ідея, запропонована О. Кернбергом, згідно з якою ідеальний Я-образ у перфекціоністів узагалі не сформований. Саморозвиток у цьому випадку детермінується винятково прагненням до досягнення загально визнаних суспільством статусних атрибутів і соціально бажаних цілей. Як зазначає науковець, перфекціоніст намагається

демонструвати іншим лише ті характеристики своєї особистості, які відповідають сформульованому ним ідеальному образу. Однак прірва між його змістом і реальною сутністю індивіда, зазвичай, є надто великою [125]. Відтак вважаємо, що страх викриття іншими власної недосконалості та невідповідності соціальним стандартам зумовлює уникнення особистістю будь-якої активності, що пов'язана з необхідністю виявлення певних компетенцій. Зауважимо, що результати, які свідчать про наявність взаємозв'язку схильності до дилаторної поведінки й соціальноприписаним перфекціонізмом представили також Д. Седлер та Л. Сакс [554].

Як і у випадку зі шкалою «Стурбованість помилками», указаний тип перфекціонізму корелює з усіма діагностованими нами проявами прокрастинації, окрім пунктуальності (усвідомлення прокрастинації ($r = 0,187$, $p < 0,01$), організації часу та системності праці ($r = 0,229$, $p < 0,01$), біхевіоральної прокрастинації ($r = 0,142$, $p < 0,01$), труднощів у прийнятті рішень ($r = 0,264$, $p < 0,01$), неадаптивної прокрастинації ($r = 0,218$, $p < 0,01$)).

Потрібно відзначити пряму кореляцію ($r = 0,219$, $p < 0,01$) інтегрального рівня прокрастинації, як і окремих її аспектів (окрім біхевіорального й неадаптивного проявів) зі схильністю досліджуваних до гіперкритики, що передбачає різке засудження дій навколишніх, прискіпливість до їх недосконалості. Як відзначив Х. Кохут, невпевнена в собі особистість знецінює будь-які досягнення тих, хто її оточує, намагаючись таким чином зберегти перевагу над ними [133]. При цьому вона уникає демонстрації власних недоліків шляхом зволікання з виконанням діяльності, що може бути оцінена іншими людьми.

Окрім того, виявлено прямий зв'язок прокрастинації з перфекціоністською установкою особистості «що їй усі щось винні» ($r = 0,188$, $p < 0,01$). Зважаючи на це, бачимо, що прояв зволікання особистістю зумовлюється її необґрунтованими очікуваннями, згідно з якими оточення зобов'язане допомогти їй із залагодженням важливих справ і розв'язанням проблем у разі їх виникнення.

Значущої кореляції загального рівня прокрастинації в студентів із перфекціонізмом, орієнтованим на себе, не зафіксовано. Однак цікавий той факт, що обернений взаємозв'язок ($r = -0,114$, $p < 0,01$) указанного параметра відмічено із показниками шкали «Усвідомлення прокрастинації». Отже, можемо зауважити, що підвищення вимог досліджуваних до власної особистості супроводжується зниженням кількості проблем, які вказуються ними безпосередньо як результат їх схильності до систематичного зволікання. Виявлені дані, на нашу думку, мають логічне підґрунтя, адже вказана шкала перфекціонізму пов'язана зі встановленням людиною довготривалих цілей і спроможністю концентруватись на них, тоді як прокрастинатори, навпаки, надають перевагу завданням, які передбачають отримання невіддаленої у часі винагороди.

Зважаючи на представлену широку систему кореляцій між окремими проявами прокрастинації та перфекціонізму, закономірним є виявлений зв'язок між шкалами, що відображають інтегральні показники сформованості цих конструктів ($r = 0,272$, $p < 0,01$).

Результати кореляційного аналізу використано для реалізації подальшого регресійного аналізу задля встановлення ролі різних типів перфекціонізму, із якими зафіксовано взаємозв'язок у предикації схильності досліджуваних до прокрастинації. Зауважимо, що параметр загального перфекціонізму виключено з моделі, оскільки показник VIF перевищує допустиму межу (20,30) та засвідчує на виникнення ефекту мультиколінеарності. Розрахована після цього регресійна модель (табл. 5.13) пояснює 16 % дисперсії. На її статистичну значущість указує показник $F = 9,286$, $p < 0,001$.

Таблиця 5.13

Лінійна регресійна модель предикації прокрастинації параметрами перфекціонізму

Залежна змінна	R^2	F-критерій	p
Прокрастинація	0,16	9,286	<0,001

Оцінити частку внеску кожної із незалежних змінних у розвиток залежної можемо, проаналізувавши дані, відображені в табл. 5.14.

Таблиця 5.14

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

Змінна	B	SEB	β	t	p
Проблеми з самооцінкою	0,11	0,14	0,04	0,78	0,432
Сумніви у власних діях	0,81	0,14	0,35	5,59	<0,001
Самокритика	-0,20	0,20	-0,06	-0,99	0,319
Соціально-приписаний перфекціонізм	-0,01	0,17	-0,00	-0,04	0,967
Гіперкритика	0,52	0,22	0,14	2,4	0,017
Упевненість, що всі щось винні	0,09	0,19	0,03	0,49	0,622
Стурбованість помилками	-0,01	0,15	-0,00	-0,03	0,975

Отже, попри значну кількість кореляцій, виявлених між прокрастинацією та різними проявами перфекціонізму, значущими предикторами схильності особистості до зволікання є лише сумніви у власних діях ($\beta=0,35$, $p < 0,05$) і гіперкритика ($\beta = 0,14$, $p < 0,05$).

Результати застосування Н-критерію Крускала-Уоллеса, використаного для підтвердження наявності відмінностей у прояві діагностованих параметрів між групами студентів, виокремленими за критерієм прокрастинації, представлено в табл. 5.15.

Як видно з отриманих даних, значущих відмінностей не виявлено лише за чотирма діагностованими критеріями такими як перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, претензійність, проблеми із самооцінкою. Нагадаємо, що з першими трьома чинниками кореляції загального рівня прокрастинації не зафіксовано, тоді як з останнім взаємозв'язок виявлено. Відтак можемо припустити, що змінна «Проблеми із самооцінкою» має більш складну організацію та опосередковується іншими факторами, а рівень прокрастинації не є ключовим чинником її прояву.

Таблиця 5.15

Результати обрахунку Н-критерію Крускала-Уоллеса для різних аспектів перфекціонізму респондентів із різним рівнем прокрастинації

Показник ірраціональних переконань	Порядковий ранг для інтегрального рівня прокрастинації					p
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
Перфекціонізм, орієнтований на себе	12,44	12,0	12,55	13,04	13,61	0,240
Проблеми з самооцінкою	15,44	15,74	15,32	14,08	14,77	0,120
Стурбованість помилками	15,55	16,31	15,66	14,02	13,33	0,035
Сумніви у власних діях	13,77	15,78	13,87	10,6	8,77	<0,001
Самокритика	12,66	12,91	12,89	11,32	11,55	0,035
Соціальноприписаний перфекціонізм	10,11	11,11	12,55	9,12	8,77	0,006
Перфекціонізм, орієнтований на інших	11,0	10,51	10,86	9,52	8,99	0,087
Гіперкритика	9,94	9,45	9,19	7,78	7,77	<0,001
Упевненість, що всі щось винні	7,38	8,6	7,76	6,49	5,44	<0,001
Претензійність	8,0	8,69	8,48	7,9	8,88	0,691
Загальний рівень перфекціонізму	108,16	112,45	108,53	96,02	93,0	<0,001

Для уточнення того, між якими саме групами за кожним з вказаних критеріїв зафіксовано значущі відмінності, застосовано критерій Манна-Уїтні (табл. 5.16).

Таблиця 5.16

Рівень значущості відмінностей під час попарного порівняння груп досліджуваних із різним рівнем сформованості прокрастинації

Показник	1 і 2	1 і 3	1 і 4	1 і 5	2 і 3	2 і 4	2 і 5	3 і 4	3 і 5	4 і 5
СТ	0,606	0,130	0,076	0,293	0,025	0,005	0,357	0,394	0,988	0,682
СВД	0,081	0,000	0,000	0,006	0,000	0,000	0,014	0,007	0,928	0,169
С	0,693	0,273	0,320	0,673	0,005	0,008	0,209	0,987	0,831	0,654
СПП	0,749	0,000	0,017	0,203	0,000	0,001	0,195	0,001	0,005	0,125
Г	0,619	0,071	0,029	0,061	0,001	0,000	0,005	0,498	0,298	0,398
УВ	0,200	0,007	0,002	0,097	0,007	0,000	0,303	0,161	0,798	0,323
ЗП	0,675	0,007	0,001	0,091	0,000	0,000	0,056	0,174	0,993	0,565

Примітка. СТ – стурбованість помилками, СВД – сумніви у власних діях, С – самокритика, СПП – соціальноприписаний перфекціонізм, Г – гіперкритика, УВ – упевненість, що всі щось винні, ЗП – загальний перфекціонізм. Групи виокремлено відповідно до рівня прокрастинації: 1 – дуже низький, 2 – низький, 3 – середній, 4 – високий, 5 – дуже високий.

Отже, достовірних відмінностей за жодним параметром між респондентами з низьким і дуже низьким рівнями, як і між групами досліджуваних із високим і дуже високим рівнями прокрастинації, не виявлено. Водночас, навпаки, за всіма критеріями перфекціонізму зафіксовано значущі розбіжності між 2 та 3 і 2 та 4 групами. Найбільшу кількість міжгрупових відмінностей виявлено за шкалою «Сумніви у власних діях». Зауважимо, що це – єдина шкала, за якою виявлено значущі відмінності між особами з дуже низьким і дуже високим рівнями схильності до дилаторної поведінки. Отже, попри виявлений раніше широкий спектр кореляційних зв'язків між типами перфекціонізму й прокрастинацією, показники жодного з параметрів перфекціонізму не можуть бути використані як єдиний і точний критерій для прогнозування ймовірності прояву зволікання індивідом.

Значний інтерес у контексті дослідження особистості прокрастинатора, на нашу думку, становить вивчення особливостей прояву його локусу

контролю. Указана характеристика відображає схильність індивіда до сприйняття подій власного життя як таких, що безпосередньо залежать від його поведінки (інтернальний локус контролю) або ж таких, що детермінуються винятково іншими людьми, долею, не контрольованими зовнішніми обставинами (екстернальний локус контролю).

Грунтовний аналіз наукової літератури [28, 29, 50, 124] свідчить про те, що саме інтернальний локус контролю, який характеризується спроможністю людини брати на себе відповідальність за власні вчинки і їхні наслідки, є важливим особистісним ресурсом, що є основою для формування адаптаційної поведінки, необхідної для ефективного функціонування в соціальному середовищі. Ураховуючи дезадаптивність прокрастинації як поведінкової стратегії, припускаємо, що особам, схильним до дилаторних реакцій, навпаки, властивий екстернальний тип каузальної атрибуції. Однак, як зазначалося нами раніше, ця ідея залишається дискусійною серед науковців. Тоді як одні вчені, наприклад С. Бранлоу, Р. Резінгер [290], Г. Горєлова, Н. Батуріна, С. Жаркова [50], емпірично підтвердили цю гіпотезу результатами власних досліджень, інші ж, зокрема, Р. Брайоді [289], Дж. Феррарі, Дж. Паркер, К. Вее [365], заперечили наявність зв'язку прокрастинації з локусом контролю особистості.

Відтак, зважаючи на необхідність подальшої перевірки доречності включення вказаного елемента до сконструйованої нами теоретичної моделі прокрастинації, на наступному етапі наукового пошуку використано опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Е. Бажина, Є. Голикіна, А. Еткінда.

Результати діагностики зазначеної характеристики в студентів, що сформували вибірку, відображено на рис. 5.6.

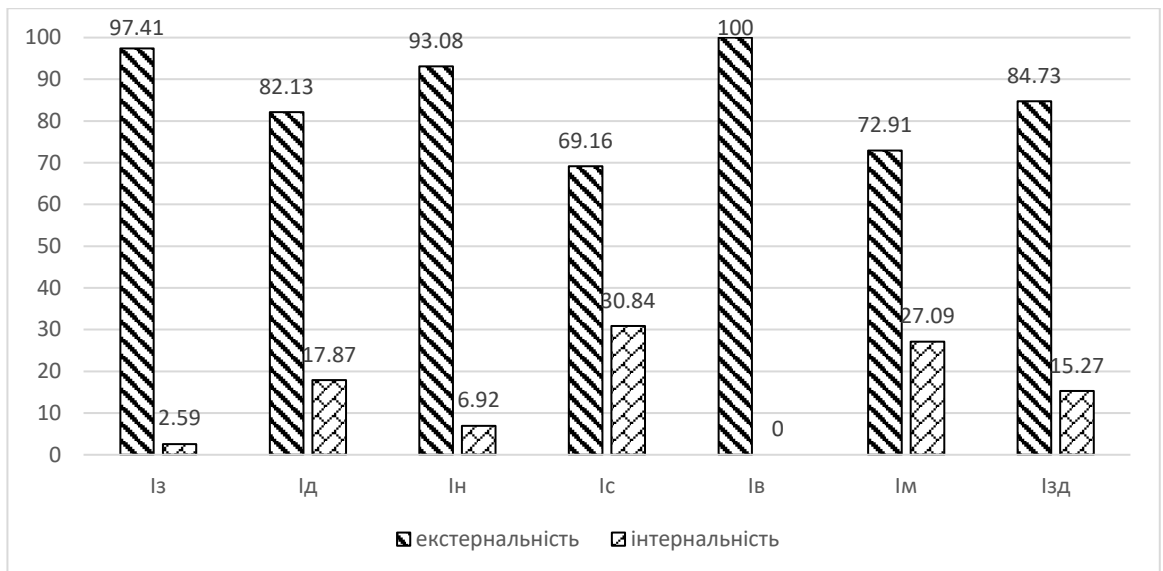


Рис. 5.6. Показники оцінки рівня суб'єктивного контролю досліджуваних

Примітка. Із – загальна інтернальність; Ід – інтернальність у галузі досягнень; Ін – інтернальність у галузі невдач; Іс – інтернальність у галузі сімейних відносин; Ів – інтернальність у галузі виробничих відносин; Ім – інтернальність у галузі міжособистісних відносин; Ізд – інтернальність у галузі здоров'я.

За шкалою загальної інтернальності виявлено, що лише 2,59 % досліджуваних властивий внутрішній локус контролю, у той час як 97,41 % респондентів, зазвичай, не усвідомлюють причинно-наслідкового зв'язку між власними діями й своєю життєвою ситуацією, приписуючи відповідальність за неї винятково зовнішнім чинникам. Подібну тенденцію простежено й під час оцінки результатів, отриманих за іншими діагностованими шкалами, що описують домінуючий атрибутивний стиль студентів у різних сферах їхнього життя. Зауважимо, що 100 % осіб виявили зовнішній локус контролю у сфері виробничих відносин. Найвищий рівень інтернальності в респондентів зафіксовано в галузі сімейних стосунків (30,84 %) і міжособистісних відносин (27,09 %). За рештою аналізованих шкал значення інтернальності не перевищували 20 % порогу.

Подальша робота з емпіричними даними полягала у вивченні особливостей взаємозв'язку між прокрастинацією та локусом контролю особистості (табл. 5.17).

Таблиця 5.17

Кореляційні зв'язки між параметрами прокрастинації та локусом контролю

Показник	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
Із						0,125*	
Ід						0,115*	
Ін				0,117*	0,126*	0,159**	
Іс					0,161**	0,205**	0,119*
Ів							
Ім		-0,115*					
Ізд	-0,121*	-0,143**					

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація; Із – загальна інтернальність; Ід – інтернальність у галузі досягнень; Ін – інтернальність у галузі невдач; Іс – інтернальність у галузі сімейних відносин; Ів – інтернальність у галузі виробничих відносин; Ім – інтернальність у галузі міжособистісних відносин; Ізд – інтернальність у галузі здоров'я.

Попри очікуваний тісний зв'язок двох параметрів, спектр кореляцій виявився досить вузьким. Взаємозв'язку інтегрального рівня прокрастинації не зафіксовано не лише із загальним рівнем суб'єктивного контролю особистості, а й із більшістю показників, що демонструють притаманний респондентам локус контролю в межах різних життєвих сфер. Виняток становила лише шкала «Інтернальність у галузі здоров'я» ($r = -0,121$, $p < 0,01$), яка прогнозує ставлення людини до власного фізичного благополуччя, а також профілактики та лікування ймовірних захворювань. Указане кореляційне значення є від'ємним. Відтак можемо стверджувати, що за зростання схильності студентів до зволікання, водночас посилюється й тенденція до прояву ними екстернальності у сфері здоров'я. Отже, прокрастинатори, зазвичай, вважають, що виникнення хвороби є випадковістю, і сподіваються,

що одужання настане й без власних зусиль, внаслідок старань інших осіб, насамперед лікарів.

Очевидно, що респонденти схильні до дилаторної поведінки, які є екстерналами, на відміну від інтерналів, менш активно шукатимуть інформацію щодо можливих способів розв'язання проблем із власним здоров'ям. Указану ідею, на нашу думку, удало підкреслено Д. Майерсом: «у лікарнях «хороші пацієнти» не дзвонять у дзвінок, не ставлять запитань, не контролюють те, що відбувається. Така пасивність може бути хороша для «ефективності» госпіталю, але погана для людей. Відчуття сили й можливості контролювати своє життя сприяє здоров'ю та виживанню. Утрата контролю над тим, що робите ви й що роблять для вас, може привести до неприємних, стресових ситуацій. Деякі хвороби асоціюються з почуттям безпорадності та зменшенням можливості вибору» [148].

Окрім того, від'ємну кореляцію показників шкали «Інтернальність у сфері здоров'я» виявлено й із показниками діагностованого параметра «Пунктуальність» ($r = -0,143$, $p < 0,01$). Отже, схильність до прояву зовнішнього локусу контролю супроводжується зниженням рівня дисциплінованості студента стосовно проблем, пов'язаних із його фізичним самопочуттям. Тобто, ґрунтуючись на отриманих даних, можемо припустити, що прокрастинатори систематично не виконують рекомендацій лікарів, спрямованих на підтримання належного стану власного здоров'я, вчасно не звертаються для планових оглядів у медичні заклади тощо.

Обернений взаємозв'язок пунктуальності респондентів спостерігаємо з показниками рівня суб'єктивного контролю в галузі міжособистісних відносин ($r = -0,115$, $p < 0,05$). Отже, ураховуючи вимоги до інтерпретації результатів за цими шкалами, можемо констатувати, що посилення екстернальності досліджуваних осіб у вказаній сфері, що відображає спроможність брати на себе відповідальність за розвиток відносин із оточенням, передбачає одночасне зростання проблем із пунктуальністю. Відтак, очевидно, що несвоєчасне виконання індивідом обов'язків й обіцянок

може відігравати роль чинника, який призводить до погіршення стосунків з іншими людьми.

Цікавий той факт, що між усіма іншими проявами прокрастинації та локусу контролю, навпаки, зафіксовано прямі кореляції, що спростовує припущення щодо цілковитої екстернальної спрямованості прокрастинаторів в оцінці всіх подій власного життя.

Так, підвищення інтернальності досліджуваних студентів у галузі невдач передбачає зростання в них чисельності труднощів, пов'язаних з організацією часу й систематичністю праці ($r = 0,117, p < 0,05$). Зауважимо, що високий рівень сформованості суб'єктивного контролю стосовно негативних подій і ситуацій виявлено в схильності індивіда звинувачувати себе у всіх неприємностях. Відтак, ураховуючи виявлений раніше зв'язок прокрастинації та проблем із самооцінкою особистості, вважаємо, що несистематичність виконання діяльності, необхідної для реалізації певних цілей, імовірно, є підсвідомою спробою захисту власної самоцінності в разі неотримання бажаних результатів, адже в цьому випадку суб'єкт може пояснити невдачу не браком здібностей чи компетентності, а обмеженістю часового ресурсу й потребою його більш оптимального розподілу. Подібною причиною, на нашу думку, детермінована також і зафіксована кореляція між інтернальністю в галузі невдач та біхевіоральним проявом прокрастинації ($r = 0,126, p < 0,05$).

Також показники рівня біхевіоральної прокрастинації ($r = 0,161, p < 0,01$), як і неадаптивного її прояву ($r = 0,119, p < 0,05$), корелюють зі значеннями за шкалою «Інтернальності в галузі сімейних відносин». Отже, ґрунтуючись на отриманих даних, можемо стверджувати, що респонденти, схильні до зволікання з виконанням звичних щоденних справ та до неадаптивної поведінки загалом, що призводить до матеріальних утрат, вважають себе відповідальними за події, які відбуваються в їхньому сімейному житті й родині. Зважаючи на те, що відкладання повсякденних завдань, зазвичай, супроводжується низкою негативних наслідків, які можуть впливати й на сім'ю прокрастинатора, стає очевидним, що відчуття відповідальності за її

благополуччя спроможне детермінувати виникнення в нього почуття провини та загальне погіршення емоційного стану.

На особливу увагу заслуговує значна кількість взаємозв'язків, виявлених між труднощами в прийнятті рішень і шкалами, що відображають особливості прояву суб'єктивного контролю студентів. Зокрема, указані кореляції зафіксовано зі значеннями загальної інтернальності ($r = 0,125$, $p < 0,05$), інтернальності в галузі досягнень ($r = 0,115$, $p < 0,05$) та невдач ($r = 0,159$, $p < 0,01$), а також інтернальності у сфері сімейних стосунків ($r = 0,205$, $p < 0,01$). Оскільки зростання схильності до прояву внутрішнього локусу контролю супроводжується підвищенням відчуття відповідальності особистістю, припускаємо що посилення при цьому нерішучості досліджуваних, імовірно, є наслідком їх побоювання, що прийняте рішення виявиться хибним. На користь цієї ідеї свідчить і попередньо виявлений нами взаємозв'язок міри сформованості прокрастинації в респондентів із рівнем прояву сумнівів у власних діях.

Із метою перевірки можливості передбачення міри сформованості прокрастинації особистості на підставі рівня суб'єктивного контролю у сфері здоров'я проведено регресійний аналіз. Запропонована модель виявилась істотною, $F = 5,08$, $p < 0,05$. Залежність між предиктором і залежною змінною є від'ємною ($\beta = -0,121$). Отже, екстернальний локус контролю в галузі здоров'я – предиктор схильності індивіда до зволікання. Однак зауважимо, що коефіцієнт детермінації в цьому випадку був низьким ($R^2 = 0,012$). Відтак вважаємо, що для прогнозування розвитку прокрастинації вказаний предиктор є недостатньо потужним.

Наступний етап дослідження передбачав установлення значущих відмінностей за шкалами опитувальника між групами студентів, сформованих за критерієм рівня вираженості прокрастинації. Це завдання виконано за допомогою Н-критерію Крускала-Уоллеса (табл. 5.18).

Таблиця 5.18

Результати обрахунку критерію Н-Крускала-Уоллеса для показників суб'єктивного контролю в респондентів із різним рівнем прокрастинації

Показник інтернальності в галузі	Порядковий ранг для інтегрального рівня прокрастинації					p
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
невдач	1,11	1,96	2,15	1,25	0,66	0,921
досягнень	0,38	1,67	2,03	1,38	1,44	0,468
сімейних відносин	-0,05	1,7	2,15	1,23	0,88	0,327
виробничих відносин	-0,05	0,5	0,51	-0,27	0,77	0,228
міжособистісних відносин	-0,33	0,13	0,22	0,54	-0,11	0,333
здоров'я	-0,66	-0,16	0,29	0,05	0,72	0,269
загальна інтернальність	2,72	6,98	8,15	5,53	5,33	0,473

Значущих відмінностей за жодним із діагностованих параметрів суб'єктивного контролю між представленими групами не зафіксовано. Отже, вказані критерії не можуть бути використані як інструмент для диференціації досліджуваних залежно від схильності до зволікання.

Узагальнивши всі отримані дані в ході дослідження особливостей локусу контролю, притаманного прокрастинаторам, не можемо констатувати виняткової екстернальності чи інтернальності цих осіб, адже прояв указаних особливостей залежить від сфери функціонування індивіда.

Окрім того, отримані в ході регресійного аналізу результати дають змогу актуалізувати лише одну зі шкал (інтернальність у галузі здоров'я) як предиктор дилаторної поведінки, проте вона не може бути використана як засіб виокремлення груп під час дослідження прокрастинації, про що свідчить

аналіз Н-критерію Крускала-Уоллеса. Отже, інтернальність як характеристика особистості не виявила чітко окресленого предиктивного характеру на прокрастинацію, проте така взаємодія двох конструктів може бути свідченням складної побудови кожного з них та відсутності лінійної взаємодії між ними. З іншого боку, більшість науковців схилиються до думки, яку підтверджено нами, про наявність впливу прокрастинації на стан здоров'я досліджуваних, опосередковуючи це різними фактами й механізмами.

Одним із ключових індикаторів схильності індивіда до прокрастинації є порушення його спроможності до саморегуляції [222]. Водночас, як зазначає Ю. Кулюткін, ефективність саморегуляції значною мірою залежить від рівня рефлексивності особистості. Особливо яскраво її значення виявляється за необхідності перебудови власних дій, що не призвели до успіху [139].

Подібну думку висловлено Б. Ананьєвим, який зауважив, що рефлексивні властивості людини тісно пов'язані з її цілями, ціннісними орієнтаціями, установками, виконуючи таким чином функцію саморегулювання та сприяючи розвитку й цілісності особистості [5].

У дослідженнях А. Карпова рефлексію також позиціоновано як чинник, що відіграє провідну роль у саморегуляції. На думку науковця, указана характеристика – це «найважливіша регулятивна складова частина особистості, що дає їй змогу свідомо будувати своє життя» [122]. Саме завдяки цій здатності індивід може частково керувати закономірностями власного функціонування й певною мірою впливати на них [203, 204].

Зважаючи на вищевикреслені положення, одним із важливих завдань нашого дослідження визначаємо виявлення рефлексивних особливостей особистості студента-прокрастинатора. Припускаємо, що зниження рівня саморегуляції в осіб, схильних до дилаторної поведінки, пов'язане зі зниженою рефлексивною здатністю.

Погоджуємось із думкою А. Карпова та В. Пономарьової, згідно з якою рефлексивність за спрямованістю може характеризуватися як інтрапсихічна (пов'язана з сприйняттям власної психіки), так і інтерпсихічна (пов'язана зі

сприйняттям і розумінням психіки інших людей) властивість. Відтак для всестороннього вивчення цього параметра застосовано методику, розроблену самевище зазначеними науковцями [123].

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив виокремити у межах вибірки три групи студентів, які відрізняються за ступенем вираженості рефлексивності (рис. 5.7).

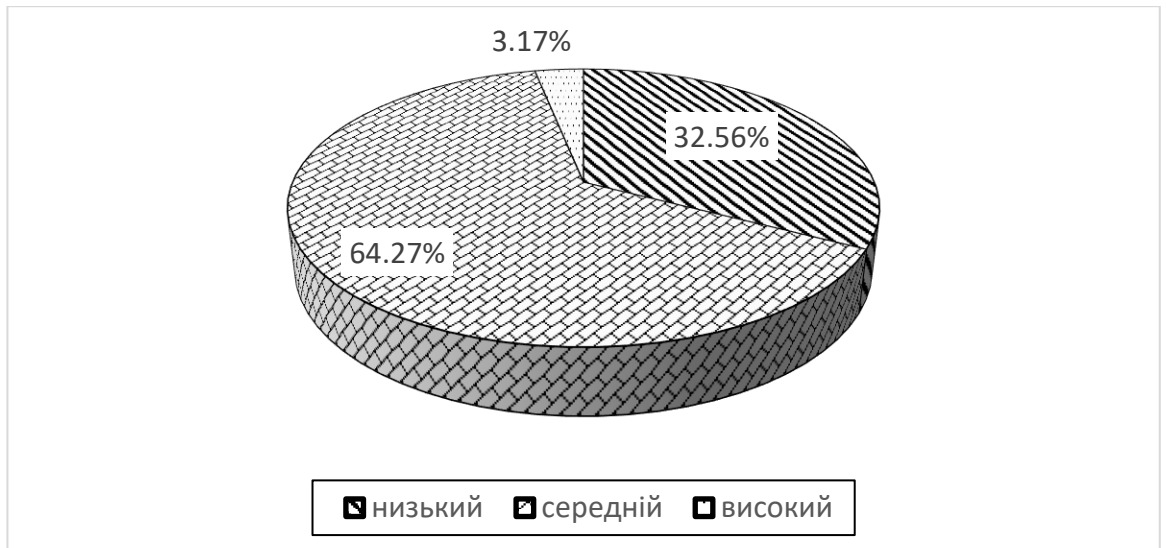


Рис. 5.7. Відсотковий розподіл студентів залежно від рівня сформованості рефлексивності

Найбільш численною (64,27 %) із них виявилася група осіб, котрі мають середні показники міри вираженості рефлексивності. Для 32,56 % респондентів властивий низький рівень прояву діагностованого параметра. Високий рівень прояву критерію продемонстровано лише 3,17 % досліджуваних.

Виявлені кореляційні зв'язки між різними аспектами рефлексивності та прокрастинації студентів відображено в табл. 5.19.

Попри сформульоване нами вище теоретичне припущення, кількість зафіксованих кореляцій між параметрами є невисокою. Відзначимо, що очікуваного зв'язку інтегрального рівня сформованості прокрастинації з загальним рівнем прояву рефлексивності досліджуваних не виявлено.

Таблиця 5.19

**Кореляційні зв'язки між параметрами прокрастинації
та рефлексивності**

Показник	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
РРД					0,123*	0,159**	
СРД							
РМД		-0,156**	0,130*	0,139**			
РС	-0,119*				-0,106*		
ЗР		-0,128*					

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація; РРД – ретроспективна рефлексія діяльності; СРД – ситуативна рефлексія діяльності; РМД – рефлексія майбутньої діяльності; РС – рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми; ЗР – загальна рефлексивність.

Натомість показники шкали «Загальної прокрастинації» характеризуються від'ємною кореляцією ($r = -0,119$, $p < 0,05$) зі значеннями за шкалою «Рефлексії спілкування та взаємодії з іншими людьми». Отже, за зростання схильності індивіда до зволікання одночасно спостерігаємо послаблення його спрямованості на аналіз ситуацій спілкування з оточенням, зниження бажання зрозуміти потреби та мотиви поведінки інших людей. Відзначимо, що цей факт цілковито узгоджується з попередньо отриманими нами результатами, згідно з якими зі зростанням вираженості прокрастинації відчуття обов'язку перед навколишніми в респондентів стає нижчим, відтак не відіграє ролі чинника, що дисциплінує, і не спонукає до своєчасного виконання завдань, пов'язаних з обіцянками іншим особам. Зважаючи на це, закономірним, на нашу думку, є також зафіксований нами обернений зв'язок ($r = -0,106$, $p < 0,05$) рівня рефлексії спілкування й взаємодії з іншими людьми та міри прояву в респондентів біхевіорального прояву прокрастинації.

Найбільшу кількість кореляцій простежено між різними аспектами прокрастинації та рефлексією майбутньої діяльності. Так разом зі зниженням вираженості вказаної властивості в студентів пропорційно зростає рівень прояву труднощів, пов'язаних із дотриманням пунктуальності ($r = -0,156$, $p < 0,01$). Отримані дані, на нашу думку, мають цілком логічне підґрунтя, адже цей тип рефлексивності передбачає ретельність планування деталей поведінки особистості.

Особливу увагу потрібно звернути на те, що результати кореляційного аналізу показників рефлексивності майбутньої діяльності з даними, що відображають міру усвідомлення прокрастинації ($r = 0,130$, $p < 0,05$) і рівень проблем з організацією часу й систематичністю праці ($r = 0,139$, $p < 0,01$), виявилися неочікуваними, адже характеризуються не оберненими, а прямими значеннями. Зауважимо, що цей аспект рефлексивності виявляється в прогнозуванні результатів власної активності в майбутньому. Поряд із цим на попередніх етапах дослідження зафіксовано прямий зв'язок між схильністю респондентів до зволікання із сумнівами у власних діях і стурбованістю допущеними помилками. Відтак припускаємо, що результатом рефлексії майбутніх подій у прокрастинаторів є негативні прогнози, що, імовірно, у цьому разі й зумовлюють прояв дилаторної поведінки задля відтермінування настання негативних наслідків.

Окрім того, прямі кореляції зафіксовано між ретроспективною рефлексією діяльності та біхевіоральним проявом прокрастинації ($r = 0,130$, $p < 0,05$) і труднощами в прийнятті рішень ($r = 0,130$, $p < 0,05$). Ретроспективна рефлексія проявляється в схильності індивіда до аналізу подій, що відбулись у минулому. Отже, чим вищі частота обмірковування та оцінки свого минулого, тим частіше особистість зволікає з прийняттям рішень і виконанням звичних щоденних справ, що, на нашу думку, може зумовлюватися сприйняттям прокрастинаторами власного досвіду як негативного та небажанням його повторення.

Результати використання Н-критерію Крускала-Уоллеса для виявлення

відмінностей у прояві різних типів рефлексивності залежно від загального рівня сформованості прокрастинації в студентів відображено в табл. 5.20.

Таблиця 5.20

Результати обрахунку Н-критерію Крускала-Уоллеса для показників рефлексивності в респондентів із різним рівнем прокрастинації

Показник інтернальності в галузі	Порядковий ранг для інтегрального рівня прокрастинації					p
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
Ретроспективна рефлексія діяльності	32,5	35,29	35,95	34,27	33,5	0,041
Ситуативна рефлексія діяльності	31,72	34,11	35,06	35,1	33,55	0,190
Рефлексія майбутньої діяльності	35,7	37,5	37,2	35,84	34,22	0,297
Рефлексія спілкування та взаємодії	32,33	34,6	35,98	120,15	34,72	0,028
Загальна рефлексивність	112,44	119,30	121,68	120,15	114,55	0,078

Значущі відмінності між виокремленими вибірками виявлено лише за двома шкалами, зокрема такими, як «Ретроспективна рефлексія діяльності» й «Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми». Деталізуємо, які саме групи відрізняються за цими критеріями за допомогою застосування критерію Манна-Уїтні (табл. 5.21).

Таблиця 5.21

Рівень значущості відмінностей при попарному порівнянні груп досліджуваних із різним рівнем сформованості прокрастинації

Показник	1 i 2	1 i 3	1 i 4	1 i 5	2 i 3	2 i 4	2 i 5	3 i 4	3 i 5	4 i 5
РРД	0,656	0,187	0,392	0,557	0,030	0,255	0,125	0,515	0,007	0,066
РС	0,351	0,232	0,922	0,253	0,918	0,107	0,022	0,036	0,005	0,123

Примітка. РРД – «Ретроспективна рефлексія діяльності», РС – «Рефлексія спілкування й взаємодії з іншими людьми». Групи виокремлено відповідно до рівня прокрастинації: 1 – дуже низький, 2 – низький, 3 – середній, 4 – високий, 5 – дуже високий.

Отже, зважаючи на отримані результати, можемо констатувати, що, попри наявність кореляційного зв'язку вказаних параметрів із прокрастинацією, вони не є надійними критеріями, котрі можуть використовуватися для диференціації осіб на групи залежно від рівня їх схильності до зволікання. Емпіричне вивчення когнітивно-рефлексивної сфери дає змогу виокремити широкий спектр властивостей, притаманних прокрастинатору (рис. 5.8).



Рис. 5.8. Когнітивно-рефлексивний компонент прокрастинації

Примітка. Жирним шрифтом позначено елементи моделі, які визначено предикторами на основі регресійного аналізу.

Узагальнюючи отримані результати, зауважимо, що більшість когнітивних переконань, пов'язаних із діагностованим параметром, мають дисфункціональний характер. Передусім, на увагу заслуговує виявлений предикативний вплив фрустраційної інтолерантності на прояв студентом дилаторної форми поведінки. Тобто саме розчарування особистості, зумовлене невідповідністю реальної життєвої ситуації ідеальним уявленням про неї, є вагомою причиною втрати психологічної рівноваги та бездіяльності. Водночас схильність прокрастинатора до катастрофізації, тобто перебільшення значущості поточних проблем, лише посилює стан фрустрованості. Відтак на особливу увагу заслуговує виявлений прямий зв'язок схильності до зволікання з часовою орієнтацією фаталістичного теперішнього й, навпаки, обернений предикативний вплив зниженої майбутньої часової перспективи, адже під час фіксації на власних гіперболізованих негативних очікуваннях щодо найгіршого сценарію розвитку подій та одночасній ірраціональній впевненості в їх невідворотності очікуваною є втрата сенсу індивідом у будь-якій конструктивній активності.

Підсилюється тенденція до прояву зволікання й часовою орієнтацією на гедоністичне теперішнє, що є цілком закономірним, адже сконцентрованість на отриманні задоволення від поточного моменту за одночасної невпевненості у власній спроможності досягти сформульованих цілей у майбутньому спонукає до надання переваги приємній сьогочасній діяльності та відтерміновує чи унеможлиблює досягнення цілей і планів.

Відзначаємо схильність прокрастинатора до самокритики, проблем із самооцінкою, стурбованості власними помилками. Відтак закономірно, що сумніви у власних діях призводять до зниження впевненості в спроможності ефективно впоратися з актуальними завданнями, а отже, детермінують уникнення діяльності, виконання якої потребує, на думку особистості, відсутніх у неї компетенцій. Припускаємо, що невпевненість прокрастинатора у власних здібностях може зумовлюватися притаманною йому часовою

зорієнтованістю на негативне минуле, яка формується в результаті травматичного досвіду, отриманого в ситуації оцінки успішності діяльності індивіда.

Відзначимо, що дилаторна поведінка предикуюється зниженням відчуття обов'язку перед іншими, тобто очікуваним, є недотримання прокрастинатором своїх обіцянок перед навколишніми. Водночас, виявлено переконання, відповідно до яких інші оцінюють його надто критично та вимагають від нього вищого рівня досконалості. Натомість відзначаємо в прокрастинатора яскраво виражену впевненість у тому, що всі йому щось винні, тобто в разі виникнення проблем, навколишні зобов'язані допомогти з їх розв'язанням. Зважаючи на окреслені особливості, закономірною є виявлена схильність прокрастинатора до зниженої рефлексії спілкування й взаємодії з іншими людьми, що свідчить про низький рівень їх розуміння.

5.2.2. Афективно-мотиваційний компонент прокрастинації

У ході конструювання інтегральної моделі прокрастинації вагомим елементом, що потребує ґрунтовного емпіричного вивчення, визначено особливості її афективних проявів.

Як зазначалося раніше, у межах нашої праці керуємось ідеями, запропонованими А. Адлером, а згодом доопрацьованими і в теорії раціонально-емотивної терапії А. Еллісом, згідно з якими емоційні реакції людини мають безпосередній зв'язок із її базовими переконаннями та принципами, а отже, детермінуються когнітивно [247].

Підтвердження вказаного положення простежено й у концепції Р. Лазаруса, відповідно до якої когнітивне опосередкування є необхідною умовою для виникнення емоції. При цьому науковцем відзначено, що кожна афективна реакція, незалежно від змісту, відіграє роль функції певного типу пізнання чи оцінки [459].

З іншого боку, погоджуємось із поглядами Ф. Данеша, який указував, що

«когніція викликає емоції, оскільки вона емоціогенна, а емоції впливають на когніцію, оскільки вони включаються у всі рівні когнітивних процесів» [322, 482]. Окреслену ідею підтримували також інші вчені, зокрема У. Грей [386], А. Ортоні, Дж. Клор і А. Коллінз [515].

Цікавим у цьому контексті є представлене в праці Е. Айзен припущення про існування «когнітивного кільця», що передбачає поєднання настроїв і суджень особистості. Тобто негативні емоції активізують дезадаптивні думки, які, зі свого боку, детермінують посилення інтенсивності емоційних переживань. Водночас позитивні афекти призводять до формування конструктивних думок [418].

Отже, ґрунтуючись на вищевикладених положеннях, у межах нашого наукового дослідження розглядаємо когніції та емоції як тісно взаємопов'язані між собою особистісні утворення. Емоційна інформація може впливати на мислинневі процеси, однак одночасно й зумовлюватися когнітивними процесами.

Відтак, ураховуючи виявлений широкий спектр ірраціональних переконань, що корелюють зі схильністю індивіда до прокрастинації, закономірним є припущення, що особам зі сформованою звичкою до зволікання більшою мірою властиві негативні, а не позитивні афективні реакції.

Із метою перевірки цієї гіпотези на наступному етапі наукового пошуку використано Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI), як зазначалося вище, нами обрано форму В. Окрім того, зазначимо, що на окресленому етапі дослідження ми враховували лише ті шкали, які безпосередньо стосуються емоційних патернів і загалом емоційного фону, притаманних респондентам.

Зауважимо, що показники за всіма діагностованими ознаками, виявлені в межах усієї вибіркової сукупності, розміщені винятково в діапазоні середніх значень. При цьому найвищі показники зафіксовано за шкалами «Невротичність» (6,31) і «Депресивність» (6,38), тоді як найнижчий – за критерієм спонтанної агресивності (4,89) (рис. 5.9).

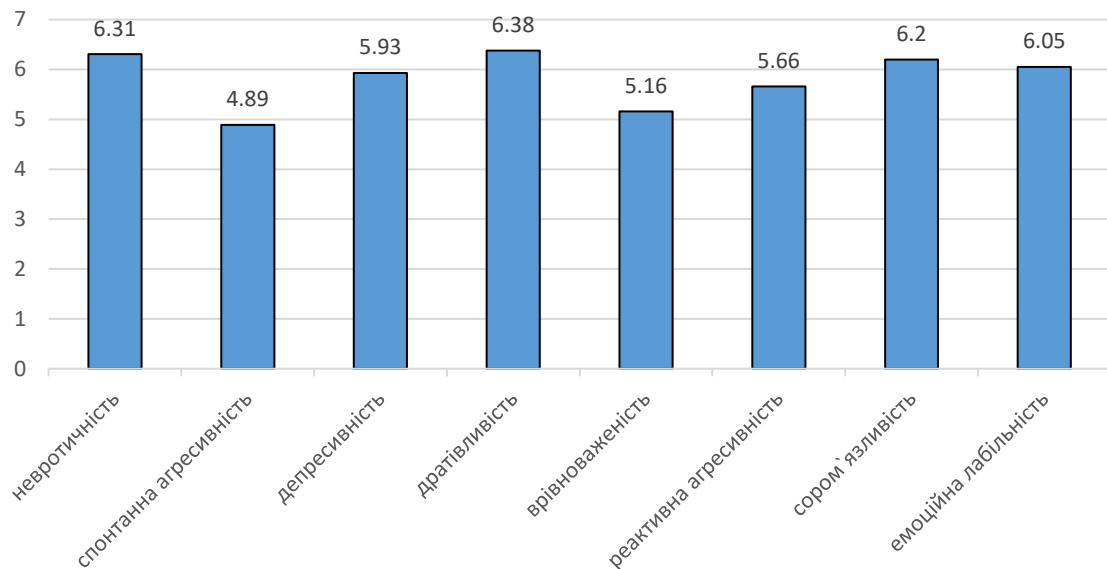


Рис. 5.9. Середньогруповий розподіл показників емоційних станів у студентів

Ключове завдання цього етапу наукового пошуку – виявлення взаємозв'язків між вищевказаними діагностованими параметрами й прокрастинацією і її окремими проявами. Розглянемо результати кореляційного аналізу (табл. 5.22).

Тісний взаємозв'язок між емоційною сферою та рівнем сформованості прокрастинації в студентів є очевидним. Про це свідчить значна кількість виявлених кореляцій між конструктами. Виняток простежено лише під час оцінки взаємозв'язку схильності до зволікання й урівноваженості особистості.

Найбільш тісна кореляція показників інтегрального рівня прокрастинації спостерігаємо зі значенням за шкалою «Депресивність» ($r = 0,355$, $p < 0,01$). Отже, частота прояву дилаторної поведінки респондентів підвищується пропорційно до зниження фону їхнього настрою.

Цікава в цьому контексті думка Е. Бібрінга, відповідно до якої депресію потрібно тлумачити як емоційне вираження особистістю своєї безпорадності та безсилля. Указаний стан, на думку вченого, включає певне нереалізоване бажання й репрезентацію індивідом себе як неспроможного задовольнити власні прагнення, конструювати оптимальну лінію життя [279]. Вважаємо, що

саме внаслідок сформованості окресленого образу-Я в прокрастинатора дезактивується прагнення до бажаного об'єкта, породжуючи в нього апатію, пригнічення та власне притаманну йому бездіяльність.

Таблиця 5.22

**Кореляційні зв'язки між параметрами прокрастинації
та емоційних станів**

Показник	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
Н	0,315**	0,148**	0,312**	0,346**	0,343**	0,351**	0,287**
СА	0,204**	0,186**	0,170**	0,131*	0,172**	0,158**	0,203**
Д	0,355**	0,137*	0,392**	0,380**	0,384**	0,457**	0,346**
Др	0,321**	0,207**	0,294**	0,298**	0,357**	0,370**	0,258**
В						-0,157**	
РА	0,183**	0,119*	0,173**	0,164**	0,218**	0,165**	0,235**
С	0,254**		0,290**	0,321**	0,300**	0,352**	0,198**
ЕЛ	0,296**		0,340**	0,347**	0,350**	0,388**	0,309**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація. Емоційні стани: Н – нейротизм; СА – спонтанна агресивність; Д – дратівливість; В – урівноваженість; РА – реактивна агресивність; С – сором'язливість; ЕЛ – емоційна лабільність.

Ідею про те, що прокрастинація є безпосереднім наслідком схильності людини до депресії, підтверджуємо також звертаючись до ключових положень теорії А. Бек, згідно з якими однією з основних ознак цього емоційного патерну є нездатність індивіда до самообілізації й самоконтролю. Відтак навіть за наявності чітко визначеної інтенції особистість відчуває брак внутрішнього стимулу для виконання діяльності, потрібної для досягнення цілі [272].

Цілком імовірним, на нашу думку, може бути й той факт, що неспроможність особистості реалізувати власний задум у результаті

систематичного зволікання з реалізацією необхідних дій, зі свого боку, може детермінувати поглиблення депресивного стану.

О. Фенихель вважав, що ключовим елементом депресії є коливання самооцінки. Науковець наголошував на тому, що особистість, самоцінність якої потребує підтвердження тими хто її оточує, надмірно залежить від зовнішніх ресурсів. Відтак за незадоволення нарцисичних потреб її самооцінка різко знижується [226]. Зауважимо, що на попередньому етапі дослідження нами зафіксовано значущий зв'язок між прокрастинацією й проблемами респондентів із самооцінкою. Відтак вважаємо, що отримані дані щодо кореляції схильності до зволікання з депресією є цілком комплементарними до раніше представлених нами результатів.

Відзначимо, що, окрім інтегрального показника прокрастинації, кореляцію значень за шкалою «Депресії» виявлено й з усіма іншими діагностованими проявами цього феномену. На особливу увагу заслуговує те, що найбільш тісний взаємозв'язок указанного емоційного патерну простежено з труднощами в прийнятті рішень ($r = 0,457$, $p < 0,01$). Припускаємо, що це зумовлено установкою осіб, котрі перебувають у стані депресії, на виникнення в майбутньому винятково негативних подій. Зважаючи на це, закономірним є формування в них нерішучості, що може бути основою для розвитку й усіх інших аспектів прокрастинації.

Здійснюючи подальший аналіз отриманих результатів, можемо констатувати, що за зростання загального рівня сформованості прокрастинації у студентів одночасно більш яскраво виявляється схильність до прояву дратівливості ($r = 0,321$, $p < 0,01$), що вказує на нестійкість емоційного стану й спроможність до надмірно афективного реагування на поточні ситуації та оточення.

Дратівливість завжди супроводжується нездатністю до ефективної саморегуляції психічних станів. Відтак продуктивність особи у вказаному емоційному стані, зазвичай, стає значно нижчою, адже в умовах підвищеної афективної напруги індивід навіть для реалізації звичної повсякденної

діяльності змушений виявляти вищий рівень концентрації й контролю над власними діями. Тому, вважаємо, що систематичне зволікання із виконанням завдань, які стосовно особистості вимагають від неї значних зусиль, є цілком зрозумілою реакцією.

Потрібно зауважити, що зв'язок драгівливості, як і депресивності, простежено з усіма проявами прокрастинації. При цьому найтісніша кореляцію також зафіксовано зі зволіканням у прийнятті рішень ($r = 0,370$, $p < 0,01$), хоча значення, що відображає зв'язок цієї емоційної реакції з біхевіоральним проявом прокрастинації, тобто відкладанням звичних щоденних справ, є лише незначно нижчим ($r = 0,357$, $p < 0,01$).

Отримані результати також підтверджують сформульоване нами впродовж конструювання моделі особистості прокрастинатора припущення щодо наявності взаємозв'язку між схильністю до зволікання й агресією. Зокрема, про це свідчить виявлена кореляція досліджуваного параметра із ситуативною агресивністю ($r = 0,204$, $p < 0,01$), що вказує на психопатизацію інтринсивного типу, яка є основою імпульсивної поведінки індивіда.

Указаний емоційний патерн, зазвичай, формується в результаті виникнення конкретної конфліктної ситуації. Припускаємо, що спонтанна агресивність прокрастинаторів може зумовлюватися переживанням внутрішнього конфлікту між власними намірами та реально досягнутими результатами, що є часто нижчими за очікувані внаслідок бездіяльності або ж несвоєчасного виконання дій, спрямованих на реалізацію власної інтенції. З іншого боку, відзначена імпульсивність, притаманна таким особам, на нашу думку, деструктивно впливає на їхню здатність до самоконтролю, що може відобразитись у заміщенні важливих завдань, але з відтермінованою винагородою, на менш значущу діяльність, котра призводить до миттєвого задоволення потреб.

Ураховуючи окреслені ідеї, попри зв'язок ситуативної агресивності з усіма діагностованими параметрами прокрастинації, вважаємо закономірним те, що найбільш тісну кореляцію виявлено саме з неадаптивним її проявом (r

= 0,203, $p < 0,01$), який указує на зволікання у виконанні дій, попри передбачення індивідом матеріальних утрат, що стануть наслідком такої поведінки.

Прямий кореляційний зв'язок загальних показників інтегрального рівня прокрастинації, властивого студентам, спостерігаємо також зі значеннями за шкалою «Реактивна агресивність» ($r = 0,183$, $p < 0,01$), що дає змогу виявити в особистості ознаки психопатизації екстремного типу. Високі оцінки за цією шкалою свідчать, що індивіду притаманне агресивне ставлення до соціального оточення та виражене прагнення до домінування. Зазвичай, особистість, котра характеризується цим емоційним патерном, прагне до швидкого задоволення власних бажань, не враховуючи при цьому інтересів інших людей і нехтуючи власними зобов'язаннями перед ними. Звернемо увагу, що представлені дані цілком узгоджуються з виявленим на попередньому етапі оберненим взаємозв'язком прокрастинації з установкою повинності щодо інших.

Цікаво те, що кореляцію реактивної агресивності зафіксовано з усіма критеріями прокрастинації та, як і у випадку з ситуативною агресивністю, найбільш значущий зв'язок простежено саме з неадаптивним зволіканням ($r = 0,235$, $p < 0,01$).

У результаті аналізу підтверджено попередньо сформульовану нами гіпотезу щодо одночасного зростання в особистості схильності до дилаторної поведінки й нейротизму ($r = 0,315$, $p < 0,01$).

Як зазначають Р. Ларсен і Д. Басс, ключовою ознакою нейротизму є швидка зміна настроїв у часі. Як наслідок, особи, схильні до її систематичного переживання, відчувають себе втомленими. Отже, їм значно важче долати неминучі щоденні стреси та емоційну напругу, порівняно з людьми, які демонструють нижчий рівень тривожності [453].

З одного боку, прокрастинатор постійно відкладає реалізацію власного задуму, починаючи виконувати завдання лише перед наближенням дедлайну, коли часу на якісне завершення необхідних дій бракує. Зважаючи на це, подібне зволікання часто супроводжується настанням негативних

матеріальних, психологічних чи соціальних наслідків [31]. Відтак зростання нейротизму у випадку наближення «крайнього терміну» виконання завдання може детермінуватися невпевненістю індивіда в позитивному для нього вирішенні проблемної ситуації.

З іншого боку, припускаємо, що нейротизм може бути не лише пов'язаний із прокрастинацією чинником, а й таким, що детермінує її розвиток. У цьому разі потрібно розглядати дилаторну поведінку як стратегію, що застосовується суб'єктом задля подолання власної тривожності. Так, наприклад, як зазначає Т. Тронь, одним із найбільш важливих факторів, що зумовлюють прокрастинацію, є наявність зовнішньої оцінки виконання певного завдання. Ситуація оцінювання зумовлює посилення нейротизму, викликаного усвідомленням імовірності отримання негативної оцінки власної діяльності з боку оточення [223, 224].

Подібної думки дотримуються Дж. Бурка та Л. Юен, розглядаючи прокрастинацію як стратегію особистості, що використовується для подолання низки страхів, зокрема страху невдачі й успіху, втрати контролю над ситуацією, надмірної ізоляції від навколишніх [24].

Аналізуючи отримані дані щодо зв'язку нейротизму з окремими аспектами прокрастинації, відзначаємо, що найбільш значущу кореляцію вказаної властивості зафіксовано із рівнем труднощів прийняття рішень ($r = 0,351$, $p < 0,01$). Дещо нижчі показники виявлено й під час вивчення зв'язку цього емоційного патерну з організацією часу та систематичністю праці ($r = 0,346$, $p < 0,01$), а також із біхевіоральним проявом зволікання ($r = 0,343$, $p < 0,01$).

Окрім того, ґрунтуючись на результатах кореляційного аналізу, можемо констатувати, що зростання рівня прокрастинації в студентів супроводжується підвищенням показників за шкалою «Сором'язливості» ($r = 0,254$, $p < 0,01$), що відображає схильність до стресового реагування на звичні життєві ситуації, яке протікає за пасивно-захисним типом. Отримані дані є цілком очікуваними, зважаючи на виявлений раніше зв'язок прокрастинації з проблемами із

самооцінкою, тенденцією до самокритики й сумнівів у власних діях.

Закономірним, ураховуючи окреслені ідеї, є те, що найбільш значущий зв'язок сором'язливості серед усіх аспектів зволікання, спостерігаємо саме з прокрастинацією прийняття рішення ($r = 0,352$, $p < 0,01$). Адже особам, яким притаманна вказана емоційна реакція, властива внутрішня боротьба власних мотивів, що не дає змоги швидко перейти до конкретного вибору на пряму своїх наступних дій.

Важливого значення набуває інтерпретація виявленого зв'язку показників загального рівня прокрастинації респондентів із балами за шкалою «Емоційної лабільності» ($r = 0,296$, $p < 0,01$). Адже, на відміну від усіх вищевказаних критеріїв, спрямованих на діагностику властивих досліджуванним емоційних патернів, цей параметр відображає особливості загального емоційного фону, що інтегрує всі афективні відгуки індивіда.

Отже, чим більш виражена схильність студента до зволікання, тим менш стійкий її емоційний стан, що відображається в підвищеній збудливості, недостатньо ефективній саморегуляції та дезадаптації.

Відповідно до Т. Рібо [192], О. Чернікової [240], Л. Амінова [4], надмірна емоційна лабільність негативно впливає на спроможність індивіда контролювати й стримувати виникнення в нього астенічних емоцій. Це, на нашу думку, пояснює причину вищевказаних нами кореляцій прокрастинації з великою кількістю негативних емоційних патернів.

Звернемо увагу на думку Я. Рейковського, відповідно до якої емоційна стійкість особистості є запорукою її спроможності зберігати спрямованість власних дій та адекватність функціонування [190]. Зі свого боку С. Кравчук наголошує, що ця емоційна властивість потрібна людині для подолання надмірного афективного збудження, що є передумовою терплячості, наполегливості й самоконтролю, які ведуть до стабільної ефективної діяльності [135]. Отже, припускаємо, що саме надмірна емоційна лабільність є чинником, що значною мірою сприяє розвитку прокрастинації.

Як і в разі багатьох інших критеріїв, найбільш тісний взаємозв'язок

емоційної лабільності спостерігаємо зі шкалою «Труднощі в прийнятті рішень» ($r = 0,388, p < 0,01$).

На особливості загального емоційного стану індивіда вказують також результати за шкалою «Врівноваженість». Кореляції її показників як із загальним рівнем схильності до зволікання, так і з більшістю його окремих аспектів не виявлено. Виняток становить лише аспект, що відображає зволікання з прийняттям рішень ($r = -0,157, p < 0,01$), із яким зафіксовано обернений зв'язок. Отже, ураховуючи особливості інтерпретації цієї шкали, можемо стверджувати, що прокрастинаторам властиві дезорганізованість поведінки, відсутність психологічної рівноваги в умовах стресу.

На увагу заслуговує той факт, що найнижчі кореляційні значення або ж взагалі відсутність взаємозв'язку за всіма діагностованими параметрами, котрі описують афективну сферу респондентів, виявлено з пунктуальністю.

Наступний крок окресленого етапу дослідження передбачав реалізацію регресійного аналізу. Залежною змінною визначено конструкт прокрастинації, а незалежними – попередньо діагностовані нами емоційні властивості.

Отримана модель (табл. 5.23) пояснює 16 % дисперсії. Про її значущість свідчить критерій $F = 9,361, p < 0,001$. Ефекту мультиколінеарності не виявлено, адже величина значення VIF за усіма незалежними змінними перебуває в діапазоні від 1 до 10. Отже, модель придатна для інтерпретації.

Таблиця 5.23

Лінійна регресійна модель предикації прокрастинації параметрами афективної сфери особистості

Залежна змінна	R^2	F-критерій	p
Прокрастинація	0,16	9,36	<0,001

Розраховані показники стандартизованих β -коефіцієнтів представлено в табл. 5.24.

Таблиця 5.24

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

Змінна	B	SEB	β	t	p
Невротичність	0,29	0,21	0,09	1,38	0,166
Спонтанна агресивність	0,32	0,30	0,06	1,06	0,287
Депресивність	0,78	0,34	0,24	2,28	0,023
Дратівливість	0,60	0,31	0,13	1,91	0,057
Реактивна агресивність	0,10	0,36	0,01	0,29	0,796
Сором'язливість	0,32	0,29	0,06	1,08	0,279
Емоційна лабільність	-0,44	0,42	-0,10	-1,05	0,294

Отримані результати виявилися дещо неочікуваними, адже, попри значну кількість відзначених нами кореляцій прокрастинації з індикаторами емоційного стану респондентів, предиктором цього конструкту є лише депресивність ($\beta = 0,24$, $p < 0,05$).

Із метою перевірки припущення щодо наявності значущих відмінностей за вищевказаними параметрами застосовано Н-критерій Крускала-Уоллеса, результати обрахунку якого відображено в табл. 5.25.

Таблиця 5.25

Результати обрахунку Н-критерію Крускала-Уоллеса для індикаторів емоційного стану респондентів із різним рівнем прокрастинації

Змінні	Порядкові ранги для інтегрального рівня прокрастинації					p
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
1	2	3	4	5	6	7
Нейротизм	3,57	3,50	3,83	3,74	3,72	<0,001
Спонтанна агресивність	5,38	4,89	4,3	3,73	4,22	0,014
Депресивність	3,51	2,98	3,3	3,4	3,57	<0,001
Дратівливість	2,68	2,37	2,35	2,5	2,44	<0,001

Продовження таблиці 5.25

1	2	3	4	5	6	7
Врівноваженість	4,33	5,18	5,13	5,27	5,61	0,303
Реактивна агресивність	4,5	4,27	3,79	3,44	3,94	0,095
Сором'язливість	2,93	2,20	2,39	2,46	2,59	<0,001
Емоційна лабільність	2,99	2,44	2,63	2,68	2,72	<0,001

Отже, значущих відмінностей між виокремленими вибірковими сукупностями не виявлено лише за шкалами «Урівноваженість» та «Реактивна агресивність».

Для уточнення, між якими саме групами за іншими параметрами виявлено статистично значущі розбіжності, використано критерій Манна-Уїтні (див. табл. 5.26).

Таблиця 5.26

Рівень значущості відмінностей під час попарного порівняння груп досліджуваних із різним рівнем сформованості прокрастинації

Показник	1 і 2	1 і 3	1 і 4	1 і 5	2 і 3	2 і 4	2 і 5	3 і 4	3 і 5	4 і 5
Н	0,864	0,017	0,000	0,068	0,000	0,000	0,014	0,020	0,870	0,145
СА	0,553	0,696	0,338	0,147	0,038	0,005	0,007	0,187	0,095	0,398
Д	0,594	0,003	0,000	0,012	0,000	0,000	0,003	0,016	0,530	0,582
Др	0,822	0,044	0,003	0,011	0,001	0,000	0,002	0,026	0,062	0,423
С	0,955	0,054	0,003	0,181	0,000	0,000	0,061	0,027	0,967	0,527
ЕЛ	0,578	0,007	0,001	0,014	0,000	0,000	0,004	0,047	0,235	0,948

Примітка. Н – нейротизм; СА – спонтанна агресивність; Д – депресивність; Др – дратівливість; С – сором'язливість; ЕЛ – емоційна лабільність. Групи виокремлені відповідно до рівня прокрастинації: 1 – дуже низький, 2 – низький, 3 – середній, 4 – високий, 5 – дуже високий.

Отже, аналізуючи отримані дані, маємо підстави стверджувати, що діагностовані шкали не можуть використовуватися як самостійний інструмент

для точного розподілу студентів на групи залежно від рівня схильності до прокрастинації. Насамперед, відзначимо, що жоден із критеріїв не дає змоги виявити відмінності між особами з високим і дуже високим рівнем схильності до зволікання, а також і між респондентами з низькими й дуже низькими значеннями за цим параметром. Водночас чіткої градації не простежено за всіма діагностованими ознаками між досліджуваними із середньою та дуже високою мірою сформованості прокрастинації, а деякі з них, зокрема шкали «Нейротизму», «Спонтанної агресивності» й «Сором'язливості», не демонструють значущих відмінностей навіть між групами з дуже високим і дуже низьким рівнями схильності до дилаторної поведінки.

Отже, узагальнюючи результати вивчення афективної сфери студентів, можемо констатувати, що сформульоване нами припущення щодо наявності специфічних особливостей її прояву в прокрастинаторів підтверджено. Зокрема, виявлено, що дезадаптивністю характеризується як загальний емоційний фон указаних осіб, так і властиві для них конкретні емоційні патерни. Водночас відзначимо, що гіпотезу щодо наявності широкого спектра емоційних реакцій, які предикують явище прокрастинації, спростовано. Адже регресійний аналіз засвідчив, що предикувальним чинником є лише депресивність. Тому схилиємося до думки, що ключову роль у формуванні досліджуваного конструкту відіграють ірраціональні уявлення індивіда, тоді як емоції, в цьому випадку зазвичай, є супутніми проявами.

Як зазначалося раніше, вважаємо, що афективну сферу прокрастинатора потрібно вивчати в єдності з мотиваційною. Указану ідею підтверджуємо, звертаючись до поглядів багатьох науковців. Так, наприклад, Р. Бак указує, що емоції та мотивація – це дві сторони одного процесу [250, 291]. Зі свого боку С. Рубінштейн наголошує, що потреби виникаючи в індивіда, переживаються у вигляді емоцій, які відіграють роль спонук до діяльності [194]. Детальніше цю думку розкриває К. Ізард, стверджуючи, що емоції утворюють основну мотиваційну систему людини. Окрім того, науковець відзначає, що емоція

взаємодіє з інтенцією особистості та, залежно від змісту, посилює чи, навпаки, пригнічує її, так впливаючи на подальшу активність індивіда [112].

Ураховуючи окреслені положення, у ході створення моделі прокрастинації висловили гіпотезу, щодо якої мотиваційна сфера студента, схильного до зволікання, має дезадаптивний характер. Зокрема, серед протилежних мотиваційних тенденцій досягнення успіху та уникнення невдач – характерна для нього саме остання.

Відтак наступний етап нашого дослідження передбачає перевірку сформульованого припущення. Із цією метою використано опитувальник А. Реана.

Диференціацію вибірки залежно від виявлених особливостей діагностованого параметра представлено на рис. 5.10.



Рис. 5.10. Відсотковий розподіл досліджуваних залежно від виявленої тенденції мотивації досягнення

Отже, у більшості студентів мотиваційна тенденція є яскраво невираженою (55,62 %), що вказує на їх схильність до прояву обидвох полюсів мотивації досягнення, однак домінування одного з них детермінується обставинами конкретної життєвої ситуації. Для 41,21 % досліджуваних характерна зорієнтованість на досягнення успіху, тобто вони є активними й ініціативними, виявляють високий рівень мобілізації, зосередженості та наполегливості на шляху до реалізації визначених цілей. У цей час лише 3,17

% осіб притаманна спрямованість на уникнення невдач, що свідчить про наявність страху перед відповідальними справами, занижену самооцінку та рівень домагань, невпевненість у собі.

Ключове завдання цього етапу наукового пошуку установлення специфіки взаємозв'язків мотивації досягнення з рівнем прояву прокрастинації та її окремих аспектів (табл. 5.27).

Таблиця 5.27

Кореляційні зв'язки мотиваційних тенденцій із параметрами прокрастинації

	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
МД	-0,370**	-0,173**	-0,396**	-0,369**	-0,385**	-0,361**	-0,321**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація; МД – мотивація досягнення.

Як видно з табл. 5.27, отримані результати підтверджують попередньо сформульовану нами гіпотезу. Зауважимо, що відповідно до особливостей побудови використаної шкали, низькі оцінки респондента засвідчують його спрямованість на уникнення невдачі, тоді як високі – навпаки, домінування в нього протилежної тенденції. Зважаючи на виявлену обернену кореляцію ($r = -0,370$, $p < 0,01$) між загальним рівнем прокрастинації та показниками параметра «Мотивації досягнення», можемо стверджувати, що ймовірність прояву схильності до зволікання підвищується пропорційно до зростання стурбованості особистості з приводу можливості настання негативних наслідків у разі неуспішного виконання нею певного завдання.

Відзначимо, що мотивація уникнення невдачі передбачає стійке зниження самооцінки індивіда, віри у власні сили й рівня домагань. Виконання складних завдань викликає дискомфорт, що супроводжується хронічним пригніченим станом. Головна ціль особистості в цьому разі полягає не в

отриманні позитивних результатів своєї діяльності, а в уникненні поразки. Людина, яка завчасно передбачає невдачу в запланованій справі, не вірить в успішність власних дій, зазвичай, боїться сторонньої критики та є невпевненою в собі. Це призводить до виникнення негативних переживань, відсутності задоволення від роботи, страху перед майбутнім.

Ураховуючи окреслені положення, припускаємо, що в прокрастинатора, якому властива мотивація уникнення невдач, характерне для нього зволікання із виконанням важливих завдань відіграє роль стратегії психологічного захисту. Адже неуспішне виконання завдання є підставою для негативної оцінки та осуду оточенням, тоді як відтермінування важливої справи дає змогу уникнути ситуації оцінювання його компетентності та здібностей, яка для нього є надто травматичною.

Окрім того, обернену кореляцію мотивації досягнення відзначаємо й з усіма іншими діагностованими аспектами прокрастинації. Відтак, відповідно до отриманих даних, очевидно те, що підвищення спрямованості індивіда на уникнення невдач супроводжується зниженням його пунктуальності ($r = -0,173, p < 0,01$), зростанням у нього дискомфорту, пов'язаного з усвідомленням власної схильності до прокрастинації ($r = -0,396, p < 0,01$), одночасно посилюються труднощі з організацією часу й систематичністю праці ($r = -0,369, p < 0,01$), прийняттям рішення ($r = -0,361, p < 0,01$), своєчасним виконанням щоденних обов'язків, необхідних для нормального функціонування ($r = -0,385, p < 0,01$), а також частіше простежуємо зволікання у випадках, коли людина передбачає невідворотність матеріальних утрат ($r = -0,321, p < 0,01$).

Задля перевірки припущення щодо предикативної ролі мотивації досягнення в розвитку схильності до зволікання особистості студента реалізовано регресійний аналіз. Статистичну значущість отриманої моделі (табл. 5.28), яка пояснює 13 % дисперсії, підтверджує значення критерію $F = 54,788, p < 0,001$.

Таблиця 5.28

Лінійна регресійна модель предикації прокрастинації параметром мотивації досягнення

Залежна змінна	R ²	F-критерій	p
Прокрастинація	0,13	54,788	<0,001

Отримані показники за незалежною змінною відображено в табл. 5.29.

Таблиця 5.29

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

Змінна	B	SEB	β	t	p
Мотивація досягнення	-1,64	0,22	-0,37	-7,4	<0,001

Отже, з огляду на отримані дані, можемо стверджувати, що мотивація досягнення є предиктором прокрастинації. Звернемо увагу, що β -коефіцієнт характеризується від'ємним значенням, а отже, детермінантою схильності до зволікання є саме мотиваційна тенденція до уникнення невдач.

Наступне завдання полягало у виявленні відмінностей за критерієм мотивації між групами, виокремленими залежно від рівня сформованості прокрастинації, за допомогою H-критерію Крускала-Уоллеса (табл. 5.30)

Таблиця 5.30

Результати обрахунку H-критерію Крускала-Уоллеса за критерієм мотивації досягнення в респондентів із різним рівнем прокрастинації

Змінні	Порядкові ранги для інтегрального рівня прокрастинації					p
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
Мотивація досягнення	11,0	11,48	12,93	13,66	14,66	<0,001

Отже, наявність значущих відмінностей за діагностованим параметром підтверджено. Для уточнення того, між якими саме групами існують розбіжності, застосовано критерій Манна-Уїтні (табл. 5.31).

Таблиця 5.31

Рівень значущості відмінностей під час попарного порівняння груп досліджуваних із різним рівнем сформованості прокрастинації

Показник	1 i 2	1 i 3	1 i 4	1 i 5	2 i 3	2 i 4	2 i 5	3 i 4	3 i 5	4 i 5
МД	0,055	0,006	0,000	0,000	0,021	0,000	0,001	0,000	0,023	0,671

Примітка. МД – мотивація досягнення. Групи виокремлено відповідно до рівня прокрастинації: 1 – дуже низький, 2 – низький, 3 – середній, 4 – високий, 5 – дуже високий.

Упродовж порівняння отриманих за групами прокрастинації даних виявлено, що мотивація досягнення може відігравати роль диференціювального показника щодо досліджуваного нами конструкту, оскільки більшість попарних порівнянь указують на значущу різницю ($p < 0,05$) міжгрупових значень. Винятком є відсутність достовірної різниці між обома крайніми групами студентів (пара дуже низькі-низькі та дуже високі-високі рівні), виокремленими за параметрами прояву властивості до відтермінування. Отже, вважаємо, що застосування рівня мотивації досягнення індивіда може використовуватися для визначення рівня прокрастинації в діапазоні низьких, середніх і високих значень.

Наступний етап наукового пошуку полягав у поглибленні уявлень щодо особливостей змістового навантаження мотиваційної сфери студентів. Із цією метою застосовано методику В. Мільмана.

Диференціація осіб, котрі становили вибірку залежно від вираженості діагностованих мотивів, представлено на рис. 5.11.

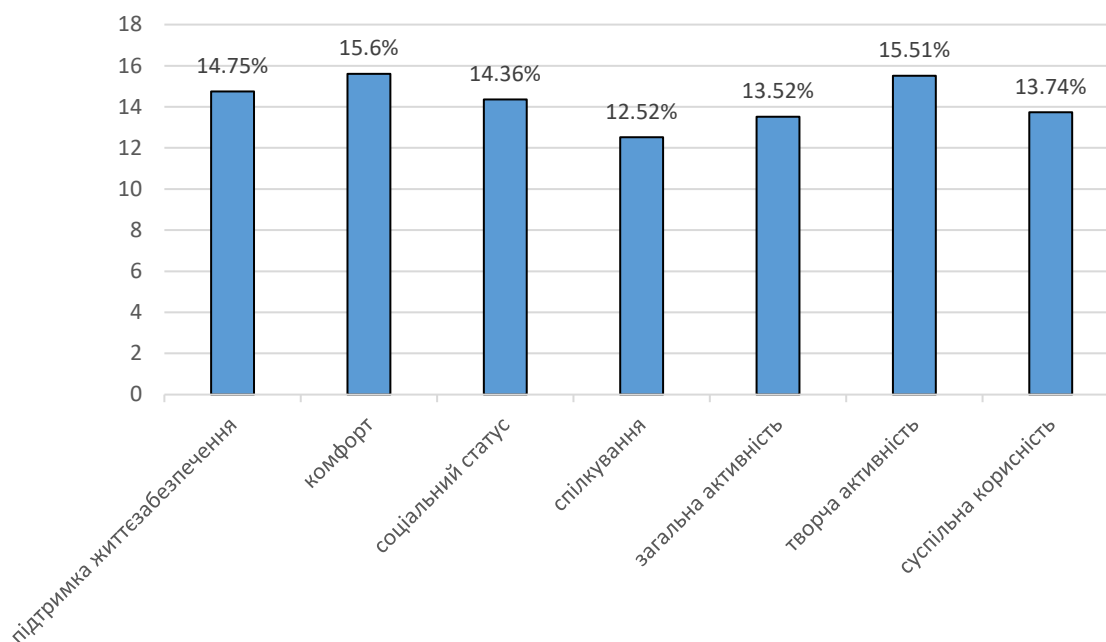


Рис. 5.11. Результати діагностики мотиваційної структури студентів (%)

Отже, у більшості респондентів домінують мотиви прагнення досягти комфорту та безпеки (15,6 %) і наявності творчої активності у власному житті (15,51 %). Водночас неочікуваним виявилось те, що найменш вираженим у них є мотив спілкування (12,52 %).

Для статистичної перевірки припущення щодо наявності взаємозв'язку вказаних мотиваційних тенденцій із рівнем сформованості загального рівня прокрастинації й окремих аспектів цього конструкту здійснено кореляційний аналіз, результати якого відображено у табл. 5.32.

Заслуговує на увагу те, що всі зафіксовані кореляції між параметрами характеризуються від'ємними значеннями. Найбільш тісний взаємозв'язок ($r = -0,205$, $p < 0,01$) показників інтегрального рівня схильності до зволікання простежено з оцінками за шкалою «Мотиву суспільної корисності», яка відображає міру зорієнтованості індивіда на створення матеріальних чи ж духовних благ, що є важливими для навколишніх людей, а також демонструє ступінь зіставлення його власних інтересів із суспільними. Отже, посилення дилаторних тенденцій у житті студентів супроводжується зниженням їхнього

бажання приносити користь тим, хто їх оточує, робити добрі справи на користь інших, слугувати спільній ідеї. Указані результати цілком узгоджуються з виявленою нами на попередньому етапі дослідження закономірністю, згідно з якою чим вищою є схильність індивіда до порушення встановлених термінів завершення певних завдань, тим менш сформоване почуття обов'язку щодо оточення.

Таблиця 5.32

**Кореляційні зв'язки між параметрами прокрастинації
та мотиваційних тенденцій**

Показник	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
ПЖ	-0,158**		-0,173**	-0,186**	-0,164**	-0,125*	
К							
С				-0,121*	-0,118*	-0,134*	
О							
Д	-0,148**		-0,143**	-0,182**	-0,120*	-0,112*	
ДР	-0,174**	-0,118*	-0,143**	-0,176**	-0,122*	-0,154**	
ОД	-0,205**	-0,127*	-0,168**	-0,224**	-0,163**	-0,203**	

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація. Мотиви: ПЖ – підтримка життєзабезпечення; К – комфорт і безпека; С – соціальний статус; О – спілкування; Д – загальна активність; ДР – творча активність; ОД – суспільна корисність.

Відзначимо, що обернений зв'язок мотиву суспільної корисності виявлено також з іншими діагностованими проявами прокрастинації. Зокрема, найбільш тісну кореляцію простежено з рівнем труднощів особистості, що стосуються організації часу та систематичності праці ($r = -0,224$, $p < 0,01$). Вважаємо, що цей факт підтверджує висловлену нами раніше ідею, відповідно до якої наявність відчуття суспільного обов'язку в індивіда відіграє роль дисциплінуючого фактора. Окрім того, відзначено взаємозв'язок указаної

мотиваційної тенденції зі шкалами «Пунктуальність» ($r = -0,127, p < 0,05$), «Усвідомлення прокрастинації» ($r = -0,168, p < 0,01$), «Біхевіоральна прокрастинація» ($r = -0,163, p < 0,01$), «Прокрастинація прийняття рішення» ($r = -0,203, p < 0,01$).

Отримані дані вказують на те, що під час підвищення схильності особистості до відтермінування важливих справ водночас знижується її прагнення застосовувати власні здібності й потенціал для виконання завдань, реалізація яких дає змогу отримати творчі результати (досягнення, пізнання тощо). Отже, припускаємо, що рівень зусиль, спрямованих прокрастинатором на створення якісно нових цінностей і вирішення неординарних ситуацій, є досить низьким, що може свідчити про відсутність яскраво вираженого прагнення до самовдосконалення та особистісного росту.

Грунтуючись на аналізі отриманих даних, також можемо відзначити, що за зниження мотиву творчої активності в студентів спостерігаємо зростання усвідомлення власної проблеми, пов'язаної зі схильністю до прокрастинації ($r = -0,143, p < 0,01$), посилення труднощів із пунктуальністю ($r = -0,118, p < 0,05$), своєчасним прийняттям рішень ($r = -0,154, p < 0,01$), оптимальним розподілом власного часу ($r = -0,176, p < 0,01$), а також зростає частота відкладання виконання повсякденних звичних обов'язків ($r = -0,122, p < 0,05$).

Очікуваним є виявлення оберненої кореляції схильності до зволікання з мотивом загальної активності ($r = -0,148, p < 0,01$). Адже в той час, як указана мотиваційна тенденція передбачає інтенсивну взаємодію індивіда із середовищем, високий рівень його енергійності, бажання активно реалізовувати власні вміння в певній сфері діяльності, ключовими ознаками прокрастинації є пасивність і бездіяльність. Отже, студенти, яким властива дилаторна поведінка, характеризуються низьким рівнем витривалості, наполегливості, працездатності, необхідних для досягнення власних цілей. Поряд із цим виявлено кореляцію мотиву загальної активності й з іншими діагностованими критеріями (усвідомлення прокрастинації ($r = -0,143, p < 0,01$), організація часу та системність праці ($r = -0,182, p < 0,01$),

біхевіоральна прокрастинація ($r = -0,120, p < 0,05$), прокрастинація прийняття рішення ($r = -0,112, p < 0,05$)).

Цілком закономірним, на нашу думку, є виявлений взаємозв'язок загального рівня прокрастинації з показниками прояву мотиву життєзабезпечення ($r = -0,158, p < 0,01$), який описує міру спрямованості особистості на досягнення бажаного стану реальності шляхом забезпечення необхідних умов для її існування. Отже, за посилення схильності індивіда до відкладання справ, одночасно спостерігаємо послаблення його прагнення до забезпечення себе та своїх близьких матеріальними ресурсами, потрібними для життєдіяльності. Зауважимо, що кореляцію цього мотиву зафіксовано з тими самими проявами прокрастинації, що й у випадку мотиву загальної активності (усвідомлення прокрастинації ($r = -0,173, p < 0,01$), організація часу та системність праці ($r = -0,186, p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = -0,164, p < 0,01$), прокрастинація прийняття рішення ($r = -0,125, p < 0,05$)).

Потрібно звернути увагу на показники шкали мотиву соціального статусу особистості, які, попри відсутність достовірного рівня кореляції зі значеннями загального рівня прокрастинації, характеризуються обернено пропорційними залежностями від шкал організації часу й систематичності праці ($r = -0,121, p < 0,05$), біхевіоральної прокрастинації ($r = -0,118, p < 0,05$) та труднощів із прийняттям рішення ($r = -0,134, p < 0,05$).

Із метою перевірки гіпотези щодо предикативного впливу попередньо діагностованих мотивів на розвиток прокрастинації здійснено регресійний аналіз. Як результат, отримана модель (табл. 5.33) виявилася статистично значущою $F = 4,85, p < 0,01$. Однак відзначимо, що коефіцієнт детермінації є досить низьким ($R^2 = 0,054$). Ефекту мультиколінеарності не виявлено.

Таблиця 5.33

Лінійна регресійна модель предикації прокрастинації мотиваційними тенденціями

Залежна змінна	R^2	F-критерій	p
Прокрастинація	0,054	4,85	0,001

Показники стандартизованих β -коефіцієнтів незалежних змінних представлено табл. 5.34.

Таблиця 5.34

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

Змінна	B	SEB	β	t	p
Мотив життєзабезпечення	-0,22	0,12	-0,13	-1,81	0,070
Мотив загальної активності	0,17	0,15	0,1	1,11	0,265
Мотив творчої активності	-0,12	0,10	-0,08	-1,15	0,251
Мотив соціальної корисності	-0,23	0,10	-0,16	2,08	0,038

Отже, з-поміж діагностованих параметрів роль предиктора прокрастинації відіграє лише мотив соціальної корисності. Водночас уточнення потребує той факт, що коефіцієнт ($\beta = -0,16$, $p < 0,05$), який обґрунтовує його зв'язок із досліджуваним нами параметром, характеризується від'ємним значенням. Відтак саме зниження цього мотиву в особистості супроводжується посиленням її схильності до зволікання.

Зауважимо, що, створюючи опитувальник, В. Мільман керувався ідеєю необхідності поділу потреб індивіда на два ієрархічні рівні – нижчий, що охоплює потреби життєзабезпечення, комфорту та безпеки, соціального статусу (базові потреби, за А. Маслоу), а також вищий, який уключає прагнення до загальної й творчої активності, суспільної корисності (потреби «росту» згідно з концепцією А. Маслоу). Перша група («мотиви підтримки») утворює споживацьку тенденцію, тоді як друга («мотиви розвитку») – продуктивну функціональну тенденцію особистості [162].

Особливий інтерес у контексті наступного етапу наукового пошуку викликає перевірка припущення щодо наявності відмінностей у специфіці прояву двох указаних мотиваційних тенденцій у студентів із різним рівнем прокрастинації. Передусім, цікавим є виявлення мотиваційних розбіжностей між досліджуваним із яскраво вираженою схильністю до зволікання й

індивідами, яким вона не властива. Відповідно, нами сформовано дві групи шляхом об'єднання респондентів із високим та дуже високим рівнями сформованості цього конструкту. Другу групу становили досліджувані, яким властиві низький і дуже низький рівні прокрастинації. Дані осіб із середньою мірою прояву діагностованого параметра нами не аналізувались.

Диференціацію студентів залежно від вираженості мотивів «підтримки» представлено на рис. 5.12.

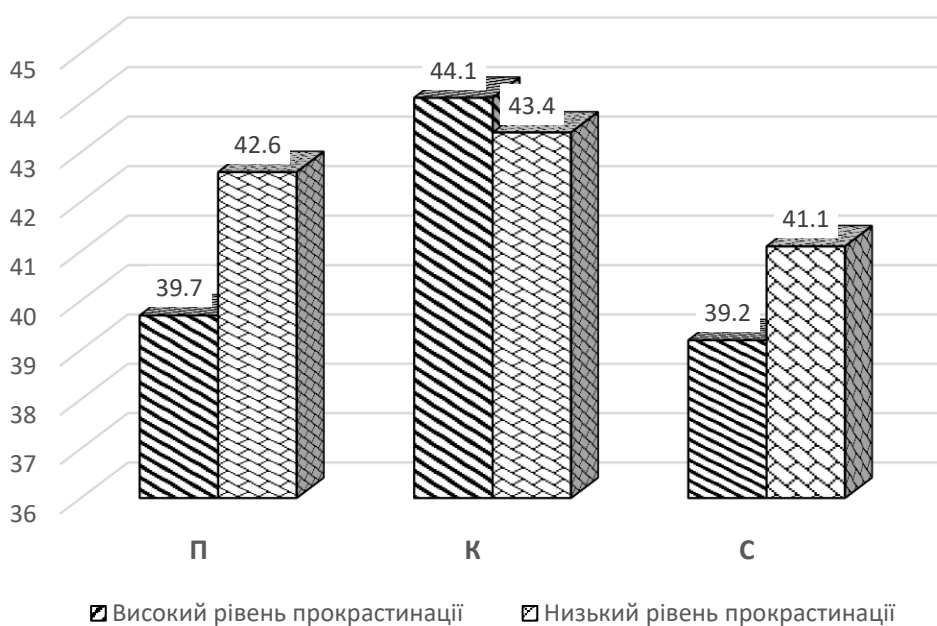


Рис. 5.12. Показники прояву мотивів «підтримки» у студентів із різним рівнем прокрастинації

Примітка. П – мотив підтримки життєзабезпечення; К – мотиви комфорту й безпеки; С – статусно-престижна мотивація.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що респонденти з низьким рівнем прокрастинації частіше, ніж особи з високою мірою її сформованості, керуються у своїй діяльності мотивами життєзабезпечення (П) та соціального статусу (С). Указані відмінності підтверджено статистично за допомогою U-критерію Манна-Уїтні: за шкалою П ($p = 0,003$) і за шкалою С ($p = 0,000$).

Отже, студенти, не схильні до прояву прокрастинації, інтенсивніше виявляють прагнення отримати ресурси, необхідні для їхньої життєдіяльності (задоволення тілесних потреб). Водночас вони демонструють більш виражену,

ніж прокрастинатори, зорієнтованість на досягнення високого соціального положення, престижу, уваги оточення, впливовості й влади.

Відзначимо, що хоча й мотив комфорту та безпеки (К), відповідно до представлених результатів, навпаки, дещо яскравіше виражається респондентами, схильними до зволікання, однак статистично значимих відмінностей між показниками представників двох досліджуваних груп не виявлено ($p = 0,923$).

Розглянемо розподіл досліджуваних залежно від змістового навантаження мотивів «розвитку» (рис. 5.13).

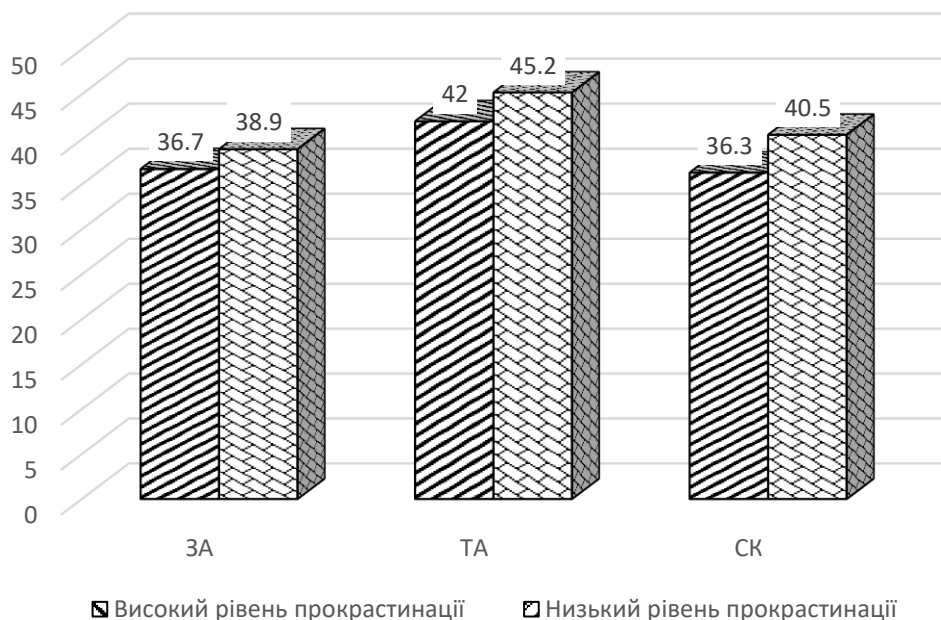


Рис. 5.13. Показники прояву мотивів «розвитку» в студентів із різним рівнем перфекціонізму

Примітка. ЗА – мотив загальної активності; ТА – мотив творчої активності; СК – мотив суспільної корисності.

Як видно з діаграми, усі діагностовані критерії характеризуються дещо вищими показниками в групі студентів із низьким рівнем прокрастинації. Однак коли в результаті аналізу міри прояву мотиву загальної активності (ЗА) значущих відмінностей між вибірками не зафіксовано ($p = 0,053$), указані розбіжності за параметрами «творчої активності» (ТА) та «суспільної корисності» (СК) доведено статистично ($p = 0,020$; $p = 0,001$ відповідно).

Отже, респонденти, не схильні до відкладання справ, порівняно з досліджуваними, яким ця характеристика властива, виражають сильніше прагнення виконувати цікаву й неординарну діяльність, а також є, більш зорієнтованими на допомогу тим, хто їх оточує, власний внесок у реалізацію ідей, важливих для всього суспільства.

Зауважимо, що між групами мотивів «підтримки» та «розвитку» проміжне місце посідає мотив спілкування, адже він може слугувати різним цілям і детермінуватись як духовними, так і матеріальними потребами індивіда. За вказаним параметром значущих відмінностей між двома групами не виявлено ($p = 0,754$). Однак цікавим є те, що, попри думку багатьох науковців, згідно з якою потреба спілкування є базовою для особистості саме цей мотив у представників обох груп виражений найслабше. Припускаємо, що однією з можливих причин такої особливості, може виступати стрімкий суспільний розвиток, що характеризується наданням людьми переваги використанню інформаційно-комунікаційних джерел для забезпечення відчуття власної включеності в соціум, а не особистому спілкуванню.

Потрібно відзначити, що застосування методики, запропонованої В. Мільманом [162] дає змогу розширити уявлення про особливості мотиваційної сфери досліджуваних шляхом обрахунку показників за додатковими шкалами:

1. «Зж» – загальножиттєва спрямованість, що стосується життєдіяльності індивіда загалом;
2. «Рб» – робоча спрямованість, яка характеризує прояв мотивації винятково в професійній сфері;
3. «Ідеальний» стан мотиву, тобто бажаний рівень задоволення потреб;
4. «Реальний» стан – міра, якою особистість розцінює мотив як задоволений.

У контексті нашого дослідження інтерес викликає зіставлення показників «ідеальної» й «реальної» мотивацій студентів із високим і низьким рівнями прокрастинації саме в загальножиттєвому аспекті.

Розглянемо результати, отримані в ході вивчення вибірки, яку становили респонденти, схильні до зволікання (рис.5.14).

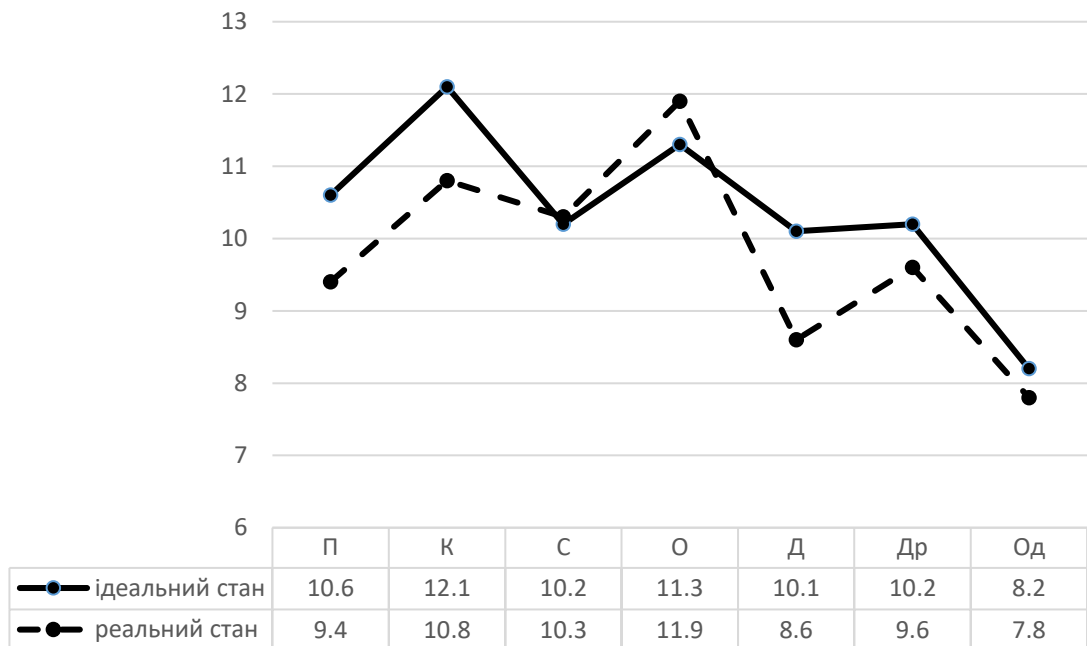


Рис. 5.14. Мотиваційний профіль загальножиттєвої сфери прокрастинаторів

Примітка. П– підтримка життєзабезпечення; К – комфорт та безпека; С – соціальний статус; О – спілкування; Д – загальна активність; ДР – творча активність; Од – суспільна корисність.

Як видно з діаграми (рис. 5.14), показники за більшістю діагностованих мотивів указують на вищий рівень прояву їхнього ідеального стану, порівняно з реальним. Тобто вони є недостатньо реалізованими, хоча й мають певне значення для досліджуваних. Зокрема, окреслену дисгармонію спостерігаємо стосовно задоволення прокрастинаторами їхніх потреб у підтримці життєзабезпечення, комфорту, загальної активності, творчої активності та суспільної корисності. Водночас, винятком є мотив спілкування, оскільки виявлені значення вказують на незначне перенасичення цієї потреби. На нашу думку, вказана особливість є цілком закономірною, зважаючи на виявлений раніше факт, згідно з яким серед усього спектра мотивів саме прагнення до спілкування в досліджуваних є найменш вираженим. Також на увагу

заслужують показники, зафіксовані за шкалою «Соціально-престижна мотивація», адже вони фактично не відрізняються, що вказує на цілковите задоволення респондентами положенням, яке вони займають у суспільстві, та відсутність бажання діяти задля підвищення власного соціального статусу.

Представимо результати, отримані в групі студентів, не схильних до відкладання завдань (рис.5.15).

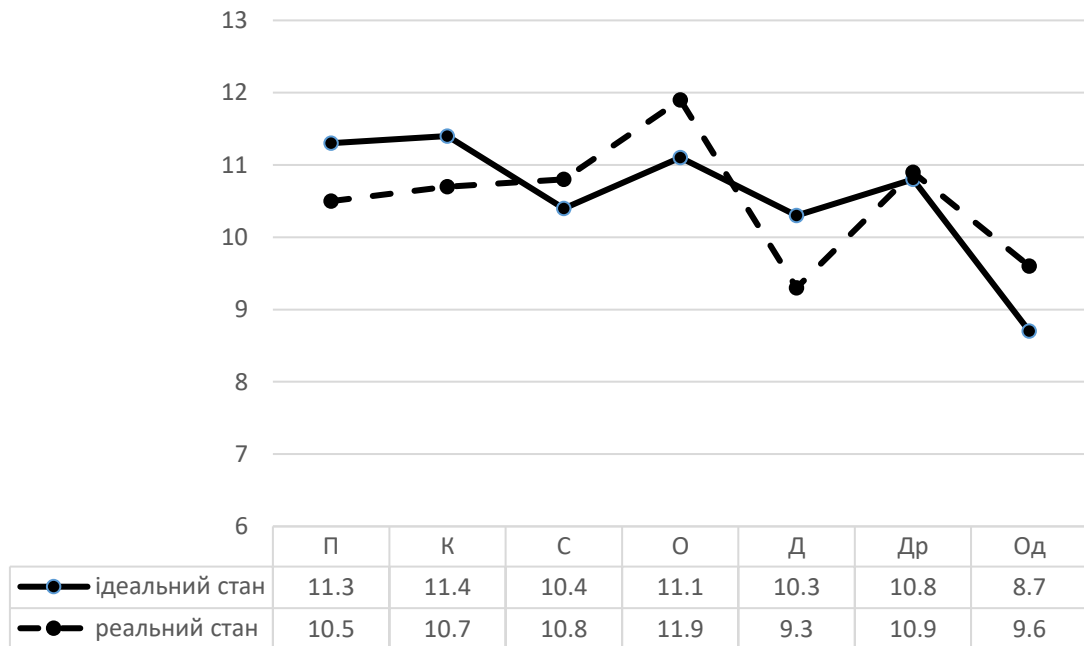


Рис. 5.15. Мотиваційний профіль загальножиттєвої сфери осіб, не схильних до прокрастинації

Примітка. П – підтримка життєзабезпечення; К – комфорт та безпека; С – соціальний статус; О – спілкування; Д – загальна активність; ДР – творча активність; Од – суспільна корисність.

Аналізуючи мотиваційний профіль представників вказаної вибірки, відзначимо, що деякі виявлені тенденції є такими самими, як і в групі прокрастинаторів. Зокрема, «реальний» стан задоволення мотивів підтримки життєзабезпечення, комфорту загальної активності у цих досліджуваних є нижчим за бажаний. Однак потрібно відзначити, що у вибірці осіб, схильних до зволікання, усе ж розбіжність між ідеальним і реальним рівнями реалізованості цих потреб є дещо більшою. Окрім того, зауважимо, що в

представників обох досліджуваних груп фактично не відрізняються закономірності прояву мотивів соціального статусу й спілкування, які є в них цілком задоволеними. Натомість відзначаємо, що в прокрастинаторів, на відміну від респондентів, у яких вказаний конструкт не сформований, недостатньо реалізованим є мотиви творчої діяльності та суспільної корисності.

Отже, вивчення мотиваційної сфери досліджуваних дає змогу стверджувати, що в прокрастинаторів, на відміну від осіб, не схильних до дилаторної поведінки, більшість мотиваційних тенденцій виражаються менш яскраво. Привертає увагу й наявність у них дещо вищої дисгармонії в бажаному та реальному стані задоволення наявних у них потреб.

Узагальнюючи результати дослідження афективно-мотиваційного компонента прокрастинації, відзначаємо низку емоційних і мотиваційних особливостей, притаманних студенту, схильному до зволікання (рис. 5.16).

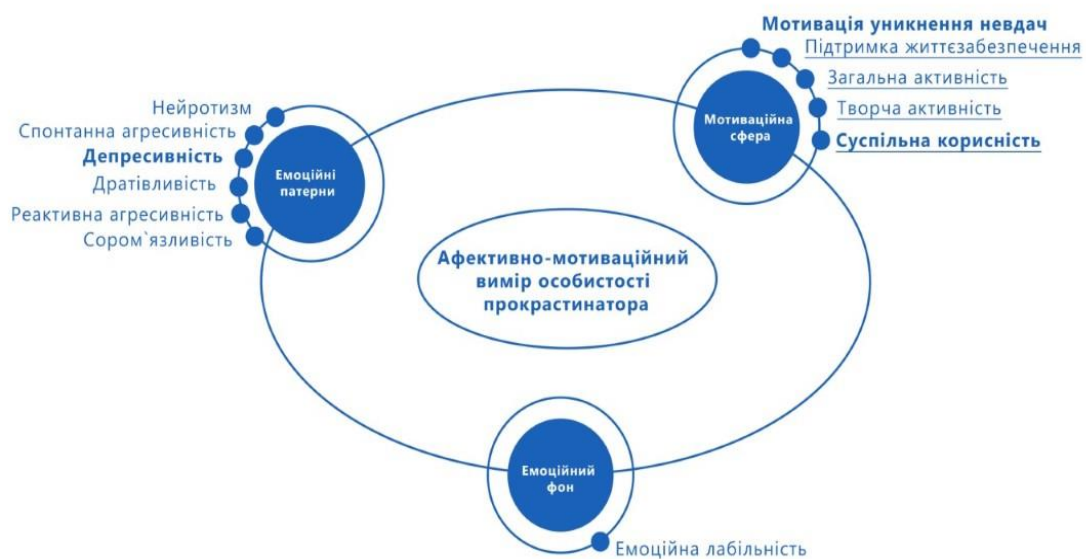


Рис. 5.16. Афективно-мотиваційний компонент прокрастинації

Примітка. Жирним шрифтом позначено елементи моделі, які визначено предикторами на основі регресійного аналізу. Підкреслено фактори, що характеризуються від'ємним кореляційним зв'язком із прокрастинацією

Афективна сфера прокрастинатора характеризується дезадаптивністю, адже прямі кореляційні зв'язки зафіксовано лише з негативними емоційними патернами, зокрема нейротизмом, спонтанною агресивністю, дратівливістю, реактивною агресивністю, сором'язливістю. Окрім того, загальний емоційний фон цих студентів характеризується надмірною емоційною лабільністю, що негативно впливає на спроможність контролювати виникнення астенічних афектів.

Відзначаємо, що особливістю цієї групи досліджуваних є низький рівень прояву мотивів життєзабезпечення, загальної й творчої активності.

Предикацію ж розвитку вказаного конструкту здійснюють такі детермінанти, як депресивність, мотивація уникнення невдач та відсутність прагнення приносити користь суспільству.

5.2.3. Конативно-регулятивний компонент прокрастинації

У результаті конструювання конативно-регулятивного компонента прокрастинації обґрунтовано доцільність виокремлення в його структурі двох елементів – стратегій саморегуляції індивіда та його реальної активності.

Якщо зміст реальної активності особистості, схильної до дилаторної поведінки, є очевидним, адже полягає у відсутності спрямованих зусиль на реалізацію її інтенцій, то аспект стратегій саморегуляції потребує більш детального вивчення, оскільки вважаємо, що саме специфіка їх прояву може відігравати роль чинника, котрий детермінує подальшу бездіяльність індивіда.

Звертаючись до результатів попередніх етапів дослідження, можемо констатувати, що для прокрастинатора властивий широкий спектр ірраціональних установок і дезадаптивних емоцій. Зважаючи на це, простежуємо його схильність сприймати власну життєву реальність як афективно напружену та стресову. Водночас ефективна адаптація й мінімізація стресового впливу ситуації на особистість забезпечується застосуванням нею оптимальних копінг-стратегій. Так, як зазначає Т. Крюкова

[137], їх психологічне завдання полягає в мінімізації негативного впливу обставин і відновлення активності людини, підтримці позитивного образу Я та впевненості в собі, забезпеченні емоційного балансу. Зважаючи на це, доречним у контексті вивчення стратегій саморегуляції прокрастинатора вважаємо зосередження уваги саме на притаманних йому копінг-стратегіях. Адже припускаємо, що в індивіда, схильного до зволікання, вони мають неефективний характер.

Задля перевірки сформульованої гіпотези використано методики вивчення стратегій копінг-поведінки С. Хобфола (SACS) та «Стильової саморегуляції поведінки людини» (ССП98) В. Моросанової.

Відсотковий розподіл усіх студентів залежно від схильності до застосування поведінкових стратегій, котрі діагностовано за допомогою двох вищевказаних тестів, відображено на рис. 5.17.

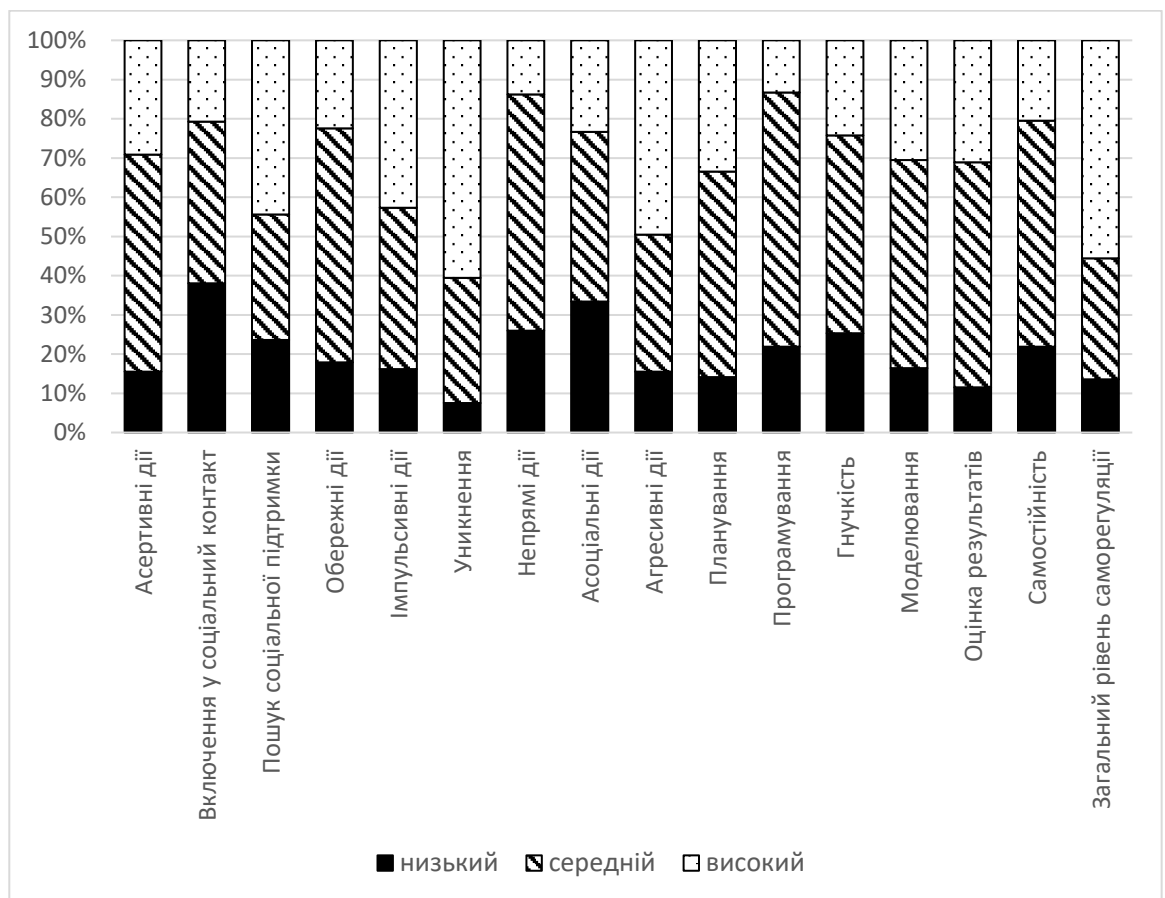


Рис. 5.17. Відсотковий розподіл студентів залежно від рівня схильності до копінг-стратегій

Аналізуючи отримані результати, звернемо увагу на те, що найбільша частка досліджуваних (60,52 %), опинившись у стресовій ситуації, намагається уникнути розв'язання проблеми. Окрім того, значний відсоток осіб в окреслених умовах удаються до імпульсивних (42,65 %) та агресивних (49,57 %) дій, а також роблять спроби отримати соціальну підтримку (44,38 %). З іншого боку, відзначимо, що діагностовані, виконуючи проблематичні завдання, найчастіше демонструють низький рівень гнучкості (25,36 %), асоціальних (33,43 %) і непрямих (маніпулятивних) (25,94 %) дій, а також незначне включення в соціальний контакт (38,04 %).

Грунтуючись на аналізі низки наукових праць [265, 461], розподіляємо представлені вище копінг-стратегії на функціональні, тобто такі, що безпосередньо сприяють розв'язанню проблеми, та дисфункціональні, що виражаються в непродуктивних способах поведінки. Окрім того, погоджуємось із Е. Фрайденберґ і її колективом щодо необхідності виділення як окремого типу стратегій, пов'язаних із соціальною активністю індивіда, адже вони не можуть однозначно оцінюватися як продуктивні чи ні [380]. Оцінка ефективності їх застосування потребує інтегрального аналізу ситуації, у якій вони реалізуються.

Ключове завдання наступного етапу наукового пошуку – виявлення взаємозв'язку рівня прокрастинації, продемонстрованого досліджуваними, із копінг-стратегіями трьох указаних типів.

Передусім, проаналізуємо кореляції, зафіксовані між схильністю до зволікання та дисфункціональними способами поведінки студентів (табл. 5.35).

Аналізуючи отримані дані, відзначаємо, що всі зафіксовані коефіцієнти характеризуються додатним значенням. Указаний факт засвідчує, що зростання рівня прокрастинації в досліджуваних супроводжується посиленням їх зорієнтованості на застосування дисфункціональних копінг-стратегій.

Таблиця 5.35

**Кореляційні зв'язки між параметрами прокрастинації
та дисфункціональними копінг-стратегіями**

Показник	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
ОД							
ІД							
У	0,301**		0,354**	0,345**	0,345**	0,324**	0,240**
НД	0,166**		0,163**	0,166**	0,190**	0,140**	0,115*
АД	0,168**	0,160**	0,132*	0,109*	0,177**	0,139**	0,130*
АгД	0,231**	0,141**	0,208**	0,232**	0,278**	0,268**	0,220**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Показники прокрастинації: ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація. Копінг-стратегії: ОД – обережні дії; ІД – імпульсивні дії; У – уникнення; НД – непрямі дії; АД – асоціальні дії; АгД – агресивні дії.

Найбільш значущий зв'язок ($r = 0,301$, $p < 0,01$) інтегральних показників прокрастинації спостерігаємо зі значеннями за шкалою «Уникнення». Ця форма поведінки є засобом інтрапсихічного зниження надмірної напруги задля відновлення емоційної рівноваги. Подолання труднощів у цьому разі забезпечується цілковим ігноруванням наявної проблеми, фантазуванням, пасивністю, ухиленням від прийняття важливих рішень, необхідних для виконання завдання. Попри можливість швидкої редукції емоційної напруги, вказана стратегія є неефективною, адже призводить лише до тимчасового покращення самопочуття індивіда, не забезпечуючи розв'язання проблеми.

Вибір прокрастинатором указаної пасивної копінг-стратегії, на нашу думку, є наслідком відсутності віри у власну спроможність успішно долати труднощі завдяки власним цілеспрямованим зусиллям. На користь цієї ідеї свідчить виявлений нами раніше взаємозв'язок схильності до зволікання із сумнівами у власних діях, проблемами із самооцінкою. Отже, особистість,

схильна до дилаторної поведінки, потрапивши в стресову ситуацію, не намагається трансформувати її задля забезпечення власного комфорту, а пасивно пристосовується до обставин.

Тісний взаємозв'язок схильності до використання копінг-стратегії уникнення зафіксовано фактично з усіма діагностованими проявами прокрастинації (усвідомлення прокрастинації ($r = 0,354$, $p < 0,01$), організація часу й системність праці ($r = 0,345$, $p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = 0,345$, $p < 0,01$), прокрастинація прийняття рішення ($r = 0,324$, $p < 0,01$), неадаптивна прокрастинація ($r = 0,240$, $p < 0,01$)). Виняток становила лише шкала пунктуальності.

Відзначаємо, що разом із посиленням тенденції до зволікання в студентів зростає й схильність до маніпулятивної поведінки (непрямих дій) ($r = 0,166$, $p < 0,01$). Використання цієї копінг-стратегії передбачає здійснення прихованого психологічного впливу на навколишніх задля вирішення проблемної ситуації з користю для себе. Інтереси ж цих осіб залишаються поза увагою маніпулятора.

Отже, застосування прокрастинатором стратегії непрямих дій, на нашу думку, є спробою перекласти відповідальність за подолання труднощів на інших людей, що імовірно, детермінується його невпевненістю у власній здатності вирішити ситуацію без можливих негативних наслідків.

Зауважимо, що в ході емпіричних досліджень Л. Кларк, Д. Вотсон, Дж. Вітенгл, Д. Крафт і Р. Джарретт установили зв'язок між маніпулятивністю та схильністю до негативних емоційних переживань, зокрема, дратівливістю, тривожністю, хронічною пригніченістю, швидкою зміною настрою [314, 624]. Відтак отримані дані щодо схильності прокрастинаторів до застосування такої поведінкової стратегії цілком узгоджуються з результатами попередніх етапів нашого наукового дослідження, згідно з якими афективна сфера особистості, схильної до зволікання, містить широкий спектр деструктивних емоційних патернів.

Окрім того, виявлено, що посилення маніпулятивної схильності респондентів супроводжується зростанням рівня усвідомлення ними власної проблеми прокрастинації ($r = 0,163$, $p < 0,01$), труднощів з організацією часу й систематичністю праці ($r = 0,166$, $p < 0,01$), своєчасним виконанням щоденних звичних обов'язків ($r = 0,190$, $p < 0,01$) і прийняттям необхідних рішень ($r = 0,140$, $p < 0,01$), а також зростанням кількості відтермінованих справ, незважаючи на передбачення негативних матеріальних наслідків зволікання з їх реалізацією ($r = 0,140$, $p < 0,01$).

Заслуговує на увагу й виявлений взаємозв'язок ($r = 0,168$, $p < 0,01$) інтегральних показників рівня прокрастинації зі значеннями за шкалою «Асоціальні дії», високі оцінки котрою вказують на спроможність особистості «виходити» за соціально допустимі рамки й обмеження, порушувати конвенційні норми. Індивід, схильний до цієї моделі поведінки, є егоцентричним, зорієнтованим на миттєве задоволення власних потреб, зазвичай, за рахунок тих, хто оточує.

Припускаємо, що бездіяльність або ж несвоєчасне завершення важливих завдань прокрастинатором детермінує в нього виникнення побоювань щодо отримання негативної оцінки з боку оточення. Відтак причиною прояву асоціальності може виступати його прагнення зберегти власну самооцінку й значущість в очах соціуму шляхом знецінення значення вказаного завдання та демонстрації зверхнього ставлення до проблемної ситуації.

Зв'язок копінг-стратегії асоціальних дій відзначається й з усіма іншими шкалами, що характеризують прокрастинацію (пунктуальність ($r = 0,160$, $p < 0,01$), прокрастинація усвідомлення прокрастинації ($r = 0,132$, $p < 0,01$), організація часу та системність праці ($r = 0,109$, $p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = 0,177$, $p < 0,01$), прокрастинація прийняття рішення ($r = 0,139$, $p < 0,01$), неадаптивна прокрастинація ($r = 0,130$, $p < 0,01$)).

Закономірним, на нашу думку, є виявлення прямої кореляції схильності до зволікання й агресивної форми поведінки ($r = 0,231$, $p < 0,01$), адже, в ході вивчення афективної сфери прокрастинатора зафіксовано зв'язок

досліджуваного конструкту з емоційними патернами реактивної та ситуативної агресивності.

Як зазначає Н. Водоп'янова [37], агресивна поведінка є відображенням ворожого налаштування індивіда в ставленні до суб'єктів комунікації, що ґрунтується на негативному сприйнятті та інтерпретації дій інших людей, а отже, зумовлює конфліктне спілкування й руйнування довірливих відносин.

Припускаємо, що вибір прокрастинатором указаної копінг-стратегії може детермінуватись інтрапсихічним конфліктом між його очікуваннями та реальними результатами унаслідок несвоєчасного виконання необхідної для досягнення успіху діяльності. У цьому разі особистість, яка відчуває фрустрацію та намагається знизити рівень психологічної напруги, може безпідставно звинувачувати інших у власних невдачах, виражаючи при цьому гнів, злість, роздратування.

Важливим завданням упродовж вивчення конативно-регулятивного компонента прокрастинації було виявлення особливостей взаємозв'язку схильності до зволікання та з функціональними копінг-стратегіями (табл.5.36).

Таблиця 5.36

Кореляційня зв'язки між параметрами прокрастинації та функціональних копінг-стратегій

Показник	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
АсД	-0,156**	-0,207**					
Пл	-0,179**	-0,189**		-0,145**	-0,174**	-0,133*	-0,152**
Пр	-0,187**	-0,176**	-0,144**	-0,126*	-0,141**	-0,202**	-0,169**
М	-0,288**	-0,198*	-0,250**	-0,269**	-0,239**	-0,300**	-0,249**
ОР	-0,121*	-0,126*					-0,184**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Показники прокрастинації: ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація. Копінг-стратегії: АсД – асертивні дії; Пл – планування; Пр – програмування; М – моделювання; ОР – оцінка результатів.

Заслуговує на увагу той факт, що всі виявлені кореляційні розмірності Пірсона характеризуються від'ємним значенням. Тобто, на відміну від дисфункціональних форм поведінки, схильність до застосування яких підвищується за зростання рівня прокрастинації студентів, тенденція до використання ними функціональних стратегій, навпаки, у цьому разі знижується.

Так, зв'язок загального рівня схильності до зволікання відзначаємо з асертивними діями ($r = -0,156$, $p < 0,01$), котрі характеризують модель поведінки, що полягає в активному спрямуванні особистісних ресурсів індивідом на самостійне й конструктивне вирішення проблемної ситуації. Як зазначається в праці С. Герасіної, указана стратегія передбачає прояв особистістю як почуття поваги до власної індивідуальності, так і ціннісного ставлення до навколишніх. Водночас зазначаємо, що особистість, яка характеризується подібною самоповагою, спроможна в будь-яких обставинах діяти впевнено, відкрито та рішуче [43].

Отже, з огляду на від'ємне значення коефіцієнта кореляції між указаними параметрами, можемо стверджувати, що посилення схильності досліджуваних до прокрастинації супроводжується зниженням їхньої активності, здатності зберігати автономність й уникати тиску і маніпуляції з боку тих, хто оточує, у процесі прийняття рішень. Недостатньо сформована асертивність відображається в їхній невпевненості, залежності від думки інших, нездатності брати на себе відповідальність за власні вчинки й конструктивно вибудовувати стосунки із соціальним оточенням.

Зауважимо, що обернений зв'язок указаної копінг-стратегії виявлено й із пунктуальністю ($r = -0,207$, $p < 0,01$), тобто за зниження схильності студентів до асертивних дій одночасно спостерігаємо посилення в них труднощів і зі своєчасним виконанням своїх обіцянок і зобов'язань.

Важливого значення набуває також інтерпретація кореляції інтегрального показника прокрастинації зі значеннями за шкалою «Планування» ($r = -0,179$, $p < 0,01$), яка характеризує індивідуальні особливості

цілепокладання й здатності слідувати своїм задумам. Указана копінг-стратегія є адаптивною та конструктивною, адже полягає в здійсненні спроб розв'язання проблеми на основі цілеспрямованого аналізу ситуації, селекції оптимальних варіантів виконання завдання та планування власних подальших дій із врахуванням поточних обставин, минулого досвіду, наявних ресурсів.

Водночас аналіз отриманого показника свідчить про низький рівень схильності прокрастинаторів до використання цієї стратегії. Відтак їхні плани, зазвичай, є нереалістичними, недостатньо деталізованими, а наміри часто змінюються, що стає вагомою перешкодою на шляху до досягнення мети. Тобто особистість, схильна до дилаторної поведінки, сприймає своє майбутнє як абстрактне й рідко задумується про нього. Ця ідея підтверджується виявленою нами оберненою кореляцією між рівнем прокрастинації та майбутньою часовою орієнтацією на попередньому етапі дослідження.

Водночас виявлено кореляцію стратегії планування також з іншими діагностованими критеріями (пунктуальність ($r = -0,189$, $p < 0,01$), організація часу та системність праці ($r = -0,145$, $p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = -0,174$, $p < 0,01$), прокрастинація прийняття рішення ($r = -0,133$, $p < 0,05$), неадаптивна прокрастинація ($r = -0,152$, $p < 0,01$).

Аналізуючи отримані дані відзначаємо в прокрастинаторів не сформованість звички продумувати наперед можливі варіанти власної поведінки, потрібної для реалізації своїх інтенцій, про що свідчить зафіксована від'ємна кореляція ($r = -0,187$, $p < 0,01$) між схильністю до відкладання справ і стратегією програмування. Отже, указана група студентів надає перевагу імпульсивним діям. Вони не спроможні самостійно розробити оптимальну програму майбутньої активності, а отже, часто отримують неадекватні результати у ставленні до своїх цілей.

Зауважимо, що серед інших діагностованих проявів досліджуваного нами конструкту найбільш тісний обернений взаємозв'язок цієї стратегії зафіксовано з труднощами в прийнятті рішень ($r = -0,207$, $p < 0,01$), що, на нашу думку, цілком закономірно, зважаючи на те, що прокрастинатор не здатен

чітко сформулювати послідовність дій, що й породжує вагання під час вибору між наявними альтернативами. За умови окресленої нерішучості очікуваний зв'язок труднощів програмування також із такими аспектами, як пунктуальність ($r = -0,176, p < 0,01$), усвідомлення прокрастинації ($r = -0,144, p < 0,01$), організація часу та системність праці ($r = -0,126, p < 0,05$), біхевіоральна прокрастинація ($r = -0,141, p < 0,01$), неадаптивна прокрастинація ($r = -0,169, p < 0,01$).

Тісно пов'язаною з плануванням і програмуванням є спроможність індивіда до моделювання. Відтак виявлення зв'язку останньої стратегії з прокрастинацією було очікуваним ($r = -0,288, p < 0,01$). Указана шкала дає змогу діагностувати розвиненість уявлень індивіда щодо системи зовнішніх та внутрішніх чинників, що впливають на його життя.

Отже, низькі оцінки за цим критерієм у респондентів, схильних до дилаторної поведінки, свідчать про низьку міру сформованості процесів моделювання, що виявляється в неспроможності виокремлювати значимі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в майбутньому, що згодом виявляється в діях, які є невідповідними визначеній мети. Окрім того, в умовах швидкої зміни обставин вони не здатні до оптимальної трансформації програми власних дій [180]. Зв'язок стратегії моделювання виявлено не лише із загальним рівнем прокрастинації, а й всіма її іншими проявами.

Непряму кореляцію ($r = -0,121, p < 0,05$) показників прокрастинації фіксуємо також зі значеннями за шкалою «Оцінка результатів». Відтак можемо констатувати, що прокрастинатори схильні не помічати власних помилок і є не достатньо критичними до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності в них нестійкі, що зумовлює різке погіршення якості результатів за збільшення об'єму роботи, виникнення будь-яких труднощів.

Також відзначаємо, що за зниження спроможності адекватно оцінювати наслідки своєї поведінки одночасно спостерігаємо посилення неадаптивної поведінки ($r = -0,184, p < 0,01$) і зростання труднощів із пунктуальністю ($r = -0,126, p < 0,01$).

Наступне завдання окресленого етапу дослідження полягало в проведенні кореляційного аналізу задля перевірки припущення щодо наявності залежностей між прокрастинацією й копінг-стратегіями, пов'язаними із соціальною активністю студента, зокрема з критеріями включення в соціальний контакт і пошуку соціальної підтримки. Зауважимо, що жодного значущого коефіцієнта кореляції вказаних параметрів як із загальним рівнем прокрастинації, так і з окремими її аспектами не виявлено.

Відзначимо, що застосована діагностична методика дає змогу визначити характерні досліджуваним регуляторно-особистісні властивості – гнучкість і самостійність. Кореляційний аналіз засвідчив відсутність зв'язків схильності до зволікання та рівня самостійності респондентів, тоді як значення за шкалою «Гнучкість» характеризуються оберненою залежністю із рівнем труднощів, пов'язаних із раціональним розподілом часу та систематичністю праці ($r = -0,135, p < 0,01$).

Окрім того, важливе значення має той факт, що зв'язок загального рівня саморегуляції зафіксовано не лише з інтегральними показниками міри сформованості прокрастинації, але й з усіма її іншими аспектами (див. табл. 5.37).

Таблиця 5.37

**Кореляційні зв'язки між параметрами прокрастинації
та загальним рівнем саморегуляції респондентів**

Показник	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
ЗРС	-0,200**	-0,169**	-0,145**	-0,176**	-0,145**	-0,167**	-0,226**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Показники прокрастинації: ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація. ЗРС – загальний рівень саморегуляції.

Отже, посилення схильності студентів до зволікання передбачає зниження в них рівня сформованості індивідуальної системи саморегуляції власної активності. Їхня здатність до швидкого та адекватного реагування на зміну умов є недостатньо вираженою, що призводить до виникнення труднощів у ситуації опанування нової активності чи пристосування до незвичної ситуації.

Для виявлення наявності предикативного впливу копінг-стратегій на розвиток прокрастинації проведено регресійний аналіз. До переліку незалежних змінних уключено лише ті критерії, із якими зафіксовано значущий зв'язок рівня схильності до зволікання.

Отримана регресійна модель є значущою ($F = 9,249$, $p \leq 0,001$) та пояснює 21 % ($R^2 = 0,261$) дисперсії (табл. 5.38). Ефекту мультиколінеарності не виявлено, оскільки значення, що характеризують указаний критерій, за всіма змінними перебувають у межах $1 < VIF < 10$.

Таблиця 5.38

Лінійна регресійна модель предикації прокрастинації копінг-стратегії

Залежна змінна	R^2	F-критерій	p
Прокрастинація	0,261	9,249	<0,001

Показники стандартизованих β -коефіцієнтів, які свідчать про частку внеску кожної незалежної змінної в розвиток залежної, представлено в табл. 5.39.

Таблиця 5.39.

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

Змінні	B	SEB	β	t	p
1	2	3	4	5	6
Уникнення	0,81	0,17	0,24	4,70	<0,001
Непрямі дії	0,82	0,20	0,02	0,41	0,679
Асоціальні дії	0,01	0,18	0,00	0,05	0,959

Продовження таблиці 5.39.

1	2	3	4	5	6
Агресивні дії	0,32	0,16	0,12	2,06	0,040
Асертивні дії	-0,54	0,19	-0,15	2,79	0,006
Планування	-0,34	0,14	-0,17	-2,38	0,018
Програмування	-0,20	0,17	-0,08	-1,13	0,257
Моделювання	-0,69	0,20	-0,19	-3,37	0,001
Оцінка результатів	-0,02	0,21	-0,00	-0,09	0,926
Загальний рівень саморегуляції	0,08	0,09	0,10	0,91	0,360

Узагальнюючи результати регресійного аналізу, можемо констатувати, що предикторами прокрастинації є копінг-стратегії уникнення та агресивні дії. Окрім того, відзначимо предикацію досліджуваного конструкту асертивними діями, плануванням і моделюванням. Однак потрібно зауважити, що зафіксовані за вказаними параметрами β -коефіцієнти характеризуються від'ємним значенням, а отже, зростання схильності до зволікання в респондентів супроводжується саме зниженням прояву цих стратегій.

Наступний етап дослідження передбачав перевірку припущення щодо значущості відмінностей диференціації показників кожної копінг-стратегії, з якою виявлено взаємозв'язок прокрастинації, у межах груп студентів із різним рівнем прояву останньої. Із цією метою застосовано H -критерій Крускала-Уоллеса (табл. 5.40).

Таблиця 5.40

Результати обрахунку H -критерію Крускала-Уоллеса для індикаторів копінг-стратегій респондентів із різним рівнем прокрастинації

Змінна	Порядковий ранг для інтегрального рівня прокрастинації					р
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
1	2	3	4	5	6	7
Уникнення	19,44	19,7	19,24	17,37	15,0	<0,001
Непрямі дії	19,94	19,93	19,03	18,34	18,77	0,212

Продовження таблиці 5.40

1	2	3	4	5	6	7
Асоціальні дії	17,88	17,12	16,18	15,52	15,61	0,290
Агресивні дії	20,83	18,92	18,7	17,11	17,16	0,015
Асертивні дії	19,88	19,91	21,03	21,29	21,55	0,592
Планування	12,66	15,43	16,9	17,0	18,72	0,884
Програмування	13,0	15,16	16,32	17,3	16,55	0,167
Моделювання	9,33	9,35	10,38	11,82	11,72	0,005
Оцінка результатів	9,0	11,16	11,65	11,86	11,33	0,416
Загальний рівень саморегуляції	64,22	70,75	74,61	77,22	77,83	0,186

Отже, значущі відмінності між виокремленими групами виявлено лише за шкалами «Уникнення», «Агресивні дії», «Моделювання».

Уточнимо, між якими саме групами за вказаними критеріями зафіксовано статистично значущі розбіжності за допомогою критерію Манна-Уїтні (табл. 5.41).

Таблиця 5.41

Рівень значущості відмінностей під час попарного порівняння груп досліджуваних із різним рівнем сформованості прокрастинації

Показник	1 і 2	1 і 3	1 і 4	1 і 5	2 і 3	2 і 4	2 і 5	3 і 4	3 і 5	4 і 5
У	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,013	0,439	0,806	0,900
АгД	0,704	0,235	0,194	0,024	0,005	0,002	0,001	0,714	0,053	0,079
М	0,976	0,061	0,006	0,034	0,001	0,000	0,002	0,045	0,158	0,737

Примітка. У – уникнення; АгД – агресивні дії; М – моделювання. Групи виокремлені відповідно до рівня прокрастинації: 1 – дуже низький, 2 – низький, 3 – середній, 4 – високий, 5 – дуже високий.

Отже, аналіз результатів засвідчує, що попри наявність взаємозв'язку прокрастинації зі значною чисельністю копінг-стратегій, властивих досліджуваним, жодна з них не може використовуватися як самостійний

критерій для розподілу респондентів на групи залежно від рівня схильності до зволікання.

Отже, узагальнюючи результати вивчення конативно-регулятивного компонента прокрастинації, відзначимо, що студенту, схильному до її прояву, зазвичай, властиве застосування дисфункціональних копінг-стратегій, тоді як функціональні способи вирішення проблемних ситуацій, навпаки, сформовані в нього недостатньо (рис. 5.18).



Рис. 5.18. Конативно-регулятивний компонент прокрастинації

Примітка. Жирним шрифтом позначено елементи моделі, які визначено предикторами на основі регресійного аналізу. Підкреслено фактори, що характеризуються від'ємним кореляційним зв'язком із прокрастинацією.

Так, взаємозв'язок рівня прокрастинації відзначено з такими стратегіями саморегуляції, як непрямі (маніпулятивні) та асоціальні дії, а також із несформованими навичками програмування, оцінки результатів своєї діяльності й загалом низьким рівнем саморегуляції.

Предикацію ж указанного конструкту здійснюють такі параметри, як уникнення, агресивні дії, нездатність до прояву асертивних дій, планування та моделювання.

5.3. Факторний та кластерний аналіз індивідуальних властивостей, характерних особистості, схильній до прокрастинації

У результаті вивчення особистості прокрастинатора отримано великий масив емпіричних даних у вигляді широкого спектра притаманних йому когнітивних, афективних, мотиваційних і конативних властивостей. Із метою зниження розмірності корелюючих між собою ознак та їх компактного й структурованого представлення застосовано процедуру факторного аналізу, що дало змогу забезпечити узагальнену репрезентацію даних із мінімальними втратами вихідної інформації.

Статистичній обробці на вказаному етапі дослідження піддавалися лише дані, отримані у вибірках студентів із дуже високим та високим рівнями прокрастинації. Зауважимо, що аналізувалися лише результати за шкалами використаних методик, тоді як загальні показники, зафіксовані в респондентів за кожним із тестів, не враховувалися.

Факторизація матриці діагностичних критеріїв здійснювалася за допомогою методу головних компонент (Principal Components) із їх наступним варімакс-обертанням (Varimax). Ступінь придатності отриманих нами даних для застосування вказаного статистичного методу перевірявся за допомогою критерію Кайзера-Мейєра-Олкіна. Отримане значення (КМО – 0,693) засвідчило достатню міру вибіркової адекватності. Придатність даних для проведення цієї статистичної процедури підтверджена й показником критерію сферичності Барлетта (Bartlett's Test of Sphericity), значущим на рівні $p < 0,001$.

У результаті проведення аналізу виокремлено шість факторів, для визначення кількості яких застосовано критерій відсіювання Кеттелла (scree-test), що передбачає побудову графіка власних значень усіх діагностичних параметрів. Оптимальна кількість факторів визначається за точкою перегину на графіку перед його виходом на пологую пряму після різкого спаду (рис. 5.19).

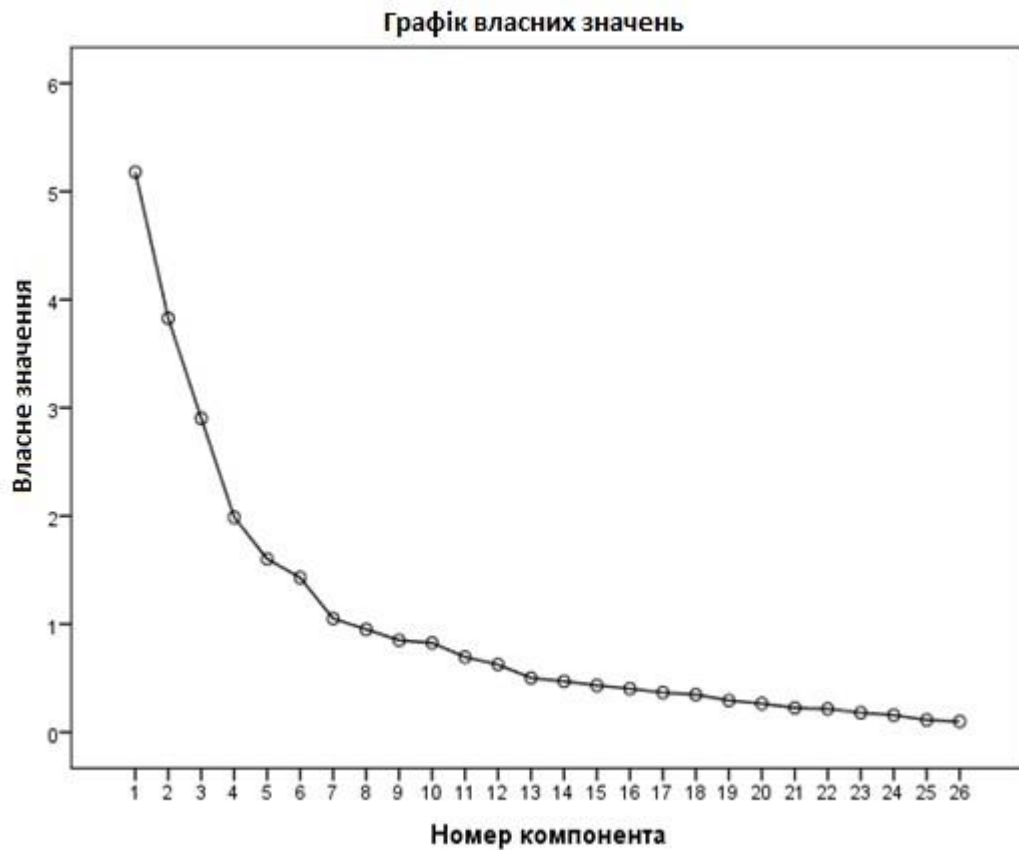


Рис. 5.19. Графік власних значень для діагностичних параметрів, що визначають основні психологічні особливості особистості, схильної до прокрастинації

Значення факторних навантажень представлено в таблиці 5.42.

Таблиця 5.42

Власні значення визначених факторів

Фактор	Навантаження фактора після обертання		
	усього	навантаження, %	кумулятивний показник навантаження, %
1	3,626	13,944	13,944
2	3,543	13,626	27,570
3	2,943	11,320	38,891
4	2,882	11,084	49,975
5	2,177	8,374	58,349
6	1,760	6,767	65,116

Факторну структуру психологічних властивостей особистості, схильної до прояву прокрастинації, відображено в табл. 5.43.

Таблиця 5.43

**Факторна структура психологічних властивостей особистості,
схильної до прокрастинації**

	Фактор					
	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
Депресивність	0,849					
Емоційна лабільність	0,833					
Невротичність	0,723					
Сором'язливість	0,619					
Негативне минуле	0,582					
Дратівливість	0,508					
Реактивна агресивність		0,816				
Асоціальні дії		0,793				
Спонтанна агресивність		0,754				
Непрямі дії		0,627				
Агресивні дії		0,612				
Упевненість, що всі щось винні		0,501				
Загальна активність			0,901			
Соціальна корисність			0,817			
Творча активність			0,798			
Життєзабезпечення			0,730			
Стурбованість помилками				0,770		
Самокритика				0,722		
Планування				0,665		
Сумніви у власних діях				0,663		
Майбутнє				0,523		
Асертивні дії					0,746	
Гедоністичне теперішнє					0,722	
Катастрофізація						0,783
Фрустраційна інтолерантність						0,693

Отже, перейдемо до детального сутнісного аналізу кожного з виокремлених параметрів. *Перший фактор* містить шість компонентів (депресивність (0,849), емоційна лабільність (0,833), невротичність (0,723), сором'язливість (0,619), негативне минуле (0,582), дратівливість (0,508)), що описують 13,94 % дисперсії загального масиву даних. Він отримав назву «емоційно-дезадаптивний», адже змістове наповнення його складових частин указує на домінування в афективній сфері особистості негативних переживань і досвіду.

Загальний внесок у сумарну дисперсію *другого фактора* становить 13,62 %. До його складу належать такі компоненти, як реактивна агресивність (0,816), асоціальні дії (0,793), спонтанна агресивність (0,754), непрямі дії (0,627), агресивні дії (0,612), упевненість в тому, що всі мені щось винні (0,501). Відтак визначаємо вказаний чинник як «агресивно-маніпулятивний».

Третій фактор пояснює 11,32 % дисперсії даних й об'єднує мотиви загальної активності (0,901), соціальної корисності (0,817), творчої активності (0,798), життєзабезпечення (0,730). Отже, указаний параметр містить елементи, які характеризують винятково мотиваційну сферу респондентів. Відтак вважаємо доречним присвоєння йому назви «мотиваційний».

Четвертий фактор визначається п'ятьма елементами (стурбованість помилками (0,770), самокритика (0,722), планування (0,665), сумніви у власних діях (0,663), майбутнє (0,523)) та охоплює 11,08 % дисперсії даних. Аналіз змістового навантаження його компонентів свідчить про те, що в той час як одна частка критеріїв характеризує самоствавлення досліджуваних, решта складників відображає особливості їх спрямованості на майбутні життєві події. Відтак, фактор характеризуємо як «самоцінно-прогностичний».

П'ятий фактор містить два показники (асертивні дії (0,746), гедоністичне теперішнє (0,722)), сумарний внесок у дисперсію яких становить 8,37 %. Зауважимо, що у випадку демонстрування високих оцінок респондентами за двома вказаними ознаками вони виявлятимуть спрямованість на отримання задоволення від кожного моменту життя й

одночасне розв'язання поточних проблем. Відтак цей фактор отримав назву «пристосування».

Шостий фактор також уключив два елементи (катастрофізація (0,783), фрустраційна інтолерантність (0,693)), які описують 6,76 % дисперсії даних. Обидва критерії відображають схильність особистості до прояву дезадаптивних когніцій. Відтак указаний параметр характеризуємо як «ірраціональний».

Зауважимо, що шість виокремлених чинників описують 65,12 % дисперсії, тобто достатню частину загального об'єму даних.

Редукція широкого масиву емпіричної інформації в результаті застосування факторного аналізу становила підґрунтя для подальшої перевірки припущення щодо можливості виокремлення різних типів прокрастинаторів унаслідок різної міри вираженості властивих їм індивідуальних особливостей. Із цією метою реалізовано процедуру кластерного аналізу методом k-середніх.

Кластерний аналіз – це сукупність методів, що дають змогу класифікувати багатомірні спостереження, кожне з яких описується набором вихідних змінних X_1, X_2, \dots, X_n на основі попарного порівняння цих об'єктів за попередньо визначеними й вимірними критеріями [25]. Метою вказаного способу обробки інформації є утворення груп схожих між собою об'єктів, які називаються кластерами.

На підставі аналізу отриманих результатів нами встановлено, що різні поєднання виокремлених вище параметрів диференціюють вибірку студентів, схильних до прокрастинації, на чотири кластери (табл. 5.44).

Аналізуючи змістове наповнення кожної з виокремлених груп, можемо помітити різну представленість у них тих чи інших індивідуальних властивостей. Саме ці критерії взято за основу під час формулювання назв типів прокрастинаторів.

Таблиця 5.44

Кластерні групи студентів, схильних до прокрастинації

Фактор	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Кластер 4
Емоційно-дезадаптивний	0,64	-1,00	-0,22	0,37
Агресивно-маніпулятивний	-0,10	-0,89	0,26	0,44
Мотиваційний	-0,45	0,87	-0,14	0,68
Самоцінно-прогностичний	0,26	-0,04	-0,02	-0,59
Пристосування	-0,09	-0,16	0,55	-1,65
Ірраціональний	0,80	0,58	-0,57	-0,73

Перший кластер об'єднав студентів, у структурі особистості яких найбільш вираженими виявилися схильності до ірраціонального мислення й негативних емоційних переживань. Дещо меншою мірою спостерігаємо в них і прояв «самоцінно-прогностичного» фактора. Водночас зауважимо, що на етапі кореляційного аналізу зафіксовано зв'язки прокрастинації з діагностичними критеріями «Майбутнього» та «Планування», які становили основу останнього чинника, що характеризувався негативними значеннями. А отже, можемо констатувати, що важливою характеристикою цієї групи осіб є неспроможність чітко визначати бажаний сценарій розвитку подій власного життя та відповідно оптимізувати, зважаючи на нього, свою активність. Грунтуючись на вищевказаних особливостях цього типу прокрастинаторів, інтерпретуємо його як *«ірраціонально-астенічний»* (рис. 5.20).

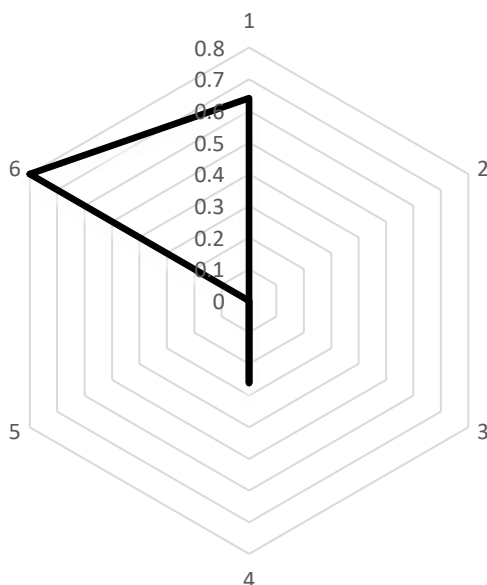


Рис. 5.20. «Ірраціонально-астенічний» тип прокрастинатора

Примітка. тут і наступні 1 – емоційно-дезадаптивний, 2 – агресивно-маніпулятивний, 3 – мотиваційний, 4 – самоцінно-прогностичний, 5 – пристосування, 6 – ірраціональний.

Результати діагностики досліджуваних другої групи (рис. 5.21) свідчать про домінування в їхньому особистісному профілі «мотиваційного фактора».

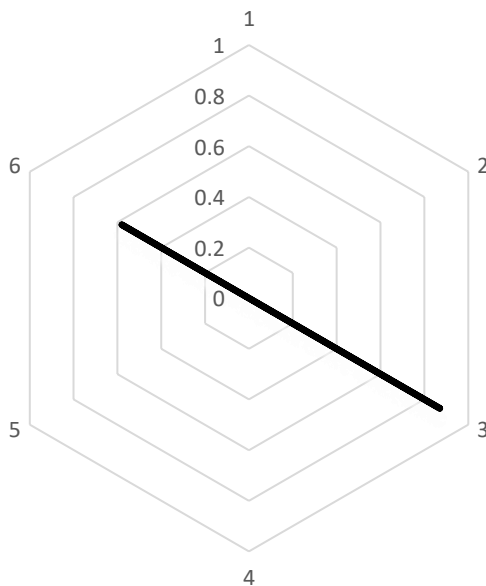


Рис. 5.21. «Демотивовано-ірраціональний» тип прокрастинатора

Відзначимо, що з усіма мотивами, котрі увійшли до його складу, попередньо нами виявлено обернені кореляції з рівнем схильності індивіда до зволікання. Отже, ключовою властивістю вказаних респондентів є відсутність

інтенцій, які б відігравали роль вагомих спонук до включення в цілеспрямовану діяльність. Окрім того, достатньо яскраво в них виражається схильність до дисфункціональних когніцій. Відтак описаний тип прокрастинаторів отримав назву «*демотивовано-іраціональний*».

Графічне зображення отриманих даних у межах третього кластера (рис. 5.22) становить підґрунтя для його визначення як «*дезадаптивно-агресивний*».

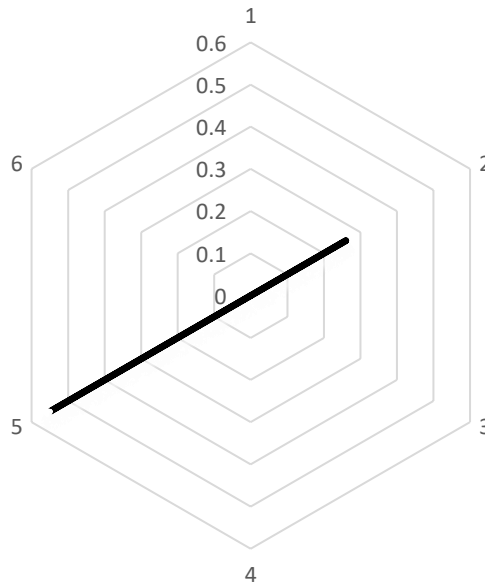


Рис. 5.22. «Деадаптивно-агресивний» тип прокрастинатора

Так, найбільшої міри значущості, відповідно до представлених результатів, у студентів цієї групи набуває фактор «пристосування», який, як зазначено вище, уключає два критерії. У той час, як перший із них – «гедоністичне теперішнє» – вказує на сконцентрованість цих осіб на поточному моменті та їхнє бажання отримати максимальне задоволення від нього, другий показник – «асертивні дії», як виявлено нами раніше, характеризується зворотним зв'язком із прокрастинацією, а отже, свідчить про несформованість спроможності конструктивно й самостійно розв'язувати проблемні ситуації.

Отже, у випадку виникнення неприємних стресових завдань указана група досліджуваних схильна залишати їх без конструктивного рішення, зосереджуючись при цьому на чуттєвих задоволеннях нагальних, хоча й не

надто важливих, потреб. Водночас помітного прояву в цих респондентів набуває «агресивно-маніпулятивний фактор», що відображає підвищений рівень ворожості й деструктивності в процесі побудови стосунків із соціальним оточенням.

Четвертий тип прокрастинаторів – «мотиваційно-астенічний» (рис. 5.23).

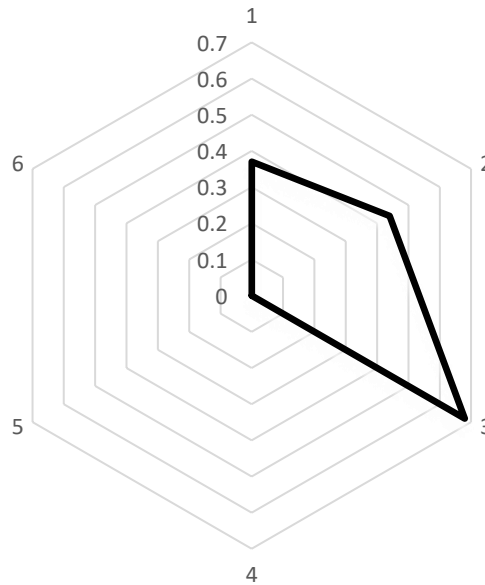


Рис. 5.23. «Мотиваційно-астенічний» тип прокрастинатора

Як видно з представленого зображення, як і в осіб, котрі увійшли в другий кластер, найбільш вираженою особливістю представників цієї групи виявився низький рівень умотивованості. Однак у цьому разі демотивація поєднується з агресивно-маніпулятивними та емоційно-дезадаптивними схильностями.

Відсоткову представленість кожного з виокремлених типів прокрастинаторів відповідно до міри вираженості діагностованих особистісних властивостей відображено на рис. 5.24.

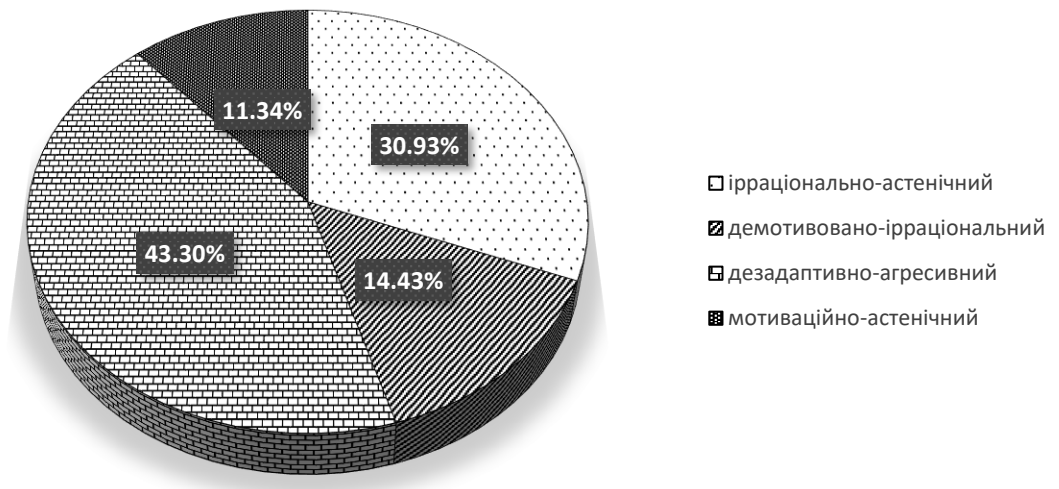


Рис. 5.24. Відсоткова представленість різних типів прокрастинаторів

Отже, найбільшу частку (43,30 %) вибіркової сукупності становлять прокрастинатори дезадаптивно-агресивного типу, 30,93 % студентів демонструють ірраціонально-астенічні особливості у власній поведінці, 14,43 % – виявляють схильність до зволікання за демотивовано-іраціональним типом. І найменша кількість (11,34 %) осіб увійшла до мотиваційно-астенічного кластера.

5.4. Особистість, мова та іншомовне академічне середовище в дослідженні прокрастинації студентів

Конструювання найбільш ефективних шляхів редукції проявів прокрастинації студентами, що детермінує широкий спектр деструктивних наслідків для індивіда, потребує всебічного вивчення змісту цього конструкту. Водночас відзначаємо, що детальний аналіз й узагальнення представлених у літературі наукових поглядів становить підґрунтя для визначення прокрастинації як результату поєднання комплексу когнітивних та афективних характеристик особистості, що виражаються не лише в екстралінгвальній площині (поведінці, яка відображається в доступних для чуттєвого сприйняття формах), а й у мовленні суб'єкта [174, 175]. Ураховуючи

це, вважаємо, що особливого значення для системного аналізу окресленої проблематики набуває застосування прикладного психолінгвістичного інструментарію. Відтак задля подальшого формування найбільш оптимального комплексу методологічних рекомендацій щодо психолого-педагогічного супроводу студентів, схильних до прояву дилаторної поведінки, отримані дані впродовж емпіричного вивчення структурних компонентів розробленої нами моделі прокрастинації доповнено результатами контент-аналізу, що дали змогу деталізувати уявлення студентів стосовно цього явища й труднощів, які в них виникають унаслідок його проявів.

Окрім того, психолінгвістичний контекст дослідження проблеми прокрастинації породжує інтерес до виявлення специфічних особливостей її прояву в студентів-іноземців, перед якими, окрім звичних труднощів, пов'язаних з інтенсивністю навчального процесу, гостро постає необхідність вирішення проблемних ситуацій, зумовлених уключенням у нове мовно-культурне середовище. Зауважимо, що актуальність указанного аспекту нашого дослідження посилюється стрімкою інтенсифікацією інтеграційних процесів як у зарубіжному, так і у вітчизняному академічному просторі. Залучення іноземних студентів розглядається як важливе джерело примноження людського капіталу країни (у разі, коли талановита молодь залишається в приймаючій країні після закінчення навчання), залучення додаткових коштів, необхідних для фінансування освітньої галузі в належному обсязі тощо.

Інтернаціоналізація вищої освіти України зумовлена цілеспрямованою державною політикою щодо європейської інтеграції й реформування вищої освіти. Її важливими віхами стали такі події, як підписання Угоди про Асоціацію між Україною та ЄС, Угоди про асоційоване членство України у восьмій Рамковій програмі ЄС з наукових досліджень та інновацій «Горизонт-2020», Стратегія сталого розвитку «Україна-2020», прийняття нових законів України «Про вищу освіту» та «Про наукову і науково-технічну діяльність», запровадження Національної рамки кваліфікацій та інших інструментів Болонського процесу.

Так, за даними Міністерства освіти і науки України станом на 2019 рік у нашій країні навчалося понад 80 470 студентів зі 158 країн світу, із-поміж яких найчисленніші групи становить молодь з Індії, Марокко, Азербайджану, Туркменистану, Нігерії, Єгипту, Туреччини. Жителі кожної країни мають власні традиції, звичаї, світогляд, що формують самотність кожної соціальної групи. Відтак іноземні студенти змушені адаптуватися як до нових академічних, так і соціальних умов. Зважаючи на це, окрім змінних, які традиційно розглядаються науковцями в ролі детермінант прокрастинації (наприклад аверсивність завдання, самооцінка, особливості мотивації, рівень нейротизму, конфлікт ролей тощо), на особливу увагу, на нашу думку, заслуговують стрес акультурації й мовні труднощі.

5.4.1. Психолінгвістичний підхід до осмислення змісту поняття прокрастинації

Із метою поглиблення уявлень щодо змістових характеристик концепту прокрастинації студентам ($n = 347$) запропоновано заповнити анкету, що включила три відкриті питання, пов'язані з когнітивними, емоційними та біхевіоральними особливостями прояву цього феномену.

Стимульний матеріал розроблено таким чином, щоб унеможливити надання респондентами однозначних відповідей (так/ні) і спонукати їх до наділення досліджуваного об'єкта особистісним сенсом.

Відповідь респондента у вільній формі, що не обмежується запропонованими варіантами вибору, дає змогу максимально повно розкрити властивий йому спосіб мислення, домінуючі думки, оцінки, настрої та, як наслідок, дізнатися про реальне ставлення особистості до досліджуваного предмета. Так, наприклад, як зазначає М. Алмаєв, вільна мова є більш валідною для аналізу за тестові питання, які нав'язують респондентам категоріальні структури й критерії оцінювання певних явищ [3].

Отже, вибір указанного методу дослідження зумовлений, передусім, технічною простотою, легкістю модифікації для вивчення конкретного об'єкта, можливістю отримання неординарних думок, більш глибокої інформації.

Обробку отриманого емпіричного матеріалу здійснено за допомогою процедури контент-аналізу, що передбачає використання винятково лінгвістичних даних про характеристики тексту й зорієнтований на виявлення його ключових семантичних характеристик. Тобто це формалізований спосіб вивчення текстової інформації, що полягає в трансформації даних у кількісні показники і їх подальшому статистичному опрацюванні. Уперше цю методику застосовано в 1910 р. М. Вебером для аналізу міри охоплення пресою політичних акцій у Німеччині. Детальний опис основних операцій контент-аналізу в 30-х рр. XX ст. розробили американські аналітики Х. Ласуелл та Б. Берелсон. Зауважимо, що все більшої популярності вказаний інструментарій набуває в межах вітчизняних наукових досліджень. Зокрема, вагомий внесок у розвиток його процедур здійснили Л. Засекіна, С. Засекін [107], Н. Танатар, А. Федорчук [225], Н. Савелюк [201, 202] й інші вчені.

Сутність контент-аналізу полягає в систематизованій фіксації та квантифікації змістових одиниць текстового матеріалу. В основу цього методу покладено підрахунок частоти вживання слів, що належать до тієї чи іншої категорії [57].

Ефективність реалізації контент-аналізу значною мірою залежить від рівня систематизованості процесу й дотримання вимог щодо забезпечення послідовності його етапів:

- формування емпіричного масиву даних у вигляді текстового матеріалу, що піддаватиметься подальшому вивченню;
- визначення категорій аналізу, зважаючи на мету дослідження та враховуючи критерії повноти, взаємовиключення й надійності;
- устанавлення одиниць аналізу (слово, речення, тема, ідея, автор, персонаж, ситуація чи інші частини тексту);

– визначення одиниці обрахунку, що дає змогу реєструвати частоту появи ознаки в тексті.

Отже, згідно з вищевказаними методичними вимогами до проведення процедури контент-аналізу:

1. Емпіричний матеріал для дослідження становили тексти відповідей студентів на запропоновані нами питання;

2. Категорії аналізу сформульовано на основі розробленої інтегральної моделі прокрастинації, зокрема її психосоціальної підструктури (табл. 5.45).

Таблиця 5.45

Категорії контент-аналізу

Категорії контент-аналізу	Зміст
Когнітивно-рефлексивний вимір функціонування особистості прокрастинатора	Усвідомлення респондентами причин явища прокрастинації
Афективно-мотиваційний вимір функціонування особистості прокрастинатора	Переживання особистості, пов'язані зі зволіканням виконання важливих завдань
Конативно-регулятивний вимір функціонування особистості прокрастинатора	Форми поведінки, що супроводжують дилаторні реакції індивіда

Отже, реалізація окресленого етапу контент-аналізу, тобто вибір ключових категорій, відповідає попередньо визначеним критеріям, адже виокремлені елементи цілком узгоджуються з основною тематикою дисертаційного дослідження.

3. У ролі одиниць аналізу обрано слова.

4. Одиницею обрахунку визначено частоту появи слів у тексті.

Обробка емпіричного матеріалу здійснювалась за допомогою програмного забезпечення Textanz (версія 3.1.4 Cross Platform Edition), що працює з документами форматів RTF, MS Office, Open Office, HTML, XML, PDF. Указана програма, окрім даних щодо різних частин мови, дає змогу визначити низку кількісних текстових показників, зокрема кількість речень, їх

середній розмір, середню довжину слова, кількість слів, лексичну різноманітність, легкість сприймання, коефіцієнт емболії й дієслівності.

У межах нашого дослідження з-поміж множини окреслених опцій програми Textanz застосовано функцію PhraseFrequency, що зорієнтована на визначення списку найчастотніших слів (фраз) і чисельності їх уживань у дискурсі. У результаті контент-аналізу текстового масиву, що об'єднав відповіді студентів на запитання: «Які обставини (причини), на Вашу думку, спонукають відкладати важливі справи на потім?», – отримано 188 змістових елементів, що відображають особливості осмислення ними причин прояву феномену прокрастинації.

Отже, ґрунтуючись на якісному вивченні отриманого матеріалу, ми виявили, що 51,06 % попередньо зафіксованих поняттєво-тематичних одиниць траплялись у текстах лише один або два рази. Із частотою від трьох до десяти разів у відповідях студентів на запитання інтерв'юера зафіксовано 37,23 % характеристик. 11,71 % змістових елементів уживались досліджуваними понад десять разів.

Перелік смислових одиниць, виявлених засобами контент-аналізу, відображено в табл. 5.46.

Таблиця 5.46

Смислові одиниці, зафіксовані засобами контент-аналізу

Категорія	Психолінгвальний маркер	Частотність
Когнітивно-рефлексивний компонент	Лінь	92
	Стан здоров'я (погане самопочуття, хвороба)	59
	Справи (важливіші, екстренні, термінові)	51
	Відсутність мотивації (незацікавленість)	38
	Утома	30
	Брак часу	23
	Сімейні обставини (проблеми в сім'ї)	18
	Страх перед невдачею	4
	Невпевненість у собі	4
	Поганий настрій	4

Потрібно відзначити, що в табл. 5.46 нами відображено лише ті семантичні одиниці, частотність яких у тексті була більшою за три. Такий підхід реалізовано на основі методу семантичних універсалій В. Серкіна [211, 212].

Отже, зважаючи на найвищу частотність (92) представленості в дискурсах, першочерговою причиною прокрастинації, на думку респондентів, є *лінь*. Отриманий результат – наслідок схожості прояву явищ прокрастинації та ліні на поведінковому рівні (відсутність дій, зорієнтованих на реалізацію важливих завдань). Відтак, ураховуючи, що перше з названих понять є більш звичним і загальнопоширеним, саме воно, зазвичай, використовується студентами як психолінгвальний маркер для позначення власної бездіяльності.

Водночас особливої вагомості в окресленому контексті набуває попередньо здійснений нами аналіз особливостей змісту вказаних конструктів, у результаті якого вони тлумачаться нами як семантично нееквівалентні. Так, як зазначено раніше, у більшості представлених у наукових джерелах дефініцій, ключовим елементом прокрастинації вченими визначено її ірраціональний характер [266, 395, 609]. Адже, незважаючи на наявність чітко сформованої інтенції вчасно розпочати важливу діяльність, індивід систематично відчуває труднощі з реалізацією свого наміру та, як наслідок – емоційний дискомфорт і невдоволеність низькою продуктивністю. Натомість, як зазначає Н. Бартон [296], *лінь* є цілком природним механізмом збереження емоційних ресурсів особистості, які можуть виснажуватися протягом тривалих періодів перебування в психологічно напружених життєвих ситуаціях. У цьому разі, як стверджує С. Посохова, індивід, схильний до прояву ліні, на відміну від прокрастинатора, характеризується абсолютною відсутністю бажання включатись у будь-яку активність і байдужістю до наслідків обраної моделі поведінки [183].

Зауважимо, що в ході емпіричного вивчення когнітивно-рефлексивного компонента досліджуваного конструкту нами підтверджено загальну

зниженість раціональності мислення прокрастинатора, схильність до прояву широкого спектра дезадаптивних когніцій, наявність яких не усвідомлюється їх носієм. Відтак, припускаємо, що саме ірраціональність, котра покладена в основу прокрастинації, породжує труднощі в конкретизації респондентами істинних психологічних причин подібного зволікання, що часто перебувають за межами їхньої свідомості, а отже, позиціонування як детермінанти відкладання важливих справ схожої за проявом індивідуальної властивості – лінії – є цілком закономірним.

Оцінюючи питому вагу виокремлених психолінгвальних маркерів, відзначаємо, що особливого значення як причині прокрастинації студенти надають стану їхнього *здоров'я* (59). Цей факт узгоджується з емпіричними даними, отриманими нами на етапі вивчення взаємозв'язку рівня прояву діагностованого конструкту та психосоматичних порушень. Інтенсивність скарг на власне самопочуття в осіб, схильних до дилаторної поведінки, виявилася високою. Вони часто вказували на наявність у них алгічних і спастичних болей, шлункових та серцево-судинних розладів.

Узагальнюючи теоретичний і емпіричний аналіз окресленої проблематики, ключовим медіатором між прокрастинацією та погіршенням фізичного стану студентів визначаємо стресові чинники, що супроводжують їхнє академічне життя. Указану ідею підтверджують і результати, отримані іншими дослідниками. Наприклад, Д. Тайс та Р. Баумайстер зауважили, що значущих відмінностей між самопочуттям студентів із високим і низьким рівнями схильності до прокрастинації на початку навчального року не виявлено, тоді як із наближенням екзаменаційного періоду фізичний стан першої групи осіб значно погіршився [611]. Відтак, імовірно, що саме нездатність до раціонального розподілу часу та систематичної праці прокрастинаторів породжує в них надмірну емоційну напругу, що призводить до негативних психофізіологічних змін.

Наближеним за сутністю до попереднього є зафіксований психолінгвальний маркер *втоми*, який також досить часто (30) вказувався

респондентами в ролі чинника, що безпосередньо спонукає їх до відкладання важливих справ. Хоча, на відміну від проблем зі здоров'ям, втома не свідчить про наявність в індивіда порушень органічного характеру, однак цілком закономірним, на нашу думку, є те, що виснаження енергетичних ресурсів зумовлює зниження розумової й фізичної працездатності особистості.

Водночас в окресленому контексті потрібно акцентувати увагу на отриманих нами емпіричних даних, згідно з якими прокрастинаторам властива ірраціональна установка катастрофізації, що виявляється в схильності до гіперболізації деструктивності подій, що з ними відбуваються. Відтак припускаємо, що студент зі сформованою звичкою зволікання може переоцінювати значущість наявних проблем зі здоров'ям і власний рівень втоми, що в подальшому лише посилює його схильність до прояву дилаторних тенденцій.

Як одну з найбільш поширених причин зволікання з виконанням поточного завдання респонденти вказували на наявність *більш важливих чи екстрених справ* (51). Попри ймовірність виникнення об'єктивних обставин, що потребують нагального переключення індивіда на розв'язання інших проблем, зауважимо, що значна частка дилаторних реакцій у цьому разі може зумовлюватися неспроможністю особи до чіткого визначення пріоритетів. Адже феномен прокрастинації, зазвичай, пов'язаний саме з відкладанням значущих видів діяльності, несвоєчасне завершення яких детермінує настання негативних для особистості наслідків. Цікавою, зважаючи на окреслені ідеї, є думка В. Кнауца, відповідно до якої внаслідок чутливості до відволікаючих факторів прокрастинатора заплановані дії, попри їхнє важливе значення, систематично заміщуються активністю, зорієнтованою на максимально швидке задоволення поточних потреб [442]. Зі свого боку, Д. Тайс і Р. Баумайстер відзначають, що особи, схильні до прокрастинації, часто переключають фокус уваги з важливого, але не надто приємного та легкого завдання, на інші види діяльності, намагаючись позбутися негативних емоційних переживань [611]. Указані ідеї, підтверджуються отриманими нами

раніше емпіричними результатами, котрі засвідчують низький рівень саморегуляції прокрастинаторів, що породжує труднощі з концентрацією уваги та докладанням необхідних зусиль задля реалізації власних задумів. Заслуговує на увагу й попередньо виявлений зв'язок між схильністю до зволікання та застосуванням копінг-стратегії уникнення, що передбачає ухилення від складних і неприємних завдань.

Відтак вважаємо, що подібне пояснення студентами власного зволікання в багатьох випадках є підсвідомою спробою раціоналізації власної бездіяльності задля зниження викликаного такою ситуацією емоційного дискомфорту.

Високою частотою появи в дискурсах студентів характеризується психолінгвальний маркер *відсутності мотивації* (38). Уважаємо, що недостатня привабливість мети є цілком логічною причиною розвитку прокрастинації. Адже у випадку виникнення перешкод на шляху її досягнення низького рівня зацікавленості особистості в реалізації свого наміру є недостатньо для протистояння іншим, більш привабливим інтенціональним тенденціям. Указану особливість підтверджено нами впродовж дослідження мотиваційної сфери прокрастинаторів, оскільки результати засвідчили, що, порівняно з особами, котрим зволікання не властиве, більшість мотивів (підтримки життєзабезпечення, статусно-престижний, загальної та творчої активності, суспільної корисності) характеризуються в них нижчим рівнем сформованості.

Вагомою обставиною, що може призвести до прокрастинації, на думку деяких досліджуваних, є *брак часу* (23). Однак зауважимо, що широке коло випадків прояву академічного зволікання, пов'язане саме з виконанням тих завдань (наприклад підготовка до іспиту, написання наукової праці тощо), про необхідність реалізації яких студентам відомо заздалегідь. Відтак слушною вважаємо ідею, висловлену Дж. Буркою та Л. Юен, згідно з якою відтермінування особистістю виконання важливого завдання до дедлайну часто є підсвідомою спробою психологічного захисту власної самооцінки,

адже в разі його неуспішного завершення індивід має змогу пояснити невдачу браком часового ресурсу, а не відсутністю необхідних знань і здібностей [24].

Особливого значення в цьому контексті набуває підтверджений нами емпірично факт щодо наявності зворотного взаємозв'язку між рівнем прокрастинації особистості й мірою її зорієнтованості на майбутнє, що вказує на наявність труднощів в осіб, схильних до зволікання, з оптимальною організацією власної діяльності стосовно сформульованої цілі. Окрім того, нами зафіксовано обернену кореляцію показників діагностованого конструкту з рівнем схильності до планування своїх дій. Отже, ураховуючи виявлені закономірності, вважаємо, що брак часового ресурсу в прокрастинаторів часто пов'язаний не з об'єктивними обставинами, а з відсутністю вміння раціонально структурувати власну діяльність, виокремлювати послідовні етапи, реалізація яких потрібна для досягнення мети.

Можливими причинами відтермінування важливих справ деякими респондентами були *страх перед невдачею й невпевненість у собі*. Потрібно зауважити, що частота простеженості обох чинників у текстах студентів, порівняно з вищепредставленими психолінгвальними маркерами, є низькою (4). Водночас звернемо увагу на те, що в результаті попередньо реалізованого нами регресійного аналізу встановлено, що прагнення уникнення невдачі є одним із предикторів розвитку прокрастинації. Окрім того, емпірично доведеною нами є також притаманність особам, схильним до зволікання, невпевненості в собі, про що свідчать виявлені кореляції діагностованого конструкту з такими критеріями, як проблеми із самооцінкою, самокритика, стурбованість помилками, сумніви у власних діях.

Отже, цікавий той факт, що, попри вказане емпіричне підтвердження зв'язку прокрастинації зі страхом невдачі та невпевненістю в собі, ці характеристики вказуються студентами як детермінанти зволікання досить рідко. Уважаємо, що окреслена закономірність може зумовлюватися тим, що власна схильність до прояву цих особливостей не завжди усвідомлюється індивідом, відтак осмислення причин прокрастинації в цьому випадку

супроводжується значними труднощами та існує ймовірність їх вираження досліджуваним у вигляді інших психолінгвальних маркерів, наприклад відсутність зацікавленості в діяльності, брак часу тощо.

Також незначна кількість студентів зазначає, що детермінантою відтермінування справ є *поганий настрій* (4), що, на нашу думку, є спробою раціоналізації власної необґрунтованої бездіяльності. Як зазначають, В. Драйден і С. Сабелус, виокремлення прокрастинатором указаної причини є результатом ірраціональності його уявлень, згідно з якими для початку реалізації навчального завдання він має почувати себе комфортно, мати гарний настрій, бути впевненим у позитивному результаті тощо [336].

Особливий інтерес у контексті визначення характеристик смислового поля концепту прокрастинації в межах нашого наукового пошуку становить порівняння відповідей студентів, що продемонстрували високий і низький рівні схильності до зволікання. Указаний факт зумовлюється необхідністю перевірки припущення щодо прояву відмінностей в інтерпретації респондентами сутності явища прокрастинації залежно від наявності чи відсутності в них схильності до дилаторної поведінки. Отримані дані відображено в табл. 5.47.

Таблиця 5.47

Смислові одиниці, зафіксовані в дискурсах студентів із низьким та високим рівнями прокрастинації

Психолінгвальний маркер	Частотні показники в дискурсах осіб із низьким рівнем прокрастинації	Частотні показники в дискурсах осіб із високим рівнем прокрастинації
1	2	3
Лінь	21 (21,65 %)	37 (32,74 %)
Важливіші справи	19 (19,59 %)	22 (19,47 %)
Втома	12 (12,37 %)	12 (10,62 %)
Стан здоров'я (погане самопочуття, хвороба)	14 (14,43 %)	19 (16,81 %)

Продовження таблиці 5.47

1	2	3
Сімейні обставини (проблеми в сім'ї)	8 (8,25 %)	4 (3,54 %)
Брак часу	11 (11,34 %)	5 (4,42 %)
Відсутність мотивації (незацікавленість)	10 (10,31 %)	12 (10,62 %)
Страх перед невдачею	0	0
Невпевненість у собі	2 (2,06 %)	0
Поганий настрій	0	2 (1,78 %)

Проаналізувавши дискурси, представлені студентами обох груп, можемо констатувати, що спектр чинників, використаних ними для позначення ймовірних причин розвитку прокрастинації, фактично не відрізняється. Отже, сприйняття сутності діагностованого явища респондентами є однозначним і не залежить від їхніх індивідуальних характеристик.

Цікавим, однак, є те, що показники частотності вживання деяких психолінгвальних маркерів досліджуваними, залежно від рівня їхньої схильності до зволікання, характеризуються суттєвими розбіжностями. На особливу увагу заслуговує те, що лінь як причину відтермінування справ значно частіше вказують саме студенти, схильні до прокрастинації. Припускаємо, що виявлена закономірність є результатом значно вищої міри ірраціональності їхньої когнітивної сфери, порівняно зі студентами, не схильними до дилаторної поведінки. Відтак вони відчують суттєвіші труднощі у формулюванні істинних причин свого зволікання, оскільки дезадаптивні установки, які насправді детермінують указану форму поведінки, є часто неусвідомлюваними. Констатація ж своєї ліні дає змогу пояснити бездіяльність, не звертаючись до глибинного осмислення характеристик власної особистості.

Звернемо увагу, що значною розбіжністю характеризуються й показники частотності фіксації психолінгвального маркера «брак часу». У цьому випадку дещо частіше він використовувався у відповідях студентів із низьким рівнем прокрастинації. Імовірною причиною цього факту є те, що особи, не схильні до зволікання, значну увагу приділяють раціональному плануванню своєї діяльності задля дотримання встановлених дедлайнів, а отже, порівняно з прокрастинаторами, надають більшого значення часовим ресурсам. З іншого боку, як зазначено нами раніше, зміст, яким наділено вказаний психолінгвальний маркер особами зі сформованою звичкою зволікання, є дещо іншим, адже відображає спробу раціоналізувати власну необґрунтовану пасивність.

Також відзначаємо, що частіше причиною зволікання вказуються сімейні обставини саме студентами, яким прокрастинація не властива. Припускаємо, що окреслена особливість може зумовлюватися вищим рівнем зорієнтованості представників цієї групи на потреби соціального оточення. Адже в ході вивчення когнітивної сфери прокрастинатора нами виявлено, що чим вищою є схильність особистості до прокрастинації, тим менш сформоване в неї почуття обов'язку перед іншими.

Зауважимо, що відмінність частотності використання всіх інших психолінгвальних маркерів у студентів, що входять у дві групи, є досить низькою й перебуває в діапазоні до 2–3 %, а відтак детальному аналізу не піддавалась.

На наступному етапі дослідження студентам запропоновано відповісти на запитання: «Якщо Ви відкладаєте важливі справи без вагомих на те причин, які почуття (емоції) у Вас виникають?». У результаті контент-аналізу відповідей респондентів отримано 122 змістові елементи, що відображають особливості емоційної сфери прокрастинаторів.

Якісний аналіз отриманого масиву даних засвідчив, що 50,00 % виявлених поняттєво-тематичних одиниць траплялись у текстах лише один-два рази. Із частотою від трьох до десяти разів у відповідях студентів

простежено 41,80 % виявлених семантичних конструкцій. І лише 8,20 % змістових елементів ужито досліджуваними понад десять разів.

Подальший аналіз отриманих дискурсів відбувався шляхом порівняння частотності семантичних одиниць, що відображали емоційні переживання, які найчастіше пов'язуються студентами із ситуацією прокрастинації (див. табл. 5.48).

Таблиця 5.48

Смислові одиниці, зафіксовані засобами контент-аналізу

Категорія	Психолінгвальний маркер	Частотність
Афективно-мотиваційний компонент	Тривога (занепокоєння, неспокій, стурбованість)	57
	Почуття провини (докори сумління)	49
	Сором	23
	Злість (роздратування)	16
	Байдужість	8
	Дискомфорт	8
	Розчарування	7
	Пригнічення	4
	Полегшення	3

Як видно з табл. 5.48, більшість указаних студентами емоцій, що супроводжують випадки зволікання з виконанням важливих завдань, мають негативний характер. Відзначена особливість підтверджується нашими результатами вивчення афективної сфери прокрастинатора, відповідно до яких вона характеризується як астеничність загального фону, так і деструктивністю окремих емоційних патернів, котрі її формують.

Найчастіше (57) у своїх відповідях респонденти акцентували увагу на виникненні в них *тривоги*. Зауважимо, що цей факт цілком очікуваний, адже на попередніх етапах наукового пошуку зафіксовано тісний взаємозв'язок цієї властивості з рівнем прояву прокрастинації в респондентів. Оскільки ситуації прокрастинації осіб, які ввійшли у вибірку дослідження, зазвичай, пов'язані

саме з виконанням академічних завдань. Особливий інтерес викликають результати опитування студентів, представлені Е. Розблом, Л. Соломон та Дж. Мураками [545], відповідно до яких близько 40 % респондентів зауважили, що відчувають тривогу, відкладаючи підготовку до іспиту.

Як зазначено раніше, вважаємо, що наближення «крайнього терміну» виконання завдання, реалізацію якого відтерміновано особистістю, супроводжується усвідомленням браку часових ресурсів, потрібних для його якісного завершення. Поряд із цим несвоєчасне розв'язання задач часто викликає низку негативних наслідків психологічного, соціального чи матеріального характеру. Відтак закономірно, що невпевненість індивіда в спроможності успішно подолати проблемну ситуацію супроводжується зростанням у нього тривоги.

Високим показником частотності (49) характеризується виокремлений нами психолінгвальний маркер *почуття провини*. Потрібно звернути увагу на те, що схильність до переживання докорів сумління прокрастаторами зафіксовано й у ході досліджень, представлених іншими науковцями, зокрема М. Хагбіном [395], Н. Бартоном [296], Г. Шроу, Т. Водкінсом та Л. Олафсоном [563], Цікава в цьому контексті ідея Дж. Бурки й Л. Юен [24], згідно з якою почуття провини є однією з обов'язкових ланок циклу покрастинації, що нерозривно пов'язана з румінативними думками індивіда на кшталт: «Чому я не почав виконувати завдання раніше?». Як зазначає Т. Пичил, таке переживання значною мірою поглиблюється усвідомленням особистістю того, що саме вона стала причиною виникнення скрутної ситуації, у якій опинилася [533].

Окрім того, результати контент-аналізу засвідчили, що досить часто (23) дилаторна поведінка супроводжується виникненням у досліджуваних *почуття сорому*. Нагадаємо, що зв'язок рівня прокрастинації та сором'язливості індивіда, котрий відображає схильність до стресового реагування на звичні життєві ситуації за пасивно-захисним типом, був емпірично доведений нами на попередньому етапі дослідження.

У той час, як почуття провини пов'язане з переживанням відповідальності за власні дії, думки й бажання, які (як людині здається) могли завдати шкоди іншим, почуття сорому є більш глобальним, адже відображає невдоволеність собою, що неодмінно призводить до зниження самооцінки. Указана ідея підтверджується тим, що, відповідно до отриманих нами раніше результатів, прокрастинаторам властиві проблемами із самооцінкою, а також схильність до самокритики та сумнівів у власних діях.

До виокремлених психолінгвальних маркерів із високим показником частотності (16) належить *злість* (роздратування), взаємозв'язок якої зі схильністю індивіда до зволікання нами також доведений емпірично в ході вивчення специфіки прояву афективної сфери особистості прокрастинатора. Отже, студенти відзначають, що у випадках відтермінування важливих завдань для них властиві нестійкість емоційного стану й тенденція до надмірно афективної реакції на ситуацію та оточення.

Серед відчуттів, які пов'язуються респондентами з явищем прокрастинації, простежено *дискомфорт* (8). Вважаємо, що цей чинник, відображає узагальнене сприйняття ситуації досліджуваними, котре може ґрунтуватися на переживанні більш конкретних негативних емоцій, наприклад тривоги, сорому тощо. Указане поняття, звертаючись до опису окресленої проблематики, використовують і науковці. Зокрема, Т. Пичил, стверджує, що емоційний дискомфорт прокрастинатор відчуває двічі, уперше – відкладаючи виконання завдання та вдруге – не отримавши очікуваних результатів [533]. Зі свого боку, В. Фроггат наголошує на тому, що особам, схильним до зволікання, властиві ірраціональні переконання, згідно з якими їхнє життя повинне бути легким і не містити жодних труднощів, а отже, саме нетерпимість до дискомфорту змушує їх відкладати реалізацію завдань, які оцінюються ними як неприємні [378].

Деякі студенти у своїх дискурсах акцентували увагу на тому, що у випадках відтермінування виконання важливих справ вони відчувають *розчарування* (7). Відзначимо, що цей факт узгоджується з даними,

отриманими в ході емпіричної перевірки сконструйованої моделі особистості прокрастинатора, адже нами виявлено, що одним зі значущих предикторів зволікання є фрустраційна інтолерантність індивіда. Тобто за виникнення розбіжності між бажаним і реальним сценаріями розвитку подій прокрастинатор не спроможний зберігати психологічну рівновагу й розчарування, яке переживається ним у цьому разі, відіграє роль детермінанти дилаторної поведінки.

Зважаючи на те, що одним із предикторів прокрастинації в результаті регресійного аналізу нами визначено депресію, очікуваним виявилось те, що деякі студенти в ролі емоції, пов'язаної зі зволіканням, указали *пригнічення* (4). На увагу в окресленому контексті заслуговує твердження А. Бека, відповідно до якого в стані легкого пригнічення людина зволікає з виконанням лише тих справ, які не приносять їй миттєвого задоволення, тоді як у разі дуже виразного прояву цього почуття для індивіда характерний цілковитий «параліч волі», тобто нездатність виконання навіть елементарних повсякденних завдань [272].

Цікавим виявився той факт, що поряд із широким спектром негативних емоцій у відповідях деяких респондентів зафіксовано *відчуття байдужості* (8) та *полегшення* (3).

Зауважимо, що виокремлення вказаних чинників як психолінгвальних маркерів прокрастинації суперечить науковим поглядам на зміст цього концепту, адже ключовими характеристиками особистості прокрастинатора є бажання досягти сформульованої мети й одночасне переживання емоційної напруги через власну низьку продуктивність.

З іншого боку, як зазначено нами раніше, поняття прокрастинації часто підміняється досліджуваними терміном ліні, унаслідок схожості прояву їх конативного виміру, зокрема, відсутності предметних дій, спрямованих на реалізацію необхідного завдання. Однак, як неодноразово зазначено науковцями, наприклад С. Посоховою [183] й Е. Михайловою [163], когнітивний та емоційний аспекти цих феноменів суттєво відрізняються, адже,

на відміну від випадків прокрастинації, у разі прояву ліній особистість виявляє тенденцію до цілковитої відсутності прагнення до успіху, потреби включатись у будь-яку активність, а також до виникнення байдужості чи позитивних емоцій із приводу невиконаних справ.

Звернемося до порівняння семантичних одиниць, що використовувалися студентами з низьким і високим рівнями прокрастинації, щоб позначити властиві їм емоційні переживання в ситуаціях зволікання з виконанням важливих справ (див. табл. 5.49).

Таблиця 5.49

Смислові одиниці, зафіксовані в дискурсах студентів із низьким та високим рівнями прокрастинації

Психолінгвальний маркер	Частотний показник у дискурсах осіб із низьким рівнем прокрастинації	Частотний показник у дискурсах осіб із високим рівнем прокрастинації
Тривога	18 (34,61%)	23 (40,35 %)
Почуття провини (докори сумління)	18 (34,61%)	15 (26,32 %)
Сором	4 (7,69 %)	2 (3,5 %)
Злість (роздратування)	4 (7,69 %)	3 (5,27 %)
Розчарування	2 (3,85 %)	3 (5,27 %)
Байдужість	2 (3,85 %)	4 (7,01 %)
Дискомфорт	0 (%)	4 (7,01 %)
Пригнічення	2 (3,85 %)	3 (5,27 %)
Полегшення	2 (3,85 %)	0 (%)

Отже, відзначаємо, що, незалежно від рівня схильності до дилаторної поведінки, для пояснення концептуального поля цього явища, зокрема його емоційного виміру, досліджувані обирають однакові психолінгвальні маркери.

Найвищими показниками частотності в обох групах характеризуються чинники тривоги й почуття провини. Однак указівка на відчуття тривоги трапляється в прокрастинаторів дещо частіше. Вважаємо, що це зумовлено особливостями їхньої афективної сфери, зокрема, значно вищим рівнем

схильності до нейротизму в порівнянні з особами, у котрих звички зволікання не сформовано.

Водночас психолінгвальний маркер почуття провини, навпаки, частіше трапляється в дискурсах студентів із низьким рівнем прокрастинації. Як зазначено нами раніше, виникнення докорів сумління, передусім, пов'язане з відчуттям відповідальності перед іншими людьми. Нагадаємо, що в ході емпіричної перевірки моделі особистості прокрастинатора нами зафіксовано, що чим вищою є схильність особистості до порушення встановлених термінів виконання певних завдань, утім, сформованим є почуття обов'язку перед іншими. Імовірно, саме цим можемо пояснити виявлену в ході контент-аналізу закономірність.

Відсоткова різниця між частотністю використання студентами з різних груп інших психолінгвальних маркерів не є суттєвою (до 4 %). Однак зауважимо, що прокрастинаторами у відповідях не використовувалася семантична одиниця полегшення, тоді як у відповідях осіб, не схильних до відкладання справ, жодного разу не простежено вказівки на дискомфорт.

Як третю категорію контент-аналізу виокремлено конативно-регулятивний компонент прокрастинації. Очевидний прояв указанного аспекту діагностованого конструкту – відсутність цілеспрямованих дій на досягнення попередньо сформульованої особистістю цілі. Водночас, зауважимо, що, на відміну від ситуації прояву ліні, у випадку прокрастинації індивід, зазвичай, не перебуває в стані цілковитої бездіяльності, адже заміщує виконання важливого завдання іншими типами активності. Тому особливий інтерес викликає виявлення видів діяльності, яким прокрастинатори надають перевагу, під час зволікання з реалізацією значущих для них завдань. Із цією метою студентам запропоновано відповісти на запитання: «Коли Ви відкладаєте важливі справи без вагомих причин, чим Ви, зазвичай, займаєтесь?». Нами отримано 179 змістових елементів, якісний аналіз котрих показав, що з частотою один-два рази траплялися 42,46 % семантичних одиниць, частотність у діапазоні від трьох до десяти разів у відповідях

респондентів зафіксовано в 47,49 % характеристик. І лише 10,05 % змістових елементів уживалися досліджуваними понад десять разів.

Результати контент-аналізу отриманих відповідей відображено в табл. 5.50.

Таблиця 5.50

Смислові одиниці, зафіксовані засобами контент-аналізу

Категорія	Психолінгвальний маркер	Частотність
Конативно-регулятивний компонент	Інтернет	108
	Прогулянки (спілкування) з друзями (близькими людьми)	99
	Домашні справи	33
	Відпочинок	33
	Сон	30
	Читання книг	20
	Заняття спортом (тренування)	16
	Перегляд кінофільмів	11
	Хобі	7
	Комп'ютерні ігри	3

Отже, аналізуючи отримані дані, можемо констатувати, що найчастіше (108), відтермінуючи важливі справи, респонденти «проводять час» у мережі *Інтернет* (соціальні мережі, перегляд новин і відео тощо).

У сучасних умовах швидкої інформатизації суспільства актуальність вивчення проблеми Інтернет-адикцій, які детермінують широке коло негативних наслідків психологічного, соціального та матеріального характеру для особистості, є очевидною [52, 179]. Відтак, ураховуючи отримані дані, вважаємо, що Інтернет-залежність може відігравати роль предиктора розвитку прокрастинації, а отже, окреслена тематика потребує подальшого детального емпіричного дослідження.

Також студенти відзначають, що дуже часто у випадках, коли перед ними постає потреба виконання важливого завдання, ігнорують його, надаючи

при цьому перевагу *спілкуванню з друзями* (99). Вважаємо, що виявлена закономірність зумовлюється віковими особливостями досліджуваних, адже в юнацькому віці однією з провідних залишається потреба в афіліації та причетності до групи. Комунікація з однолітками на вказаному віковому етапі є специфічним каналом інформації, особливим типом міжособистісних стосунків, а також одним із видів емоційного контакту. Спілкування дієво сприяє розвитку соціального потенціалу, підтримує самоповагу [168].

Водночас дещо рідше респонденти відзначають, що, зволікаючи з реалізацією важливих завдань, вони виконують певні *домашні справи* (33), *відпочивають* (33), *сплять* (30), *читають книги* (20), *займаються спортом* (16), *переглядають кінофільми* (11), *витрачають час на хобі* (7) або ж *комп'ютерні ігри* (3).

Отже, окреслені результати підтверджують ідею Дж. Ейнслі, згідно з якою прокрастинація є «базовим імпульсом», що спонукає особистість обирати саме ті завдання, реалізація яких може призвести до швидкого задоволення потреб [253]. Ураховуючи це, прояв указаної властивості створює перешкоди на шляху до досягнення більш значущих проксимальних цілей.

Зауважимо, що в ході емпіричного вивчення характеристик особистості прокрастинатора нами виявлено, що йому властиві копінг-стратегія уникнення, теперішня гедоністична часова перспектива й низький рівень саморегуляції. Уважаємо, що ці чинники значною мірою зумовлюють переключення фокусу уваги прокрастинатора зі справді дійсно значущих, але не завжди легких справ, на активність, яка є більш приємною та не потребує великих зусиль.

Розглянемо особливості прояву конативного виміру в студентів із різним рівнем прокрастинації (див. табл. 5.51).

Таблиця 5.51

Смислові одиниці, зафіксовані в дискурсах студентів із низьким та високим рівнями прокрастинації

Психолінгвальний маркер	Частотний показник у дискурсах осіб із низьким рівнем прокрастинації	Частотний показник у дискурсах осіб із високим рівнем прокрастинації
Інтернет	31 (31,96 %)	42 (34,15 %)
Прогулянки (спілкування) з друзями (близькими людьми)	31 (31,96 %)	38 (30,89 %)
Домашні справи	8 (8,25 %)	3 (2,44 %)
Відпочинок	7 (7,22 %)	11 (8,94 %)
Сон	5 (5,15 %)	11 (8,94 %)
Читання книг	6 (6,18 %)	7 (5,69 %)
Заняття спортом (тренування)	5 (5,15 %)	3 (2,44 %)
Перегляд кінофільмів	3 (3,1 %)	7 (5,69 %)
Хобі	1 (1,03 %)	1 (0,82 %)

Як видно із табл. 5.51, відмінностей між типами діяльності, які обирають досліджувані з високим і низьким рівнями схильності до зволікання для заміщення більш важливих справ, не зафіксовано. Найвищими показниками частотності в дискурсах представників обох груп характеризуються психолінгвальні маркери «Інтернет» і «прогулянки з друзями».

Натомість цікавим, на нашу думку, є те, що прокрастинатори, зазвичай, дещо частіше надають перевагу пасивним формам проведення часу, зокрема серфінгу в мережі Інтернет, сну, відпочинку, перегляду кінофільмів, тоді як студенти, котрим дилаторна поведінка невластива, навпаки – частіше обирають більш активні справи, як-от прогулянки з друзями, виконання домашніх справ, заняття спортом.

Отже, узагальнення результатів контент-аналізу дає підставу стверджувати, що розуміння концептуального поля поняття прокрастинації не

залежить від рівня схильності студентів до зволікання. Незважаючи на відмінність у відсотковому розподілі психолінгвальних маркерів, їх змістове наповнення є однаковим для осіб із високим і низьким рівнями прокрастинації. Відзначимо, що концепти, за допомогою яких визначалися думки, переживання та поведінка осіб, схильних до прокрастинації, зіставляються з емпіричними даними прояву когнітивно-рефлексивного, афективно-мотиваційного й конативно-регулятивного компонентів. Відтак, перспективним вважаємо створення експрес-діагностики схильності до прокрастинації на основі індивідуального мовлення.

5.4.2. Особливості прояву прокрастинації іноземними студентами в умовах іншомовного академічного середовища

Акультурація – це процес культурних та психологічних змін у результаті контакту представників різних соціокультурних груп [277].

Початковий етап уключення індивіда в нове соціальне середовище супроводжується значним розширенням меж власного досвіду й може зумовлювати виникнення почуття самотності, нестачі тісних інтепрсональних відносин, туги за домом, культурний шок, страх расової, етнічної чи релігійної дискримінації [446]. Згідно з думкою Дж. Расселл та співавторів, указані психологічні труднощі тісно корелюють із фізичними проблемами: розладами сну, утратою апетиту, зниженням загального енергетичного тону, підвищеною вразливістю до різних хвороб, стійкими соматичними скаргами [551].

Доцільно зауважити, що соціокультурна адаптація кожного студента характеризується різною динамікою, успішність якої значною мірою залежить від його індивідуальних особливостей (розвиненості адаптивних механізмів, загального рівня психічної зрілості тощо). Відтак виокремлюють різні типи акультурації [200]:

1. Повне прийняття особистістю норм, звичаїв цінностей нового соціокультурного середовища, які поступово починають домінувати над її власними етнічними рисами.

2. Часткова інтеграція індивіда в нові для нього умови, що виявляється в прийнятті лише «обов'язкових норм» конкретної соціальної спільноти, за одночасного збереження ключових характеристик своєї етнічної групи.

3. Відмова від прийняття норм і цінностей нового соціокультурного середовища та дистанціювання від його представників.

Ураховуючи це, припускаємо, що неуспішна акультурація може слугувати причиною дезадаптації особистості, а отже, призвести до проявів прокрастинації.

Важливою умовою повноцінної інтеграції іммігранта в незвичну для нього соціальну реальність є оволодіння іноземною лексикою тією мірою, що необхідна для повноцінної комунікації на побутовому рівні та реалізації усього спектра академічних завдань. Так, С. Лі зауважив, що знання мови є найкращим предиктором психологічної, соціокультурної адаптації й задоволення іноземцем потреби в соціальній підтримці [463].

А. Жанібек виокремлює два типи позиціонування індивіда в контексті засвоєння іноземної мови [638]:

1) самовдосконалення, що виявляється в позитивній емоційній оцінці власного прогресу в розвитку мовних навичок;

2) самоусунення, що передбачає негативне сприйняття своєї компетентності в окресленій сфері, а отже, детермінує виникнення мовної тривоги.

Широкий спектр наукових досліджень підтвердив наявність кореляційного зв'язку між рівнем прояву тривоги іноземцем й успішністю мовної інтеграції. Значний внесок у вивчення цієї проблематики зробив М. Горовіц, на думку якого, мовну тривогу потрібно розглядати як складний і багатовимірний феномен самосприйняття, переконань, почуттів, поведінкових

патернів, пов'язаних з освоєнням іноземної мови. Конструкт мовної тривоги включає три взаємопов'язані негативні виміри:

- 1) страх спілкування;
- 2) страх тестування (складання іспиту);
- 3) страх негативної оцінки [413, 414].

Мовна тривога має такі самі клінічні прояви, як і інші типи цієї властивості: пришвидшене серцебиття, посилене потовиділення, тремтіння, занепокоєння, неспроможність сконцентруватися, забудькуватість. У дослідженні, проведеному М. Хашемі та М. Аббасі, респонденти описували й інші, характерні для них ознаки мовної тривоги, серед яких – почервоніння, тремтіння голосу, занадто швидкий або ж, навпаки, повільний темп мовлення, потирання долонь, зниження результативності тощо [402]. Негативні наслідки, що виникають у процесі засвоєння іноземної мови, є результатом розподілу індивідом уваги між когніціями, зорієнтованими на виконання завдань, і когніціями, пов'язаними з власною особистістю, що знижує загальну продуктивність [447].

Отже, зважаючи на актуальність окресленої проблематики, метою наступного етапу наукової розвідки визначаємо у встановлення взаємозв'язку між особливостями акультурації, мовної інтеграції іноземних студентів та їхньою схильністю до прояву прокрастинації.

Для реалізації сформульованої мети застосовано такі емпіричні методи, як Procrastination Scale, An Acculturative stress scale, The foreign language classroom anxiety scale.

Вибірку дослідження становили іноземні студенти ($n = 41$), які здобувають освіту у вищих навчальних закладах України, зокрема в Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки, Луцькому національному технічному університеті, Київському національному економічному університеті імені Вадима Гетьмана. Серед них 29 % – це жінки, 71 % – чоловіки. Усіх респондентів повідомлено про анонімний характер опитування та можливість резигнації на будь-якому етапі.

Описову статистику діагностованих змінних відображено в табл. 5.52.

Таблиця 5.52

Описова статистика діагностованих змінних

Змінна	M	SD	Min	Max
Прокрастинація (PS)	52,7	9,85	24	88
Сприйнята дискримінація (PD)	22,19	7,6	1	5
Туга за домом (H)	12,36	3,82	1	5
Сприйнята ненависть (PH)	12,66	5,2	1	5
Страх (F)	8,78	3,64	1	5
Стрес, пов'язаний зі змінами/ Культурний шок (SD)	8,07	2,95	1	5
Почуття провини (G)	4,78	2,41	1	5
Загальний рівень акультураційного стресу (T)	93	28,75	42	158
Страх спілкування (CA)	29,07	7,87	1	5
Страх тестування (TA)	38,62	9,01	1	5
Страх негативної оцінки (FN)	16,38	6,18	1	5
Загальний рівень мовної тривоги (LA)	84,07	21,37	51	121

Подальша робота з показниками полягала в перевірці припущення, згідно з яким систематичний прояв дилаторної поведінкової тенденції характерний саме для тих іноземних студентів, які відчувають труднощі з адаптацією до нового соціокультурного середовища. Для цього використано коефіцієнт Пірсона, результати застосування якого відображено в табл. 5.53.

Таблиця 5.53

Взаємозв'язок прокрастинації зі стресом акультурації

	PD	H	PH	F	SD	G	T
PS	0,37*	0,18	0,29	0,46**	0,28	0,31*	0,43**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

PS – прокрастинація, PD – сприйнята дискримінація, H – туга за домом, PH – сприйнята ненависть, F – страх, SD – стрес, пов'язаний зі змінами/культурний шок, G – почуття провини, T – загальний рівень акультураційного стресу.

Тісний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,43$, $p < 0,01$), виявлений між прокрастинацією й акультураційним стресом, слугує підтвердженням сформульованої нами гіпотези. Відзначимо, що зв'язок схильності до відкладання респондентами важливих справ простежено не лише із загальним рівнем успішності культурної інтеграції, але й із її окремими аспектами. Зокрема найбільш вираженою є взаємозалежність між прокрастинацією й акультураційним страхом ($r = 0,46$, $p < 0,01$), що супроводжується ідентифікацією нового оточення як ворожого. Оцінку подібного соціального відчуження передбачає й шкала «сприйнятої дискримінації». Тому встановлення прямої кореляції ($r = 0,37$, $p < 0,05$) її показників зі схильністю до зволікання вважаємо закономірним. Очевидно, умови сегрегації та побоювання ймовірної загрози насильства посилюють фундаментальну потребу особистості в безпеці. Як зазначають Д. Сандху й С. Асрабаді [556], природною реакцією іноземця є пошук підтримки у нечисленній на території чужої країни групі співгромадян та одночасна відсутність спроб налагодити комунікацію з членами нової соціальної спільноти. Відтак, ґрунтуючись на ідеях Л. Рорера [544], припускаємо, що однією з детермінант прокрастинації досліджуваних є страх власного успіху. У цьому разі особистість переконана, що демонстрація більш ефективної діяльності, порівняно з іншими членами власної референтної групи, створює загрозу бути відторгнутою. А отже, задля збереження відчуття безпеки та приналежності студент відкладає певні завдання. З іншого ж боку, спираючись на теоретичні погляди Ф. ДюБоу й колег [337], зауважимо, що іноземці часто уникають саме тих завдань, які передбачають взаємодію з особами, схильними до проявів дискримінації. Окрім того, зафіксовано значущий кореляційний зв'язок прокрастинації з почуттям провини ($r = 0,31$, $p < 0,05$). Адаптація до нової культури інколи сприймається емігрантами як зрада власної, а отже, отримані показники можуть свідчити про схильність відтерміновувати завдання, ефективна реалізація яких залежить від успішної ресоціалізації. Водночас незначущою

виявилася кореляція прокрастинації з тугою за домом ($r = 0,18$), стресом, пов'язаним зі змінами ($r = 0,28$), сприйнятою ненавистю ($r = 0,29$).

Подальший аналіз отриманих емпіричних даних указує на важливе значення аспектів мовної інтеграції іноземних студентів у контексті вивчення проблематики прокрастинації (табл. 5.54).

Таблиця 5.54

Взаємозв'язок прокрастинації з мовною тривожністю

	CA	TA	FN	LA
PS	0,59***	0,47**	0,62***	0,59***

Примітка. ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

PS – прокрастинація, CA – страх спілкування, TA – страх тестування, FN – страх негативної оцінки, LA – загальний рівень мовної тривоги.

Окрім тісного позитивного взаємозв'язку ($r = 0,59$, $p < 0,001$) схильності до зволікання із загальним рівнем прояву мовної тривожності, значущу взаємозалежність виявлено й з усіма іншими діагностичними параметрами, що відображають труднощі в засвоєнні нової мови. Найбільш вираженою ($r = 0,62$, $p < 0,001$) є кореляція зі страхом негативної оцінки. Джерелом тривоги в цьому випадку виступають побоювання не справити позитивне враження на соціальне оточення, недосконало розмовляючи іноземною мовою. Отже, студенти прокрастинують у межах тих завдань (ситуацій), які передбачають оцінку їхніх мовних вмінь. Закономірним, зважаючи на це, вважаємо зв'язок дилаторної поведінки зі страхом спілкування ($r = 0,59$, $p < 0,001$). Імовірно, що у випадку тривоги з приводу нестачі навичок для повноцінної комунікації з носіями іноземної мови студент уникатиме завдань пов'язаних із подібною інтеракцією. Тісна кореляція зволікання зі страхом тестування (складання іспиту) ($r = 0,47$, $p < 0,01$), на нашу думку, може свідчити про використання прокрастинації студентом у ролі механізму психологічного захисту, адже, наприклад, відтерміновуючи підготовку до іспиту, він отримує перевагу, яка

полягає в можливості пояснити невдачу обмеженим часовим ресурсом, а не власною некомпетентністю.

Цікавими в контексті нашого дослідження виявилися результати аналізу специфіки взаємозв'язків між особливостями акультурації та мовної адаптації. Серед показників кореляції між шкалами двох методик не простежено жодного незначущого (табл. 5.55).

Таблиця 5.55

Взаємозв'язок стресу акультурації з мовною тривожністю

	PD	H	PH	F	SD	G	T
CA	0,58***	0,4**	0,46**	0,62***	0,53***	0,39*	0,65***
TA	0,53***	0,38*	0,47**	0,58***	0,47**	0,37*	0,6***
FN	0,62***	0,41**	0,49**	0,66***	0,62***	0,46**	0,7***
	0,62***	0,43**	0,51***	0,66***	0,58***	0,44**	0,7***

Примітка. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

PD – сприйнята дискримінація, H – туга за домом, PH – сприйнята ненависть, F – страх, SD – стрес пов'язаний зі змінами/культурний шок, G – почуття провини, T – загальний рівень акультураційного стресу, CA – страх спілкування, TA – страх тестування, FN – страх негативної оцінки, LA – загальний рівень мовної тривоги.

Отже, отримані дані свідчать про потребу вивчення вказаних процесів у нероздільній єдності та дають змогу констатувати, що успішне включення особистості в нове соціокультурне середовище неможливе без достатнього рівня мовної інтеграції.

Відтак у цьому контексті на особливу увагу заслуговує той факт, що чинники стресу акультурації, які безпосередньо не взаємопов'язані з прокрастинацією, однак демонструють залежність із предикторами мовної тривоги, усе ж опосередковано через них можуть чинити певний вплив на рівень сформованості поведінкової тенденції до зволікання іноземними студентами.

Отже, прокрастинація є стабільною, неадаптивною формою поведінки, яка дезорганізує функціонування особистості [366]. Однією з найважливіших

перешкод на шляху формування системи заходів, зорієнтованих на мінімізацію її негативних наслідків, є відсутність чіткого розуміння предикторів виникнення вказаної деструктивної тенденції. Отже, дослідження прокрастинації в контексті акультурації й мовної адаптації особистості, з одного боку, суттєво поглиблює розуміння сутності вказаного феномену, з іншого – становить основу для оптимізації шляхів уключення іноземних студентів у нову соціальну реальність і сприяння ефективному функціонуванню в академічному середовищі, конструктивній побудові міжособистісних відносин у новій для них соціальній реальності.

5.5. Методичні рекомендації з організації академічного середовища задля редукції проявів прокрастинації в студентів

Зважаючи на значний деструктивний вплив прокрастинації на особистість студента, особливого значення надаємо пошуку ефективних шляхів її редукції. Своєчасна профілактика та застосування стратегій, зорієнтованих на усунення дилаторних реакцій, дає змогу запобігти зниженню академічної успішності, прояву низки психосоматичних порушень і сприяє інтенсивному професійному розвитку майбутніх фахівців.

Ураховуючи отримані результати теоретико-емпіричного вивчення феномену прокрастинації, вважаємо, що оптимальне розв'язання окресленої проблеми передбачає ефективну організацію психолого-педагогічного супроводу студентів, схильних до прояву вказаної дезадаптивної форми поведінки в межах навчальних закладів.

Психолого-педагогічний супровід в освітньому середовищі освітнього закладу, за Г. Медніковою, розглядаємо як систему заходів, спрямованих на створення сприятливих умов для прийняття суб'єктом розвитку оптимальних рішень у ситуаціях життєвого вибору, успішного професійно-особистісного становлення, актуалізації сукупності особистісних якостей студентів, що зумовлює розвиток їхньої суб'єктності через активізацію процесів

самосвідомості: самопізнання, самооцінювання, самоаналізу, самовизначення та саморозвитку [156].

Погожуємось із думкою В. Милацької [161], згідно з якою ефективна організація психолого-педагогічного супроводу потребує залучення до виконання наявного завдання як професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу, так і самих студентів. Відтак нами розроблено рекомендації, спрямовані на подолання академічної прокрастинації для обох учасників навчального процесу.

Як зазначає І. Штеймільер, організацію психолого-педагогічного супроводу різних за особистісними характеристиками груп студентів потрібно здійснювати з урахуванням їхніх відмінностей [245]. Саме тому під час налагодження викладачами взаємодії зі студентами задля редукції їхньої схильності до зволікання доречними є врахування результатів кластерного аналізу, що проведений та описаний нами раніше, та диференціація методів і підходів відповідно до кожного виокремленого нами типу особистості прокрастатора.

Як засвідчили отримані емпіричні дані, ключовою рисою прокрастаторів ірраціонально-астенічного типу є навіність широкого кола дезадаптивних когніцій. Зокрема, яскраво виражені в них установка надмірної вимогливості до себе, катастрофізації й фрустраційної інтолерантності. Тобто, з одного боку, вони прагнуть виконати завдання якнайкраще, однак з іншого – навіть незначні труднощі супроводжуються гіперболізацією ймовірних негативних наслідків та розчаруванням, які чинять демобілізувальний вплив на особистість, викликаючи почуття безпорадності.

Отже, важливого значення в цьому разі набуває забезпечення студенту можливості регулярної комунікації (очні консультації, використання електронних засобів зв'язку) з викладачами й асистентами для підтримки в пошуках оптимального виконання проблемного завдання, що супроводжуватиметься зниженням когнітивної напруги особистості та забезпечить належний рівень її цілеспрямованої активності.

Окрім того, зауважимо, що в результаті дослідження когнітивної сфери прокрастинатора зафіксовано його схильність до проблем із самооцінкою, самокритики, стурбованості власними помилками, сумнівів у своїх діях. Водночас, як відзначили Дж. Бурка та Л. Юен, особистість, схильна до зволікання, переконана, що успішність діяльності є відображенням її самоцінності. Відтак закономірно, що невпевненість індивіда у власній спроможності успішно виконати завдання часто детермінує його уникнення й відтермінування [294].

Отже, важливою в роботі зі вказаною категорією студентів є відсутність гострої критики (особливо неконструктивної), а також стимулювання викладачем навчальної діяльності шляхом підбадьорення, акцентування уваги на вже досягнутих результатах тощо. Недоцільне тут порівняння успіхів і невдач студента з результатами навчальної діяльності інших учасників освітнього процесу. Натомість важливим вважаємо підкреслення його поступу відносно попередніх часових проміжків.

Вагомим аспектом є те, що в прокрастинаторів цього типу яскраво виявлено негативні емоційні патерни. Зокрема, на особливу увагу в контексті організації психолого-педагогічного супроводу вказаних студентів, на нашу думку, заслуговує виявлена нами схильність цих осіб до прояву тривожності, що детермінує низьку продуктивність, унаслідок чого індивіди відкладає виконання завдання.

Відтак потрібне формування стратегії взаємодії професорсько-викладацького складу зі студентами, зорієнтованої на зниження нейротизму. Важливого значення набуває створення довірливого й відкритого емоційного контакту. Ефективним виявиться практикування з цією категорією осіб технік релаксації та зниження стресу. Так, наприклад, зі студентами, у яких зафіксовано підвищений страх перед іспитами, можна проводити заняття, що включають елементи аутогенного тренування, спрямовані на зниження тонусу симпатичної нервової системи.

Відзначимо, що вищевказані рекомендації, зорієнтовані на зниження негативного впливу дезадаптивних переконань, виявляться корисними й для прокрастинаторів демотивовано-іраціонального типу, яким, як і попередній групі студентів, властиві дисфункціональні когніції. Однак домінуючою характеристикою в структурі їхньої особистості є саме деструктивний характер мотиваційної сфери. Грунтуючись на отриманих емпіричних даних, з одного боку, можемо констатувати, що респонденти, схильні до дилаторної поведінки, зазвичай демонструють спрямованість на уникнення невдачі, що зумовлює зволікання з виконанням важливих завдань, відіграючи роль механізму психологічного захисту. Адже ймовірність неуспішного виконання завдання породжує страх негативної оцінки та осуду від оточення. Відтак оскільки прокрастинатори чутливо реагують на зауваження щодо якості результатів їхньої праці, указуючи на певні недоліки, то потрібно одночасно акцентувати увагу й на позитивних аспектах виконаної роботи. Не менш важливе вироблення в студента прагнення до досягнення успіху, що знижуватиме почуття тривоги та страху перед невдачею.

З іншого ж боку, відзначимо, що для цього типу прокрастинаторів властива відсутність інтенцій, які б відігравали роль вагомих спонук до включення в цілеспрямовану діяльність. А отже, на нашу думку, одним із можливих шляхів організації психолого-педагогічного супроводу цієї групи студентів є створення системи заохочень, яка б була більш ефективною, ніж винятково академічна оцінка за виконане завдання (наприклад можливість участі в міжнародних програмах студентського обміну за умови отримання певного рейтингового бала).

Студенти, які належать до дезадаптивно-агресивного типу прокрастинаторів, характеризуються несформованістю спроможності до конструктивних дій в умовах проблемних ситуацій, низьким рівнем відповідальності за власні вчинки, залежністю від думки інших, що супроводжується демонстрацією високого рівня агресивності та ворожості в стосунках із соціальним оточенням. Як зазначено нами раніше, до кола

властивих прокрастинатору алогічних вірувань належить упевненість у тому, що йому всі щось винні, тобто в разі виникнення проблем навколишні зобов'язані допомогти з їх розв'язанням. Однак, з іншого боку, відповідно до результатів дослідження, для нього притаманне знижене відчуття обов'язку стосовно інших, яке часто призводить до недотримання обіцянок, нехтування інтересами тих, хто оточує прокрастинатора. Відзначимо в цьому контексті й знижений рівень у нього рефлексії спілкування та взаємодії з іншими людьми. Уважаємо, що окреслені особливості можуть деструктивно впливати на побудову стосунків із членами академічної групи. Відтак потрібний моніторинг системи відносин студентів у групі та, за необхідності, проведення системи заходів (наприклад тренінгових занять), зорієнтованих на створення позитивного емоційного клімату.

Згідно з отриманими емпіричними даними, однією з характеристик когнітивно-рефлексивної сфери прокрастинатора є його схильність до соціально приписаного перфекціонізму, що вказує на деструктивне генералізоване переконання в тому, що навколишні схильні оцінювати його надто критично й вимагати від нього цілковитої досконалості. Відтак побоювання не досягти соціально пропагованого ідеалу та отримати негативну оцінку результатів діяльності спонукає його до уникнення будь-якої активності.

Ураховуючи вказану закономірність, бачимо, що не можна здійснювати надмірний «тиск» на студентів, адже подібна авторитарність може спровокувати посилення прокрастинації як способу супротиву нав'язаним соціумом цілям, ролям, моделям поведінки тощо. Водночас увагу потрібно акцентувати на формування духовних цінностей студента, почуття його власної гідності, честі та поваги до інших, активної життєвої позиції в різних ситуаціях і впевненості. Із цією метою можуть застосовуватися тематичні діалоги, школа лідера, моделювання ситуацій, сократівські бесіди, котрі сприятимуть розвитку в студентів уміння співпрацювати в команді,

установлювати гуманні, толерантні стосунки між учасниками, активізуватимуть засвоєний власний досвід із певної проблеми [45].

Важливим є наповнення академічного процесу активними формами роботи, які були б цікавими й актуальними для цієї вікової категорії (наприклад квести, екскурсії, участь у волонтерських рухах тощо), що сприятиме зниженню рівня агресивності та налагодженню ефективної комунікації з оточенням.

Зауважимо, що особливого значення під час організації психолого-педагогічного супроводу студентів-прокрастинаторів дезадаптивно-агресивного типу заслуговує їх зосередженість винятково на нинішній часовій перспективі, що виражається в прагненні отримання максимального задоволення від поточного моменту й детермінує відмову від важливих, але менш приємних завдань [15, 157]. Відповідно, перспектива майбутнього в них «розмита» та виражається загальними поняттями, а індивід не може пов'язати поставлені цілі з розвитком майбутніх подій. Відтак вважаємо необхідним сприяння формуванню в таких студентів майбутньої часової орієнтації, що, згідно з думкою В. Чудновського, відображає вміння індивіда формувати мотивувальні цілі й планувати послідовність дій, потрібних для їх реалізації [242]. Із цією метою комплекс психолого-педагогічних впливів варто скерувати на розвиток у нього потреби аналізу власної діяльності, забезпечення особистісного зростання та самореалізації в процесі навчання в закладі вищої освіти, а також розробку індивідуальної технології управління часом на основі перебування особистості у визначених психологічних умовах академічного середовища.

Низьку замотивованість і схильність до негативних емоційних патернів спостерігаємо й у студентів із демотиваційно-астенічним типом прокрастинації, що доповнюється агресивно-маніпулятивним спрямуванням особистості. Отже, ця категорія осіб охоплює найбільшу кількість дезадаптивних рис, що в ході реалізації психолого-педагогічного супроводу дає можливість використовувати підходи та методи, які описано для перших

трьох типологічних груп прокрастинаторів. Особливу увагу, на нашу думку, потрібно звернути на подолання тривожно-депресивних реакцій особистості студента, що повинно реалізовуватися шляхом формування вміння регулювати власний емоційний стан, навчання прийомів саморелаксації, зняття емоційної напруги в стресових ситуаціях, розвитку форм емоційної поведінки й реагування. Із цією метою потрібно організувати лекційні заняття, групову та індивідуальну бесіди, психогімнастику й релаксаційні вправи, основною тезою яких має стати те, що ефективність редукції дилаторної поведінки залежить від діяльнісного прагнення студентів до самовдосконалення, активної роботи над собою та розвитку спілкування в цілому. Корисним й ефективним, на нашу думку, є надання студенту якомога більшої самостійності у всіх видах навчальної діяльності, простору для творчості та ініціативності.

Уважаємо, що важливого значення в організації заходів, спрямованих на редукцію схильності до зволікання, незалежно від типу прокрастинації, набуває врахування закономірностей, виявлених нами в ході вивчення психосоматичного компонента сконструйованої нами моделі. Зокрема, зафіксовано зв'язок рівня схильності до прокрастинації індивіда й мірою вираженості в нього широкого спектра соматичних симптомів, таких як серцеві скарги, алгічні та спастичні болі. Цікаво те, що високий рівень виснаження й прояву епігастрального синдрому є не лише чинниками, пов'язаними з діагностованим конструктом, але і його безпосередніми предикторами.

Очевидно, що за погіршення здоров'я студентів, виникнення проявів прокрастинації спостерігатиметься значно частіше. Відтак важливого значення набуває моніторинг стану їхнього самопочуття та ефективне реагування в разі його погіршення (наприклад своєчасне спрямування на медичний огляд, створення умов для достатньої рухової активності тощо). Адже, як зазначає Б. Андерсен зі співавторами, відрізок часу між усвідомленням перших симптомів захворювання й зверненням за медичною

консультацією в осіб, для яких характерна прокрастинація є значно більшою, ніж у людей, котрим вказана особливість не властива [260].

На особливу увагу в контексті організації психолого-педагогічного супроводу задля редукції прокрастинації, на нашу думку, заслуговують студенти-іноземці. Адже емпіричні результати реалізованого дослідження засвідчили наявність зв'язку схильності особистості до дилаторної поведінки з труднощами акультурації й мовної інтеграції.

Відтак вважаємо, що поряд із вищевказаними пропозиціями щодо подолання деструктивного зволікання для вказаної категорії студентів важливого значення набуває створення сприятливих умов задля їх успішної адаптації в новій соціокультурній ситуації.

Важливі організаційно-адміністративні функції в системі педагогічного супроводу іноземців виконуються співробітниками міжнародних відділів і соціально-психологічних центрів вищих навчальних закладів, тому робота вказаних підрозділів має ґрунтуватися на довірливих та відкритих стосунках зі студентами.

Особливе значення для успішної акультурації вказаних осіб має рівень психолого-педагогічної підготовки викладачів ВНЗ до нового виду професійної діяльності. Відтак необхідно вважаємо розробку методичних рекомендацій для професорсько-викладацького складу щодо особливостей взаємодії зі студентами з урахуванням психологічних, дидактичних, культурологічних і юридичних аспектів.

Відзначимо, що відповідно до отриманих нами даних, іноземці, яким властива прокрастинація, водночас виявляють акультураційний страх і побоювання дискримінації, що свідчить про сприйняття нового оточення як ворожого. Відтак закономірне бажання мінімізувати комунікацію з членами нової соціальної спільноти, що, очевидно, призводить до відтермінування реалізації як академічних, так інших важливих справ.

Отже, однією з ключових функцій психологів, викладачів, зокрема кураторів академічних груп, є проведення інформаційних бесід задля надання

необхідної інформації щодо особливостей країни перебування, норм навчання й поведінки у закладі вищої освіти, ознайомлення з локальною інфраструктурою (наприклад аптеки, магазини, бібліотеки) тощо. Важливим є залучення іноземців до участі в культурних і розважальних заходах, що передбачають активну комунікацію з представниками студентської спільноти (екскурсії, відвідування музеїв, театрів тощо).

Зауважимо, що впродовж дослідження нами зафіксовано зв'язок схильності до прокрастинації зі страхом спілкування та негативної оцінки, що відображають побоювання особистості не справити позитивне враження на оточення через недосконале володіння мовою. Відтак очевидно, що студент намагатиметься уникати виконання завдань, безпосередньо пов'язаних із такою комунікацією. Зважаючи на це, доцільною буде організація додаткових можливостей для закріплення мовних навичок, наприклад залучення до участі в дискусійних клубах, неформальних зустрічах, конференціях, забезпечення студентів білінгвальними термінологічними словниками з навчальних дисциплін й ін.

Ефективне подолання прокрастинації, на нашу думку, потребує не лише організації активного психолого-педагогічного супроводу, а й залучення та зацікавленості в редукції вказаної схильності самого студента. Відтак вважаємо, що ключові дії прокрастинатора мають зорієнтовуватися на:

- зростання рівня автоматичності продуктивної активності шляхом створення несприятливих умов для актуалізації деструктивної дилаторної поведінки;
- формування навичок оптимізації управління часом і постановки цілей [620].

Нагадаємо, що прокрастинатору властиве поєднання часової орієнтації гедоністичного теперішнього й зниженого рівня саморегуляції. Указана особливість сприяє прояву імпульсивності, що виявляється у виборі саме тих завдань, реалізація яких забезпечує миттєве отримання задоволення від поточної діяльності. Водночас, ураховуючи вказану закономірність, більш

важливі цілі, досягнення яких передбачає значний профіт, часто залишаються поза увагою особистості. Отже, оскільки прояву прокрастинації передую активний вибір між конкурентними видами діяльності, то важливим є зменшення кількості контрпродуктивних альтернатив, що можуть змістити фокус уваги особистості на незначущу активність [572].

Ключовим завданням студента на цьому етапі є здійснення контролю кількості подразників, які можуть негативно впливати на початок і завершення виконання сформованого плану роботи [502]. Зауважимо, що результати контент-аналізу засвідчили, що найчастіше, відволікаючись від реалізації важливих справ, студенти витрачають свій час на серфінг у мережі Інтернет, спілкування з друзями, домашні справи, перегляд кінофільмів, читання книг, сон, комп'ютерні ігри тощо. Отримана інформація є важливою для оптимізації робочого процесу, адже вказує на чинники, що потребують редуکتивного впливу. Наприклад, уникненню дилаторних реакцій сприятиме тимчасове обмеження доступу до соціальних мереж і не пов'язаних із важливою діяльністю медійних та Інтернет-ресурсів.

Важливою, на нашу думку, є ефективна організація робочого простору особистості, що, з одного боку, дає змогу усунути з поля досяжності прокрастинатора відволікаючі подразники, а з другого – чітко визначене робоче місце (наприклад бібліотека) може відігравати роль звичного стимулу, який підвищує автоматичність конструктивної поведінки, мобілізуючи особу, схильну до зволікання, та налаштовує її на продуктивну працю.

Зниження самоконтролю зумовлює відкладання важливих завдань на останній момент, що породжує необхідність надмірно напруженої діяльності без перерв і, отже, детермінує погіршення якості виконаної роботи та втому особистості. Будь-які дії, зорієнтовані на чітке встановлення й дотримання розпорядку дня, наприклад нормалізація циклу «день–ніч», оптимізація ритму денної активності, є ефективними в процесі подолання схильності до прокрастинації. Це дає змогу не лише підвищити загальну продуктивність особистості, зорієнтувавши її на систематичну дисципліновану роботу

протягом дня, але й запобігти її перевтомі шляхом чіткого визначення часу, необхідного для відпочинку, активного включення в соціальне життя тощо [54, 342, 422].

Важливого значення для студента в цьому випадку набуває оптимізація процесу постановки цілей, адже некоректно сформульована мета супроводжується відсутністю достатнього рівня мотивації, що спонукає людину до її активної реалізації [468]. Погоджуємось із твердженням Дж. Норкросса, відповідно до якого розмиті цілі породжують розмиті зусилля [510].

Водночас зауважимо, що отримані емпіричні дані вказують на те, що прокрастинатор відчуває труднощі з використанням стратегій планування, проектування й моделювання. Відтак важливим аспектом боротьби з прокрастинацією є засвоєння студентом навичок із визначення досяжних і легко вимірюваних цілей. Зокрема, у цьому разі потрібний поділ грандіозної довготривалої мети на декілька короткотермінових. Указана ідея, на нашу думку, набуває надзвичайно важливого значення, зважаючи на зафіксовану нами схильність прокрастинатора до фрустраційної інтолерантності та мотивації уникнення невдач. Адже ідентифікація ним цілі як надто складної спонукає до зволікання з початком її реалізації. Визначення ж конкретних кроків, необхідних для виконання завдання, зумовлює його сприйняття як реалістичного, а отже, сприяє зниженню емоційної напруги особистості.

Як засвідчили результати нашого дослідження, прокрастинатор характеризується схильністю до застосування копінг-стратегії уникнення. Відтак погоджуємося з ідеєю С. Ризової, яку розвинули Дж. Бурка й Л. Юен щодо ефективності застосування в системі заходів подолання дилаторних тенденцій техніки градієнтного наближення, адже особи, схильні до зволікання, часто зосереджуються на тому, як «далеко» перебуває момент завершення завдання, не фокусуючись при цьому на здійсненні найближчого кроку, відтак не можуть розпочати діяльності взагалі. Ураховуючи це, корисним вважається визначення студентом мінімального об'єму зусиль, яких

він може докласти для того, аби припинити зволікати, наприклад працювати над завданням протягом 15 хвилин, і лише тоді оцінити чи варто продовжувати далі, а чи відкласти виконання завдання [197, 198].

Окрім того, погоджуємось із Дж. Буркою та Л. Юен, що, ураховуючи схильність прокрастинатора шукати максимально швидке задоволення від своєї активності, продуктивним буде забезпечення виконання ним роботи короткими інтервалами, кожен із яких передбачатиме отримання незначної винагороди [24], наприклад горнятко кави після активної двогодинної роботи над написанням наукової праці. Указаний принцип Р. Айзенбергер описує як стимульовану працелюбність, що передбачає систематичне підкріплення під час роботи над завданням проміжними незначними нагородами, а не лише віддаленим кінцевим успішним результатом [343].

Ефективність подальшої редукції звички зволікання залежить від інтенсивності впровадження сформованих пропозицій у реальну поведінку студента. Реалізації адаптивних установок сприятиме техніка цілеспрямованих повторень. Багаторазове практикування позитивних інструкцій, приводить до посилення самоефективності. Із погляду нейробіології, утворення нових нейронних ланцюгів, що відповідають за закріплення умовних рефлексів (закріплення нової звички), та гальмування наявних дезадаптивних стратегій поведінки відбувається шляхом тривалого повторювання і їх епізодичної активації для збереження зв'язку між нейронними структурами.

Отже, прокрастинація не є незворотним особистісним конструктом, а підлягає редукційному впливу. Розроблені нами рекомендації можуть бути використані під час створення індивідуальних і групових програм, спрямованих на подолання деструктивної дилаторної поведінки студентів.

Висновки до розділу 5

Психосоціальна підструктура прокрастинації характеризується системністю, охоплюючи когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний і конативно-регулятивний компоненти.

1. Емпіричне вивчення когнітивно-рефлексивного компонента прокрастинації засвідчило, що схильність студента до дилаторних реакцій пов'язана з наявністю в нього низки дисфункціональних когніцій. Зокрема, зафіксовано, що прокрастинатору властиві фрустраційна інтолерантність, установка катастрофізації й надмірна вимогливість до себе. Окрім того, доведено наявність оберненого взаємозв'язку між інтегральними показниками схильності до зволікання та загальної раціональності мислення досліджуваних. Результати регресійного аналізу засвідчили, що найбільш значущими предиктором прокрастинації є фрустраційна інтолерантність особистості й установка повинності щодо інших.

Під час вивчення особливостей прояву часової перспективи в респондентів значущим виявився негативний кореляційний зв'язок між загальним рівнем прокрастинації та майбутньою часовою орієнтацією. Натомість вираженість теперішнього фаталістичного настановлення за посилення прокрастинації, навпаки, зростає. Регресійний аналіз підтвердив предикацію діагностованого конструкту такими шкалами, як орієнтація на негативне минуле, орієнтація на гедоністичне теперішнє й часове настановлення на майбутнє, а отже, ґрунтуючись на окреслених закономірностях, можемо стверджувати, що визначення особливостей прояву часової перспективи особистості має важливе значення для прогнозування рівня схильності індивіда до прояву дилаторної поведінки.

Підтверджено виникнення в прокрастинатора проблем із самооцінкою. Надто завищені стандарти зумовлюють сумніви у власній спроможності досягнути визначеної цілі й породжують компенсаторну поведінку у вигляді уникнення будь-якої активності, що може завершитися небажаним

результатом. Окрім того, зафіксовано взаємозв'язок інтегральних показників прокрастинації зі значеннями за шкалою «Стурбованість помилками», що вказує на тенденцію до надмірних реакцій на передбачувані невдачі та помилки, і шкалою «Сумніви у власних діях», яка відображає невизначеність індивіда щодо власної продуктивності. Значимий кореляційний зв'язок простежено між загальним рівнем прокрастинації досліджуваних і їхньою схильністю до самокритики. Отже, підвищення схильності індивіда до зволікання з виконанням важливих завдань супроводжується зростанням тенденції акцентувати увагу винятково на негативних аспектах власної Я-концепції. Важливого значення набуває інтерпретація виявленої кореляції загального рівня сформованості прокрастинації із соціально-приписаним перфекціонізмом. Імовірно, побоювання можливої негативної оцінки з боку оточення спонукає людину до відкладання діяльності, що безпосередньо пов'язана з цим страхом. Виявлено також прямо пропорційну залежність інтегрального рівня прокрастинації зі схильністю досліджуваних до гіперкритики, що передбачає різке засудження дій оточення, прискіпливість до їх недосконалості. Окрім того, зафіксовано прямий зв'язок прокрастинації з перфекціоністською установкою особистості, «що їй усі щось винні».

Вивчення особливостей взаємозв'язку між прокрастинацією та локусом контролю особистості засвідчило відсутність зв'язків між двома чинниками, виняток становила лише шкала екстернальності в галузі здоров'я, що визначена предиктором дилаторної поведінки.

Під час дослідження особливостей прояву рефлексивності респондентів зв'язку її інтегрального рівня з мірою схильності до зволікання не зафіксовано. Однак показники шкали «Загальна прокрастинація» характеризуються від'ємною кореляцією зі значеннями за шкалою «Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми».

2. У результаті реалізації емпіричного дослідження встановлено, що дезадаптивністю характеризується як загальний емоційний фон студентів,

схильних до прокрастинації, так і властиві для них конкретні емоційні патерни. Про тісний взаємозв'язок між емоційною сферою та рівнем сформованості прокрастинації досліджуваних свідчить значна кількість виявлених кореляцій між конструктами. Найбільш значущу кореляцію показників інтегрального рівня прокрастинації зафіксовано зі значенням за шкалою «Депресивність». Тобто частота прояву дилаторної поведінки респондентів підвищується пропорційно до зниження фону їхнього настрою. За зростання загального рівня сформованості прокрастинації в досліджуваних одночасно більш яскраво виявляється схильність до прояву дратівливості. Прямий кореляційний зв'язок загальних показників інтегрального рівня прокрастинації простежено й зі значеннями за шкалами «Реактивна агресивність» і «Ситуативна агресивність». Підтвердженою в ході аналізу була гіпотеза щодо одночасного зростання в особистості схильності до відтермінування важливих завдань та нейротизму. Підвищення рівня прокрастинації досліджуваних супроводжується збільшенням показників за шкалою «Сором'язливість», що відображає схильність до стресового реагування на звичні життєві ситуації. Виявлено, що чим більш вираженою є схильність особистості до зволікання, тим менш стійкий її емоційний стан, про що свідчить пряма кореляція прокрастинації з емоційною лабільністю.

Попри значну кількість відзначених кореляцій прокрастинації з індикаторами емоційного стану респондентів, у результаті проведення регресійного аналізу виявлено, що предиктором цього конструкту є лише депресивність.

Результати дослідження мотиваційних тенденцій, властивих прокрастинаторам, засвідчили їх спрямованість на уникнення невдач, що є свідченням наявності страху перед відповідальними справами, заниженої самооцінки й рівня домагань, невпевненості в собі.

Окрім того, аналіз отриманих даних підтвердив, що всі зафіксовані кореляції між прокрастинацією та мотиваційними параметрами характеризуються від'ємними значеннями. Виявлено, що за підвищення

схильності особистості до прокрастинації знижується її прагнення виконувати творчу діяльність. Обернена кореляція схильності до відтермінування завдань із мотивом загальної активності підтвердила, що респонденти, яким властива дилаторна поведінка, характеризуються низьким рівнем витривалості, наполегливості, працездатності, необхідних для досягнення власних цілей. Значущий взаємозв'язок загального рівня схильності до зволікання й показників мотиву суспільної корисності засвідчив, що посилення дилаторних тенденцій у житті респондентів супроводжується зниженням їхнього бажання приносити користь навколишнім, слугувати спільній ідеї. Відзначено, що за посилення схильності індивіда до відкладання справ, спостерігаємо послаблення його прагнення до забезпечення себе та своїх близьких матеріальними ресурсами, потрібними для життєдіяльності, про що свідчить обернено пропорційний взаємозв'язок загального рівня прокрастинації з показниками прояву мотиву життєзабезпечення. Результати регресійного аналізу показали, що зниження рівня прояву мотиву соціальної корисності в досліджуваних є предиктором розвитку прокрастинації.

Виявлено, що особи з низьким рівнем прокрастинації частіше, ніж респонденти з високою мірою її сформованості, керуються у своїй діяльності мотивами життєзабезпечення та соціального статусу.

Особистість, не схильна до відкладання справ, порівняно з індивідом, якому ця характеристика властива, виражає сильніше прагнення виконувати цікаву й неординарну діяльність, а також є більш зорієнтованою на допомогу навколишнім, власному внеску в реалізацію ідей, важливих для всього суспільства.

Вивчення мотиваційної сфери досліджуваних дає підставу стверджувати, що в прокрастинаторів, на відміну від осіб, не схильних до дилаторної поведінки, більшість мотиваційних тенденцій виражаються менш яскраво.

3. Результати емпіричного дослідження конативно-регулятивного компонента прокрастинації засвідчили, що більшість респондентів,

опинившись у стресовій ситуації, намагаються уникнути розв'язання проблеми. Відповідно до отриманих унаслідок регресійного аналізу даних, схильність до застосування особистістю копінг-стратегії уникнення супроводжується посиленням прояву в неї прокрастинації.

Окрім того, відзначено, що показники кореляції всіх діагностованих функціональних копінг-стратегій зі схильністю до дилаторної поведінки характеризуються негативними значеннями. Зокрема, указаний зв'язок виявлено з асертивними діями, плануванням, програмуванням, моделюванням та оцінкою результатів. Отже, на відміну від дисфункціональних стратегій саморегуляції, схильність до застосування яких підвищується за зростання рівня прокрастинації респондентів, тенденція до використання ними функціональних стратегій вирішення проблемних ситуацій, навпаки, у цьому разі знижується. Отже, посилення схильності особистості до зволікання супроводжується зниженням у неї рівня сформованості індивідуальної системи саморегуляції власної активності.

4. Застосований кластерний аналіз задля перевірки припущення щодо можливих розбіжностей у змістовому навантаженні складових частин конструкту прокрастинації, зумовлених поєднанням у їхніх межах діагностованих критеріїв із різною мірою вираженості, дав підставу виокремити чотири типи прокрастинаторів. Серед них – «ірраціонально-астенічний», «демотивовано-ірраціональний», «дезадаптивно-агресивний», «мотиваційно-астенічний».

5. Для поглиблення уявлень щодо особливостей розуміння студентами сутності явища прокрастинації їм запропоновано заповнити анкету, що включила три відкриті питання, пов'язані з когнітивними, емоційними та біхевіоральними особливостями прояву цього феномену. Обробку отриманого емпіричного матеріалу здійснено за допомогою процедури контент-аналізу.

Вивчення текстових даних дає змогу стверджувати, що найчастіше причинами прояву прокрастинації респонденти вказують лінь, стан здоров'я,

більш важливі справи, відсутність мотивації, утому, брак часу, сімейні обставини, страх перед невдачею, невпевненість у собі, поганий настрій.

Серед психолінгвальних маркерів, що використовувалися студентами для позначення переживань, пов'язаних зі зволіканням виконання важливих завдань, найчастіше трапляються тривога, почуття провини, сором, злість, байдужість, дискомфорт, розчарування, пригнічення, полегшення.

Контент-аналіз відповідей, спрямованих на виявлення біхевіоральних особливостей, котрі характеризують особистість прокрастинатора, засвідчив, що, зазвичай, відтермінуючи виконання важливих справ, студенти зміщують фокус уваги на незначимі, однак більш приємні й легкі види діяльності, зокрема серфінг у мережі Інтернет, прогулянки з друзями, домашні справи, відпочинок, сон, читання книг, заняття спортом, перегляд кінофільмів, хобі, комп'ютерні ігри.

6. Із врахуванням інтенсифікації інтеграційних процесів, зокрема в академічній сфері, окрім побудови загальної моделі конструкту прокрастинації та опису її основних компонентів, нами вивчено особливості взаємозв'язку діагностованого конструкту з низкою специфічних чинників, що супроводжують процес адаптації іноземних студентів. Отримані результати свідчать про взаємозв'язок прокрастинації із загальним рівнем прояву стресу акультурації, а також такими його аспектами, як акультураційний страх, сприйнята дискримінація, почуття провини. Важливе значення аспектів мовної інтеграції в контексті вивчення тематики прокрастинації підтверджено зафіксованими значущими кореляційними зв'язками із загальною шкалою мовної тривожності, страхом негативної оцінки, страхом спілкування й складання іспитів.

7. На основі отриманих емпіричних даних упродовж вивчення змісту когнітивно-рефлексивного, афективно-мотиваційного та конативно-регулятивного компонентів прокрастинації, виокремлених типів особистості прокрастинатора за допомогою кластерного аналізу, результатів контент-аналізу, що виявили ключові уявлення студентів щодо сутності цього

феномену, а також дослідження специфіки його прояву в умовах інтенсивної інтеграції особистості в нове соціальне середовище розроблено методичні рекомендації з організації психолого-педагогічного супроводу задля редукції проявів дилаторної поведінки в студентів.

Установлено, що оптимальне розв'язання окресленої проблеми передбачає активне залучення в цей процес як самих студентів, так і професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу. Відтак рекомендації створено для обох учасників навчального процесу.

Здійснення ефективного психолого-педагогічного супроводу викладачами студентів, схильних до прокрастинації, передбачає забезпечення можливості регулярної комунікації для підтримки студента в пошуках оптимального виконання проблемного завдання; відсутність гострої критики, а також стимулювання навчальної діяльності шляхом підбадьорення, акцентування уваги на вже досягнутих результатах; відсутність надмірної авторитарності та «тиску» в стосунках зі студентом; моніторинг системи відносин студентів у групі та, за необхідності, проведення системи заходів, зорієнтованих на створення позитивного емоційного клімату; практикування з цією категорією осіб технік релаксації й зниження стресу; створення системи заохочень, яка б була більш ефективною, ніж лише академічна оцінка за виконане завдання.

Для сприяння ефективнішому процесу акультурації іноземних студентів, що водночас сприяє зниженню рівня прояву прокрастинації, запропоновано проведення бесід задля надання необхідної інформації щодо особливостей країни перебування, норм навчання та поведінки в закладі освіти, ознайомлення з локальною інфраструктурою; залучення іноземців до участі в культурних і розважальних заходах; організацію додаткових можливостей для закріплення мовних навичок.

Окрім того, зазначено, що ключові дії самого студента повинні спрямовуватися на зростання рівня автоматичності продуктивної активності шляхом створення несприятливих умов для актуалізації деструктивної

дилаторної поведінки; формування навичок оптимізації управління часом і постановки цілей.

Результати досліджень цього розділу наведено в таких публікаціях здобувача: [73, 77, 78, 84, 85, 93, 94, 95, 97, 98, 635].

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження феномену прокрастинації, що є підставою для формулювання таких висновків:

1. Проведений теоретичний аналіз вітчизняної й зарубіжної наукової літератури засвідчив, що сьогодні не існує спільної думки щодо розуміння поняття прокрастинації. Найпоширенішими є підходи до тлумачення цього феномену як механізму психологічного захисту, спрямованого на редукцію загроз цілісності Я-структури; стратегії уникнення особистістю аверсивного стимулу; неадаптивної поведінки, зумовленої комплексом дисфункціональних когнітивних особистісних чинників; стану демотивації.

Ґрунтовне вивчення сутності явища прокрастинації, синтез й уніфікація ключових положень представлених підходів дали змогу визначити її як відносно стійкий особистісний конструкт, що охоплює широкий спектр ірраціональних переконань, негативних афективних патернів і дезадаптивних стратегій саморегуляції, які зумовлюють відкладання індивідом запланованих важливих справ, попри усвідомлення ним імовірності виникнення внаслідок зволікання негативних наслідків психологічного, соціального чи матеріального характеру.

2. Сконструйовано та обґрунтовано інтегральну модель прокрастинації на основі ключових засад постнекласичної наукової парадигми, принципів системності, структурності, континуальності й біопсихосоціального підходу. Установлено, що прокрастинація на системному рівні функціонує як багатомірне інтегральне особистісне утворення, а в субсистемній площині представлена психосоціальною та біологічною підструктурами. Біологічна підструктура прокрастинації охоплює нейропсихологічний (біоелектрична активність ділянок мозку) і психосоматичний (соматичні прояви) компоненти. Психосоціальна підструктура прокрастинації включає когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний та конативно-регулятивний

компоненти, змістове наповнення яких представлено сукупністю індивідуальних властивостей особистості, що формуються й трансформуються в результаті її включення в широке коло референтних груп і процесу соціалізації загалом. Необхідність емпіричної перевірки запропонованої моделі прокрастинації зумовила потребу в розробці валідного діагностичного інструменту її вивчення. У роботі описано багатоетапний алгоритм розробки та апробації методики, що включав реалізацію факторного аналізу для підтвердження її трикомпонентної структури, а також перевірку психометричних характеристик.

3. Результати аналізу просторової та локальної синхронізації електричної активності кори головного мозку в студентів, які характеризуються схильністю до прояву дилаторної поведінки, виявили низку особливостей, що пов'язані з прокрастинацією. Так, особливості змін спектральної потужності у відповідь на виконання когнітивних завдань у групі прокрастинаторів проявляються в більш генералізованому зростанні показника в усіх частотних діапазонах ЕЕГ. Такі особливості коркового електрогенезу є свідченням нижчого рівня активації кори й більш виражених енергетичних затрат під час виконання інтелектуальної роботи на фоні ослаблення включення нової інформації в поточну діяльність мозкових систем.

Просторова синхронізація біоелектричної активності коркових структур у прокрастинаторів характеризується більш тісними взаємодіями в зоні фронтальних ділянок, які забезпечують механізми прийняття рішень і контролю поведінкових реакцій. Отже, в студентів, котрі мають вищий рівень схильності до відтермінування, для підтримання належного рівня виконання завдань задіюються додаткові функціональні системи підтримання уваги та оперативної пам'яті.

Установлено, що частота виявлення в прокрастинаторів скарг на власне фізичне самопочуття є значно вищою, порівняно зі студентами, яким дилаторна форма поведінки не властива. Вивчення особливостей

психосоматичних порушень у студентів, схильних до деструктивного зволікання, засвідчило їхню схильність до надмірного виснаження, синдрому епігастральних нездужань, алгічної та спастичної симптоматики, нездужань серцево-судинної сфери.

4. У результаті емпіричного дослідження психосоціальної підструктури прокрастинації встановлено широкий спектр індивідуальних властивостей, притаманних студенту, якому властива дилаторна поведінка.

Когнітивно-рефлексивний компонент прокрастинації характеризується низьким рівнем раціональності мислення та представлений низкою дезадаптивних переконань, таких як катастрофізація, надмірна вимогливість до себе, фрустраційна інтолерантність, перфекціонізм, установка повинності стосовно інших. Вивчення особливостей часової перспективи респондентів засвідчило її незбалансованість, зокрема яскраву вираженість часових орієнтацій негативного минулого, гедоністичного й фаталістичного теперішнього за одночасного низького рівня спрямованості на майбутнє. Отже, окреслена закономірність указує на прояв в особистості механізму психологічного захисту, що полягає в цілковитому «зануренні» в поточну діяльність задля уникнення страху щодо власної неспроможності досягнути сформульованих цілей у майбутньому. Підтвердженням є виникнення в прокрастинатора проблем із самооцінкою, сумнівів у своїх діях, стурбованості власними помилками, схильності до самокритики й гіперкритики оточення.

Установлено, що загальний афективний фон студента-прокрастинатора характеризується дезадаптивністю й надмірною лабільністю. Серед властивих йому емоційних патернів виокремлено депресивність, нейротизм, дратівливість, сором'язливість, спонтанну та реактивну агресивність.

Результати вивчення мотиваційної сфери досліджуваних засвідчили їхню спрямованість на уникнення невдач. Окрім того, зафіксовано, що в прокрастинаторів, на відміну від студентів, не схильних до зволікання, менш вираженими є мотиви «підтримки» (життєзабезпечення, комфорту й безпеки,

статусу та престижу) і «розвитку» (загальної й творчої активності, суспільної корисності).

У межах вивчення конативно-регулятивного компонента прокрастинації відзначено схильність до застосування прокрастинаторами дисфункціональних стратегій саморегуляції, таких як уникнення, маніпулятивні, асоціальні та агресивні дії. Натомість визначено, що ймовірність використання ними функціональних копінг-стратегій, зокрема асертивних дій, планування, програмування, моделювання й оцінки результатів є низькою. Отже, посилення схильності студента до зволікання супроводжується зниженням рівня сформованості індивідуальної системи саморегуляції власної активності.

5. На основі кластерного аналізу отриманих емпіричних даних виокремлено чотири типи прокрастинації. Виявлено, що в студентів із «ірраціонально-астенічним» типом діагностованого конструкту домінують характеристики прояву дезадаптивних когніцій і деструктивних емоційних патернів. Найбільш вираженою особливістю студентів із «демотивовано-ірраціональним» типом прокрастинації визначено відсутність інтенцій, які б відігравали роль вагомих спонук до включення в цілеспрямовану діяльність. «Дезадаптивно-агресивний» тип зволікання, передбачає низький рівень спроможності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій і прояв ворожості та деструктивності в процесі побудови стосунків із соціальним оточенням. Особливістю прокрастинатора «мотиваційно-астенічного» типу є поєднання низького рівня мотивації з емоційно-дезадаптивними схильностями.

6. Результати вивчення асоціативно-семантичного простору поняття прокрастинації у студентів, зокрема її когнітивних, афективних і біхевіоральних аспектів засвідчили, що серед причин прокрастинації найчастіше респонденти вказують на лінь, стан здоров'я, інші справи, відсутність мотивації, утому, брак часу та ін. Серед психолінгвальних маркерів, що використовувалися студентами для позначення переживань,

пов'язаних зі зволіканням виконання важливих завдань, найчастіше зафіксовано тривогу, почуття провини, сором, злість, байдужість. Водночас, відкладаючи важливі справи, студенти зміщують фокус уваги на незначимі, однак більш приємні й легкі види діяльності: Інтернет, прогулянки з друзями, домашні справи та відпочинок.

Результати вивчення особливостей прояву прокрастинації іноземними студентами вказали на наявність взаємозв'язку досліджуваного конструкту із загальним рівнем прояву стресу акультурації, а також такими його аспектами, як акультураційний страх, сприйнята дискримінація, почуття провини. Важливе значення аспектів мовної інтеграції в контексті вивчення тематики прокрастинації підтверджено зафіксованими значущими кореляційними зв'язками із загальною шкалою мовної тривожності, страхом негативної оцінки, страхом спілкування й складання іспитів.

7. З урахуванням отриманих емпіричних даних упродовж вивчення змісту компонентів сконструйованої нами моделі прокрастинації, визначення її типів, встановлення асоціативно-семантичного простору цього поняття у студентів, а також дослідження специфіки прояву прокрастинації в умовах інтенсивної інтеграції особистості в нове соціальне середовище розроблено методичні рекомендації, спрямовані на редукцію проявів дилаторної поведінки в студентів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці моделі, заснованої на побудові нейронних мереж, що ґрунтуватиметься на виокремлених характеристиках особистості студента-прокрастинатора задля діагностики досліджуваного конструкту шляхом комп'ютерного тестування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александер, Ф. (2002). *Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение*. Москва: ЭКСМО-Пресс.
2. Аллахвердиев, А.Р., Аллахвердиева, А.А., Бабаев, Э.С. (2018). Особенности биоэлектрической активности головного мозга женщин 50–60 лет при умственной деятельности в дни слабых геомагнитных возмущений и в относительно спокойные дни. *Научное обозрение. Биологические науки*, 4, 5–11.
3. Алмаев, Н.А. (2012). *Применение контент-анализа в исследованиях личности*. Москва: Институт психологии РАН.
4. Аминов, Н.А. (1988). Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. *Вопросы психологии*, 5, 71–77.
5. Ананьев, Б.Г. (1980). *Избранные психологические труды*. Москва: Педагогика.
6. Асмолов, А.Г., Гусельцева, М.С. (2015). Кому и как разрабатывать методологию психологии? *Сибирский психологический журнал*, (55), 6–45.
7. Афтанас, Л.И., Рева, Н.В., Савотина, Л.Н., Махнев, В.П. (2004). Нейрофизиологические корреляты вызванных дискретных эмоций у человека: индивидуальный анализ. *Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова*, 90(12), 1457–1471.
8. Бажин Е. Ф., Голынкина Е. А., Эткинд А. М. (1984). Метод исследования уровня субъективного контроля. *Психологический журнал*, 5(3), 152–162.
9. Базанова, О.М. (2011). Современная интерпретация альфа-активности ЭЭГ. *Международный неврологический журнал*, 8(46), 96–104.
10. Базика, Є. Л. (2012). Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки*, 1, 13–18.
11. Барабанщикова, В.В., Марусанова, Г.И. (2015). Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. *Национальный психологический журнал*, 4(20), 130–140.

12. Баскакова, С.А. (2010). Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами. *Социальная и клиническая психиатрия*, 20 (2), 88–96.
13. Бек, А. (1999). Техники когнитивной психотерапии. В кн. *Психологическое консультирование и психотерапия: хрестоматия* А.Б. Фенько, Н.С. Игнатьева, М.Ю. Локтаева. (Ред.). Т. 1: Теория и методология. Москва: МПЖ, 142–167.
14. Бек, Дж.С. (2006). *Когнитивная терапия: полное руководство*. Москва: ООО «И.Д. Вильямс».
15. Белановская, О. В. (2008). Временная перспектива жизненных планов в юношестве/ Проблемы социальной психологии личности. Проблемы социальной психологии личности: Сборник тезисов по проблемам психологии личности, Взято з: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30275_full.shtml
16. Бердников, Д.В. (2017). Нейрофизиологические и психофизиологические исследования организации регуляции целенаправленной деятельности *Журнал фундаментальной биологии и медицины*, 4, 12–20.
17. Бернс, Р. (1986). *Развитие Я-концепции и воспитание*. Москва: Прогресс.
18. Берталанфи, фон Л. (1973). История и статус общей теории систем. В кн.: *Системные исследования. Методологические проблемы. Ежегодник*. Москва: Наука.
19. Богословский, В.В., Степанов, А.А., Виноградова, А.Д. (1981). *Общая психология. Учебное пособие для студентов педагогических институтов*. Москва: Просвещение.
20. Божович, Л. И. (1978). Этапы формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*, 4, 20–28.
21. Болотова, А.К., Чеврениди, А.А. (2017). Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия. *Культурно-историческая психология*, 13(4), 101–108.
22. Боррел-Каррио, Ф., Эпстайн, Р. М. Сачмен, Л. (2006). Биопсихосоциальная модель 25 лет спустя. *Отечественные записки. Журнал для медленного чтения*,

- 2(29). Взято з: <http://www.strana-oz.ru/2006/2/biopsihosocialnaya-model-25-let-spustya>.
23. Броннікова, Л.В. (2015). Постнекласична наука: новий тип виробництва знання. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*, 250, 30–33.
24. Бурка, Дж., Юен, Л. (2018). *Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні*. Львів: Видавництво Старого Лева.
25. Бурлачук, Л.Ф. (2007). *Психодіагностика. Учебник для вузов*. Санкт-Петербург: Питер.
26. Бурлачук, Л.Ф., Морозов, С.М. (1999). *Словарь-справочник по психодіагностике*, Санкт-Петербург: Питер Ком.
27. Вайда, Т.С. (2016). Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*, 2, 197–211.
28. Валиуллина, Е.В. (2018). Влияние самооценки на уровень прокрастинации. *Научный журнал «Дискурс»*, 6 (20), 45–50.
29. Валиуллина, Е.В. (2018). Локус воспринимаемого контроля и уровень прокрастинации. *Концепт*, (8), 111–117.
30. Варваричева, Я.И. (2007). Психологические механизмы феномена лени. *Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов»*. Взято з: <https://istina.msu.ru/download/7958574/1iTuG:2aOUjp6ggHyuYrf35BhtxmZd0hU/>
31. Варваричева, Я.И. (2010). Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*, 3, 121–131.
32. Варламов, А.А., Стрелец, В.Б. (2013). Анализ когерентности ЭЭГ при депрессивных расстройствах: современное состояние и перспективы клинического применения. *Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова*, 63(6), 6–13.

33. Веремейчик, В.В., Селюкова, Т.В. (2017). Особливості саморегуляції та самопрезентації у осіб з різним рівнем самооцінки. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 22, 82–95.
34. Вернадский, В.И. (2004). *Биосфера и ноосфера*. Москва: Айрис-пресс.
35. Вірна, Ж.П., Кощій, В.Р. (2009). Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. *Психологічні перспективи*, 13, 28–34.
36. Вірна, Ж.П., Лазько, А.М. (2016). Конструктивний перфекціонізм майбутньої медичної сестри: концепція й емпірична верифікація. *Психологічні перспективи*, 28, 10–21.
37. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. (2008). *Синдром выгорания: диагностика и профилактика*. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер.
38. Воликова, С.В. (2012). Методы исследования детского перфекционизма. *Социальная и клиническая психиатрия*, 22(2), 177–186.
39. Волков, А.А., Назаров, И.Н., Лукьянов, А.С. (2015). Специфика предмета социально-психологического исследования сквозь призму постнеклассической рациональности. *Фундаментальные исследования*, 2(23), 5214–5218.
40. Воропаева, Т.С., Чик, А.А. (2015). Изучение коллективной памяти как фактора формирования национальной идентичности в рамках современного украиноведения. *Мир науки и инноваций*, 8(2), 13–23.
41. Галян, О.І., Галян, І.М. (2012). *Експериментальна психологія: навчальний посібник*. Київ, Академвидав.
42. Гаранян, Н.Г. (2006). Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследования). *Московский психотерапевтический журнал*, 1, 31–41.
43. Герасіна, С.В. (2010). Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*, 10, 139–149.

44. Гиппенрейтер, Ю. Б., Фаликман, М. В. (2009). *Психология мотивации и эмоции*. Москва: Астель.
45. Глубока, І.О. (2016). Особливості створення психологічних умов розвитку асертивної поведінки учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Молодий вчений*, 5(32), 548–552.
46. Голдберг, Э. (2003). *Управляющий мозг: Лобные доли, лидерство и цивилизация*. Москва: Смысл.
47. Гордеев, С.А., Шварков, С.Б., Ковров, Г.В., Посохов, С.И., Дьяконова, Н.А. (2010). Особенности функционального состояния мозга и когнитивных функций у больных вегетативной дистонией в сочетании с выраженной астенией. *Анналы клинической и экспериментальной неврологии*, 4 (4), 31–36.
48. Гордеева, Т.О. (2007). Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала. *Психологическая диагностика*, 1, 32–65.
49. Горев, А.С. (1998). Динамика ритмических составляющих ЭЭГ в условиях релаксации у школьников 9–10 лет с различной успешностью обучения. *Физиология человека*, 24, 42–47.
50. Горелова, Г.Г., Батурина, Н.В., Жаркова С.В. (2019). Показатели локуса контроля в связи с предикацией поведения по типу «прокрастинация». *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 170(4), 403–408.
51. Горстко, А.Б. (1994). *Познакомьтесь с математическим моделированием*. Москва: Знания.
52. Гошовський, Я.О. (2015). Психологічні особливості інтернет-адикції в контексті блокованого спілкування депривованих осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 4, 16–20.
53. Гошовський, Я.О. (2018). Психологічні особливості агресивності депривованих підлітків. *Психологія: теорія і практика. Збірник наукових праць*, 2(2), 50–58.
54. Грабчак, О. (2016). Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 4, 210–218.

55. Грачева, И. (2005). Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков. *Психологические исследования личности. Сборник работ молодых ученых*. Москва: Институт психологии РАН, 16–36.
56. Грачева, И.И. (2006). Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. *Психологический журнал*, 6, 72–80.
57. Григорьев, С.И., Растов, Ю.Е. (2001). *Основы современной социологии: учебное пособие для вузов*. Барнаул: Алтайский государственный университет.
58. Грицанов, А.А. (1998). *Новейший философский словарь*. Минск: Скакун.
59. Грубі, Т.В. (2018). Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2, 24–34.
60. Гуменюк, У.І. (2010). Ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія і педагогіка, 14, 120–131.
61. Гусельцева, М.С. (2005). Постнеклассическая рациональность в культурной психологии. *Психологический журнал*, 26(6), 5–15.
62. Гусельцева, М.С. (2006). Методологические кризисы и типы рациональности в психологии. *Вопросы психологии*, 1, 3–15.
63. Гусельцева, М.С. (2018). Метамодернизм в психологии: новые методологические стратегии и изменения субъективности. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 8(4), 327–340.
64. Данько, С.Г., Бехтерева, Н.П., Шемякина, Н.В., Антонова, Л.В. (2003). Электроэнцефалографические корреляты мысленного переживания эмоциональных личных и сценических ситуаций. Сообщение 1. Характеристики локальной синхронизации. *Физиология человека*, 29(3), 5–15.
65. Дворник, М.С. (2014). *Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього*. (Дис. канд. психол. наук: 19.00.05). Київ, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України.

66. Дембіцький, С.С., Любива, Т.Я. (2017). Вимоги до розробки та адаптації комплексних вимірювальних інструментів у соціології: надійність, валідність і достовірність. *Український соціум*, 3, 45–57.
67. Дементий, Л.И., Карловская, Н.Н. (2013). Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. *Психология обучения*, 7, 4–19.
68. Дмитриева, Ю.А., Грязева-Добшинская В.Г. (2013). Метод моделирования в социальной психологии. *Вестник Южно-Уральского государственного университета*, 1(6), 18–26.
69. Дроздова, І.В., Демченко, М.В., Храмцова, В.В. (2013). Проблеми нейропсихології як методологічного підходу до вивчення вищих психічних функцій. *Український вісник медико-соціальної експертизи*, 4 (10), 5–11.
70. Дубровинская, Н.В., Мачинская, Р.И. (2002). Реактивность θ - и α -диапазонов ЭЭГ при произвольном внимании у детей младшего школьного возраста. *Физиология человека*, 28(5), 15–20.
71. Дудник, І.М. (2009). *Вступ до загальної теорії систем: навчальний посібник для студентів ВНЗ*. Київ: Кондор.
72. Ефремов, В.В., Кушнарєва, В.В., Сергиєнко, В.С., Бакузова, Д.В. (2015). Показатели количественной электроэнцефалографии у пациентов с дисциркуляторной энцефалопатией на стадии легких и умеренных когнитивных расстройств. *Современные проблемы науки и образования*, 2(1).
Взято з: <https://www.science-education.ru/pdf/2015/2/169.pdf>.
73. Журавлева, Е.В., Журавлев, А.А. (2020). Изучение особенностей взаимосвязи личностного конструкта прокрастинации с демографическими факторами. *East European Scientific Journal*, 5(57), 40–44.
74. Журавлева, Е.В., Журавлев, А.А. (2020). Прокрастинация: децизионный и бихевиоральный аспекты. *Znanstvena misel journal*, 40, 57-59.
75. Журавльова, О. (2018). Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Теорія і практика сучасної психології*, 4, 12–15.

76. Журавльова, О. (2019). Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 8, 18–21.*
77. Журавльова, О. (2020). Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. *Norwegian Journal of development of the International Science, 42(4), 62–65.*
78. Журавльова, О. (2020). Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 1(19), 26–35.*
79. Журавльова, О., Журавльов, О. (2018). Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ Серія Психологічні науки, 1(3), 42–46.*
80. Журавльова, О., Журавльов, О. (2019). Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики “Pure Procrastination Scale”. *Теорія і практика сучасної психології, 1(2), 50–53.*
81. Журавльова, О., Журавльов, О. (2019). Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 9, 4–8.*
82. Журавльова, О., Журавльов, О. (2019). Співвідношення поняття «прокрастинація» з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки. *Психологічні перспективи, 34, 36–48.*
83. Журавльова, О., Журавльов, О. (2019). Типологічний підхід до вивчення конструкту прокрастинації. *Теорія і практика сучасної психології, 1(6), 51–54.*
84. Журавльова, О., Засекіна, Л., Журавльов, О. (2019). Академічна прокрастинація в іноземних студентів бакалаврату в умовах лінгвокультурної інтеграції. *Східноєвропейський журнал психолінгвістики, 6(1), 82–93.*
85. Журавльова, О.В. (2017). Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 1(42), 159–169.*

86. Журавльова, О.В. (2019). Деадаптивний перфекціонізм як предиктор розвитку прокрастинації в особистості. *«ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЇ – 2019»*. *Матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції*. Харків, 28–31.
87. Журавльова, О.В. (2020). Аверсивність завдання як предиктор прокрастинації. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти (частина I): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Львів: Львівський науковий форум, 43–44.
88. Журавльова, О.В. (2020). Ключові індикатори прокрастинації. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: Міжнародна науково-практична конференція*. Одеса, 19–21.
89. Журавльова, О.В. (2020). Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (89), 221, 58–60.
90. Журавльова, О.В. (2020). Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія»*, 10, 22–26.
91. Журавльова, О.В. (2020). Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Проблеми сучасної психології*, 47, 48–70.
92. Журавльова, О.В. (2020). Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*, 48, 88–111.
93. Журавльова, О.В. (2020). Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 55, 86–92.
94. Журавльова, О.В. (2020). Особливості часової перспективи в осіб, схильних до прокрастинації. *Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи: Матеріали V Всеукраїнської науково-методичної конференції*. Шостка, 42–43.
95. Журавльова, О.В. (2020). Предикативний вплив копінг-стратегій на розвиток прокрастинації. *Сучасні наукові дослідження у психології та*

педагогіці – прогрес майбутнього: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 13–15.

96. Журавльова, О.В. (2020). Прокрастинація як багатовимірний конструкт. *Роль і місце психології і педагогіки у формуванні сучасної особистості : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 73–75.

97. Журавльова, О.В. (2020). *Психологія прокрастинації особистості: Монографія*. Луцьк: Вежа–Друк.

98. Журавльова, О.В. (2020). Роль особливостей часової перспективи особистості у формуванні схильності до прокрастинації. *Психологічний часопис*, 6(3), 154–163.

99. Журавльова, О.В. Журавльов, О.А. (2020). Особливості психо- і нейрофізіологічних проявів прокрастинації. *Концептуальні шляхи розвитку науки (Частина II): матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ, МЦНІД, 18–19.

100. Журавльова, О.В., Журавльов О.А. (2020). Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*, 14, 73–83.

101. Журавльова, О.В., Журавльов, О.А. (2019). Концептуалізація поняття «прокрастинація» з позиції теорії тимчасової мотивації. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VII (81), 201, 48–50.

102. Журавльова, О.В., Журавльов, О.А. (2019). Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації представниками біхевіорального підходу. *Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі: лінгвістичний та психологічний аспекти: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції*. Луцьк, Волиньполіграф, 175–178.

103. Журавльова, О.В., Журавльов, О.А. (2020). Особливості соматизації в осіб із різним рівнем прокрастинації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*, 2(22), 22–32.

104. Заиченко, А.А., Картавенко, М.В. (2010). Особенности ритмической активности головного мозга при актуализации модально-специфических видов памяти. *Известия Южного федерального университета. Технические науки*, 111(10), 167–174.
105. Запарова, М.В. (2016). *Сравнительный анализ копинг-стратегий студентов в зависимости от уровня выраженности прокрастинации*. Саратов: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского.
106. Засекіна, Л.В. (2005). *Структурно-функціональна організація інтелекту: Монографія*. Острог: Національний університет «Острозька академія».
107. Засекіна, Л.В., Засекін, С.В. (2008). *Психолінгвістична діагностика: навчальний посібник*. Луцьк: РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки.
108. Зверева, М.В., Ениколопов, С.Н., Олейчик, И.В. (2015). Прокрастинация и агрессия при психической патологии у лиц молодого возраста. *Психологическая наука и образование*, 20(2), 70–77.
109. Зейгарник, Б.В. (1986). *Патопсихология*. Москва: Издательство Московского университета.
110. Зимбардо, Ф., Бойд, Дж. (2010). *Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь*. Санкт-Петербург: Речь.
111. Ивутина, Е.П., Шуракова Е.С. (2013). Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов. *Вестник Вятского государственного гуманитарного университета*, 4 (1), 146–151.
112. Изард, К.Э. (2007). *Психология эмоций*. Санкт-Петербург: Питер.
113. Изнак, А.Ф. (1989). Модуляция сенсо-моторной деятельности человека на фоне альфа-ритма ЭЭГ. *Проблемы развития научных исследований в области психического здоровья*, 3–24.
114. Ильин, Е.П. (2011). *Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень*. Санкт-Петербург: Питер.

115. Ильюченко, И.Р. (1996). Различия частотных характеристик ЭЭГ при восприятии положительно-эмоциональных, отрицательно-эмоциональных и нейтральных слов. *Журнал высшей нервной деятельности*, 46, 457–468.
116. Ильязова, М.Д. (2007). Компетентностный подход к формированию модели выпускника вуза. *Вестник Университета Российской академии образования*, 3, 52–53.
117. Иноземцев, В.А., Удовик, В.Е. (2011). Информационно-компьютерная революция и становление информационного общества. *Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики*. 8(4), 69–74.
118. Ипполитова, Е.А. (2013). Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации. *Молодой ученый*. 11, 762–765.
119. Каламаж, Р.В. (2012). Процесуально-змістові аспекти Я-концепції особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, 16, 421–431.
120. Карловская, Н.Н., Баранова, Р.А. (2008). Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью. *Психология в вузе*, 3, 38–49.
121. Карпов, А.В. (2004). *Психология рефлексивных механизмов деятельности*. Москва: Институт психологии РАН.
122. Карпов, А.В. (2006). Закономерности структурной организации рефлексивных процессов. *Психологический журнал*, 27(6), 18–28.
123. Карпов, А.В., Пономарева, В.В. (2000). *Психология рефлексивных механизмов управления*. Москва: Институт психологии РАН.
124. Кашапов, М.М., Огородова, Т.В., Токарева, В.Б. (2015). Взаимосвязь локуса контроля с компонентами личности спортсмена. *Ярославский педагогический вестник*, (5), 178–183.
125. Кернберг, О. (2001). *Агрессия при расстройствах личности*. Москва: Независимая фирма «Класс».

126. Киреева, З.А. (2010). *Развитие сознания, детерминированное временем*. Одесса: ВМВ.
127. Клейникова, Т.П. (2013). Детский негативизм: признаки и причины его проявления. *Научный диалог*, 8 (20), 131–139.
128. Ковылин, В.С. (2013). Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, 2, 22–41.
129. Кожевникова, О.В., Шкляева, Е.П. (2017). Психологические предикторы склонности субъекта к академической прокрастинации. *Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика»*, 27(4), 451–454.
130. Козлова, И.Ю. (2010). *Электроэнцефалографические корреляты успешности когнитивной деятельности*. (Автореф. дис. канд. мед. наук: 19.00.02). Санкт-Петербург, ФГОУ ВПО «Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова».
131. Колтунович, Т.А., Поліщук, О.М. (2017). Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*, 5, 211–218.
132. Компанович, М.С. (2016). Психосоматичний підхід у трактуванні серцево-судинних захворювань у підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи*, 7, 91–96.
133. Кохут, Х. (2003). *Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности*. Москва: Когито-Центр.
134. Коцан, І. Я., Козачук, Н. О., Журавльов, О. А. (2008). Просторова організація тета-активності кори головного мозку при вербальному креативному мисленні залежно від фактора статі. *Вісник Черкаського університету. Серія Біологічні науки*, 128, 72–77.
135. Кравчук, С. Л. (2016). Психологічні особливості автономності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 3, 179–187.
136. Крейдун, Н.П., Невоенна, О.А., Поліванова, О.Є., Яворовська, Л.М., Яновська, С.Г. (2013). Особливості особистості студентів, схильних до ліні та

- прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти: збірник науково-методичних праць*, 4, 6–13.
137. Крюкова, Т.Л. (2010). Социальные представления и установки как факторы совладания с трудностями межкультурного диалога россиян и европейцев. *Вестник РГНФ*, 1, 157–166.
138. Кузьмина, О.В. (2013). Проявление компетентности во времени у педагогов в ситуациях информационных перегрузок в условиях освоения виртуальных технологий обучения, *Педагогическое образование в России*, 4, 98–102.
139. Кулюткин, Ю.Н., Бездухов, В.П. (2002). *Ценностные ориентиры и когнитивные структуры в деятельности учителя*. Самара: СамГПУ.
140. Лазорко, О. (2016). Копінг-ресурси забезпечення професійної безпеки медичного працівника. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*, 3. Взято з: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2016_3_9.
141. Лазорко, О.В. (2016). Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 5(1), 91–96.
142. Лобасюк, Б.А., Боделан, М.И., Мартынюк, В.В., Аймедов, К.В. (2015). Системный анализ электрогенеза при счете в уме. *Психиатрия, неврология и медицинская психология*, 2(4), 17–22.
143. Ломов. Б.Ф. (2008). *Методологические и теоретические проблемы психологии*. Москва: Директ-Медиа.
144. Лопанова, И.М., Николаева, А.Н. (2014). Соматические жалобы у медсестер. *Медицинская сестра*, 2, 22–25.
145. Лукьянов, А.С., Воронина, Т.Н. (2017). Специфика предмета психологического исследования в рамках современной парадигмы постнеклассической рациональности. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 5, 15-30.

146. Луценко О.Л. (2016). Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 61, 49–54.
147. Мазилів, В. А. (2006). Коммуникативная методология психологической науки: возможный путь интеграции психологического знания. *Сибирский психологический журнал*, 24, 65–69.
148. Майерс, Д. (2005). *Изучаем социальную психологию*. Москва: Дельфа.
149. Максименко, С.Д., Пасічник, І.Д. (2013). До питання методології когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія і педагогіка, 24, 3–6.
150. Малишева, К.О. (2013). Префронтальні відділи кори головного мозку: історія новітніх досліджень. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. Проблеми сучасної психології*, 19, 404–414.
151. Мамічева, О., Лиска, С. (2012). Теоретико-методологічні основи дослідження диференціальної моделі професійної компетентності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 29, 34–37.
152. Мандрикова, Е.Ю. (2010). Разработка опросника самоорганизации деятельности. *Психологическая диагностика*, 2, 87–111.
153. Маркарян, Э. С. (1972). Системное исследование человеческой деятельности. *Вопросы философии*, 10, 77–87.
154. Мачинская, Р.И. (2003). Нейрофизиологические механизмы произвольного внимания. *Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова*, 53(2), 133–151.
155. Мачинская, Р.И. (2015). Управляющие системы мозга. *Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова*, 65(1), 33–60.
156. Меднікова, Г.І. (2016). Психолого-педагогічний супровід становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія»*, 54, 164–173.

157. Медовикова, Е.А. (2014). Особенности содержательных характеристик временной перспективы личности на начальных этапах обучения в вузе. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 4(2), 123–128.
158. Мельникова, Т.С., Краснов, В.Н., Мартынова, Н.В. (2019). Характеристики альфа-ритма электроэнцефалограммы у больных бронхиальной астмой. *Доктор.Ру*, 1 (156), 41–45.
159. Мерлин, В.С. (1986). *Очерк интегрального исследования индивидуальности*. Москва: Педагогика.
160. Микляева, А.В., Реброва, Д.С., Савинская, А.С. (2017). Академическая прокрастинация в студенческой среде: результаты эмпирического исследования. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, 19, 59–66.
161. Милацька, В.В. (2018). Психолого-педагогічний супровід в умовах модернізації освітнього середовища технічного коледжу. *Молодий вчений*, 4(56), 52–55.
162. Мильман, В.Э. (1990). *Метод изучения мотивационной сферы личности. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции*. Москва: МГУ, 23–43.
163. Михайлова, Е.Л. (2005). *Лень в учебной деятельности студентов. Психология XXI века: тезисы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов*, Санкт-Петербург, 312–314.
164. Моросанова, В.И. (2010). Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (1), 36–45.
165. Моросанова, В.И., Коноз, Е.М. (1998). Методика диагностики стилевой саморегуляции поведения человека. *Журнал прикладной психологии*, 5, 78–90.
166. Мотрук, Т.О. Стеценко, Д.В. (2014). Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I*

- Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 292–297.
167. Наследов, А.Д. (2007). *Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных*. Санкт-Петербург: Речь.
168. Невідома, Я. Г. (2012). Комуникативна компетентність як засіб соціальної адаптації студентів. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 14, 145–151.
169. Нестик, Т.А., Журавлев, А.Л., Юревич, А.В. (2016). Прогноз развития психологической науки и практики к 2030 г. *Ярославский педагогический вестник*, 5, 177–192.
170. Никандров, В.В. (2003). *Экспериментальная психология: учебное пособие*. Санкт-Петербург: Речь.
171. Никифоров, Г.С. (2006). *Психология здоровья: Учебник для вузов*. Санкт-Петербург: Питер.
172. Новикова, С.И. (2015). Ритмы ЭЭГ и когнитивные процессы. *Электронный журнал «Современная зарубежная психология»*, 4(1), 91–108.
173. Нюттен Ж. (2004). *Мотивация, действие и перспектива будущего*. Москва: Смысл.
174. Орап, М.О. (2014). *Психологія мовленнєвого досвіду особистості: Монографія*. Тернопіль: Підручники і посібники.
175. Орап, М.О. (2015). Параметри індивідуального стилю мовленнєвого досвіду особистості. *Проблеми сучасної психології*, 30, 458–467.
176. Орехов, Ю.В., Голикова, Ж.В., Стрелец, В.Б. (2004). Психофизиологические показатели мысленного воспроизведения эмоциональных состояний в норме и при первом приступе депрессии. *Журнал высшей нервной деятельности*, 54(5), 612–619.
177. Павлов, К.И., Мухин, В.Н., Клименко, В.М. (2015). Зависимость уровня активации коры головного мозга женщин от различных экологических факторов. *Геофизические процессы и биосфера*, 14(4), 22–36.

178. Павлова, Т.С., Холмогорова, А.Б. (2011). Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте. *Консультативная психология и психотерапия*, 19(1), 29–43.
179. Пасічник, І.Д. (2004). Інформатизація та психічний розвиток. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*, 5, 8–16.
180. Пасічник, І.Д., Каламаж, Р.В., Августюк, М.М. (2014). Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*, 28, С. 3–16.
181. Полунина, А.Г. (2012). Показатели электроэнцефалограммы при оценке когнитивных функций. *Журнал неврологии и психиатрии*, 7, 74–82.
182. Поручинська, Т. (2013). Статеві особливості електричної активності кори головного мозку осіб із різними нейродинамічними властивостями. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 14, 115–120.
183. Посохова, С.Т. (2011). Лень: психологическое содержание и проявления. *Вестник Санкт-Петербургского университета*, 12(2), 159–166.
184. Проскурня, А.С. (2016). Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. *Проблеми сучасної психології*, 33, 448–458.
185. Проскурня, А.С. (2017). Методологічна модель диференціально-типологічної структури перфекціонізму. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(1), 162–166.
186. Радзиховский, Л.А. (1989). Логический анализ и проблема понимания в психологии. *Вопросы психологии*, 5, 99–106.
187. Радюк, О.М., Каменюкин, А.Г., Ерухимович, Ю.А., Басинская И.В. (2018). Точки соприкосновения в моделях А. Эллиса и А. Бека. *Когнитивно-поведенческий подход в консультировании и психотерапии: Материалы Международной научно-практической конференции*. Минск: БГПУ, 94–104.

188. Райгородский, Д.Я. (1998). *Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие*. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ».
189. Реан, А.А. (2008). *Психология и психодиагностика личности. Теория, методы, исследования, практикум*. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак.
190. Рейковский, Я. (1979). *Экспериментальная психология эмоций*. Москва: Прогресс.
191. Рибалка, В.В. (2003). *Методологічні питання наукової психології (досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату)*. Київ: Ніка-Центр.
192. Рибо, Т.А. (1897). *Психология внимания*. 3-е изд. Санкт-Петербург: Ф. Павленков.
193. Роговин, М.С. (1977). *Структурно-уровневые теории в психологии: Методологические основы*. Ярославль: ЯрГУ.
194. Рубинштейн, С.Л. (1976). *Проблемы общей психологии*. Москва: Педагогика.
195. Руднова, Н.А. (2018). Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*, 4(36), 550–561.
196. Руднова, Н.А., Игнатова, Е.С., Дериш, Ф.В. (2018). Прокрастинация как посредник взаимосвязи личностных особенностей и показателей здоровья. *Социальные и гуманитарные науки: теория и практика*, 1(2), 690–697.
197. Рызова, С.В. (2018). Особенности автоматических мыслей при прокрастинации у студентов гуманитарных вузов. *Евразийский Союз Ученых*, 2–3(47), 48–50.
198. Рызова, С.В. (2018). Особенности временной перспективы у учащейся молодежи с различным уровнем выраженности прокрастинации и социально-психологической адаптации. *Вестник психиатрии, неврологии и нейрохирургии*, 3, 38–43.

199. Рядинская, Е.Н. (2014). Влияние перфекционизма на уровень адаптации студентов. *Проблемы современного педагогического образования*, 45(5), 350–355.
200. Ряднова, В.В., Безега, Н.М., Безкоровайна, І.М., Воскресенська, Л.К., Пера-Васильченко, А.В. (2018). Психологічні особливості процесу адаптації й організації навчання студентів-іноземців. *Актуальні питання медичної (фармацевтичної) освіти іноземних громадян: проблеми та перспективи. Збірник наукових статей*, 74–76.
201. Савелюк, Н. (2020). Его-стани та образ Бога в персональній молитві: психолінгвістичний аналіз. *Psycholinguistics*, 27(1), 219–236.
202. Савелюк, Н.М. (2017). *Психологія розуміння релігійного дискурсу*. Київ: КНТ.
203. Савченко, О.В. (2016). Рефлексивна компетентність як важливий фактор організації системи рефлексивного досвіду на особистісному рівні. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(1), 98–105.
204. Савченко, О.В. (2016). *Рефлексивна компетентність: Методи та процедури діагностики : Монографія*. Херсон: ПП Вишемирський В. С.
205. Садовский, В.Н. (1974). *Основания общей теории систем: логико-методологический анализ*. Москва: Наука.
206. Семёнова, Ф.О., Узденова, А.М. (2012). Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте. *Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета*, 9(083), 812–821.
207. Сенник, О. (2012). Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). *Соціальна психологія*, 1/2(51–52), 153–168.
208. Сенник, О.М. (2016). *Соціально-психологічні чинники уявлень студентської молоді про часову перспективу*. (Дис. канд. псих. наук: 19.00.05, Львів, Львівський національний університет імені Івана Франка).

209. Сергеева, А.В. (2013). Особенности трансформации интегральной идентичности личности в процессе учебно-тренинговых занятий. *Наука і освіта*, 7, 265–269.
210. Серегин, В.Я. (2009). Психофизиологические механизмы восприятия: концепция объемлющих сенсорных характеристик. *Успехи физиологических наук*, 40(4), 42–63.
211. Серкин, В. П., Сиротский, В. Е. (1990). Психосемантика: на пути к моделированию. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*, 4, 28–33.
212. Серкин, В.П. (2016). *Психосемантика*. Москва: Юрайт.
213. Сидоров, П.И., Парняков, А.В. (2000). *Введение в клиническую психологию: Т.1.: Учебник для студентов медицинских вузов*. Москва: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга.
214. Скиннер, Б.Ф. (2016). *Поведение организмов*. Москва: Оперант.
215. Слученкова, К. А. (2018). Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 7(4А), 18–26.
216. Смирнов, С.Д. (2005). Методологический плюрализм и предмет психологии. *Вопросы психологии*, 4, 3–8.
217. Сольнин, Н.Э., Лингурарь, А.В. (2017). Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации. *Ярославский педагогический вестник*, 3, 184–188.
218. Сорокина, Н.Д., Селицкий, Г.В. (2011). Основные подходы в электрофизиологической диагностике интегративной психической деятельности. *Функциональная диагностика*, 3, 46–48.
219. Сырцова, А., Соколова, Е.Т., Митина, О.В. (2007). Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе. *Психологическая диагностика*, 1, 85–106.
220. Татенко, В.О. (2009). *Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми: Навчальний посібник*. Київ: НАУ-друк.

221. Титаренко, Т.М. (2010). *Испытание кризисом: Одиссея преодоления*. Изд. 2-е, испр. Москва: «Когито-Центр».
222. Ткаченко, Н.В., Косікова, Є.С. (2018). Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 11(18), 305–326.
223. Тронь, Т.М. (2017). Взаимосвязь личностных черт «активных прокрастинаторов» и эффективности обучения. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 6(19), 296–298.
224. Тронь, Т.М. (2017). Феномен прокрастинации: причины возникновения. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 2А, 88–95.
225. Федорчук, А., Танатар, Н. (2008). Використання інтернет-ресурсів для контент-моніторингу передвиборних кампаній. *Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського*, 21, 227–236.
226. Фенихель, О. (2004). *Психоаналитическая теория невротозов*. Москва: Академический проект.
227. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва: Издательство Института психотерапии.
228. Франкл, В.Э. (1990). *Человек в поисках смысла*. Москва: Прогресс.
229. Фролов, И.Т. (1991). *Философский словарь*. Москва: Политиздат.
230. Фролова, О.В. (2013). Феномен організаційної ідентичності: поняття, структура та засади формування. *Психологічні перспективи*, 21, 248–257.
231. Фролова, О.В. (2014). Адаптація україномовної версії методики діагностики організаційної ідентичності. *Теоретичні в прикладні проблеми психології*, 2(32), 386–393.
232. 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.

233. Фролова, Ю.Г. (2008). Биопсихосоциальная модель как концептуальная основа психологии здоровья. *Философия и социальные науки*, 4, 60–65.
234. Фьоре, Н. (2013). *Легкий способ перестать откладывать дела на потом*. Москва: Манн, Иванов и Фербер.
235. Хоружа, Л.Л. (2004). *Теоретичні засади формування етичної компетентності майбутніх учителів початкових класів*. (Дис. докт. пед. наук: 13.00.04). Київ, Інститут педагогіки АПН України.
236. Цуканов, Б.И. (2000). *Время в психике человека*. Одесса: АстроПринт.
237. Черкасенко, О.С. (2010). Влияние настроения и цветовой гаммы на процесс обучения. *Сборник работ 67 научной конференции студентов и аспирантов Белорусского государственного университета*. Минск: Издательский центр БГУ, 182–185.
238. Черкасова, А.С. (2015). Неинвазивные методы исследования вербальной функции. *Журнал медико-биологических исследований*, 1, 58–67.
239. Черникова, И.В. (2007). *Постнеклассическая наука и философия процесса*. Томск: НТЛ.
240. Черникова, О.А. (1980). *Соперничество, риск, самообладание в спорте*. Москва: Физкультура и спорт.
241. Чижиченко, Н.М. (2016). Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*, 2(2), 146–155.
242. Чудновский, В.Э. (1986). *Воспитание способностей и формирование личности*. Москва: Знание.
243. Шамионов, Р.М. (2018). Социальная активность личности и группы: определение, структура и механизмы. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*, 15(4), 379–394.
244. Шамшикова, О.А., Кормачева, И.Н. (2015). Мотивационная основа прокрастинации. *Развитие человека в современном мире: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с междунар. участием*. Н.Я. Большунова, О.А. Шамшикова (Ред.). Новосибирск : НГПУ, 2, 295–308.

245. Штеймільлер, І.О. (2014). Педагогічний супровід соціокультурної адаптації іноземних студентів під час навчання в українському університеті. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології*, (2), 97–100.
246. Штрофф, В.А. (1966). *Моделирование и философия*. Москва: Наука.
247. Эллис, А. (2002). *Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход*. Санкт-Петербург: «Сова», Москва: ЭКСМОПресс.
248. Юдеева, Т.Ю., Гаранян Н.Г., Жукова Д.Н. (2011). Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay. *Психологическая диагностика*, 2, 84–94.
249. Юдин, Э.Г. (1978). *Системный подход и принцип деятельности: Методологические проблемы современной науки*. Москва: Наука.
250. Яковлева, Е.Л. (1996). Развитие творческого потенциала личности как цель образования. *Мир психологии*, 2, 145–151.
251. Ярошевский, М.Г. (1995). *Краткий курс истории психологии*. Москва: МПА.
252. Aflalo, T.N., Graziano, M.S.A. (2007). Relationship between unconstrained arm movements and single-neuron firing in the macaque motor cortex. *Journal of Neuroscience*, 27, 2760–2780.
253. Ainslie, G., Haslam, N. (1992). Hyperbolic discounting. In G. Loewenstein & J. Elster (Eds.), *Choice over time* (p. 57–92). Russell Sage Foundation.
254. Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. (Ph.D. dissertation). University of Pittsburgh, Pittsburgh.
255. Akerlof, G. (1991). Procrastination and Obedience. *American Economic Review*, 81(2), 1–19.
256. Allport, D. A., Styles, E. A., Hsieh, S. (1994). Shifting intentional set: Exploring the dynamic control of tasks. In C. Umiltà & M. Moscovitch (Eds.), *Attention and performance XV: Conscious and nonconscious information processing* (pp. 421–452). Cambridge, MA: MIT Press, Bradford Books.
257. Allport, D.A., Wylie, G. (1999). Task-switching: Positive and negative priming of task-set. In G. W. Humphreys, J. Duncan, & A. Treisman (Eds.), *Attention, space,*

and action: Studies in cognitive neuroscience (pp. 273–296). Oxford: Oxford University Press.

258. Altgassen, M., Kretschmer, A., Schnitzspahn, K.M. (2017). Future thinking instructions improve prospective memory performance in adolescents. *Child Neuropsychology*, 23(5), 536–553.

259. Altgassen, M., Scheres, A., Edel, M. (2019). Prospective memory (partially) mediates the link between ADHD symptoms and procrastination. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 11, 59–71.

260. Andersen, B., Cacioppo, J., Roberts, D.C. (1995). Delay in seeking a cancer diagnosis: Delay stages and psychophysiological comparison processes. *The British Journal of Social Psychology*, 34 (1), 33–52.

261. Anderson, C.J. (2003). The psychology of doing nothing: Forms of decision avoidance result from reason and emotion. *Psychological Bulletin*, 129(1), 139–167.

262. Andrews-Hanna, J. R., Reidler, J. S., Sepulcre, J., Poulin, R., Buckner, R. L. (2010). Functional-anatomic fractionation of the brain's default network. *Neuron*, 65, 550–562.

263. Ariely, D., Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13, 219–224.

264. Arnold, M.B. (1970). Perennial problems in the field of emotion. In M.B. Arnold (Ed.), *Feelings and emotions*. New York: Academic Press.

265. Bailey, F. J., Dua, J. (1999). Individualism-collectivism, coping styles, and stress in International and Anglo-Australian students: A comparative study. *Australian Psychologist*, 34(3), 177–182.

266. Balkis, M., Duru, E. (2019). Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 299–315.

267. Bandura, A. (1986). *Prentice-Hall series in social learning theory. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.

268. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248–287

269. Bańka, A. (2014). Bezdecyzyjność kariery jako psychospołeczny wzór tranzycji do dorosłości: Konstrukcja i charakterystyka psychometryczna Skali Decyzyjności Kariery. *Czasopismo Psychologiczne*, 20, 237–246.
270. Basar, E., Schürmann, M., Başar-Eroglu, C., Karakaş, S. (1997). Alpha oscillations in brain functioning: an integrative theory. *International Journal of Psychophysiology*, 26(1–3), 5–29.
271. Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
272. Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
273. Beckmann, J., Kuhl, J. (1984). Altering Information to gain action control: Functional aspects of human information-processing in decision-making. *Journal of Research in Personality*, 18, 223–237.
274. Beery, R.G. (1975). Fear of failure in the student experience. *Personnel and Guidance Journal*, 54, 190–203.
275. Bembenutty, H., Karabenick, S.A. (2004). Inherent Association Between Academic Delay of Gratification, Future Time Perspective, and Self-Regulated Learning. *Educational Psychology Review*, 16(1), 35–57.
276. Benasich, A.A., Gou, Z., Choudhury, N., Harris, K.D. (2008). Early cognitive and language skills are linked to resting frontal gamma power across the first 3 years. *Behavioural Brain Research*, 195, 215–222.
277. Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697–712.
278. Beswick, G., Rothblum, E. D., Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217.
279. Bibring, E. (1953). The mechanism of depression. In P. Greenacre (Ed.), *Affective disorders; psychoanalytic contributions to their study* (p. 13–48). International Universities Press.
280. Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfectionism. Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020.

281. Blatt, S., Brenneis, C., Schimek, J., Glick, M. (1976). Normal development and psychopathological. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 364–373.
282. Blatt, S.J., Quinlan, P. (1967). Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 31(2), 169–174.
283. Blos, P. (1979). *The adolescent passage: developmental issues*. New York: International Universities Press.
284. Blumberg, S.K, Izard, C.E. (1985). Affective and cognitive characteristics of depression in 10- and 11-year old children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 194–202.
285. Blunt, A.K., Pychyl, T.A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153–167.
286. Boniwell, I., Zimbardo, P.G. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (p. 165–178). John Wiley & Sons Inc.
287. Braver, T., Reynolds, J., Donaldson, D. (2003). Neural Mechanisms of Transient and Sustained Cognitive Control during Task Switching. *Neuron*, 39, 713–726.
288. Brinthaupt, T.M., Shin, C.M. (2001). The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*, 35(3), 457–471.
289. Briody, R. (1980). An exploratory study of procrastination. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 41(2-A), 590.
290. Brownlow, S., Reasinger, R.D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 15–34.
291. Buck, R. (1991). Motivation, emotion and cognition: A developmental-interactionist view. In: K.T. Strongman (Ed.) *International review of studies on emotion*. V. 1. Chichester: Wiley.
292. Buhler, Ch. (1993). *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*. Leipzig.

293. Burka, J.B., Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: why you do it, what to do about it*. Reading, Mass.: Addison Wesley Pub. Co.
294. Burka, J.B., Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo Press.
295. Burns, D.D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34–51.
296. Burton, N. (2015). What's the Difference Between Procrastination and Laziness? *Psychology Today*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-peek/201505/whats-the-difference-between-procrastination-and-laziness>.
297. Busko, D.A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. Unpublished master's thesis, University of Guelph, Canada.
298. Butterfield E.C. (1964). Locus of control, test anxiety, reactions to frustration, and achievement attitudes. *Journal of personality*, 32(3), 355–370.
299. Buzsaki, G. (2002). Theta oscillations in the hippocampus. *Neuron*, 33(3), 325–340.
300. Cao, L. (2012). Examining 'active' procrastination from a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology*, 32(4), 515–545.
301. Carelli, M.G., Olsson, C.-J. (2015) Neural Correlates of Time Perspective. In: Stolarski M., Fieulaine N., van Beek W. (Eds). *Time Perspective Theory; Review, Research and Application*. Springer, Cham.
302. Cassady, J.C., Johnson, R.E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295.
303. Chabaud, P., Ferrand, C., Maury, J. (2010). Individual differences in undergraduate student athletes: The roles of perfectionism and trait anxiety on perception of procrastination behavior. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(8), 34–49.
304. Chan, J.L., Koval, M.J., Johnston, K., Everling, S. (2017). Neural correlates for task switching in the macaque superior colliculus. *Journal of neurophysiology*, 118(4), 2156–2170.

305. Chan, J.L., Kucyi, A., DeSouza, J.F.X. (2015). Stable Task Representations under Attentional Load Revealed with Multivariate Pattern Analysis of Human Brain Activity. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 27(9), 1789–1800.
306. Chen B.-B., Chang L. (2016). Procrastination as a fast life history strategy. *Evolutionary Psychology*, 14, 1–5.
307. Chen, Zh., Liu, P., Zhang C., Feng, T. (2020). Brain Morphological Dynamics of Procrastination: The Crucial Role of the Self-Control, Emotional, and Episodic Prospection Network, *Cerebral Cortex*, 3(5), 2834–2853.
308. Chiu, Y., Yantis, S. (2009). A Domain-Independent Source of Cognitive Control for Task Sets: Shifting Spatial Attention and Switching Categorization Rules. *The Journal of neuroscience: the official journal of the Society for Neuroscience*, 29, 3930–3938.
309. Choi, J.N., Moran, S.V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149, 195–211.
310. Chu, A.H.C., Choi, J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behaviour on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, 245–264.
311. Churchland, M.M., Afshar, A., Shenoy, K. (2006). A central source of movement variability. *Neuron*, 52 (6), 1085–1096.
312. Clark, D.A., Beck, A.T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice*. Guilford Press.
313. Clark, D.A., Beck, A.T., Alford, B.A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. John Wiley & Sons Inc.
314. Clark, L.A., Watson, D. (2006). The distress and fear disorders: An alternative empirically based taxonomy of the «mood» and «anxiety» disorders. Invited editorial. *British Journal of Psychiatry*, 189, 481–483.
315. Conti, R. (2000). Competing demands and complimentary motives: Procrastination on intrinsically and extrinsically motivated summer projects. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 47–59.

316. Contrada, R. J., Leventhal, H., O'Leary, A. (1990). Personality and health. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (p. 638–669). The Guilford Press.
317. Cooper, N.R., Burgess, A.P., Croft, R.J., Gruzelier, J.H. (2006). Investigating evoked and induced electroencephalogram activity in task-related alpha power increases during an internally directed attention task. *NeuroReport*, 17, 205–208.
318. Corkin, D.M., Yu, S.L., Lindt, D.F. (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*, 21, 602–606.
319. Crystal, J.D., Wilson, A.G. (2015). Prospective memory: a comparative perspective. *Behavioural processes*, 112, 88–99.
320. Cunillera, T., Fuentemilla, L., Periañez, J., Marco-Pallarés, J., Krämer, U. M., Càmara, E., Thomas F. Münte, T.F., Rodríguez-Fornells, A. (2012). Brain oscillatory activity associated with task switching and feedback processing. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 12, 16–33.
321. Czubalski, K. (1988). Psychologiczne i psychosomatyczne aspekty chorób serca. [w:] *Psychologia lekarska* / K. Czubalski, M. Jarosz, (Red.). Warszawa: PZWL, 452–459.
322. Danes, F. (1987). Cognition and emotion in discourse interaction. *XIV International Congress of Linguistics: Preprints of the Plenary Session Papers*. Berlin, 272–291.
323. David, D. (2006). *Tratat de Psihoterapiei Cognitive și Comportamentale*. Iași: Polirom.
324. Davidson, R.J. (1992). Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion. *Brain and Cognition*, 20(1), 125–151.
325. Davidson, R.J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition & Emotion*, 12(3), 307–330.
326. Debener, S., Beauducel, A., Nessler, D., Brocke, B., Heilemann, H., Kayser, J. (2000). Is resting anterior EEG alpha asymmetry a trait marker for depression?

- Findings for healthy adults and clinically depressed patients. *Neuropsychobiology*, 41(1), 31–37.
327. Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media.
328. Demeter, D., Davis, S. (2013). Procrastination as a Tool: Exploring Unconventional Components of Academic Success. *Creative Education*, 04, 144–149.
329. Díaz-Morales, J.F., Cohen, J., Ferrari, J.R. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45, 554–558.
330. Díaz-Morales, J.F., Ferrari, J.R. (2015). More time to procrastinators: The role of time perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (p. 305–321). Springer International Publishing.
331. Dollard, J., Miller, N.E. (1950). *Personality and psychotherapy; an analysis in terms of learning, thinking, and culture*. McGraw-Hill.
332. Donovan, J.M. (1995). Relating psychological measures to anthropological observations: Procrastination as a field proxy for death anxiety? *Journal of Social Behavior & Personality*, 10(2), 465–472.
333. Doyle, J.A. Paludi, M.A. (1998). *Sex and gender: The human experience*. (4-th ed.). Boston, Massachusetts: McGraw-Hill.
334. Dryden, W. (2010). *Strange, but rational*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
335. Dryden, W., DiGiuseppe, R., Neenan, M. (2003). *A Primer on Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). Champaign, IL: Research Press.
336. Dryden, W., Sabelus, S. (2012). The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(1), 1–24.
337. DuBow, F. McCabe, E., Kaplan, G. (1979). *Reactions to Crime: A Critical Review of the Literature*, Unpublished report. Center for Urban Affairs, Northwestern University, Evanston, IL.

338. Dunkley, D.M., Zuroff, D.C., Blankstein, K.R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234–252.
339. Eccles, J.S., Adler, T.F., Futterman, R., Goff, S.B., Kaczala, C.M., Meece, J.L., Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J.T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivation* (pp. 75–146). San Francisco, CA: W. H. Freeman.
340. Eccles, J.S., Wigfield, A. (1995). In the mind of the actor: The structure of adolescents' achievement task values and expectancy-related beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 215–225.
341. Effert, B.R., Ferrari, J.R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 151–156.
342. Ehlers, C. L., Frank, E., Kupfer, D. J. (1988). Social Zeitgebers and Biological Rhythms: A Unified Approach to Understand the Etiology of Depression. *JAMA Psychiatry*, 45, 948–952.
343. Eisenberger, R. (1992). Learned industriousness. *Psychological Review*, 99(2), 248–267.
344. Ellis, A. (1962). *Reason and emotions in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
345. Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 139–172.
346. Ellis, A. (1998). The Biological Basis of Human Irrationality. In A. Ellis & S. Blau. (Eds). *The Albert Ellis reader: a guide to well-being using rational emotive behavior therapy*. (p. 271–291). Secaucus, N.J. A Citadel Press Book.
347. Ellis, A., David, D., Lynn, S.J. (2010). Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice* (p. 3–22). Oxford University Press.
348. Ellis, A., Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York Institute for Rational Living.

349. Ellis, A., Knaus, W.J. (1979). *Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*, New York: Signet.
350. Endler, N.S., Magnusson, D. (1976). Toward an interactional psychology of personality. *Psychological Bulletin*, 83(5), 956–974.
351. Engel, G.L. (1981). The clinical application of the biopsychosocial model. *The Journal of Medicine and Philosophy*, 6, 101–123.
352. Ericson, K.M. (2017). On the Interaction of Memory and Procrastination: Implications for Reminders, Deadlines, and Empirical Estimation. *Journal of the European Economic Association*, 15(3), 692–719.
353. Fabio, A.D. (2006). Decisional procrastination correlates: personality traits, self-esteem or perception of cognitive failure? *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6, 109–122.
354. Fahrenberg, J., Hampel, R., Selg, H. (2010). *Das Freiburger Persoenlichkeitsinventar FPI-R. Handanweisung (Freiburg Personality Inventory Manual)*. 8th ed., Goettingen: Hogrefe.
355. Ferrari, J., Keane, S., Wolfe, R., Beck, B. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39, 199–215.
356. Ferrari, J.R. (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports*, 64, 1057–1058.
357. 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.
358. 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.
359. Ferrari, J.R., Díaz-Morales, J.F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714.

360. Ferrari, J.R., Johnson, J.L., McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
361. 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.
362. Ferrari, J.R., Olivette, M.J. (1993). Perceptions of parental control and the development of indecision among late adolescent females. *Adolescence*, 28, 963–970.
363. Ferrari, J.R., Olivette, M.J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28(1), 87–100.
364. Ferrari, J.R., Özer, B.U., Demir, A. (2009). Chronic procrastination among Turkish adults: Exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *The Journal of Social Psychology*, 149(3), 302–307.
365. Ferrari, J.R., Parker, J.T., Ware, C.B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior & Personality*, 7(3), 495–502.
366. Ferrari, J.R., Roster, C.A., Crum, K.P., Pardo, M.A. (2018). Procrastinators and clutter: An ecological view of living with excessive «stuff». *Current Psychology*, 37(2), 441–444.
367. Ferrari, J.R., Tice, D.M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73–83.
368. Fingelkurts, A.A., Fingelkurts, A.A., Rytsälä, H., Suominen, K., Isometsä, E., Kähkönen, S. (2006). Composition of brain oscillations in ongoing EEG during major depression disorder. *Neuroscience Research*, 56(2), 133–144.
369. Fingelkurts, A.A., Fingelkurts, A.A., Rytsälä, H., Suominen, K., Isometsä, E., Kähkönen, S. (2007). Impaired functional connectivity at EEG alpha and theta frequency bands in major depression. *Human Brain Mapping*, 28(3), 247–261.
370. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Davis, R. A., Sherry, S. B. (2004). Description and Counseling of the Perfectionistic Procrastinator. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay,

- T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (p. 181–194). American Psychological Association.
371. Flett, G.L., Blankstein, K.R., Martin, T.R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J.R. Ferrari, J.L. Johnson, & W.G. McCown, *The Plenum series in social/clinical psychology. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (p. 137–167). Plenum Press.
372. Forstmann, B.U., Brass, M., Koch, I., von Cramon, D.Y. (2005). Internally generated and directly cued task sets: an investigation with fMRI. *Neuropsychologia*, 43, 943–952.
373. Frank, M.J., Gagne, C., Nyhus, E., Masters, S., Wiecki, T., Cavanagh, J., Badre, D. (2015). fMRI and EEG Predictors of Dynamic Decision Parameters during Human Reinforcement Learning. *The Journal of Neuroscience*, 35, 485–494.
374. Freeman, E.K., Cox-Fuenzalida, L.-E., Stoltenberg, I. (2011). Extraversion and arousal procrastination: Waiting for the kicks. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 30(4), 375–382.
375. Freud, S. (1936). Inhibitions, symptoms, and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*, 5, 415–443.
376. Friedman, H.S. (2000). Long-term relations of personality and health: dynamisms, mechanisms, tropisms. *Journal of Personality*, 68, 1089–1107.
377. Froehlich, R.A. (1987). A descriptive study of general procrastination in a group-oriented treatment setting (Doctoral dissertation). *Dissertation Abstracts International*, 48, 1151.
378. Froggatt, W. (2005). A brief introduction to rational emotive behaviour therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 3, 1–15.
379. Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
380. Frydenberg, E., Lewis, R., Kennedy, G., Ardila, R., Frindte, W. (2003). Coping with Concerns: An Exploratory Comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 59–66.

381. Gellatly, R., Beck, A.T. (2016). Catastrophic thinking: A transdiagnostic process across psychiatric disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 40(4), 441–452.
382. Gendron, B.P., Williams, K.R., Guerra, N.G. (2011). An analysis of bullying among students within schools: Estimating the effects of individual normative beliefs, self-esteem, and school climate. *Journal of School Violence*, 10(2), 150–164.
383. Gevins, A., Smith, M. (2000). Neurophysiological measures of working memory and individual differences in cognitive ability and cognitive style. *Cerebral Cortex*, 10(9), 829–832.
384. Gifford, A. (2002). Emotion and self-control. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 49, 113–130.
385. Gotlib, I.C., Rosenfeld, C. (1998). Frontal EEG alpha asymmetry, depression, and cognitive functioning. *Cognition & Emotion*, 12(3), 449–478.
386. Gray, W. 1973. Emotional-cognitive structuring: A new theory of mind. *Forum for correspondence and contact*, 5, 1–6.
387. Grecco, P.R. (1984). A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: Development of a procrastination selfstatement inventory (Doctoral dissertation). *Dissertation Abstracts International*, 46, 640.
388. Greiner, J.M., Karoly, P. (1976). Effects of self-control training on study activity and academic performance: An analysis of self-monitoring, self-reward, and systematic-planning components. *Journal of Counseling Psychology*, 23, 495–502.
389. Grin-Yatsenko, V.A., Baas, I., Ponomarev, V.A., Kropotov, Y. (2009). EEG power spectra at early stages of depressive disorders. *Journal of Clinical Neurophysiology*, 26(6), 401–406.
390. Gupta, R., Hershey, D.A., Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 31(2), 195–211.
391. Gustavson, D., Miyake, A. (2017). Academic Procrastination and Goal Accomplishment: A Combined Experimental and Individual Differences Investigation. *Learning and Individual Differences*, 54, 160–172.

392. Gustavson, D.E., Miyake, A., Hewitt, J.K., Friedman, N.P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25, 1178–1188.
393. Gustavson, D.E., Miyake, A., Hewitt, J.K., Friedman, N.P. (2015). Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal-management and executive function abilities. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 1063–1079.
394. Haghbin M., McCaffrey A., Pychyl T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 249–263.
395. Haghbin, M. (2015). *Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire*. (Doctoral dissertation). Carleton University.
396. Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism, *Psychology. A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
397. Hanslmayr, S., Staudigl, T. (2014). How brain oscillations form memories – a processing based perspective on oscillatory subsequent memory effects. *Neuroimage*, 85, 648–655.
398. Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 873–883.
399. Harrington, N. (2006). Frustration Intolerance Beliefs: Their Relationship with Depression, Anxiety, and Anger, in a Clinical Population. *Cognitive Therapy and Research*, 30(6), 699–709.
400. Harriott, J. Ferrari, J. (1996). Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports*, 78, 611–616.
401. Harris, N. N., Sutton, R. I. (1983). Task procrastination in organizations: A framework for research. *Human Relations*, 36(11), 987–995.

402. Hashemi, M., Abbasi, M. (2013). The role of the teacher in alleviating anxiety in language classes. *International Journal of Applied and Basic Sciences*, 4(3), 640–646.
403. Hasselmo, M.E., Stern, C.E. (2014). Theta rhythm and the encoding and retrieval of space and time. *Neuroimage*, 85, 656–666.
404. Haycock, L.A. (1993). The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs (Doctoral dissertation). *Dissertation Abstracts International*, 54, 2261.
405. Hensley, L.C. (2016). The draws and drawbacks of college students' active procrastination. *Journal of College Student Development*, 57(4), 465–471.
406. Hensley, L.C., Burgoon, J.M. (2013). *Active and passive procrastination: Overall tendencies or domain-specific behaviors?* Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association. San Francisco.
407. Hermens, D.F., Soei, E.X., Clarke, S.D., Kohn, M.R., Gordon, E., Williams, L.M. (2005). Resting EEG theta activity predicts cognitive performance in attention-deficit hyperactivity disorder. *Pediatric neurology*, 32(4), 248–256.
408. Hewitt, E.L., Flett, G.L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423–438.
409. Hewitt, P.L., Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
410. Hewitt, P.L., Flett, G.L., Turnbull-Donovan, W., Mikail, S.F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464–468.
411. Hinrikus, H., Suhhova, A., Bachmann, M., Adamsoo, K., Võhma, U., Pehlak, H., Lass, J. (2010). Spectral features of EEG in depression. *Biomedizinische Technik. Biomedical engineering*, 55(3), 155–161.
412. Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 170–178.

413. Horwitz, E.K. (1986). Preliminary evidence for the reliability and validity of a foreign language anxiety scale. *TESOL Quarterly*, 20(3), 559–562.
414. Horwitz, E.K., Horwitz, M.B., Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *Modern Language Journal*, 70(2), 125–132.
415. Howell, A.J., Watson, D.C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167–178.
416. Hu, Y., Liu, P., Guo, Y., Feng, T. (2018). The neural substrates of procrastination: A voxel-based morphometry study. *Brain and Cognition*, 121, 11–16.
417. Hull, C. (1943). *Principles of Behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
418. Isen, A.M., Shalke, T.E., Clark, M., Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(1), 1–12.
419. Itil, T.M., Le Bars, P., Eralp, E. (1994). Quantitative EEG as biological marker. *Neuropsychopharmacology*, 10(4), 310–315.
420. Izard, C.E., Blumberg, S.H. (1985). Emotion theory and the role of emotions in anxiety in children and adults. In A.H. Tuma & J.D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (p. 109–129). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
421. Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., Pope, L. (2003). Procrastination and perceptions of past, present, and future. *Individual Differences Research*, 1, 17–28.
422. Jacobson, N. S., Martell, C. R., Dimidjian, S. (2001). Behavioral Activation Treatment for Depression: Returning to Contextual Roots. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8, 255–270.
423. Jamadar, S., Hughes, M., Fulham, W. R., Michie, P. T., Karayanidis, F. (2010). The spatial and temporal dynamics of anticipatory preparation and response inhibition in task-switching. *Neuroimage*, 51, 432–449.
424. Janis, I.L., Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free Press.

425. Ji, L.J., Guo, T., Zhang, Z., Messervey, D. (2009). Looking into the past: cultural differences in perception and representation of past information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 761–769.
426. Ji, L.J., Nisbett, R.E., Su, Y. (2001). Culture, change, and prediction. *Psychological Science*, 12, 450–456.
427. Johnson, J.L., Bloom, A.M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127–133.
428. Kachgal, M.M., Hansen, L.S., Nutter, K.J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25, 14–20.
429. Kaczmarek, B.L.J. (1993). *Platy czołowe a język i zachowanie człowieka*. Wrocław, Lubin: Linea.
430. Kaczmarek, B.L.J. (1998). *Mózg, język, zachowanie*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
431. Kairys, A. (2010). *Time Perspective: Its link to personality traits, age and gender*. Unpublished doctoral thesis, Lithuania, Vilnius University.
432. Kantor, J. R. (1953). *The logic of modern science*. Principia Press.
433. Karas, D., Spada, M.M. (2009). Brief cognitive-behavioural coaching for procrastination: a case series. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 2(1), 44–53.
434. Kendler, K.S., Kuhn, J., Prescott, C.A. (2004). The interrelationship of neuroticism, sex, and stressful life events in the prediction of episodes of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 161(4), 631–636.
435. Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., Falkenstein, M., Jost, K., Philipp, A.M., Koch, I. (2010). Control and interference in task switching: a review. *Psychological bulletin*, 136(5), 849–874.
436. Kim, E., Seo, E.H. (2013). The relationship of flow and self-regulated learning to active procrastination. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 41(7), 1099–1114.

437. Kirschenbaum, D.S., Humphrey, L.L., Malett, S.D. (1981). Specificity of planning in adult self-control: An applied investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(5), 941–950.
438. Klassen, R., Krawchuk, L., Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915–931.
439. Klimesch, W. (2012). Alpha-band oscillations, attention, and controlled access to stored information. *Trends in cognitive sciences*, 16(12), 606–617.
440. Klingsieck, K.B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
441. Knaus, W.J. (1973). Overcoming procrastination. *Rational Living*, 8(2), 2–7.
442. Knaus, W.J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 153–166.
443. Knaus, W.J. (2007). *Nie odkładaj spraw na później. Jak sobie radzić z tą zgubną skłonnością*. Warszawa: Jacek Santorski Wydawnictwa biznesowe.
444. Kokane, T. V. (2018). *Get Your Golden Egg: 19 Ways to Win Over Procrastination*. Bilaspur: Educreation Publishing.
445. Køppe, S. (1983). The psychology of the neuron: Freud, Cajal and Golgi. *Scandinavian Journal of Psychology*, 24(1), 1–12.
446. Kornienko, A.A., Shamrova, D., Kvesko, S., Kornienko, A.A., Nikitina, Y.A., Chaplinskaya, Y. (2016). Adaptation Problems Experienced by International Students in Aspect of Quality Management. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS): Lifelong Wellbeing in the World (WELLSO 2016): III International Scientific Symposium*, Tomsk, Russian Federation, 358–361.
447. Kráľová, Z., Sorádová D. (2015). *Foreign Language Learning Anxiety*. In: *Teaching Foreign Languages in Inclusive Education: (A teacher-trainee's handbook)*, Nitra: Constantine the Philosopher University.
448. Kuhl, J. (1981). Motivational and functional helplessness: The moderating effect of state versus action orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 155–170.

449. Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen, Germany: Hogrefe.
450. Kuhl, J., Beckmann, J. (1983). Handlungskontrolle und Umfang der Informationsverarbeitung: Wahl einer vereinfachten (nicht optimalen) Entscheidungsregel zugunsten rascher Handlungsbereitschaft. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 14, 89–100.
451. Kuhl, J., Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory. In J. Heckhausen & C.S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span* (p. 15–49). Cambridge University Press.
452. Kuhl, J., Schneider, W. (1987). *Emotion control and self-regulation in children: Avoidance of sadness-inducing stimuli while resisting temptation*. Unpublished manuscript, Max-Planck-Institute for Psychological Research, Munich.
453. Larsen, R.J., Buss, D.M. (2010). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. Fourth Edition. New York: McGraw-Hill.
454. Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495.
455. Lay, C., Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21(1), 61–67.
456. Lay, C.H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5(3), 91–103.
457. Laybourn, S., Frenzel, A.C., Fenzl, T. (2019). Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A Qualitative Study. *Frontiers in Psychology*, 10, 2325.
458. Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
459. Lazarus, R.S., Averill, J.R. Opton, E.M. jr. (1970). Toward a cognitive theory of emotion. In M.B. Arnold (Ed.), *Feelings and emotions: The Loyola symposium* (pp. 207–232). New York: Academic Press.

460. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
461. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3, Spec Issue), 141–169.
462. Lee, B., Farruggia, S.P., Brown, G.T.L. (2013). Academic difficulties encountered by East Asian international university students in New Zealand. *Higher Education Research & Development*, 32(6), 915–931.
463. Lee, S. (2008). *Relationship between selected predictors and adjustment/acclimation stress among East Asian international students*. (Doctoral dissertation). University of Kentucky, Lexington.
464. Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. In G. Watson, *Civilian morale* (p. 48–70). Houghton Mifflin.
465. Lindblom-Ylänne, S., Saariaho, E., Inkinen, M., Haarala-Muhonen, A., Hailikari, T. (2015). Academic procrastinators, strategic delayers and something betwixt and between: An interview study. *Frontline Learning Research*, 3(2), 47–62.
466. Liston, C., Miller, M.M., Godwater, D.S., Radley, J.J., Rocher, A.B., Hof, P.R., McEwen, B.S. (2006). Stress-induced alterations in prefrontal cortical dendritic morphology predict selective impairments in perceptual attentional set-shifting. *Journal of Neuroscience*, 26, 7870–7874.
467. Liu, P., Feng, T. (2017). The overlapping brain region accounting for the relationship between procrastination and impulsivity: A voxel-based morphometry study. *Neuroscience*, 360, 9–17.
468. Locke, E.A., Latham, G.P. (2004). What Should We Do about Motivation Theory? Six Recommendations for the Twenty-First Century. *Academy of Management Review*, 29, 388–403.
469. Lordi, G. (2014). *The Difference Between Laziness, Procrastination & Lack of Motivation*. *Mind Motivations*. Retrieved from: URL: <https://www.mindmotivations.com/articles/difference-between-laziness-procrastination-lack-motivation>.

470. Lorenz, J., Lorenz, B., Heineke, M. (1992). Effect of mental task load on fronto-central theta activity in a deep saturation dive to 450 msw. *Undersea biomedical research*, 19(4), 243–262.
471. MacInnes D. (2004). The theories underpinning rational emotive behaviour therapy: where's the supportive evidence? *International journal of nursing studies*, 41(6), 685–695.
472. MacIntyre, P. (1964). Dynamics and treatment of passive aggressive underachievers. *American Journal of Psychotherapy*, 18, 95–108.
473. Mandler, G. (1975). *Mind and emotion*. New York, NY: John Wiley & Sons. 280.
474. Mann, L. (2016). Procrastination Revisited: A Commentary. *Australian Psychologist*, 51(1), 47–51.
475. Mann, L., Burnett, P., Radford, M., Ford, S. (1997). The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 10(1), 1–19.
476. Mansfield, E., Karayanidis, F., Cohen, M. (2012). Switch-Related and General Preparation Processes in Task-Switching: Evidence from Multivariate Pattern Classification of EEG Data. *The Journal of neuroscience*, 32, 18253–18258.
477. Markiewicz, K. (2018). Procrastination and procrastinators: definition, etiology, epidemiology and therapy. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 31(3), 195–213.
478. Markiewicz, K., Dziewulska, P. (2018). Procrastination predictors and moderating effect of personality traits. *Polskie Forum Psychologiczne*, 23(3), 593–609.
479. Marosi, E., Rodriguez, H., Harmony, T., Rodriguez, M., Bernal, J., Fernandez, T., Silva, J., Reyers, A., Guerrero, V. (1999). Broad band spectral EEG parameters correlated with different IQ measurements. *International Journal of Neuroscience*, 97, 17–27.

480. Martin, L.L., Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition, Vol. 9. Ruminative thoughts* (p. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
481. Maslach, C., Goldberg, J. (1998) Prevention of Burnout: New Perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63–74.
482. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. R., Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1(3), 232–242.
483. McClelland, D.C. (1985). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
484. McCown, W., Johnson, J. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality & Individual Differences*, 10, 197–202.
485. McCown, W., Petzel, T., Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8(6), 781–786.
486. McGrath, J.E., Tschan, F. (2004). *Temporal matters in social psychology: Examining the role of time in the lives of groups and individuals*. American Psychological Association.
487. Milgram N.N., Naaman N. (1996) Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*, 20(6), 679–683.
488. Milgram, N., Marshevsky, S., Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of psychology*, 129(2), 145–155.
489. Milgram, N., Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141–156.
490. Milgram, N.A., Batori, G., Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487–500.
491. Milgram, N.A., Dangour, W., Raviv, A. (1992). Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*, 119(2), 123–133.

492. Milgram, N.A., Gehrman, T., Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, 13(12), 1307–1313.
493. Milgram, N.A., Sroloff, B., Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–212.
494. Miller, E. (2000). The prefrontal cortex and cognitive control. *Nature Reviews Neuroscience*, 1, 59–65.
495. Miller, G., Halanter, E., Pribram, K. (1960). *Plans and the Structure of Behavior*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
496. Mischel, W., Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (p. 99–129). The Guilford Press.
497. Missildine, W.H. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon & Schuster.
498. Mohammadi Bytamar, J., Saed, O. (2018). Psychometric Properties of Metacognitive Beliefs about Procrastination Questionnaire in Students of Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran, *Journal of Medical Education Development*, 11(30), 43–61.
499. Monsell, S., Yeung, N., Azuma, R. (2000). Reconfiguration of task-set: Is it easier to switch to the weaker task? *Psychological Research*, 63, 250–264.
500. Moon, S.M., Illingworth, A.J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 297–309.
501. Mowen, J.C. (2000). *The 3 M model of motivation and personality: Theory and empirical applications to consumer behavior*. Boston: Kluwer Academic Publishers.
502. Mulry, P.S. (1994). Lifting theorems for Kleisli categories. In: S. Brookes, M. Main, A. Melton, M. Mislove, D. Schmidt (Eds) *Mathematical Foundations of Programming Semantics*. MFPS 1993. Lecture Notes in Computer Science, 802. Springer, Berlin, Heidelberg.

503. Muran, J.C. (1991). A reformulation of the ABC model in cognitive psychotherapies: *Implications for assessment and treatment*. *Clinical Psychology Review*, 11(4), 399–418.
504. Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford Univ. Press.
505. Neenan, M. (2008). Tackling procrastination: An REBT perspective for coaches. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(1), 53–62.
506. Nelson, B. D., Sarapas, C., Robison-Andrew, E. J., Altman, S. E., Campbell, M. L., Shankman, S. A. (2012). Frontal brain asymmetry in depression with comorbid anxiety: a neuropsychological investigation. *Journal of abnormal psychology*, 121(3), 579–591.
507. Newton, T.F., Leuchter, A.F., van Gorp, W.G., Hinkin, C.H., Mandelkern, M., Weiner, H. (1997). EEG power correlates with subcortical metabolic activity in AIDS. *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 9(4), 574–578.
508. Nguyen, B., Steel, P., Ferrari, J.R. (2013). Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388–399.
509. Nofle, E.E., Robins, R.W. (2007). Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA and SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 116–130.
510. Norcross, J. (2012). *Changeology*. New York: Simon & Schuster.
511. Norman, D.A., Shallice, T. (1986). Attention to action: Willed and automatic control of behavior. In R.J. Davidson, G.E. Schwartz, & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation* (pp. 1–18). New York: Plenum Press.
512. Nuttin, J., Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven & Hillsdale, NJ: Leuven University Press & Erlbaum.
513. O'Connor, M.C., Paunonen, S.V. (2007). Big Five personality predictors of post-secondary academic performance. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 971–990.
514. Onwuegbuzie, A.J. (2000). Statistics anxiety and the role of self-perceptions. *The Journal of Educational Research*, 93(5), 323–330.

515. Ortony, A., Clore, G.L., Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge University Press.
516. Ozer, B.U., Demir, A., Ferrari, J.R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology*, 149(2), 241–257.
517. Pajares, F. (1996). Role of self-efficacy beliefs in the mathematical problem-solving of gifted students. *Contemporary Educational Psychology*, 21, 325–344.
518. Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in achievement settings. *Review of Educational Research*, 66, 543–578.
519. Park, J., Kwon, J. (1998). *The effect of perfectionism and ego-threat of task on academic procrastination*. Paper presented at the conference of the Korean Psychological Association, 105–119.
520. Park, S.W., Sperling, R.A. (2012) Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*, 03(01), 12–23.
521. Patalano, A.L., Wengrovitz, S.M. (2007). Indecisiveness and response to risk in deciding when to decide. *Journal of Behavioral Decision Making*, 20(4), 405–424.
522. Paulitzki, J. (2010). *Procrastination as Self-regulatory Failure: Habitual Avoidance and Inhibitory Control Moderate the Intention-Behaviour Relation for Unpleasant Tasks*. (Ph.D. dissertation), University of Waterloo, Waterloo.
523. Peterson, C., Barrett, L.C. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshman. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 603–607.
524. Peterson, C., Seligman, M.E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347–374.
525. Piage, J. (1972). *The Epistemology of Interdisciplinary Relationships. Interdisciplinarity: problems of teaching and research in universities: results of a Seminar on Interdisciplinarity in Universities*, Paris: OECD, 127–141.
526. Pierce, T.W., Watson, T.D., King, J.S., Kelly, S.P., Pribram, K.H. (2003). Age differences in factor analysis of EEG. *Brain Topography*, 16(1), 19–27.

527. Pintrich, P.R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (p. 451–502). Academic Press.
528. Polunina, A.G., Davydov, D.M. (2006). EEG correlates of Wechsler Adult Intelligence Scale. *International Journal of Neuroscience*, 116(10), 1231–1248.
529. Poprawa, R. (2001). Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: G. Dolińska-Zygmunt (Red.), *Podstawy psychologii zdrowia* (s.103–141). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
530. Powell, K.B., Voeller, K.K.S. (2004). Prefrontal Executive Function Syndromes in Children. *Journal of Child Neurology*, 19(10), 785–797.
531. Powers, B.E. (1984). *Relationships between the locus of control and inner- other directedness of procrastinators and the perceived origin of their procrastination triggering cues*. Unpublished PHD, United States International University.
532. Pychyl, T.A., Coplan, R.J., Reid, P.A.M. (2002). Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 271–285.
533. Pychyl, T.A., Flett, G.L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203–212.
534. Pychyl, T.A., Lee, J.M., Thibodeau, R., Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 239–254.
535. Pychyl, T.A., Sirois, F.M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In F.M. Sirois & T.A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (p. 163–188). Elsevier Academic Press.
536. Rabin, L.A., Fogel, J., Nutter-Upham, K.E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344–357.

537. Rakes, G.C. Dunn, K.E. (2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(1), 78–93.
538. Raskin, S., Buckheit, C., Waxman, A. (2012). Effect of Type of Cue, Type of Response, Time Delay and Two Different Ongoing Tasks on Prospective Memory Functioning after Acquired Brain Injury. *Rehabilitation Psychology*, 22 (1), 42–64.
539. Ratcliff, R., Philiastides, M.G., Sajda, P. (2009). Quality of evidence for perceptual decision making is indexed by trial-to-trial variability of the EEG. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(16), 6539–6544.
540. Rebetez, M., Barsics, C., Rochat, L., D'Argembeau, A., Van der Linden, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*, 42, 286–292.
541. Rebetez, M., Rochat, L., Barsics, C., Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Psychological reports*, 121(1), 26–41.
542. Rebetez, 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.
543. Remke B. (2016), *Neue Studienergebnisse zur Prokrastination: «Aufschieberitis» betrifft vor allem junge Menschen. IDW – informationsdienst, Wissenschaft: nachrichten, termine, experten.* Retrieved from: <https://idw-online.de/de/news647661>.
544. Rorer, L.G. (1983). «Deep» RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 1–9.
545. Rothblum, E.D., Solomon, L.J., Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394.
546. Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, 45(4), 489–493.

547. Rotter, J.B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56–67.
548. Rozental, A., Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 05(13), 1488–1502.
549. Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A. Forsström, D., Andersson, G., Carlbring, P. (2014). Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population. *BMC psychology*, 2(54). Retrieved from: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s40359-014-0054-z>.
550. Ruge, H., Braver, T., Meiran, N. (2009). Attention, intention and strategy in preparatory control. *Neuropsychologia*, 47, 1670–1685.
551. Russell, J., Rosenthal, D., Thomson, G. (2010). The international student experience: Three styles of adaptation. *Higher Education*, 60, 235–249.
552. Sabini, J., Silver, M. (1982). *Moralities of Everyday Life*. New York Oxford University Press.
553. Saddler, C.D., Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84, 686–688.
554. Saddler, C.D., Sacks, L.A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73(3,1), 863–871.
555. Saletu, B., Anderer, P., Saletu-Zyhlarz, G. M. (2010). EEG topography and tomography (LORETA) in diagnosis and pharmacotherapy of depression. *Clinical EEG and neuroscience*, 41(4), 203–210.
556. Sandhu, D.S., Asrabadi, B.R. (1994). Development of an Acculturative Stress Scale for International Students: preliminary findings. *Psychological reports*, 75(1,2), 435–448.
557. Schachter, S., Singer, J. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379–399.

558. Schmitz, F., Voss, A. (2014). Components of task switching: A closer look at task switching and cue switching. *Acta Psychologica*, 151, 184–196.
559. Schouwenburg, H.C. (1991). The diagnosis of procrastination in students. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie en Haar Grensgebieden*, 46(8), 379–385.
560. Schouwenburg, H.C. (2004). Procrastination in Academic Settings: General Introduction. In H.C. Schouwenburg, C.H. Lay, T.A. Pychyl, & J.R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (p. 3–17). American Psychological Association.
561. Schouwenburg, H.C., Lay, C.H. (1995). Trait procrastination and the Big Five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–490.
562. Schraw, G., Robinson, D.R. (2011). Conceptualizing and assessing higher order thinking skills. In G. Schraw & D.R. Robinson (Eds.), *Current perspectives on cognition, learning, and instruction. Assessment of higher order thinking skills* (p. 1–15). IAP Information Age Publishing.
563. Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.
564. Schunk, D.H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. In J.E. Maddux (Ed.), *The Plenum series in social/clinical psychology. Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (p. 281–303). Plenum Press.
565. Schunk, D.H., Pajares, F. (2009). Self-efficacy theory. In K.R. Wenzel & A. Wigfield (Eds.), *Educational psychology handbook series. Handbook of motivation at school* (p. 35–53). Routledge/Taylor & Francis Group.
566. Senécal, C., Lavoie, K., Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12(4), 889–903.
567. Senyk, O. (2013). Time perspective and place of residence: An empirical study. *Journal of Education, Culture and Society*, 2, 137–147.

568. Sergerstrom, S.C. (2000). Personality and the immune system: models, methods, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(3), 180–190.
569. Sharma, R., Mithas, S., Kankanhalli, A. (2014). Transforming decision-making processes: A research agenda for understanding the impact of business analytics on organisations. *European Journal of Information Systems*, 23, 433–441.
570. Shmelkina, R. (1999). Some EEG findings caused by real and imaginary stimuli in patients and healthy subjects. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24(2), 143.
571. Siaputra, I.B. (2010). Temporal Motivation Theory: Best Theory (yet) to Explain Procrastination. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 206–214.
572. Silver, M. (1974). Procrastination. *Centerpoint*, 1(1), 49–54.
573. Silver, M., Sabini, J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 11(2), 207–221.
574. Simpson, W.K., Pychyl, T.A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 906–911.
575. Sims, C.M. (2014). Self-regulation coaching to alleviate student procrastination: Addressing the likeability of studying behaviours. *British Psychological Society: International Coaching Psychology Review*, 9, 147–164.
576. Sirois, F. (2007). «I'll look after my health, later»: A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 15–26.
577. Sirois, F. (2014). Out of Sight, Out of Time? A Meta-analytic Investigation of Procrastination and Time Perspective. *European Journal of Personality*, 28, 511–520.
578. Sirois, F., Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 115–127.

579. Sirois, F.M. (2014). Absorbed in the moment? An investigation of procrastination, absorption and cognitive failures. *Personality and Individual Differences*, 71, 30–34.
580. Smith, M., Saklofske, D., Stoeber, J., Sherry, S. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34, 670–687.
581. Sohlberg, M.M., White, O., Evans, E., Mateer, C. (1992). An investigation of the effects of prospective memory training. *Brain Injury*, 6(2), 139–154.
582. Sohn, M., Ursu, S., Anderson, J.R., Stenger, V.A., Carter, C.S. (2000). The role of prefrontal cortex and posterior parietal cortex in task-switching. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 97, 13448–13453.
583. Solomon, L.J., Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
584. Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy*, 22(3), 564–571.
585. Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35(1), 87–95.
586. Specter, M.H., Ferrari, J.R. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 197–202.
587. Spock, B. (1971). Helping the procrastinating child. *Redbook*, 36, 20.
588. Stainton, M., Lay, C. H., Flett, G. L. (2000). Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 297–312.
589. Steel P. (2011). *The Procrastination Equation*. Harlow: Pearson Education Limited.
590. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

591. Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926–934.
592. Steel, P. (2012). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting things done*. Harlow, UK: Pearson Education.
593. Steel, P., Klingsieck, K. (2015). Procrastination. In J.D. Wright (Ed.), *The international encyclopedia of the social & behavioral sciences*. (2nd ed.), (pp. 73–78). Oxford: Elsevier.
594. Steel, P., König, C.J. (2006). Integrating theories of motivation. *The Academy of Management Review*, 31(4), 889–913.
595. Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., Brothen, T. (2018). Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *Frontiers in psychology*, 9, 327.
596. Steel, P., Weinhardt, J.M. (2018). The building blocks of motivation: Goal phase system. In D.S. Ones, N. Anderson, C. Viswesvaran, & H.K. Sinangil (Eds.), *The SAGE handbook of industrial, work & organizational psychology: Organizational psychology* (p. 69–96). Sage Reference.
597. Stępień M., Ciecuch J. (2014), *Polska adaptacja Pure Procrastination Scale* (praca nieopublikowana), Retrieved from: <http://personalitas.pl/methods/metody-pomiaru#b>.
598. Stępień M., Topolewska E. (2014), Style tożsamości w ujęciu Berzonsky’ego a prokrastynacja, [w:] E. Topolewska, E. Skimina, & S. Skrzek (red.), *Młoda Psychologia*, t. 2, Warszawa: Wydawnictwo Stowarzyszenia Filomatów.
599. Stipacek, A., Grabner, R.H., Neuper, C., Fink, A., Neubauer, A.C. (2003). Sensitivity of human EEG alpha band desynchronization to different working memory components and increasing levels of memory load. *Neuroscience Letters*, 353(3), 193–196.
600. Stöber, J., Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49–60.

601. Stoeber, J., Sherry, S. B., Nealis, L. J. (2015). Multidimensional perfectionism and narcissism: Grandiose or vulnerable? *Personality and Individual Differences*, 80, 85–90.
602. Sun, Y., Lim, J., Jianjun, M., Kwok, K., Thakor, N., Bezerianos, A. (2014). Discriminative analysis of brain functional connectivity patterns for mental fatigue classification. *Annals of biomedical engineering*, 42, 2084–2094.
603. Svartdal, F. (2017). Measuring procrastination: Psychometric properties of the Norwegian versions of the Irrational Procrastination Scale (IPS) and the Pure Procrastination Scale (PPS). *Scandinavian Journal of Educational Research*, 61(1), 18–30.
604. Svartdal, F., Granmo, S., Færevaaag, F.S. (2018). On the Behavioral Side of Procrastination: Exploring Behavioral Delay in Real-Life Settings. *Frontiers in psychology*, 9, 746.
605. Szpunar, K.K., Watson, J.M., McDermott, K.B. (2007). Neural substrates of envisioning the future. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(2) 642–647.
606. Takizawa, E. (2012). Active procrastination, passive procrastination and task-related beliefs in academic settings. *International Journal of Psychology*, 47(1), 330.
607. Taylor, R.R. (1979). Procrastination: the Personality and Situational Correlates of Procrastination Behavior for Achievement Tasks. *LSU Historical Dissertations and Theses*, 3356.
608. Taylor, S., Sirois, F. (2014). *Health Psychology* (3rd Canadian Edition). Toronto, ON: McGraw-Hill Ryerson.
609. Tibbett, T.P., Ferrari, J.R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175–184.
610. Tice, D., Bratslavsky, E., Baumeister, R. (2001). Emotional Distress Regulation Takes Precedence Over Impulse Control: If You Feel Bad, Do It!. *Journal of personality and social psychology*, 80, 53–67.

611. Tice, D.M., Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
612. Tomarken, A.J., Keener, A.D. (1998). Frontal brain asymmetry and depression: A self-regulatory perspective. *Cognition & Emotion. Special Issue: Neuropsychological Perspectives on Affective and Anxiety Disorders*, 12, 387–420.
613. Trice, A.D., Milton, C.T. (1987). Locus of control as a predictor of procrastination among adults in correspondence courses. *Perceptual & Motor Skills*, 65(3), 1002.
614. Tuckman, B. (2005). Relations of academic procrastination, rationalizations, and performance in a Web course with deadlines. *Psychological reports*, 96, 1015–1021.
615. Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
616. Tuckman, B.W., Abry, D.A., Smith, D.R. (2002). *Learning and motivation strategies: Your guide to success*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
617. Turk, D.C., Meichenbaum, D. (1991). Adherence to self-care regimens: The patient's perspective. In J.J. Sweet, R.H. Rozensky, & S.M. Tavian (Eds.), *Handbook of clinical psychology in medical settings* (p. 249–266). Plenum Press.
618. Tversky, A., Kahneman, D. (1992). Advances in Prospect Theory: Cumulative Representation of Uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty*, 5(4), 297–323.
619. Tykocinski, O.E., Ruffle, B.J. (2003). Reasonable reasons for waiting. *Journal of Behavioral Decision Making*, 16, 147–157.
620. van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in Initiating Aversive Goals. *Applied Psychology*, 49, 372–389.
621. van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1410–1418.
622. Vinogradova, O.S., Brazhnik, E.S., Kitchigina, V.F., Stafekhina, V.S. (1993). Acetylcholine, theta-rhythm and activity of hippocampal neurons in the rabbit. IV. Sensory stimulation. *Neuroscience*, 53(4), 993–1007.

623. Vinogradova, O.S., Kitchigina, V.F., Zenchenko, C.I. (1998). Pacemaker neurons of the forebrain medial septal area and theta rhythm of the hippocampus. *Membrane & cell biology*, 11(6), 715–725.
624. Vittengl, J.R., Clark, L.A., Kraft, D., Jarrett, R.B. (2005). Multiple measures, methods, and moments: A factor-analytic investigation of change in depressive symptoms during acute-phase cognitive therapy for depression. *Psychological Medicine*, 35, 693–704.
625. Vroom, V.H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.
626. Walen, S.R., DiGiuseppe, R., Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational-emotive therapy* (2nd ed.). Oxford University Press.
627. Wang, J., Sperling, R., Haspel, P. (2015). Patterns of Procrastination, Motivation, and Strategy Use across Class Contexts and Students' Abilities. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 3, 61–73.
628. Watson, D.C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 149–158.
629. Wernicke, R.A. (1999). *Mediation Test of the Relationships Between Perfectionism and Prostrationism*. Unpublished master's thesis, American University.
630. West, R. (2008). The cognitive neuroscience of prospective memory. In M. Kliegel, M. McDaniel, & G. Einstein (Eds.). *Prospective memory: Cognitive, neuroscience, developmental, and applied perspectives* (p. 261–282). New York, NY: Taylor and Francis
631. Wolters, C.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.
632. Wong, A., Cooper, P.S., Conley, A.C., McKewen, M., Fulham, W.R., Michie, P.T., Karayanidis, F. (2018). Event-Related Potential Responses to Task Switching Are Sensitive to Choice of Spatial Filter. *Frontiers in neuroscience*, 12, 143.
633. Wu, Y., Li, L., Yuan, B., Tian, X. (2016). Individual differences in resting-state functional connectivity predict procrastination. *Personality and Individual Differences*, 95, 62–67.

634. Wypych, M., Michalowski, J., Drożdziel, D., Borczykowska, M., Szczepanik, M., Marchewka, A. (2019). Attenuated brain activity during error processing and punishment anticipation in procrastination – a monetary Go/No-go fMRI study. *Scientific Reports*, 9, 11492.
635. Zasiiekina, L., Zhuravlova, O. (2019). Acculturating Stress, Language Anxiety and Procrastination of International Students in the Academic Settings. *PSYCHOLINGUISTICS*, 26(1), 126–140.
636. Zhang S, Liu P, Feng T. (2019). To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, e1492. Retrieved from: <https://doi.org/10.1002/wcs.1492>
637. Zhang, W., Wang, X., Feng, T. (2016). Identifying the neural substrates of procrastination: A resting-state fMRI study. *Scientific Reports*, 6, 33203.
638. Zhanibek, A. (2001). *The relationship between language anxiety and students' participation in foreign language classes*. (Master thesis). Bilkent University, Ankara.
639. Zimbardo, P. G. (2002). Just think about it: Time to take our time. *Psychology Today*.
640. Zimbardo, P. G. Boniwell, I. (2004). Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.). *Positive psychology in practice* (p. 165–180). Hoboken, N.J.: Wiley.
641. Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики конструкту прокрастинації

(О. Журавльова, О. Журавльов)

Інструкція:

Прочитавши кожне із запропонованих тверджень, висловіть ступінь своєї згоди чи незгоди з ним, користуючись наступною шкалою: *1 – повністю згоден; 2 – скоріше не згоден; 3 – скоріше згоден; 4 – повністю згоден.*

Твердження	1	2	3	4
1. Я часто спізнююся на вечірки та зустрічі.				
2. Я даю собі обіцянку зробити щось, але потім забираю свої слова назад.				
3. Я невинуватий марнотрат часу.				
4. За день до важливої зустрічі я пересвідчуюсь, що одяг, який я хочу одягнути в належному стані.				
5. Навіть якщо я зненавиджу себе за те, що не розпочну роботу, це не спонукатиме мене до дій.				
6. Я відтягую початок роботи на стільки довго, на скільки це можливо, що не виконую її вчасно.				
7. Коли мені доводиться бути десь у певний час, мої друзі впевнені, що я спізнюся.				
8. Якщо б хтось проводив курси, як робити все вчасно, я б їх відвідав.				
9. Я переоцінюю обсяг роботи, яку я можу зробити за певний час.				
10. Я завжди турбуюся про те, щоб повернути книжки в бібліотеку вчасно.				
11. Незважаючи на те, що у мене незабаром заплановано тест (іспит, співбесіда), я часто ловлю себе на тому, що займаюсь іншими справами.				
12. Я марно витрачаю час, але нічого не можу з цим вдіяти.				
13. Я оплачую свої рахунки вчасно.				
14. Я не можу взятися за роботу, навіть якщо я знаю, наскільки важливо її розпочати.				
15. Кінцеві терміни – це не моя сильна сторона.				
16. Я пунктуальніший/ша, за більшість людей яких я знаю.				

17. Я виконую щоденне технічне обслуговування особистих речей (наприклад: заміну мастила автомобіля) настільки часто, наскільки вимагається.				
18. Я відкладаю прийняття складних рішень.				
19. Завжди, коли я маю план дій, я слідую йому.				
20. Я продовжую відкладати удосконалення навичок у роботі.				
21. Мені завжди не вистачає часу.				
22. Я виконую роботу вчасно, роблячи її поступово, щодня.				
23. Я відтермінову роботу, яка мені не подобається.				
24. Я без докорів сумління відкладаю завершення роботи знаючи, що вона є важливою.				
25. Я чекаю до останньої хвилини, навіть, якщо у мене є встановлені терміни виконання роботи.				
26. Я записуюсь на прийом до лікаря, коли впевнений, що не спізнюсь.				
27. Я завжди знаходжу виправдання, щоб не виконувати роботу.				
28. Я приходжу на зустріч у коледж заздалегідь.				
29. Я виконую важливі завдання завчасно.				

Шкали:

1. Пунктуальність (1, 4, 7, 10, 13, 16, 17, 19, 22, 26, 28, 29).
2. Усвідомлення прокрастинації (2, 5, 8, 11, 14, 18, 20, 23, 24, 27).
3. Організація часу та систематичність праці (3, 6, 9, 12, 15, 21, 25).

Додаток Б

Психодіагностична методика «Pure procrastination scale»
(адаптована українською мовою (О. Журавльова, О. Журавльов))

Інструкція: Уважно прочитайте запропоновані твердження, що стосуються переконань, підходів і способів виконання різних справ. Подумайте над кожним з них і вкажіть, в якій мірі представлені твердження характеризують Вас. Люди дуже різні, відтак, немає ні хороших, ні поганих відповідей. Деякі твердження можуть здатися схожими, але кожне з них є важливим.

*1 — повністю не згоден; 2 — не згоден; 3 — скоріше не згоден;
4 — скоріше згоден; 5 — повністю згоден.*

Твердження	1	2	3	4	5
Я зволікаю з прийняттям рішення доти, доки не стає надто пізно.					
Навіть після того, як прийняв рішення, я зволікаю з його реалізацією;					
Витрачаю багато часу на дрібниці, відкладаючи прийняття остаточного рішення;					
Працюючи в межах дедлайну, я часто витрачаю багато часу, роблячи інші речі;					
Буває, що не беруся кілька днів навіть за те, що можна легко зробити;					
Часто ловлю себе на думці, що виконую завдання, які мав зробити давно;					
Я часто повторюю: «зроблю це завтра».					
Зазвичай зволікаю з розпочинанням праці, яку мушу виконати;					
Не виконую завдань вчасно;					
Я не дуже добре дотримуюсь термінів;					
Відкладання справ на останню хвилину стало причиною моїх фінансових втрат.					

Шкали:

1. Біхевіоральна прокрастинація (4, 5, 6, 7, 8).
2. Прокрастинація прийняття рішення (1, 2, 3).
3. Неадаптивна прокрастинація (10, 11, 12).

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Монографія:

1.1. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. Луцьк : Вежа–Друк, 2020. 420 с.

2. Статті, надруковані у виданнях,
що включені до переліку, затвердженого МОН:

2.1. Журавльова О. В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2017. Вип. 1(42). С. 159–169.

2.2. Журавльова О. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 4. С. 12–15.

2.3. Журавльова О., Журавльов О. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(3). С. 42–46.

2.4. Zasiiekina L., Zhuravlova O. Acculturating Stress, Language Anxiety and Procrastination of International Students in the Academic Settings. *PSYCHOLINGUISTICS*. 2019. Vol. 26(1). P. 126–140.

2.5. Журавльова О., Журавльов О. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 9. С. 4–8.

2.6. Журавльова О., Журавльов О. Співвідношення поняття «прокрастинація» з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 34. С. 36–48.

2.7. Журавльова О. Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 8. С. 18–21.

2.8. Журавльова О., Журавльов О. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики “Pure Procrastination Scale”. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1(2). С. 50–53.

2.9. Журавльова О., Журавльов О. Типологічний підхід до вивчення конструкту прокрастинації. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1(6). С. 51–54.

2.10. Журавльова О., Засекіна Л., Журавльов О. Академічна прокрастинація в іноземних студентів бакалаврату в умовах лінгвокультурної інтеграції. *Східноєвропейський журнал психолінгвістики*. 2019. Вип. 6(1). С. 82–93.

2.11. Журавльова О. В. Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 47. С. 48–70.

2.12. Журавльова О. В. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 48. С. 88–111.

2.13. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 73–83.

2.14. Журавльова О. В. Роль особливостей часової перспективи особистості у формуванні схильності до прокрастинації. *Психологічний часопис*. 2020. Вип. 6(3). С. 154–163.

2.15. Журавльова О. В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 10. С. 22–26.

2.16. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Особливості соматизації в осіб із різним рівнем прокрастинації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2020. Вип. 2(22). С. 22–32.

2.17. Журавльова О. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. Вип. 1(19). С. 26–35.

2.18. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2020. Вип. 55. С. 86–92.

3. Статті в зарубіжних періодичних виданнях,

що включені до міжнародних наукометричних баз даних:

3.1. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Концептуалізація поняття «прокрастинація» з позиції теорії тимчасової мотивації. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* 2019. Vol. VII(81). № 201. P. 48–50.

3.2. Журавльова О. В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* 2020. Vol. VIII (89). № 221. P. 58–60.

3.3. Журавлева Е. В., Журавлев А. А. Прокрастинация: децизионный и бихевиоральный аспекты. *Znanstvena misel journal.* 2020. Vol. 40. P. 57–59.

3.4. Журавльова О. Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. *Norwegian Journal of development of the International Science.* 2020. Vol. 42(4). P. 62–65.

3.5. Журавлева Е. В., Журавлев А. А. Изучение особенностей взаимосвязи личностного конструкта прокрастинации с демографическими факторами. *East European Scientific Journal.* 2020. Vol. 5(57). P. 40–44.

4. Статті в інших наукових виданнях

та науково-практичних конференцій:

4.1. Фролова О. В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості : матеріали III науково-практичного семінару (10 травня 2016 р.).* Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2016. С. 174–175.

4.2. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації представниками біхевіорального підходу. *Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі : лінгвістичний та*

психологічний аспекти : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (11-12 квітня 2019 р.). Луцьк : Волиньполіграф, 2019. С. 175–178.

4.3. Журавльова О. В. Деадаптивний перфекціонізм як предиктор розвитку прокрастинації в особистості. *«Вектори психології – 2019»* : матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції (24 квітня 2019 р.). Харків, 2019. С. 28–31.

4.4. Журавльова О. В. Прокрастинація як багатовимірний конструкт. *Роль і місце психології і педагогіки у формуванні сучасної особистості* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (10–11 січня 2020 р.). Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2020. С. 73–75.

4.5. Журавльова О. В. Ключові індикатори прокрастинації. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 січня 2020 р.). Одеса, 2020. С. 19–21.

4.6. Журавльова О. В. Аверсивність завдання як предиктор прокрастинації. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти (частина I)* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 січня 2020 р.). Львів : Львівський науковий форум, 2020. С. 43–44.

4.7. Журавльова О. В. Особливості часової перспективи в осіб, схильних до прокрастинації. *Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи* : матеріали V Всеукраїнської науково-методичної конференції (23 квітня 2020 р.). Шостка, 2020. С. 42–43.

4.8. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Особливості психо- і нейрофізіологічних проявів прокрастинації. *Концептуальні шляхи розвитку науки (Частина II)* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (14-15 травня 2020 р.). Київ, МЦНІД, 2020. С. 18–19.

4.9. Журавльова О. В. Предикативний вплив копінг-стратегій на розвиток прокрастинації. *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього* : збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (15-16 травня 2020 р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 13–15.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків оприлюднено на таких науково-практичних конференціях, семінарах: III науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми соціалізації особистості» (м. Луцьк, 2016 р.), XXII International modeling school of Association for the Advancement of Modelling & Simulation Techniques in Enterprises (м. Шацьк, 2017), VII Konferencja Zespołu Badania Wpływu Społecznego (м. Люблін, 2017), Міжнародна науково-практична конференція «Психологія. Цінності. Духовність» (м. Луцьк, 2017), X Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 2018), V Міжнародна науково-практична конференція «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології» (м. Луцьк, 2018), International Conference “Science without boundaries development in 21st century – 2019” (м. Будапешт, 2019), I Міжнародній науково-практичній конференції «Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі: лінгвістичний та психологічний аспекти» (м. Луцьк, 2019 р.), Міжнародній молодіжній науковій конференції «Вектори психології – 2019» (м. Харків, 2019 р.), VII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (м. Северодонецьк, 2019 р.), International Conference “Actual problems of science and education, APSE – 2020” (м. Будапешт, 2020), Міжнародній науково-практичній конференції «Роль і місце психології і педагогіки у формуванні сучасної особистості» (м. Харків, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика» (м. Одеса, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти» (м. Львів, 2020 р.), V Всеукраїнській науково-методичній конференції «Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи» (м. Шостка, 2020 р.), V Міжнародній науково-практичній конференції «Концептуальні шляхи розвитку науки» (м. Київ, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього» (м. Одеса, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції молодих науковців, аспірантів і здобувачів вищої освіти «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки» (м. Рівне, 2020 р.).



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23
e-mail: post@eenu.edu.ua, web. http://www.eenu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125102

24.06.2020 № 03-28/01/1407 Г

7

на № _____ від _____

ДОВІДКА

Г **про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Журавльової Олени Вікторівни «Психологія прокрастинації особистості
студента» за спеціальністю
19.00.07 – педагогічна та вікова психологія**

Докторант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Журавльова О.В. протягом 2018 – 2020 років працювала над дисертаційним дослідженням «Психологія прокрастинації особистості студента», результати якого широко обговорювались на науково-методичних семінарах факультету психології і соціології, засіданнях кафедри загальної і соціальної психології та соціології, щорічних конференціях аспірантів, студентів і молодих вчених, а також щорічних звітних науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу СНУ імені Лесі Українки, що відображено у збірниках матеріалів конференцій.

Теоретичні ідеї та практичні здобутки дисертаційного дослідження Журавльової О.В. були впроваджені у навчально-виховний процес СНУ імені Лесі Українки. Зокрема, теоретичні аспекти аналізу проблеми прокрастинації використовуються у викладанні курсів «Загальна психологія», «Педагогічна психологія», «Соціальна психологія», які у відповідності до навчального плану читаються у студентів факультету психології і соціології. Основні результати емпіричного дослідження, які стосуються окремих аспектів проблематики прокрастинації, зокрема діагностики особливостей досліджуваного конструкту, лягли в основу курсу «Психодіагностика», розробленого для студентів, що навчаються за освітнім ступенем «бакалавр».

Ректор




Анатолій ЦЬОСЬ

УКРАЇНА
Тернопільська обласна рада
Кременецька обласна гуманітарно-
педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка
Вул. Ліцейна, 1, м. Кременець,
Тернопільська обл., 47003
тел/факс: (035-46) 2-19-91
ел. пошта: kgpa@ukrpost.ua



UKRAINE
Ternopil Regional Council
Taras Shevchenko Regional Humanitarian-
Pedagogical Academy of Kremenets
1, Litsaina St. Kremenets,
Ternopil Region, 47003
phone/fax: (035-46) 2-19-91
e-mail: kgpa@ukrpost.ua

№ 05-16 / 119

« 10 » сервія 2020 р.

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Журавльової Олени Вікторівни
«Психологія прокрастинації особистості студента»
(спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія)

Журавльова Олена Вікторівна, докторант кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки упродовж 2018-2020 років співпрацювала з кафедрою педагогіки та психології Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка щодо розробки та апробації програми дослідження за темою «Психологія прокрастинації особистості студента». Дисертантка брала участь у науково-методичних семінарах кафедри, на яких презентувала основні результати проведеного дослідження.

Наукова новизна отриманих Журавльовою О. В. результатів полягає у чіткій операціоналізації поняття «прокрастинація особистості», обґрунтуванні інтегральної структурно-змістової моделі досліджуваного конструкту, розробці та апробації за усіма психометричними вимогами методики діагностики прокрастинації. Запропонований діагностичний інструментарій суттєво доповнив існуючі методи вивчення цього психологічного феномену, а отримані результати у поєднанні психолінгвістичних і нейробіологічних методик характеризуються науковою точністю та достовірністю.

Запропоновані матеріали дисертаційного дослідження успішно використовуються у науковій роботі кафедри педагогіки та психології, а також у навчальному процесі при підготовці студентів-психологів і майбутніх педагогів. Теоретичні узагальнення проблеми прокрастинації, розроблені діагностичні методики та отримані результати дослідження застосовуються у лекційних і практичних курсах із дисциплін «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Соціальна психологія», «Психологія вищої школи».

Результати дисертаційного дослідження Журавльової О. В. «Психологія прокрастинації особистості студента» розглядалися й отримали позитивну оцінку на засіданні кафедри педагогіки та психології Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка (протокол № 19 від 09.06.2020 р.).

**Зав. кафедри
педагогіки та психології,
доктор психологічних наук,
доцент**

Н. М. Савелюк

**Проректор з навчальної роботи
Кременецької обласної
гуманітарно-педагогічної
академії ім. Тараса Шевченка,
кандидат психологічних наук,
доцент**

М. Б. Боднар

тел.: +38 (03546) 2-24-89

ПІДПИС ЗАСВІДОЧУЄ
НАЧ. В.К.
Г.В. ПОПЕЛЮК





**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

просп. Центральний, 59А, м. Северодонецьк, Луганська обл., 93406,
тел./факс: (06452)4-03-42, <http://www.snu.edu.ua/>, e-mail: uni@snu.edu.ua, uni.snu.edu@gmail.com
код ЄДРПОУ 02070714

19.09.2019, № 1096/15.17-01 На № _____ Від _____

Щодо впровадження
результатів дисертаційного
дослідження

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Журавльової О.В. «Психологія прокрастинації особистості студента»
на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук
зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія**

Під час роботи над дисертаційним дослідженням Журавльова О.В. брала участь у наукових заходах кафедри практичної психології та соціальної роботи, на яких розглядалися питання прокрастинації особистості студента, зокрема вона була активним учасником VII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (2019). Ключові положення наукової праці відображено у фаховому збірнику СНУ ім. В.Даля: Журавльова, О.В. (2017). Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 1(42), 159-169;

-Журавльова, О.В., Журавльов, О.А. (2020). Особливості соматизації в осіб із різним рівнем прокрастинації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім.В. Даля, № 2(22), 22-32.

Отримані Журавльовою О.В. результати та висновки дисертаційного дослідження чітко окреслюють авторський підхід до вивчення проблеми прокрастинації особистості студента; нею розроблено інтегральну модель прокрастинації та охарактеризовано психологічний портрет індивіда, схильного до дилаторної поведінки; проаналізовано особливості коркових мозкових процесів у прокрастинаторів. Презентовані дисертанткою матеріали використовуються у навчальній роботі зі студентами факультету гуманітарних наук, психології та педагогіки при викладанні дисциплін «Психодіагностика», «Психологічна корекція», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія».

Проректор з наукової роботи

Потапенко Е.В.

Завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи

Завацька Н.Є.



УКРАЇНА
 МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
 ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**
 вул. М.Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027,
 тел. (0352)43-58-80, факс (0352)43-60-02
 e-mail: info@tnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125544



UKRAINE
 MINISTRY OF EDUCATION AND
 SCIENCE OF UKRAINE
**TERNOPIL VOLODYMYR HNATIUK
 NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY**
 2 M. Kryvonosa st., Ternopil, 46027, Ukraine
 tel. +38 0352 43 60 67, fax: +38 0352 43 60 02
 e-mail: info@tnpu.edu.ua

Від "15" 06 2020 р. № 525-33/03 На № _____ від "___" _____ 20__ р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 «Психологія прокрастинації особистості студента» на здобуття наукового
 ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 –
 педагогічна та вікова психологія
 Журавльової Олени Вікторівни

Докторант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Журавльова О.В. протягом 2018-2020 років працювала над дисертаційним дослідженням «Психологія прокрастинації особистості студента», результати якого широко обговорювались на науково-методичних семінарах кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Значним науковим здобутком дисертантки стала узагальнююча інтегральна модель особистості прокрастинатора, обґрунтована на основі теоретичного аналізу значної кількості наукових джерел і реалізації власного емпіричного дослідження. Істотним доповненням до діагностичного арсеналу вивчення цього психологічного феномену є розроблена і апробована авторкою методика діагностики конструкту прокрастинації, яка характеризується надійністю та валідністю.

Теоретичні ідеї та практичні здобутки емпіричного дослідження Журавльової О.В. успішно використовуються у роботі кафедри психології при викладанні курсів «Психологія», «Психологія особистості», «Основи психодіагностики».

Довідка про впровадження розглянута і затверджена на засіданні кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (протокол №9 від 28 травня 2020 року).

Завідувач кафедри психології

О.М.Кікінежді

Проректор з наукової роботи
 та міжнародного співробітництва



Г.І.Фальфушинська

0352436002



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73003. Тел.: +38(0552) 32-67-05, 32-67-31; факс 49-21-14; e-mail: office@ksu.kh.ua; http://www.kspu.edu.ua
код за ЄДРПОУ 02125609 р/р UA228201720343111002200000120; UA068201720343120002000000120
банк Держказначейська служба України, м. Київ

25.06.2020 р. № Д4-30/804

На № _____ від _____ 202__ р.

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Журавльової Олени Вікторівни «**Психологія прокрастинації особистості
студента**»

за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія
на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук

Ця довідка засвідчує факт упровадження матеріалів наукового дослідження Журавльової Олени Вікторівни впродовж 2019-2020 рр. у процес професійної підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» та «магістр» спеціальності 053 Психологія Херсонського державного університету.

Дослідження О. В. Журавльової репрезентують авторський підхід до тлумачення прокрастинації як стійкого особистісного конструкту, що охоплює широкий спектр ірраціональних переконань, негативних афективних патернів і дезадаптивних стратегій саморегуляції, які зумовлюють відкладання індивідом запланованих важливих справ, попри усвідомлення ним ймовірності виникнення в результаті зволікання негативних наслідків психологічного, соціального чи матеріального характеру. Дисертанткою виокремлено типи досліджуваного феномену, проаналізовано кортикальні механізми електричної активності кори головного мозку прокрастинатора, розроблено методичні рекомендації з організації психолого-педагогічного супроводу студентів-прокрастинаторів.

Теоретичні та емпіричні положення наукового пошуку відбито у низці науково-методичних праць, у фахових виданнях України, зокрема, у «Науковому віснику Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки», у міжнародних виданнях; включено в лекційний матеріал та зміст практичних занять під час викладання дисциплін «Соціальна психологія (з практикумом)», «Педагогічна психологія», у підготовку студентських науково-дослідних робіт із зазначеного наукового напрямку.

Результати впровадження підтверджують, що положення наукового дослідження О. В. Журавльової мають практичну та теоретичну значущість, використання їх в освітньому процесі сприяє покращенню якості підготовки студентів до професійної діяльності.

Результати впровадження обговорено на засіданні кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету (протокол від 09.06.2020 № 12).

Перший проректор, професор

Блинова О.Є.
(0552) 32-67-91



Сергій ОМЕЛЬЧУК

2020



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

вул. Семінарська, 2, м.Острого, Рівненська обл., Україна, 35800, тел./факс (03654) 2-29-49, e-mail: osa@oa.edu.ua, www.oa.edu.ua

15.05.2020 р. № 191-Т
на № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Журавльової О.В. «Психологія прокрастинації особистості студента»
на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук
зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Журавльова Олена Вікторівна, докторантка кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки протягом 2018–2020 співпрацювала з кафедрою психології та педагогіки Національного університету «Острозька академія» щодо розробки та апробації програми дослідження за темою «Психологія прокрастинації особистості студента». Результати дослідження обговорювались на кафедрі та були відображені у серії публікацій апробаційного змісту:

Журавльова О.В. (2019). Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 8, 18–21.

Журавльова О.В., Журавльов О.А. (2019). Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 9, 4–8.

Журавльова О.В. (2020). Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія»*, 10, 22–26.

Теоретичні узагальнення проблеми прокрастинації, розроблені діагностичні методики й отримані результати дослідження використовуються у лекційних та практичних курсах з дисциплін «Загальна психологія», «Педагогіка та педагогічна психологія», «Психологічне консультування».

Проректор з науково-педагогічної роботи,
доктор філософських наук

Дмитро ШЕВЧУК

виконавець: Матласевич О.В.



Національний університет
«Острозька академія»

The National University
of Ostroh Academy



XXVII Міжнародний
приз "За якість"
Париж 1999

XXVII International
Trophy for Quality
Paris 1999