

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

На правах рукопису

**ЧАЙКА ІВАН ОЛЕКСАНДРОВИЧ
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ**


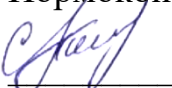
Спеціальність **053** **«Психологія»**

Освітня програма **Психологія**

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня: **бакалавр**

Науковий керівник:
кандидат медичних наук,
професор, директор
Регіонального
реабілітаційного центру для
підлітків,
Коваленко Тетяна Юріївна



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол засідання кафедри психології
№ 15 від 06.06.2024
Завідувач кафедри психології
 Людмила ПРІСНЯКОВА
Нормоконтроль
 Наталія СЕРГІЄНКО


Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА

«12» 06. 2024 року

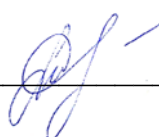
ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІЙ РОБОТУ

ЧАЙКИ ІВАНА ОЛЕКСАНДРОВИЧА

1. Тема роботи «ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ».
2. Науковий керівник роботи Коваленко Тетяна Юріївна
3. Строк подання роботи на кафедру 07.06.2024
4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.
5. Завдання кваліфікаційної роботи: (1) Проаналізувати сучасну наукову літературу з приводу досліджень прокрастинації, прокрастинації у підлітків та сформулювати уявлення щодо особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків на сучасному етапі формування наукових знань з цієї проблематики. (2) Проаналізувати методологічні засади емпіричного дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків, сформулювати полігон досліджуваних, підібрати методичний інструментарій емпіричного дослідження, організувати проведення емпіричного дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків. (3) Провести емпіричне дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків, за допомогою математико-статистичного апарату обробити первісні результати дослідження, сформулювати висновки щодо можливих закономірностей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків. (4) Оформити звіт про проведене дослідження.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

| № | Назва етапів дипломного проекту (роботи) | Строк виконання етапів дипломного проекту (роботи) | Примітка |
|---|--|--|----------|
| 1 | Вступ | Жовтень 2023 р | Виконано |
| 2 | Розділ 1 | Грудень 2023 р | Виконано |
| 3 | Розділ 2 | Березень 2024 р | Виконано |
| 4 | Робота в цілому | Травень 2024 р | Виконано |

Науковий керівник _____  Коваленко Тетяна Юріївна

Здобувач вищої освіти _____  ЧАЙКА І. О.

Дата видачі завдання 03.09.23 р.

АНОТАЦІЯ

Актуальність теми. Особливості даній проблематики пов'язана з особливостями розвитку сучасного суспільства, однієї із сторін якого є ускладнення соціальних та економічних впливів, які накладають свої обмеження на функціонування та розвиток особистості, у тому числі особистості підлітків.

Стрімкі зміни в житті сучасної людини, поява та поширення значної кількості інформації, збільшення можливостей вибору сфер діяльності спричинили поширення проблем, які раніше не обговорювалися та ігнорувалися. Однією з таких проблем стала прокрастинація — свідоме відкладання важливих справ на потім — феномен, який набуває все більшого значення при оцінюванні особистості індивіда в сучасному світі. Дані проведених досліджень свідчать, що так чи інакше схильні прокрастинувати до 25% дорослих та до 95% учнів і студентів. Значне поширення прокрастинації серед населення, її негативний вплив на психічне та, як наслідок, фізичне здоров'я особистості актуалізує дослідження цього феномена за такими напрямками: визначення поняття прокрастинація, аналіз підходів до розуміння цього феномена; дослідження проблематики на сучасному етапі; аналіз характерних особливостей феномена, компонентів прокрастинації, її видів і виявів [28].

Зміст категорії «прокрастинація» формується початково у зарубіжній психології, наприклад, у працях В. Кнауца, А. Елліса, К. Лея, Дж. Мураками, Е. Ротблума, Л. Соломона, Л. Юена, Н. Мілграма П.Стіла та інш.

Дослідженням прокрастинації у руслі психології пострадянського простору займалися такі науковці як: Р. Баранова, Дж. Бурка, Т. Вайда, Я. Варварічева, О. Віндекер, Н. Гаранян, О. Грабчак, М. Дворник, Л. Дементій, В. Дуб, К. Дубінін, В. Єхалов, О. Журавльова, Є. Ільїн, М. Карловська, О. Кравець К. Лей, В. Лугова, Н. Мілграм, С. Мохова, Т. Мотрук, А. Неврюєв, М. Останіна, Д. Стеценко, Б. Такмен, Г. Тарасевич, Є. Татарінова, А. Шиліна, Н. Шухова, М. Хагбін, Л. Юен та інші.

Схильність до прокрастинації досить розповсюджена в соціумі, за результатами досліджень українських вчених її переживають і дорослі, і діти. Це явище викликає стрес, емоційний дискомфорт, впливає негативно на продуктивність, викликає незадоволеність оточуючих через невиконання зобов'язань. Ці негативні наслідки провокують подальшу прокрастинацію.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

Об'єктом дослідження виступають особливості поведінки та відношень до діяльності старших підлітків.

Предметом дослідження виступають особливості розвитку прокрастинації у старших підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасну наукову літературу з приводу досліджень прокрастинації, прокрастинації у підлітків та сформулювати уявлення щодо особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків на сучасному етапі формування наукових знань з цієї проблематики.

2. Проаналізувати методологічні засади емпіричного дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків, сформулювати полігон досліджуваних, підібрати методичний інструментарій емпіричного дослідження, організувати проведення емпіричного дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

3. Провести емпіричне дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків, за допомогою математико-статистичного апарату обробити первісні результати дослідження, сформулювати висновки щодо можливих закономірностей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

4. Оформити звіт про проведене дослідження.

Гіпотеза дослідження: існування підлітків у сучасних умовах супроводжується високим рівнем проявів особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз наукової літератури, виокремлення та узагальнення уявлень сучасних науковців, порівняння наукових поглядів, індуктивні та дедуктивні умовиводи, синтез наукових поглядів, системний аналіз;

емпіричні – психодіагностичний інструментарій («Шкала загальної прокрастинації К. Лей», «Шкала прокрастинації Б. Такмана», «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник», «Методика діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)», «Психодіагностична методика «Pure procrastination scale»).

математико-статистичні – знаходження вибірових середніх, дисперсії, асиметрії, ексцесу, перевірка однорідності вибірки за допомогою критерію Стъдента.

Структура роботи: вступ, два розділа, висновки до розділів, загальні висновки, список літературних джерел, додатки.

ABSTRACT

Relevance by those. The peculiarities of this problem are associated with the peculiarities of the development of a casual marriage, one of the aspects of which is the complexity of social and economic influxes, which impose their influence on the functioning and development of particularities. And, among other things, the characteristics of the substrates.

The pace of change in the life of everyday people, the emergence of an increase in the value of information, the increase in the possibility of choosing areas of activity, has caused an increase in problems that were not previously discussed or ignored. One of these problems has become procrastination - a sign of leaving important things to do for later - a phenomenon that becomes increasingly important when assessing the characteristics of an individual in the everyday world. Data from the studies show that it is also easier to increase up to 25% of adults and up to 95% of schoolchildren and students. Significantly increased procrastination among the population, its negative influx on the mental health and, as a result, physical health characteristics actualizes the following phenomenon: the defined concept of procrastination, analysis of approach in an understandable phenomenon; investigation of the problem at the current stage; analysis of the characteristic features of the phenomenon, components of procrastination, its types and manifestations [28].

The category “procrastination” is being formed gradually in foreign psychology, for example, in the works of V. Knaus, A. Ellis, K. Ley, J. Murakami, E. Rothblum, L. Solomon, L. Yuen, N. Milgram, P. Steel and insh.

The following scientists have studied procrastination in the mainstream of psychology: R. Baranova, J. Burka, T. Vajda, Y. Varvaricheva, O. Windecker, N. Garanyan, O. Grabchak, M. Dvornik, L. Dementiy, V. Dub, K. Dubinin, V. Ekhalov, O. Zhuravlyova, E. Ilin, M. Karlovska, O. Kravets K. Lei, V. Lugova, N. Milgram, S. Mokhova, T. Motruk, A. Nevryuev, M. Ostanina, D. Stetsenko, B.

Takmen, G. Tarasevich, E . Tatarinova, A. Shilina, N. Shukhova, M. Khagbin, L. Yuen and others.

The tendency to procrastination is widespread in society, and both adults and children experience the results of Ukrainian studies. This phenomenon causes stress, emotional discomfort, has a negative impact on productivity, and causes dissatisfaction among those who are absent due to untreated goiter. This negative legacy provokes further procrastination.

Meta– theoretically evaluate and empirically monitor the peculiarities of the development of procrastination in older subordinates.

The object is the peculiarities of behavior and attitude to the activities of older subordinates.

The subject is the peculiarities of the development of procrastination in older children.

Department:

1. Analyze the current scientific literature to track procrastination, precrastination in sub-children and identify specific features of the development of procrastination in older sub-subs at the current stage. a bath of scientific knowledge about this issue.

2. Analyze the methodological approaches for empirical investigation of individuals who have demonstrated the development of procrastination in senior subordinates, formulate a research area, and select methodical tools for empirical investigation Zhenya, organize an empirical study of the characteristics of the development of procrastination in older sub-children.

3. Conduct an empirical study of the characteristics of the development of procrastination in older children, using an additional mathematical-statistical apparatus, to process the primary results of the investigation, to formulate conclusions about possible patterns of development procrastination of older children.

4. Submit a report about the investigation.

Research hypothesis: the development of sublinguals in older subordinates is accompanied by a high level of manifestations of the development of procrastination in older sublinguals.

Methods:

theoretical - analysis of scientific literature, strengthening and modernization of scientific views, upgrading of scientific views, inductive and deductive reasoning, synthesis of scientific views, system analysis;

empirical - psychodiagnostic tools ("K. Ley's scale of procrastination", "B. Tuckman's procrastination scale", "Questionnaire "Causes of special procrastination before the end of the month" M. Dvornik", "Methodology of agnostics to the construct of procrastination (O. Zhuravlyova, O. Zhuravlyov)", "Psychodiagnostic technique "Pure procrastination scale").

mathematical-statistical – determination of sample means, dispersion, asymmetry, kurtosis, verification of sample uniformity using the additional Student criterion.

Structure of the work: introduction, two sections, chapters before sections, final chapters, list of literary articles, appendices.

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 11 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ НА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ | 14 |
| 1.1. Явище прокрастинації як предмет вивчення сучасної психології | 14 |
| 1.2. Вікові особливості розвитку підлітків. | 23 |
| 1.3. Сучасні дослідження проявів розвитку прокрастинації підлітків | 27 |
| Висновки до розділу 1 | 32 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ РОЗВИТКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ... | 36 |
| 2.1. Мета, завдання, гіпотеза та етапи проведення емпіричного дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків | 36 |
| 2.2. Аналіз полігону досліджуваних | 37 |
| 2.3. Методичний інструментарій | 38 |
| 2.4. Аналіз результатів дослідження | 41 |
| 2.4.1. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» | 41 |
| 2.4.2. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана»..... | 46 |
| 2.4.3. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» | 50 |
| 2.4.4. Аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)» | 53 |
| 2.4.5. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовой, О. Журавльовим) | 56 |
| Висновки до розділу 2 | 58 |
| ВИСНОВКИ | 63 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 68 |
| ДОДАТКИ | |

ВСТУП

Актуальність даній проблематики пов'язана з особливостями розвитку сучасного суспільства, однієї із сторін якого є ускладнення соціальних та економічних впливів, які накладають свої обмеження на функціонування та розвиток особистості, у тому числі особистості підлітків.

Стрімкі зміни в житті сучасної людини, поява та поширення значної кількості інформації, збільшення можливостей вибору сфер діяльності спричинили поширення проблем, які раніше не обговорювалися та ігнорувалися. Однією з таких проблем стала прокрастинація — свідоме відкладання важливих справ на потім — феномен, який набуває все більшого значення при оцінюванні особистості індивіда в сучасному світі. Дані проведених досліджень свідчать, що так чи інакше схильні прокрастинувати до 25% дорослих та до 95% учнів і студентів. Значне поширення прокрастинації серед населення, її негативний вплив на психічне та, як наслідок, фізичне здоров'я особистості актуалізує дослідження цього феномена за такими напрямками: визначення поняття прокрастинація, аналіз підходів до розуміння цього феномена; дослідження проблематики на сучасному етапі; аналіз характерних особливостей феномена, компонентів прокрастинації, її видів і виявів [28].

Зміст категорії «прокрастинація» формується початково у зарубіжній психології, наприклад, у працях В. Кнауца, А. Елліса, К. Лея, Дж. Мураками, Е. Ротблума, Л. Соломона, Л. Юена, Н. Мілграма П.Стіла та інш.

Дослідженням прокрастинації у руслі психології пострадянського простору займалися такі науковці як: Р. Баранова, Дж. Бурка, Т. Вайда, Я. Варварічева, О. Віндекер, Н. Гаранян, О. Грабчак, М. Дворник, Л. Дементій, В. Дуб, К. Дубінін, В. Єхалов, О. Журавльова, Є. Ільїн, М. Карловська, О. Кравець К. Лей, В. Лугова, Н. Мілграм, С. Мохова, Т. Мотрук, А. Неврюєв, М. Останіна, Д. Стеценко, Б. Такмен, Г. Тарасевич, Є. Татарінова, А. Шиліна, Н. Шухова, М. Хагбін, Л. Юен та інші.

Схильність до прокрастинації досить розповсюджена в соціумі, за результатами досліджень українських вчених її переживають і дорослі, і діти. Це явище викликає стрес, емоційний дискомфорт, впливає негативно на продуктивність, викликає незадоволеність оточуючих через невиконання зобов'язань. Ці негативні наслідки провокують подальшу прокрастинацію.

Наразі можна виділити наступні напрямки вивчення прокрастинації: дослідження її ситуативних причин; виявлення індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів; наслідки відкладання справ; соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації; взаємозв'язки прокрастинації з рівнем мотивації; типологія проявів тощо.

Згідно з даними зарубіжних досліджень, стійка звичка відкладати важливі рішення та справи характерна ні менш, чим для 20% громадян англomовних країн. За іншими дослідженнями, у схильності до відстрочення виконання запланованих справ зізнаються близько 95% дорослих жителів Заходу, при цьому чверть з них вважають подібну схильність хронічною.

Отже, велика кількість досліджень присвячені вивченню цього феномену, яке є поширеним явищем у сучасному світі і тою чи іншою мірою його характеризує. Це обумовило вибір нами теми дослідження

«Дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків».

Об'єкт нашого дослідження – особливості поведінки та відношень до діяльності старших підлітків.

Предмет нашого дослідження – особливості розвитку прокрастинації у старших підлітків.

Мета нашого дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

Завдання нашого дослідження:

5. Проаналізувати сучасну наукову літературу з приводу досліджень прокрастинації, прокрастинації у підлітків та сформулювати уявлення щодо

особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків на сучасному етапі формування наукових знань з цієї проблематики.

6. Проаналізувати методологічні засади емпіричного дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків, сформулювати полігон досліджуваних, підібрати методичний інструментарій емпіричного дослідження, організувати проведення емпіричного дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

7. Провести емпіричне дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків, за допомогою математико-статистичного апарату обробити первісні результати дослідження, сформулювати висновки щодо можливих закономірностей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

8. Оформити звіт про проведене дослідження.

Гіпотеза нашого дослідження: існування підлітків у сучасних умовах супроводжується високим рівнем проявів особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз наукової літератури, виокремлення та узагальнення уявлень сучасних науковців, порівняння наукових поглядів, індуктивні та дедуктивні умовиводи, синтез наукових поглядів, системний аналіз;

емпіричні – психодіагностичний інструментарій («Шкала загальної прокрастинації К. Лей», «Шкала прокрастинації Б. Такмана», «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник», «Методика діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)», «Психодіагностична методика «Pure procrastination scale»).

математико-статистичні – знаходження вибірових середніх, дисперсії, асиметрії, ексцесу, перевірка однорідності вибірки за допомогою критерію Стъдента.

Структура роботи: вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список літературних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ НА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Явище прокрастинації як предмет вивчення сучасної психології

Початок сучасного наукового вивчення прокрастинації пов'язаний із визначенням її змісту П. Рігенбахом у 1977 р. в книзі «Прокрастинація в житті людини». На його думку, цим терміном треба зазначати свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, не дивлячись на те, що це спричинить певні проблеми [25, с. 48]. На думку Н.В. Назарук: «Прокрастинація розглядалася як хронічна або епізодична поведінка людини, яка є неконструктивною і шкідливою. Вона описувалася як поведінка зволікання та відкладення на потім неприємних, важких завдань або рішень» [26, с. 64]. С того часу зацікавленість цим феноменом приводила до розробки методології та методики вивчення цього феномену досить багато вчених і дослідження пов'язаних з прокрастинацією феноменів продовжується і по цей час.

Аналіз наукових досліджень, присвячених цієї проблематиці привів нас до висновку, що досі існують розбіжності в наукових поглядах щодо визначення цієї категорії.

На думку П. Стіл, прокрастинація це «добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки, що спричинить така затримка» [19, с. 59; 25, с. 48].

На думку Дубініної К.В., ті кого можливе назвати прокрастинаторами – це ті, які «відкладають виконання завдань або затягують їх, є безвідповідальними або перекладають свою відповідальність на інших, працюють хаотично (або багато годин чи днів працюють без відпочинку, або тижнями чи місяцями не можуть взятися до роботи), вони працюють без графіку чи плану, лише за наявності натхнення чи дедлайну» [11].

Дослідники Д. Євдокимова, В. Качарова вказують на те, що «

прокрастинація – психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Часто переходить у хронічну форму, що породжує психологічні проблеми, такі як стрес і тривожність» [12, с. 22; 25, с. 49].

Дослідниця С.А. Наход вважає, що прокрастинація – це особистісна диспозиція, «що проявляється в діяльності і поведінці людини та характеризується відтермінуванням значущих справ» [27, с. 70 – 71; 25, с. 48].

С. Лей формує уявлення про те, що прокрастинація «є добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, при тому, що для особистості це спричинить відчутний вагомий негативний ефект» [19, с. 59; 25, с. 49].

К. Клингсик влучно визначила прокрастинацію як «добровільне відкладання передбачуваної та необхідної та/або (особисто) важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання» [Цит. по: 28, с. 66].

Я. Варварічева вважає, що прокрастинація є «усвідомленим відкладанням запланованих дій, незважаючи на те, що це спричинить певні проблеми» [Цит по: 41, с . 305].

На думку В. Ковиліна прокрастинація - це тенденція; «поведінковий патерн, при якому виконання провідної для людини в даний період часу діяльності усвідомлено відкладається» [Цит по: 41, с . 305].

За думкою М. Карловської і Р. Баранової, прокрастинація є комплексним, неоднорідним в психологічному плані феноменом, що включає в себе поведінкові, емоційні і когнітивні компоненти, а також є тісно взаємопов'язаним з мотиваційною сферою особистості [Цит по: 41, с . 306].

Н. Гаранян відносить прокрастинацію до дезадаптивних стратегій подолання стресу [Цит по: 41, с . 305].

Л. Дементій вбачає у прокрастинації слабкість або несформованість регулятивного потенціалу особистості, що виражається в нездатності управляти ситуацією [Цит по: 41, с . 305].

На думку О.О. Гліченко, «прокрастинацію можна розглядати як певну поведінкову схильність до зволікання і «відкладання на потім»; як добровільне і свідоме відкладання особистістю важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних наслідків; як брак саморегуляції, розлад вольових процесів, самоорганізованості; як захисну реакцію на психологічне напруження; як конфлікт між “важливим” і “приємним”» [8, с. 48].

Прокрастинація, на думку В.В. Барабаншикової та Г.І. Марусанової, - це «тенденція відкладати виконання необхідних справ «на потім»; поведінковий патерн, при якому виконання провідної для людини у цей період часу діяльності цілеспрямовано відкладається. Людина залишається здатною діяти, але її активність спрямована на сторонні, малозначущі, іноді просто безглузді заняття» [Цит по: 20, с. 21].

На думку Є.В. Татарінова, можливо визначати прокрастинацію ірраціональною поведінкою, що проявляється у діях викладання важливих для людини справ, що повторюються, всупереч усвідомлених нею негативних наслідків [38, с.303].

За даними Т. Мотрук та Д. Стеценко, феномен прокрастинації виявляється регулярно тільки у важливій діяльності і призводить до негативних наслідків: змінюється організація і якість діяльності, проявляється як типовий патерн поведінки [31].

Є.П. Ільїн співвідносить прокрастинацію із лінню, формує думку про неї як до схильності до постійного відкладання [33, с. 41].

Ю.П. Алексєєва наголошує на тому, що особливість прояву прокрастинації є наявність емоційного дискомфорту, який проявляються у тому, що людина відчуває дискомфорт в процесі зволікань, від наслідків відкладання та несвоєчасного завершення справ [33, с. 41].

Дослідник В. С. Ковилін формує уявлення про прокрастинацію як про певний поведінковий патерн, який впливає на те, що виконання провідної на поточний момент діяльності свідомо відкладається [Цит. по: 28].

Дослідниця Л.І. Котляр вказує на те, що прокрастинація це - процес «постійного добровільного зволікання із виконанням важливих справ у зв'язку з нерозвиненістю волевої поведінки особистості, це вираження емоційної реакції на планові або необхідні справи [19, с. 59; 25, с. 48].

На думку С. Бабатіної та С. Світенко, прокрастинація — «свідоме відкладання справ, що призводить до негативних наслідків, супроводжується внутрішнім дискомфортом і негативними емоційними переживаннями» [3].

Прокрастинацію можливо розглядати з позицій різних підходів до її розуміння: психодинамічного (відтермінування справ є наслідком дії механізмів психологічного захисту), поведінкового (прокрастинація виникає як результат позитивного підкріплення відтермінування діяльності), когнітивного (прокрастинація виникає як результат уявлень про власні особливості, які пов'язані із нездатністю ефективно виконувати поставлені завдання) [18, с. 34], а також за допомогою теорії тимчасової мотивації П. Стіла («рівень прояву вказаного конструкту знижується пропорційно до зростання очікувань індивіда щодо цінності отриманих у випадку успішної реалізації певного завдання результатів» [13, с. 79].

На думку Журавльової О.В., «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» [13, с. 45].

Прокрастинація може бути визначена з наступних напрямів дослідження: індивідуально-особистісного напрямку (страх перед невдачею та страх успіху, перфекціонізм), ситуативно-характерологічного напрямку

(наявність зовнішнього оцінювання, важкість, складність, терміновість завдання, яке необхідно виконати), напрям вивчення індивідуальних особливостей (соціально-демографічні показники) [11].

На думку О. В. Журавлевої, прокрастинація починає функціонувати на нейрофізіологічному рівні. Це уявлення є наслідком емпіричних досліджень про наявність кореляції між прокрастинацією та активністю різних ділянок кори головного мозку. Зміни функціональних взаємозв'язків між структурами, які існують «в ділянках вентромедіальної та дорзолатеральної префронтальної кори, а також між вентромедіальним вузлом та зонами лобних часток кори головного мозку, зокрема нижньою, середньою та верхньою лобними звивинами, формує вплив на розвиток та функціонування прокрастинації» [14, с. 66].

Формування прокрастинації супроводжується існуванням наступних явищ.

1. Синдромом відкладеного життя (або неврозом відкладеного життя) – звичкою жити потім [27, с. 69 – 70].

2. Перфекціонізмом (бажанням зробити діяльність ідеальною) [27, с. 69 – 70].

3. Синдромом навченої безпорадності (станом, який характеризується відсутністю намірів для поліпшення свого положення) [25, с. 50].

4. Причинами прокрастинації:

наявність астеничних станів [36];

особливості фізіологічної сфери (гіпотонус, імпульсивність, нейротизм, проблеми з концентрацією уваги), особливості емоційної сфери (депресія, дистрес, знижене тло настрою, тривога), особливості когнітивної сфери (ірраціональні переконання, локус контролю, порушення сприйняття швидкості плину часу), особливості поведінки (безвідповідальність, недисциплінованість, неорганізованість, несформованість потрібних навичок діяльності, поведінкова ригідність) [2; 15, с. 66].

відсутність мети і мотивації, цілі у житті, відсутність режиму дня і

чіткої організації свого часу і простору, гіперопіка з боку батьків [25, с. 50];

розлад вольових процесів та самоорганізації [32];

недооцінка сил щодо готовності виконати завдання, боязнь відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтацію на соціальну винагороду, педантичні схильності особистості [10];

лінь, слабкість характеру, недостатня готовність до діяльності, затягування виконання з-за різних страхів, відсутність задоволення від роботи, перевантаження справами, втома [7].

авторитарність батьків, страх невдачі, перфекціонізм, незрозумілі цілі, невірні переконання, лінь і відсутність інтересу [33, с. 43];

спотворена мотивація та погана саморегуляція поведінки, відсутність вмінь тайм менеджменту, знервованість, знецінювання себе, виснаженість та втома, не готовність розпочати справу, стресові стани, різні страхи, бажання робити все ідеально, недостатність спілкування, бунтарство, байдикування; безпорадність, поганий стан здоров'я, різні особисті проблеми, зовнішні фактори, нехтування власними інтересами, нудна і неприємна справа, невміння розставляти пріоритети, помилкові переконання та прагнення до збільшення рівня напруги [11];

психологічні (брак мотивації загалом і до навчання зокрема, порушення вольової сфери, стрес, різні види страху (перед майбутнім, успіху, невдачі), перфекціонізм, невміння організувати себе та свій час, зайва самовпевненість, лінощі, безпорадність, нехтування власними інтересами, підвищений рівень особистісної тривожності, низька самооцінка, слабкість характеру, недостатня готовність до виконання справи, неправильні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги); **соціально-психологічні** (недостатність безпосередньої комунікації з оточенням і надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори, опір зовнішньому контролю або особистий спротив, авторитарність батьків, соціальні та сімейні проблеми); **педагогічні** (недостатність керівництва та консультацій із боку викладачів) і **психофізіологічні** (стан здоров'я, хвороби, втома,

темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус) [18, с. 34];

психофізіологічні (темперамент, нейротизм), **емоційні** (тривожність, емоційне вигорання, страх), **мотиваційні** (відсутність мотивації, ситуативна мотивація), **поведінкові** (відсутність самодисципліни), **ресурсні** (низька компетентність, стан здоров'я), **часові** (розмиті терміни виконання, дефіцит часу) [8, с. 81];

порушення мотиваційно-вольової сфери, а саме недостатність спонукання до виконання зовнішньо заданого завдання за браку внутрішньої мотивації; не досить розвинена вольова регуляцією поведінки; нездатність у процесі «боротьби мотивів» обрати те, що «треба», а не те, що «хочеться»; страх перед майбутнім; наявність значної кількості стресогенних ситуацій; перфекціонізм; деформована система ціннісних орієнтацій; порушення комунікативних зв'язків на користь віртуального спілкування [18, с. 34];

низька мотивація, або повне її відсутність, страх помилки, перфекціонізм, робота, яка викликає негативні емоції, неприязнь або тиск зі сторони, чіткі часові рамки, небажання брати на себе відповідальність, відсутність навички планування часу [12, с. 19];

дезорганізація (порушення у прокрастинатора розуміння різниці між терміновістю та пріоритетом та «проблеми із зосередженістю, концентрацією та переключенням уваги», пам'ять, невміння систематизувати), страх, перфекціонізм, наявність психічної проблеми [Цит. по: 28];

перфекціонізм, страх неуспіху; страх успіху як додаткового обов'язку, який можуть виникнути за успішного виконання завдання; тривожність (особистісна і ситуативна); невміння планувати [24];

недооцінка готовності до виконання, страх невдачі та успіху, знижений рівень зацікавленості, нестача сумлінності, недостатність уваги до планування, орієнтація на соціальну винагороду, нездатність зосередитись на справі [10].

Прихильники теорії оманливих нагород вважають, що

прокрастинатори – «це люди, які від природи виберуть задоволення, яке можна отримати відразу, а не віддалене в часі [Цит. по: 28].

Деякі вчені узагальнюють детермінанти прокрастинації у дві групи: перманентні (стійкі у часі та мало змінні) та ситуативні (випадкові та виникають під впливом ситуації) [11; 26, с. 67]

5. Наслідками прокрастинації:

тривога і депресія, страх брати на себе відповідальність [25, с. 50];
підвищення тривожності, відчуття провини, невпевненість у собі [33, с. 41].

слабкість регуляторної компоненти особистості, її нездатність до управління ситуацією [32].

стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань, почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю [43; 30];

негативні болісні емоційні стани та велике бажання позбутися емоційних страждань [38].

6. Стратегіями поведінки людей в ситуації відкладання:

«Шукачі гострих відчуттів», «Нерішучі» прокрастинатори, «Уникаючі» прокрастинатори [27, с. 215];

адаптивними та відносно адаптивними копінг-стратегіями при низькій прокрастинації та неадаптивними копінг-стратегіями при високій прокрастинації [18, с. 38].

7. Типами прокрастинації:

«розслаблена» (тимчасова) та «напружена» (хронічна) [18, с. 34; 19, с. 59];

пасивна та активна прокрастинація [22, с. 215];

не-прокрастинатор, продуктивний прокрастинатор, непродуктивний прокрастинатор [18, с. 34 – 35];

активізуальна прокрастинація, прокрастинація уникнення,

прокрастинація прийняття рішення [13];

академічна, щоденна, невротична, прийняття рішення, компульсивна [13, с. 78];

функціональна та дисфункціональна [13, с. 79];

ситуативна та хронічна (остання «проявляється через відчуття марності докладених зусиль, наростання незадоволеності собою, гнів, дистрес, відчуття провини, зниження самооцінки» [3; 11].

іраціональна (традиційна прокрастинація), гедоністична, цілеспрямована, немінуча [13].

Типами осіб, які схильні до прокрастинації вважаються: конструктивний, конвенційний, енергозберіжливий, спорадичний, шаблонний, трендовий, комунікативний [9].

Дослідники визначають наявність трьох характеристик, які дають можливість визначити поведінку особистості як прокрастинаційної: це - відстрочка, контрпродуктивність, марність.

Характерними особливостями прокрастинатора є [Цит. по: 28]:

1. Усвідомленість процесу.
2. Активність.
3. Неприємність/складність завдання.
4. Негативні емоційні стани.
5. Націленість на результат.

Таким чином, ми вважаємо, що прокрастинація є багатокomпонентним феноменом та проявляється у тому, що людина зволікає з прийняттям важливого рішення або виконанням важливої справи, нехтує цією необхідністю і відволікає свою увагу на побутові дрібниці чи розваги. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу людина відчуває (як наслідок) серйозний емоційний і фізичний стрес, почуття провини за незроблену роботу. Проявами прокрастинації вважаємо дії, поведінку, тобто вчинки особистості – зволікання з прийняттям важливого рішення та відволікання на другорядні справи.

1.2. Вікові особливості розвитку підлітків.

Вслід за іншими дослідниками [наприклад, 29; 4] ми вважаємо, що старший підлітковий вік, приходить на термін 13 – 14 років.

Підлітковий період є складним етапом у процесі особистісного розвитку, що відрізняється різнорівневими характеристиками дозрівання. У процесі дорослішання у підлітка змінюються багато психічних явищ: характер, особливості сприймання себе у суспільстві, сприймання суспільства, ієрархії суспільних зв'язків, змінюються мотиви і самосвідомість [39, с.116].

Розвиток підлітка пов'язується зі статевим дозріванням та розвитком підліткової кризи [6]. Підліткова криза характеризується відсутністю симптомів хвороби, але, якщо розвивається до загострення, може сприяти виникненню екстремальної ситуації, розвитку психогеній, акцентуацій, неврозів.

Багатьма підлітками переживання кризи проявляється в формі негативізму (протистояння іншому та немотивоване протистояння дорослим) та егоцентризму (неадекватно сильна концентрація на власній особистості). [5].

Вікова криза підліткового розвитку має певні поведінкові прояви, що відображують суперечливі тенденції особистісного становлення:

реакція емансипації: прагнення звільнитися від опіки дорослих, ігнорування або неприйняття суспільних цінностей (декларативна критика, що не передбачає конструктивних пропозицій, меркантильне протиставлення молодших і старших поколінь);

реакція групування: бажання зайняти потрібне місце у групі, що приносило б задоволення від взаємин із однолітками; створення референтних груп, у яких посилюється власна значущість, створюються умови для самоствердження;

хобі-реакції – захоплення певним видом занять, що може спричиняти ігнорування шкільних, домашніх обов'язків [29, с.174].

За Булах І.С. [5, с. 121] виділяють наступні типові особливості особистості сучасного підлітка:

- підвищену сензитивність до оцінних взаємин з оточуючими;
- вибірковість в оцінці якостей іншої людини (фетишизація тих якостей, які найбільше імпонують підлітку);
- появу прямолінійних оцінок та критичних суджень про оточуючих;
- чітку диференціацію оцінних ставлень і появу рефлексивних очікувань (тобто здатності передбачати, як можуть оцінити особистість підлітка знайомі, родина, однолітки, вчителі);
- нестійкість самооцінки;
- мотивацію досягнення (потребу в успіху чи уникненні невдачі та гостре їх переживання);
- високу сприйнятливість думок оточуючих (головним чином референтних осіб) про власну особистість;
- появу відносно стійких цілей і здатності доволно приймати рішення;
- вимогливість (взаємну вимогливість) до однолітків (друзів) і дорослих (батьків, вчителів) у дотримванні слова, обіцянок, у відданості та довірі;
- виникнення особливого особистісного новоутворення – рольового самовизначення, котре можна охарактеризувати як усвідомлення підлітком себе як представника суспільства, підліткової субкультури, референтної групи та конкретизація себе в них через прийняття певних рольових позицій;
- прагнення бути значущим (авторитетним) у колі однолітків;
- потребу в інтимно-особистісному спілкуванні зі значущими ровесниками;
- конформність щодо думок і позицій референтних однолітків;
- відносну незалежність поведінки від порад дорослих;

- прагнення до автономності та самостійності;
- прагнення до нової соціальної позиції – позиції бути і вважатися дорослим (почуття дорослості);
- здатність до саморозвитку;
- усвідомлення власної наступності (стійкості особистості у часі), зміна часової перспективи (поглядів на майбутнє);
- відмову від віри в особисте безсмертя і прийняття неминучості смерті, що спонукає підлітка замислюватися про сенс життя і створювати власну філософію буття.

На нашу думку, психологічний профіль сучасного підлітка характеризується:

пубертатним розвитком, який впливає на реалізацію завдань розвитку: необхідність реконструкції тілесного образу Я, побудова чоловічої або жіночої «родової» ідентичності, поступовий перехід до дорослої генітальної сексуальності це може супроводжуватися невідповідністю психічного і біологічного розвитку, підвищеною збудливістю ЦНС, виникненням афективних станів, хворобливих реакцій на зауваження, хизування недоліками та збільшенням немотивованих вчинків, це може спричинити низку виховних проблем [29, с.165];

проявами прискорення статевого розвитку, який формує диференціацію підлітків (появу акселератів – ранньозрілих осіб; дітей із оптимальним розвитком; ретардантів – пізньозрілих підлітків [29 с.165];

формуванням трьох напрямків розвитку: (1) відносна зрілість, зріст і тілобудова підлітка безпосередньо забезпечує йому переваги у спорті та інших фізичних заняттях порівняно із підлітками-ретардантами, (2) відносна зрілість, зріст і тілобудова підлітка мають певну соціальну цінність, яка оцінюється соціумом та формує відповідні почуття, (3) само оцінювання та оцінювання власних особливостей соціумом формують особливості образу «Я» підлітка [42];

специфікою соціальної ситуації розвитку (наявністю маргінального

положення підлітка у проміжку дитинство-дорослість) та систем відношень «підліток – дорослий» (вона обумовлює формування соціальної зрілості, визначення особливостей перехідного етапу від дитинства до дорослості), «підліток – одноліток», (вона обумовлює зміни у соціальних стосунках із однолітками, сприяє реалізації спроби досягти нового статусу, самоствердженню, накопиченню досвіду міжособистісної взаємодії у межах неформальної групи), які можуть суперечити одна одній [42];

наявністю видів провідної діяльності: суспільно-корисної діяльності, суспільно-значущої діяльності, інтимно-особистісного спілкування [42];

новоутвореннями підліткового віку: новий рівень самосвідомості («почуття дорослості як нова форма самосвідомості»), якісні зсуви у мотиваційній сфері (поява ієрархії ціннісних орієнтацій та мотиваційних структур), якісно новий рівень внутрішньої регуляції та особистісної саморегуляції [42];

формування гендерної ідентифікації та конвергенції статей, що проявляється у зародженні інтересу до протилежної статі, формуванні «любовних стосунків» (закоханість, романтичне кохання) [40];

актуалізацію особистісних потреб, «що створюють певне напруження та стимулюють суб'єктну активність, спрямовану на їх задоволення» [42, с. 72] (потреби у повазі та безумовному прийнятті без осуду і оцінок, потреби у чітких (але не жорстких) правилах та обмеженнях, що мають бути встановлені дорослими, незважаючи на бунтарство і опір підлітка, потреби у розвитку і навчанні через життєву практику, потреби у цікавих життєвих подіях, потреби у задоволенні, потреби у визнанні, потреби у спілкуванні і прийнятті однолітками, потреби у творчому самовираженні і самореалізації, потреби у життєвих перспективах;

рішенням завдань вікового розвитку старших підлітків (розвиток уміння оперувати гіпотезами, переходити від окремого до загального і навпаки, будувати умовиводи, конструювати на їх основі висновки; розвиток рефлексії, як інтелектуальної (уміння робити предметом аналізу власну

думку, аналізувати власні способи розумової діяльності), так і особистісної (уміння розмірковувати про свої особистісні якості, робити предметом аналізу власне «Я»); розвиток волі, уміння ставити перед собою цілі і досягати їх; розвиток мотиваційної сфери, способів регуляції поведінки, емоційних станів; розвиток уяви, уміння будувати рівноправні стосунки із однолітками на підставі взаєморозуміння, взаємності, уміння знаходити форми і способи дружнього, вибіркового спілкування, уміння розуміти причини власної поведінки і поведінки іншої людини, позитивного і разом з тим адекватного образу свого тіла, фізичного «Я», яке змінюється і розвивається [42, с.52].

Таким чином, ми можемо констатувати багатоманітність поглядів науковців на процес та результат розвитку осіб підліткового віку.

1.3. Сучасні дослідження проявів розвитку прокрастинації підлітків

Сучасні дослідження проявів розвитку прокрастинації підлітків пов'язані з працею таких дослідників як С. Бабатіна, С. Бараннік, Р. Баранова, Я. Варварічева, Т. Вайда, О. Віндекер, Н. Гаранян, О. Грабчак, М. Дворник, Л. Дементій, В. Дуб, К. Дубінін, В. Єхалов, О. Журавльова, Є. Ільїн, М. Карловська, О. Кравець, Н. Карловська, В. Лугова, Т. Мотрук, С. Мохова, А. Неврюєв, М. Останіна, О. Пилипенко, С. Світенко, Д. Стеценко, Г. Тарасевич, Є. Татарінова, В. Єхалов, А. Сидоренко, М. Хагбін, А. Шиліна, Н. Шухова та інш. Праці цих дослідників пов'язані з вивченням: ситуативних причин, соціально-культурних і демографічних відмінностей прокрастинації, наслідків відкладання справ, виявлення індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів, взаємозв'язки прокрастинації з рівнем мотивації, типологія проявів та інш.

За даними С. Бабатіної та С. Світенко, основою схильності до прокрастинації є наявність ірраціональності мотивації, що надає можливість сформулювати уявлення про два вектора чинників

прокрастинації: соціально-психологічного чи зовнішнього (відволікання на другорядні справи та інш.) та психологічного чи внутрішнього (наявність сформованих психічних явищ, які впливають на формування – відсутність самоконтролю, перфекціонізм та інш.) [3].

Самі підлітки серед особистісних чинників прокрастинації називають «значні суб'єктивні труднощі планування свого майбутнього, невпевненість у тому, що заплановані в найближчому майбутньому справи сприятимуть досягненню відтермінованих життєвих цілей, малорозвинені вольові якості та інтолерантність до невизначеності тощо» [1, с. 12.].

Характерної рисою прокрастинації підлітків є ситуативне відкладання тих чи інших справ, які не співпадають з їх життєвими інтересами або виконати подібні справи необхідно на вимогу тих людей, з якими підлітки конфліктують [9].

Деякі дослідники вважають, що прокрастинаційні прояви можуть стати генералізованими. Прокрастинація, таким чином, стає фактором, який впливає не тільки на формування окремих справ, також може «охоплювати всю життєву активність особистості та спричинювати гальмування її прагнень з досягнення власних життєвих цілей» [1, с. 12.].

Прокрастинація старших підлітків вивчається в рамках вивчення академічної прокрастинації (той, яка виникає у процесі навчальних занять). Академічна прокрастинація призводить до зниження успішності, підвищення рівня тривожності, а також до утворення комплексу неповноцінності і як наслідок – до відмови від подальшого навчання.

Деякі автори стверджують, що за функціонуванням цього виду прокрастинації «стоїть високий рівень особистісної тривожності, тобто за своєю суттю – це поведінка несвідомого уникання як психологічного захисту. Як механізм подолання тривоги, прокрастинація ототожнюється з незрілим, уникаючим стилем копінгу» [41, с. 308].

За даними Л. Хайкок із співавторами: чинниками, що викликають академічну прокрастинацію є: «хвороби, соціальні і сімейні проблеми, брак

мотивації і інтересу, зайва самовпевненість, лінощі, брак взаємодії з викладачами, вивчена безпорадність, недостатність комунікації, зовнішні відволікаючі фактори» [Цит по: 41, с . 308].

За даними В. Бикової, академічна прокрастинація «найчастіше виникає у ситуаціях та справах, які пов'язані з інтелектуальною напругою, вимагаючи самоорганізації і планування своєї діяльності, котрі характеризуються відстроченою винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю взаємодії з людьми, які викликають негативні емоції» [Цит по: 41, с . 308].

Н. Крейдун із співавторами стверджують, що рисами академічного прокрастинатора є: «виражена критичність, підвищена рефлексивність, непогодження із собою, недовіра до своїх уподобань і бажань, незадоволеність собою і своїми можливостями, низька здатність до саморегуляції прояву ліні, низький рівень самоповаги, нездатність до самокерування, схильність до переоцінювання власних можливостей» [21, с . 35].

На думку С.Соболевої, яка виявила головні причини академічної прокрастинації: відсутність мотивації до навчання, стрес як наслідок невпевненості та страху перед майбутнім, відсутність умінь будувати ієрархію цілей і цінностей та планувати навчальну діяльність, лінь, неефективне керівництво з боку викладачів, недостатність прямої комунікації та надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори [37].

Т. С. Вайда зводить причини прокрастинації підлітків до: ліні як недостатньо сформованого працелюбства; слабкості характеру; недостатньої готовності; затягування через присутність страху; відсутності радості від роботи; ситуативного перевантаження роботою; втоми [7].

Т.О. Мотрук і Д.В. Стеценко до основних детермінант прокрастинації підлітків відносять: перфекціонізм, страх неуспіху; страх успіху як додаткових обов'язків, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання; тривожність (особистісна і ситуативна); невміння планувати

(погана орієнтація у часі, невизначення пріоритетності справ); 5) потребу в підвищеній стимуляції (мобілізація особистості) [23].

М. А. Сомов висловив думку про те, що причиною прокрастинації саме у підлітків – відмінників є поява відчуття дискомфорту, впливу неприязні та вербальних образ з боку однокласників. На його думку, такі учні можуть проявляти прокрастинацію маючи за мету адаптуватися у групі однокласників та не відрізнятись від інших. Інший тип підлітків – відмінники, у які характеризуються зв'язком прокрастинації із проявами деструктивного перфекціонізму. «Ці підліткі прагнуть досягти лише найвищих та найкращих результатів, проте відсутність задоволеності результатом роботи (тобто недосягнення ідеалу) провокує до прокрастинації» [17].

За даними Е. Роблюма, прокрастинація у виконанні або завершенні завдань пов'язана зі страхом невдачі [11]. Страх невдачі запускає прокрастинацію і ґрунтується на невпевненості в собі. Такі люди схильні до катастрофічного мислення, стереотипізації та невдач, помилок і негативних наслідків, а їхні спроби досягти цілей супроводжуються прихованою тривогою і невпевненістю у своїх силах.

О.О. Шемякіна вказує на наступні фактори, що спричиняють прокрастинацію в навчальному процесі [11]:

- Зовнішній тиск або нав'язлива ідея виконання домашнього завдання;
- Відсутність відповідальності за несвоєчасне виконання завдань або прокрастинацію;
- Брак часу на виконання завдань;
- Рутинна робота або відсутність інтересу;
- Зайнятість іншими справами;
- Наявність письмових завдань.

На думку О. Журавльової, прокрастинація підлітків включає до себе когнітивні («відображають труднощі юної особистості у встановленні чітких життєвих цілей та плануванні їх досягнення» [1, с. 13], емоційні («відображають її негативні ставлення як до соціально детермінованих

життєвих завдань, так і до себе в тих ситуаціях, коли через недосконале планування бракує часу для завершення власних справ» [1, с. 13] та конативні («відображають не лише відкладання особистістю початку запланованої діяльності на останні можливі строки, але й її схильність до залучення інших людей до здійснення власних справ і навіть спроби маніпулювати ними» [1с., 13] складові [16].

Прокрастинації особистості юнацького віку можуть підлягати як соціально, так і особисто значущі справи [34].

Специфічною особливістю прокрастинації особистості підлітка є неузгодженість планів індивідуального майбутнього й теперішнього як результат формування власного життєвого міфу [16]. За таких умов молода людина уявляє власне майбутнє як таке, що мало залежить від її власної активності та зусиль, які вона може докласти в теперішньому.

На думку М.С. Дворник, особливості протікання прокрастинації можуть формувати у підлітка «фаталістичного теперішнього» або «гедоністичного теперішнього», таким чином особистість може формувати різні форми поведінки або спрямовувати свою власну активність на «суб'єктивно легкі справи низької особистісної й соціальної значущості» або на розваги, задоволення, в поперек здійсненню необхідних життєвих прагнень [9]. «Усвідомлення особистістю того, що вона втрачає значні можливості для саморозвитку й самоздійснення, спричинює становлення у неї негативного самоствалення, переживання внутрішньособистісних конфліктів, розчарування в собі» [1, с. 13].

Дослідники поділяють достатньо уваги проблематиці корекції прокрастинації у підлітків.

Наприклад, на думку К.В. Дубініної «ефективними засобами зниження рівня академічної прокрастинації можуть бути такі: толерантне, з повагою ставлення викладачів до студентів, особистісно-орієнтований підхід до навчання, запропонування системи заохочень, використання інноваційних

форм, методів та технологій навчання, застосування продуманих форм виконання завдань студентами та раціональних норм планування» [11, с. 4].

Допоміжними засобами є використання технік управління часом та формування навичок планування часу. Вирішити проблему зниження рівня проявів прокрастинації допомагають алгоритми тайм-менеджменту: визначення ресурсів для виконання важливих і термінових завдань та черги виконання важливих і термінових завдань, визначення черги виконання важливих, але не термінових завдань, визначення черги виконання маловажливих і відтермінованих завдань; перспективне планування на конкретний період щодо виконання важливих і термінових завдань, важливих, але не термінових завдань і маловажливих завдань; поділ громіздкого і важкого завдання на невеликі дії; використання афірмацій налаштування себе на роботу; організація оптимального режиму роботи і відпочинку; тренування сили волі; відволікання від стресових ситуацій [11, с. 8].

На думку деяких вчених, ефективним методом подолання прокрастинації серед підлітків є навчання копінг-стратегіям, наприклад, копінгу орієнтованого на емоції, який характеризується типами стратегій «уникнення», які усувають людину від стресора [35].

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз та узагальнення сучасних наукових поглядів на феномен прокрастинації та його закономірності у проявах поведінки підлітків дає нам можливість сформулювати наступні думки.

1. На нашу думку, найбільш повно визначає зміст поняття прокрастинація наступне визначення: прокрастинація – психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

Вивчення проблематики виникнення та функціонування цього явища супроводжується наступним науковими твердженнями.

Проблематика вивчення прокрастинації є досить поширеною як серед розробок зарубіжних психологів, так і серед розробок вітчизняних психологів.

Результатом формування прокрастинації є поява прократинаторів – тих осіб, які схильні до відкладання виконання справ на більш пізній термін.

Прокрастинація починає функціонувати на нейрофізіологічному рівні та супроводжує розвиток людини на всіх вікових етапах її існування.

Формування прокрастинації супроводжується існуванням наступних явищ: синдромом відкладеного життя, перфекціонізмом, синдромом навченої безпорадності.

Причинами прокрастинації можуть бути явища: які властиві людині чи ситуації її існування та рівню задоволення потреб людини тієї ситуацією

Наслідками прокрастинації можуть бути: тривога і депресія, страх брати на себе відповідальність, підвищення тривожності, відчуття провини, непевненість у собі, слабкість регуляторної компоненти особистості, її нездатність до управління ситуацією, стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань, почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю, негативні болісні емоційні стани та велике бажання позбутися емоційних страждань

Стратегіями поведінки людей в ситуації відкладання можуть бути: адаптивними-відносно адаптивними копінг-стратегіями при низької прокрастинації та неадаптивними копінг-стратегіями при високої прокрастинації.

Типами прокрастинації є: «розслаблена» (тимчасова) та «напружена» (хронічна), пасивна та активна прокрастинація, активізуальна прокрастинація, прокрастинація уникнення, прокрастинація прийняття рішення, академічна, щоденна, невротична, прийняття рішення,

компульсивна, функціональна та дисфункціональна, ситуативна та хронічна, ірраціональна (традиційна прокрастинація), гедоністична, цілеспрямована, немінуча,

Типами осіб, які схильні до прокрастинації вважаються: конструктивний, конвенційний, енергозберіжливий, спорадичний, шаблонний, трендовий, комунікативний.

2. Вслід за іншими дослідниками ми вважаємо, що старший підлітковий вік, приходиться на термін 13 – 14 років.

Підлітковий період є складним етапом у процесі особистісного розвитку, що відрізняється різнорівневими характеристиками дозрівання. У процесі дорослішання у підлітка змінюються багато психічних явищ: характер, особливості сприймання себе у суспільстві, сприймання суспільства, ієрархії суспільних зв'язків, змінюються мотиви і самосвідомість.

Розвиток підлітка пов'язується зі статевим дозріванням та розвитком підліткової кризи. Підліткова криза характеризується відсутністю симптомів хвороби, але, якщо розвивається до загострення, може сприяти виникненню екстремальної ситуації, розвитку психогеній, акцентуацій, неврозів.

Багатьма підлітками переживання кризи проявляється в формі негативізму (протистояння іншому та немотивоване протистояння дорослим) та егоцентризму (неадекватно сильна концентрація на власній особистості)..

Вікова криза підліткового розвитку має певні поведінкові прояви, що відображують суперечливі тенденції особистісного становлення: реакція емансипації; реакція групування; хобі-реакції.

На нашу думку, психологічний профіль сучасного підлітка характеризується: пубертатним розвитком; проявами прискорення статевого розвитку; формуванням напрямків розвитку; специфікою соціальної ситуації розвитку та систем відношень «підліток – дорослий»; наявністю видів провідної діяльності: суспільно-корисної діяльності, суспільно-значущої діяльності, інтимно-особистісного спілкування; новоутвореннями

підліткового віку; формування гендерної ідентифікації та конвергенції статей; актуалізацію особистісних потреб; процесом та рішенням завдань цього вікового періоду.

3. Праці дослідників особливостей проявів прокрастинації підлітків пов'язані з вивченням: ситуативних причин, соціально-культурних і демографічних відмінностей прокрастинації, наслідків відкладання справ, виявлення індивідуальноособистісних особливостей самих прокрастинаторів, взаємозв'язки прокрастинації з рівнем мотивації, типологія проявів та інш.

Такими чином, дослідники сформувавши уявлення про деякі особливості проявів прокрастинації підлітків, у тому числі уявлення про причини появи цього явища. Наприклад, ми згодні з думкою М.А. Сомова про те, що причиною прокрастинації саме у підлітків – відмінників є поява відчуття дискомфорту, впливу неприязні та вербальних образ з боку однокласників та зв'язок прокрастинації із проявами деструктивного перфекціонізму.

Корекція прокрастинації пов'язується із навчанням найм-менеджменту та формування ефективних копінг-стратегій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ РОЗВИТКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Мета, завдання, гіпотеза та етапи проведення емпіричного дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків

Нами було проведено емпіричне дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

Метою емпіричного дослідження було визначення особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

Завданнями емпіричного дослідження було:

1. Визначити характер проявів прокрастинації в вибірці підлітків за допомогою методичного інструментарію.
2. Обробити результати за допомогою математико-статистичного інструментарію.
3. Сформулювати висновки.
4. Написати звіт.

Гіпотезою нашого емпіричного дослідження було: емпіричні дані про особливості проявів розвитку прокрастинації старших підлітків в нашій вибірці характеризуються високими значеннями показників методичного інструментарію.

Дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків здійснювалося у наступних етапах.

1. Опрацювання наукової літератури, формування уявлень про предмет, та об'єкт дослідження.
2. Формування гіпотези емпіричного дослідження, мети та завдань емпіричного дослідження, розробка програми, визначення полігону досліджуваних, підбір методичного інструментарію.
3. Польовий етап дослідження.
4. Опрацювання результатів.

5. Написання звіту.

2.2. Аналіз полігону досліджуваних

Дослідження проводилось серед учнів 8-х класів ЗОШ №101 м. Дніпро. Кількість досліджуваних - 42 особи, з них – 22 хлопчика, 20 дівчаток. Вік досліджуваних – 13-14 років.

Розподіл учасників дослідження за статтю приведений на рис. 2.2.1.

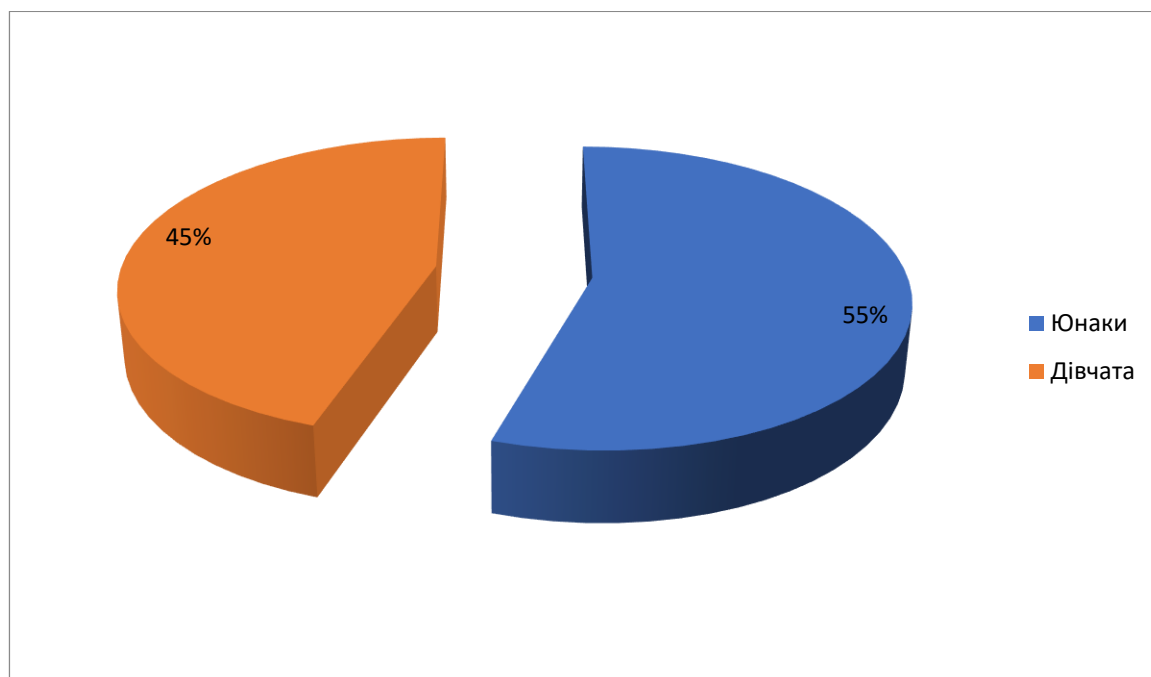


Рис. 2.2.1. Розподіл учасників дослідження за статтю.

Аналіз даних, які приведені на рис. 2.2.1. дає можливість сформулювати думку про те, що вибірка учасників нашого дослідження є гетерогенною за статтю.

Розподіл учасників дослідження за віком приведений на рис. 2.2.2.

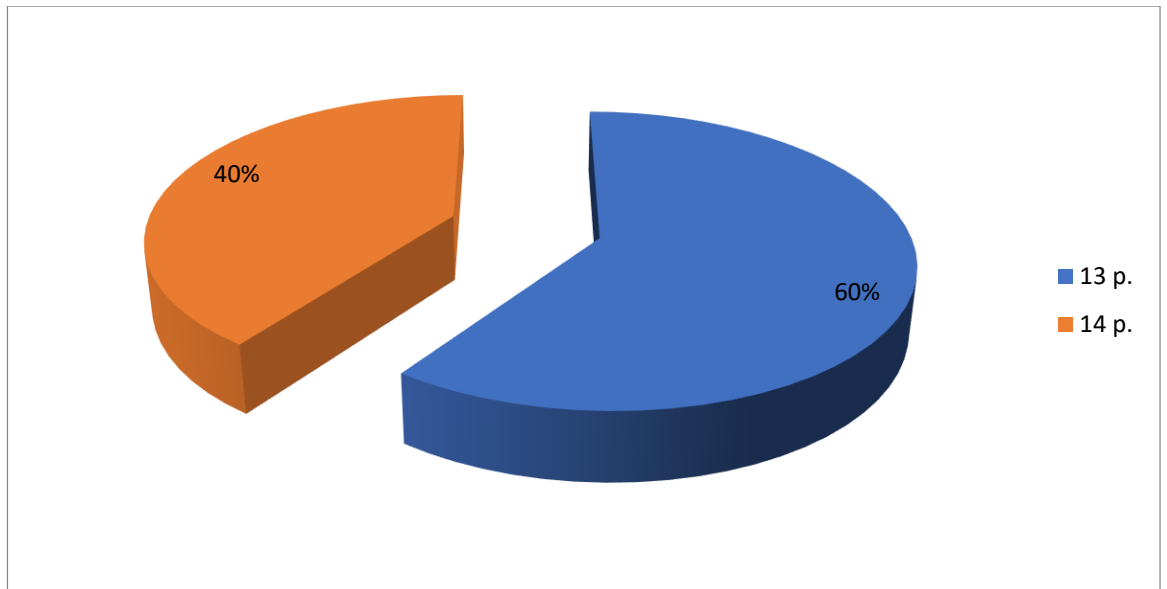


Рис. 2.2.2. Розподіл учасників дослідження за віком.

Аналіз даних, які приведені на рис. 2.2.2. дає можливість сформулювати думку про те, що вибірка учасників нашого дослідження є гетерогенною за віком.

Таким чином, характеристикою нашої вибірки є те, що вона є гетерогенною за статтю та за віком.

2.3. Методичний інструментарій

Для досягнення мети дослідження нами було використані наступні методики.

1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей
2. Шкала прокрастинації Б. Такмана
3. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник.
4. Методика діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов).
5. Психодіагностична методика «Pure procrastination scale».

Короткий опис методичного інструментарію представлений нижче:

1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)) дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

2. Шкала прокрастинації Б. Такмана

Методика «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (Tuckman Procrastination Scale) дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень.

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 $\alpha = 0,90$ ($n = 183$). Із погляду вченого, прокрастинація зумовлена поєднанням відсутності віри у можливість успішного завершення завдання та схильності до приписування відповідальності за життєві невдачі зовнішнім чинникам.

Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

55-64 балів – висока схильність до прокрастинації;

48-54 балів – середня схильність до прокрастинації;

35-47 балів – низька схильність до прокрастинації.

3. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник

Опитувальник створювався на основі теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування і вихідним пунктом було припущення про те, що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації. Анкету розроблено в межах дисертаційного дослідження «Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» М. С. Дворник. Вибірку склали 99 студентів останніх курсів мистецьких та медичних спеціальностей.

Остаточний варіант розробленої анкети містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

4. Методика діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов).

Психодіагностична методика діагностики конструкту прокрастинації (О.Журавльова, О.Журавльов) містить 29 тверджень та 3 шкали:

1. «Пунктуальність»;
2. «Усвідомлення прокрастинації»;
3. «Організація часу та систематичність праці».

Розроблений опитувальник, зорієнтований на діагностику схильності особистості до прокрастинації успішно пройшов перевірку за низкою психометричних характеристик. Загальна дискримінативність тесту була підтверджена за допомогою коефіцієнта дельта Фергюсона. Аналіз надійності тест-ретест не виявив суттєвих відмінностей між результатами основного і повторного тестування. Здійснений статистичний аналіз свідчить про допустимість його використання для діагностики цього особистісного конструкта.

5. Психодіагностична методика «Pure procrastination scale».

Сконструйована у результаті факторного аналізу методика (має у собі 10 питань) дає змогу визначити загальний рівень схильності опитуваного до виявлення прокрастинації та вивчити особливості її прояву за трьома аспектами (шкалами): 1) біхевіоральним; 2) прийняття рішення; 3) не адаптивним.

Аналіз вказаних даних свідчить, що усі твердження, які увійшли до структури методики, мають рівень значущості не нижчий 5%, а відтак характеризуються дискримінативною потужністю.

На основі англійської методики були сформульовані пункти україномовного варіанту PPS. 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 ряду психометричних параметрів, відтак володіє характеристиками надійності та валідності та може використовуватися для вивчення особливостей прояву особистістю прокрастинації.

2.4. Аналіз результатів дослідження

2.4.1. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей»

Результати дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» є приведеними у таблиці 2.4.1.

Таблиця 2.4.1.

Результати дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей»

| Показники прокрастинації | Чоловіча вибірка | Жіноча вибірка |
|--------------------------|------------------|----------------|
| Високі | 35% | 30% |
| Середні | 45% | 50% |
| Низькі | 20% | 20% |

Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» представлений на рис. 2.4.1.

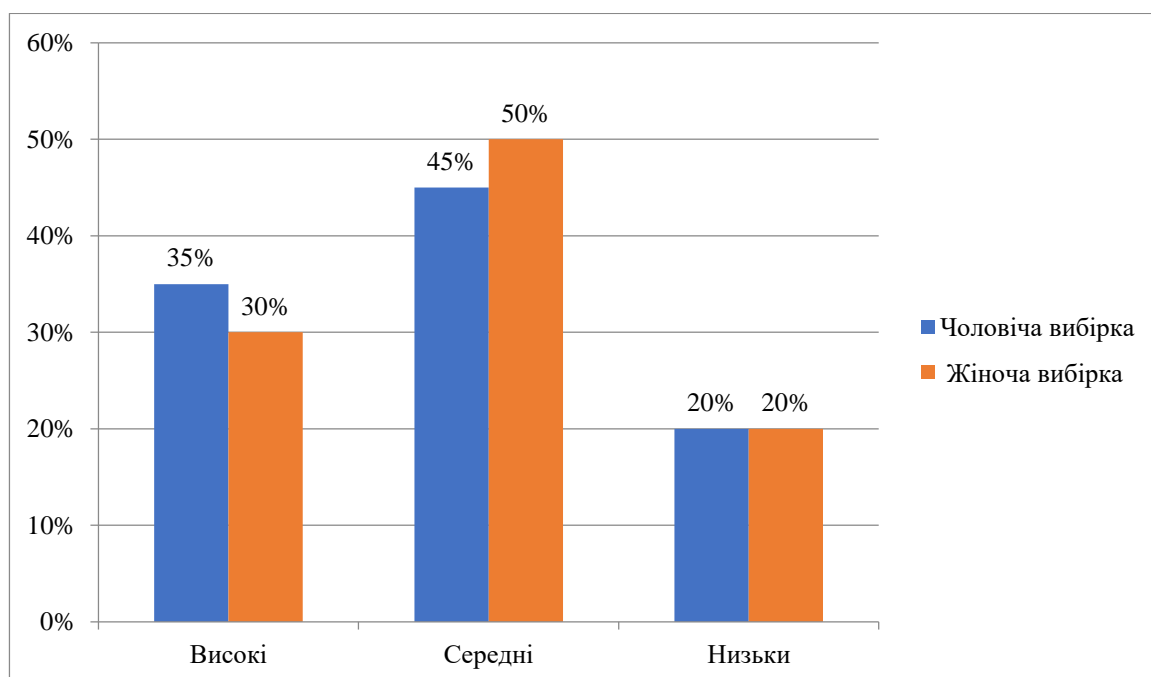


Рис. 2.4.1. Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей»

Аналіз результатів, які приведені у таблиці 2.4.1. дає можливість висказати наступні думки.

У нашої вибірці

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» виявилися у 35% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 30% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» більша ніж кількість учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 35% хлопців та 30% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім;

серед хлопців середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» виявилися у 45% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 50% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають середні показники за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» менша ніж кількість учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 45% хлопців та 50% дівчат - учасників дослідження – характеризуються середніми проявами рис прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім, у нашій вибірці превалюють середні значення результатів дослідження за цією методикою;

серед хлопців низьки показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» виявилися у 20% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 20% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають середні показники за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» дорівнює кількості учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 20% хлопців та 20% дівчат - учасників дослідження – характеризуються низькими проявами рис прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім;

серед хлопців високи та середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» виявилися у 80% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 80% учасників дослідження, серед хлопців низьки та середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» виявилися у 65% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 70% учасників дослідження, таким чином, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи та середні показники за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» більша ніж кількість учасників дослідження – хлопців, які мають середні та низькі значення за результатами дослідження, кількість учасників дослідження – дівчат, які мають високи та середні

показники за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» більша ніж кількість учасників дослідження – дівчат, які мають середні та низьки значення за результатами дослідження, тобто у нашої вибірці превалюють високи та середні значення результатів дослідження за цією методикою.

Середнє значення варіати у вибірці хлопців 61,8, середнє значення у вибірці дівчат 62,9.

Перевірка виборок на близькість до нормального розподілу за допомогою обчислювання коефіцієнтів асиметрії та ексцесу є представленою у таблиці 2.4.2.

Таблиця 2.4.2.

Результати обчислювання даних дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей»

| Величини коефіцієнтів | Чоловіча вибірка | Аналіз | Жіноча вибірка | Аналіз |
|----------------------------------|------------------|---------------------|----------------|---------------------|
| Асиметрії (A) | 0,21 | слабка, позитивна | 0,22 | слабка, позитивна |
| Ексцесу (E) | 0,56 | слабкий, позитивний | 0,64 | слабкий, позитивний |
| Помилки асиметрії (m_A) | 0,19 | | 0,18 | |
| Помилки ексцесу (m_E) | 0,52 | | 0,68 | |
| Співвідношення $t_A = A / m_A$ | 1,105 | $t_A < 3$ | 1,22 | $t_A < 3$ |
| Співвідношення $t_E = E / m_E$ | 1,07 | $t_E < 3$ | 0,94 | $t_E < 3$ |

Аналіз даних, які приведені у таблиці 2.4.2. дає можливість висловити наступні думки про характеристики розподілу даних за результатами використання методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей».

Асиметрія розподілу у чоловічої вибірці слабка, позитивна, асиметрія у жіночої вибірці слабка, позитивна. За цим параметром розподіли даних у чоловічої та жіночої виборка є схожими. Таким чином, ми можемо висловити думку про те, поведінка представників жіночої та чоловічої груп є близькою та характеризуються проявами прокрастинації, які можна зафіксувати за допомогою цієї методики.

Ексцес розподілу у чоловічої вибірці слабкий, позитивний, ексцес у жіночої вибірці слабкий, позитивний. За цим параметром розподіли даних у чоловічої та жіночої виборка є схожими. Таким чином, ми можемо висловити думку про те, поведінка представників жіночої та чоловічої груп є близькою та характеризуються проявами прокрастинації, які можна зафіксувати за допомогою цієї методики.

Співвідношення модуля асиметрії до помилки асиметрії є меншим контрольного числа (3) як у жіночої вибірки, так і в вибірці чоловіків. Таким чином, ми можемо стверджувати про близькість розподілів у чоловічої та жіночої вибірці до нормального розподілу.

Співвідношення модуля ексцесу до помилки ексцесу є меншим контрольного числа (3) як у жіночої вибірки, так і в вибірці чоловіків. Таким чином, ми можемо стверджувати про близькість розподілів у чоловічої та жіночої вибірці до нормального розподілу.

Наступним шагом нашого дослідження була перевірка виборок на однорідність за допомогою критерію Стьюдента t .

Задля досягнення цієї мети нами були висунути наступні статистичні гіпотези: нульова та альтернативна.

Нульова та альтернативна гіпотези мають вигляд

$H_0 : F_1(x) = F_2(x)$ (вибірki однорідні)

$H_1 : F_1(x) \neq F_2(x)$ (вибірki не однорідні)

Обчислення коефіцієнту Стьюдента t надало нам можливість висловити думку, що $t_{\text{ЕМП}} = 1,78$, ми порівняли це значення із величиною $t_{\text{КРИТ}}$, яка для рівня значущості $\alpha=0,05$ при ступені вільності $f=(n_1+n_2) =40$, є величиною, яка дорівнює 2,02. Порівняння цих величин надало нам можливість висловити думку, що $t_{\text{ЕМП}} < t_{\text{КРИТ}}$ ($1,78 < 2,02$).

Це статистичне рішення надає нам можливість висловити думку про однорідність виборок, тобто групи чоловіча та жіноча в проявах прокрастинації є близькими.

2.4.2. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана»

Результати дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана» є приведеними у таблиці 2.4.3.

Таблиця 2.4.3.

Результати дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана»

| Показники прокрастинації | Чоловіча вибірка | Жіноча вибірка |
|--------------------------|------------------|----------------|
| висока схильність | 36% | 32% |
| середня схильність | 48% | 54% |
| низька схильність | 16% | 14% |

Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана» представлений на рис. 2.4.2.

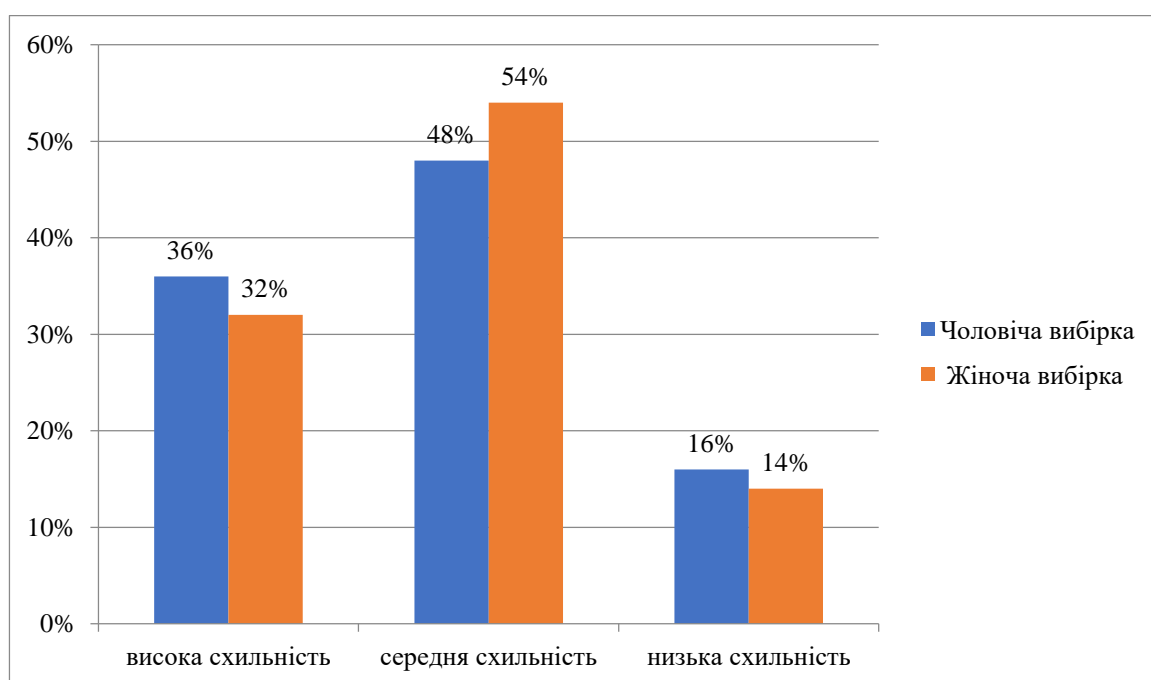


Рис. 2.4.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана»

Аналіз результатів, які приведені на рис. 2.4.2. дає можливість висказати наступні думки.

У нашої вибірці

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» виявилися у 36% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 32% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» більша ніж кількість учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 36% хлопців та 32% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім;

серед хлопців середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» виявилися у 48% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 54% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають середні показники за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» менша ніж кількість учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 48% хлопців та 54% дівчат - учасників дослідження – характеризуються середніми проявами рис прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім, у нашій вибірці превалюють середні значення результатів дослідження за цією методикою;

серед хлопців низьки показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» виявилися у 16% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 14% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають низьки показники за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» більша кількості учасників дослідження серед дівчат, таким чином в нашій вибірці 16% хлопців та 14% дівчат - учасників дослідження – характеризуються низькими проявами рис

прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім;

серед хлопців високи та середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» виявилися у 84% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 86% учасників дослідження, серед хлопців низьки та середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» виявилися у 64% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 68% учасників дослідження, таким чином, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи та середні показники за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» більша ніж кількість учасників дослідження – хлопців, які мають середні та низьки значення за результатами дослідження, кількість учасників дослідження – дівчат, які мають високи та середні показники за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» більша ніж кількість учасників дослідження – дівчат, які мають середні та низьки значення за результатами дослідження, тобто у нашої вибірці превалюють високи та середні значення результатів дослідження за цією методикою.

Середнє значення варіати у вибірці хлопців 71,4, середнє значення у вибірці дівчат 72,9.

Перевірка виборок на близькість до нормального розподілу за допомогою обчислювання коефіцієнтів асиметрії та ексцесу є представленою у таблиці 2.4.4.

Таблиця 2.4.4.

Результати обчислювання даних дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана»

| Величини коефіцієнтів | Чоловіча вибірка | Аналіз | Жіноча вибірка | Аналіз |
|-----------------------|------------------|---------------------|----------------|---------------------|
| Асиметрії (A) | 0,23 | слабка, позитивна | 0,241 | слабка, позитивна |
| Ексцесу (E) | 0,57 | слабкий, позитивний | 0,676 | слабкий, позитивний |

| | | | | |
|----------------------------------|-------|-----------|------|-----------|
| Помилки асиметрії (m_A) | 0,21 | | 0,18 | |
| Помилки ексцесу (m_E) | 0,52 | | 0,68 | |
| Співвідношення $t_A = A / m_A$ | 1,095 | $t_A < 3$ | 1,34 | $t_A < 3$ |
| Співвідношення $t_E = E / m_E$ | 1,096 | $t_E < 3$ | 0,99 | $t_E < 3$ |

Аналіз даних, які приведені у таблиці 2.4.4. дає можливість висловити наступні думки про характеристики розподілу даних за результатами використання методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана».

Асиметрія розподілу у чоловічої вибірці слабка, позитивна, асиметрія у жіночої вибірці слабка, позитивна. За цим параметром розподіли даних у чоловічої та жіночої виборка є схожими. Таким чином, ми можемо висловити думку про те, поведінка представників жіночої та чоловічої груп є близькою та характеризуються проявами прокрастинації, які можна зафіксувати за допомогою цієї методики.

Ексцес розподілу у чоловічої вибірці слабкий, позитивний, ексцес у жіночої вибірці слабкий, позитивний. За цим параметром розподіли даних у чоловічої та жіночої виборка є схожими. Таким чином, ми можемо висловити думку про те, поведінка представників жіночої та чоловічої груп є близькою та характеризуються проявами прокрастинації, які можна зафіксувати за допомогою цієї методики.

Співвідношення модуля асиметрії до помилки асиметрії є меншим контрольного числа (3) як у жіночої вибірки, так і в вибірці чоловіків. Таким чином, ми можемо стверджувати про близькість розподілів у чоловічої та жіночої вибірці до нормального розподілу.

Співвідношення модуля ексцесу до помилки ексцесу є меншим контрольного числа (3) як у жіночої вибірки, так і в вибірці чоловіків. Таким чином, ми можемо стверджувати про близькість розподілів у чоловічої та жіночої вибірці до нормального розподілу.

Наступним шагом нашого дослідження була перевірка виборок на однорідність за допомогою критерію Стьюдента t .

Задля досягнення цієї мети нами були висунути наступні статистичні гіпотези: нульова та альтернативна.

Нульова та альтернативна гіпотези мають вигляд

$$H_0 : F_1(x) = F_2(x) \text{ (вибірки однорідні)}$$

$$H_1 : F_1(x) \neq F_2(x) \text{ (вибірки не однорідні)}$$

Обчислення коефіцієнту Стьюдента t надало нам можливість висловити думку, що $t_{\text{ЕМП}} = 1,83$, ми порівняли це значення із величиною $t_{\text{КРИТ}}$, яка для рівня значущості $\alpha=0,05$ при ступені вільності $f=(n_1+n_2) =40$, є величиною, яка дорівнює 2,02. Порівняння цих величин надало нам можливість висловити думку, що $t_{\text{ЕМП}} < t_{\text{КРИТ}}$ ($1,83 < 2,02$).

Це статистичне рішення надає нам можливість висловити думку про однорідність виборок, тобто групи чоловіча та жіноча в проявах прокрастинації є близькими.

2.4.3. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник»

Результати дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» є приведеними у таблиці 2.4.5.

Таблиця 2.4.5.

Результати дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник»

| Шкали методики | Високи показники | |
|---|------------------|----------------|
| | Чоловіча вибірка | Жіноча вибірка |
| «Недооцінка готовності до виконання завдання» | 48% | 32% |
| «Подолання страху відповідальності» | 36% | 44% |
| «Знижений рівень зацікавленості» | 26% | 44% |
| «Орієнтація на соціальну винагороду» | 40% | 26% |
| «Схильність до педантизму» | 26% | 40% |

Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» представлений на рис. 2.4.4.

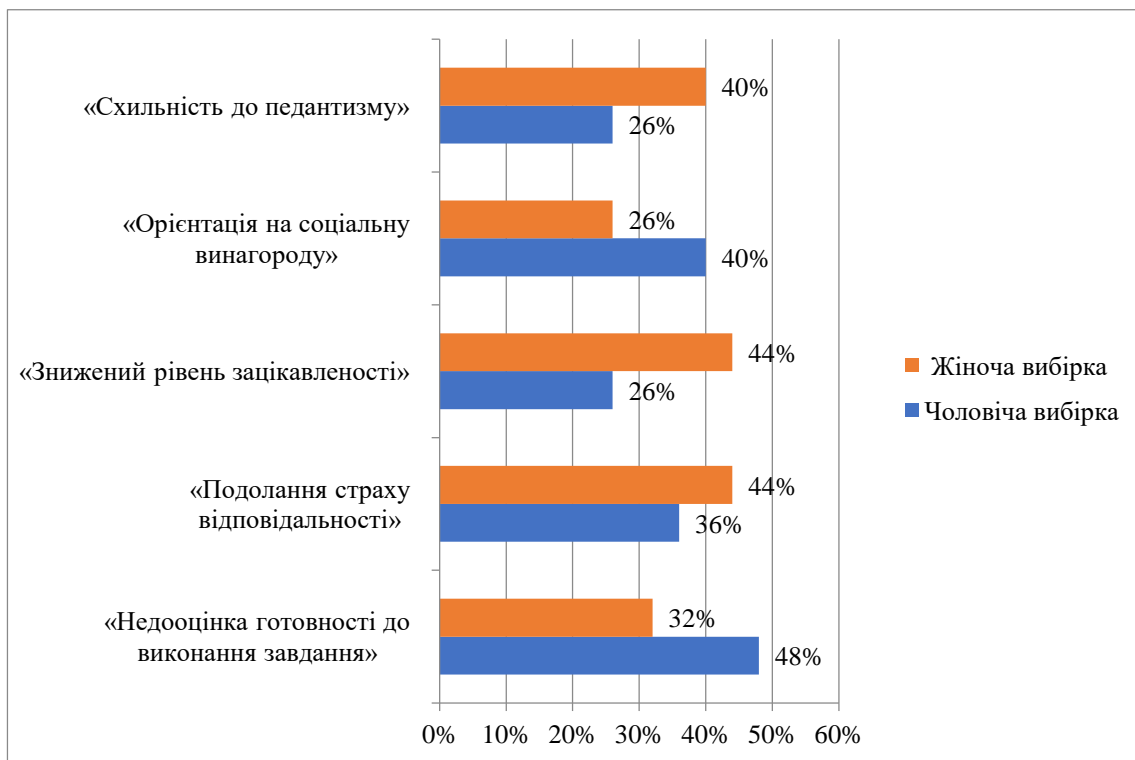


Рис. 2.4.4. Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник»

Аналіз результатів, які приведені на рис. 2.4.4. дає можливість висказати наступні думки.

У нашої вибірці серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» по шкалі «Недооцінка готовності до виконання завдання» виявилися у 48% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 32% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» більша

ніж кількість учасників дослідження-дівчат, таким чином в нашій вибірці 48% хлопців та 32% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які М. Дворник описував наступним чином: схильні до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою *«Подолання страху відповідальності»* методики *«Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник»* виявилися у 36% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 44% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи за шкалою *«Подолання страху відповідальності»* методики *«Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»* менша ніж кількість учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 36% хлопців та 44% дівчат - учасників дослідження – характеризуються проявами рис прокрастинатора, які описуються М.Дворник як тих, хто має тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їхнього виконання;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою *«Знижений рівень зацікавленості»* методики *«Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник»* виявилися у 26% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 44% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою *«Знижений рівень зацікавленості»* методики *«Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник»* менша кількості учасників дослідження серед дівчат, таким чином в нашій вибірці 26% хлопців та 44% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які М. Дворник описував таким чином: вони мають загальну незацікавленість

досліджуваних щодо справ, які потребують виконання;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою «*Орієнтація на соціальну винагороду*» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» виявилися у 40% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 26% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «*Орієнтація на соціальну винагороду*» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» більша кількості учасників дослідження серед дівчат, таким чином в нашій вибірці 40% хлопців та 26% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які М. Дворник описував таким чином: вони мають бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою «*Схильність до педантизму*» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» виявилися у 26% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 40% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «*Схильність до педантизму*» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» менша кількості учасників дослідження серед дівчат, таким чином в нашій вибірці 26% хлопців та 40% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які М. Дворник описував таким чином: ці досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

2.4.4. Аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)»

Результати дослідження за допомогою методики «Методики діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)» є приведеними у таблиці 2.4.6.

Таблиця 2.4.6.

Результати дослідження за допомогою методики «Методики діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)»

| Шкали методики | Високи показники | |
|---|------------------|----------------|
| | Чоловіча вибірка | Жіноча вибірка |
| «Пунктуальність» | 46% | 34% |
| «Усвідомлення прокрастинації» | 38% | 46% |
| «Організація часу та систематичність праці» | 28% | 46% |

Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)» представлений на рис. 2.4.5.

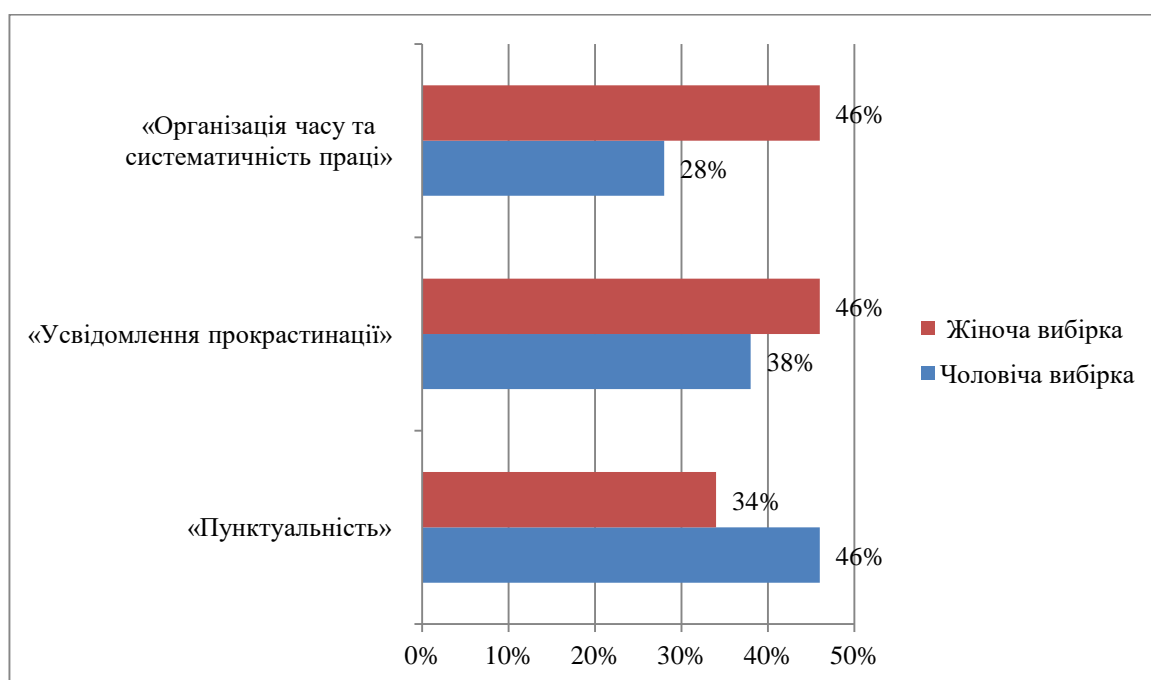


Рис. 2.4.5. Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)».

Аналіз результатів, які приведені на рис. 2.4.5. дає можливість висказати наступні думки.

У нашій вибірці серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Методики діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)» по шкалі «Пунктуальність» виявилися у 46% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 34% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «Пунктуальність» методики «Методика діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)» більша ніж кількість учасників дослідження-дівчат, таким чином в нашій вибірці 46% хлопців та 34% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які автори методики описують наступним чином: схильні схильні бути не пунктуальними;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою «Усвідомлення прокрастинації» методики «Методика діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)» виявилися у 38% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 46% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи за шкалою «Усвідомлення прокрастинації» методики «Методика діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)» менша ніж кількість учасників дослідження у жіночій вибірці, які мають високи показники за цією шкалою, таким чином в нашій вибірці 38% хлопців та 46% дівчат - учасників дослідження – характеризуються проявами рис прокрастинатора, які описуються авторами як такими, які усвідомлюють наявність у себе проявів прокрастинації;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою «Організація часу та систематичність праці» методики «Методики діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)» виявилися у 28% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 46% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які

мають високи показники за шкалою «*Організація часу та систематичність праці*» менша кількості учасників дослідження серед дівчат, таким чином в нашій вибірці 28% хлопців та 46% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які авторами методики описані таким чином: вони орієнтовані на рішення життєвих проблем у останній термін необхідності рішення.

2.4.5. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовой, О. Журавльовим)

Результати дослідження за допомогою методики «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовой, О. Журавльовим) є приведеними у таблиці 2.4.7.

Таблиця 2.4.7.

Результати дослідження за допомогою методики методики «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовой, О. Журавльовим)

| Шкали методики | Високи показники | |
|---|------------------|----------------|
| | Чоловіча вибірка | Жіноча вибірка |
| « <i>Біхевіоральна прокрастинація</i> » | 46% | 36% |
| « <i>Прокрастинація прийняття рішення</i> » | 36% | 46% |
| « <i>Неадаптивна прокрастинація</i> » | 26% | 44% |

Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовой, О. Журавльовим) представлений на рис. 2.4.6.

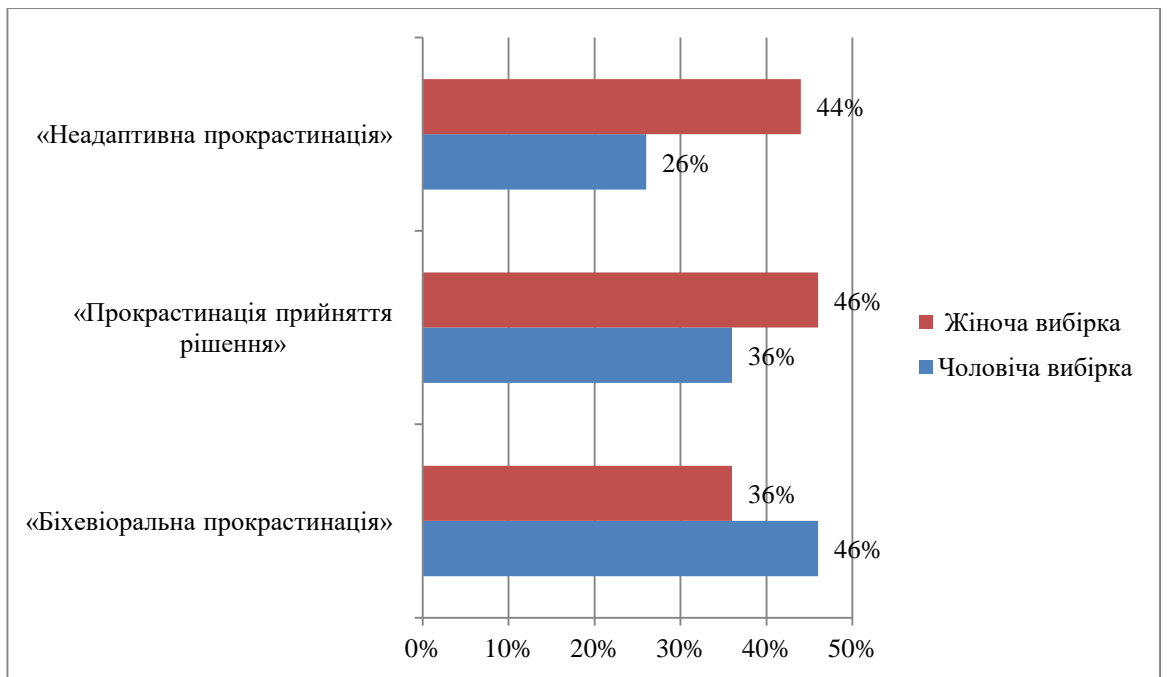


Рис. 2.4.6. Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовою, О. Журавльовим).

Аналіз результатів, які приведені на рис. 2.4.6. дає можливість висказати наступні думки.

У нашій вибірці серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовою, О. Журавльовим) по шкалі «Біхевіоральна прокрастинація» виявилися у 46% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 36% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «Біхевіоральна прокрастинація» методики «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовою, О. Журавльовим) більша ніж кількість учасників дослідження-дівчат, таким чином в нашій вибірці 46% хлопців та 36% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці до дій відкладання необхідних термінових справ;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою «*Прокрастинація прийняття рішення*» методики «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовой, О. Журавльовим) виявилися у 36% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 46% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «*Прокрастинація прийняття рішення*» методики методики «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовой, О. Журавльовим) менша ніж кількість учасників дослідження у жіночій вибірці, які мають високи показники за цією шкалою, таким чином в нашій вибірці 36% хлопців та 46% дівчат - учасників дослідження – характеризуються проявами рис прокрастинатора, які описуються авторами як такі, які відкладають прийняття рішення на довший термін;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою «*Неадаптивна прокрастинація*» методики «Pure procrastination scale» (адаптована О. Журавльовой, О. Журавльовим) виявилися у 26% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 44% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «*Неадаптивна прокрастинація*» менша кількості учасників дослідження серед дівчат, таким чином в нашій вибірці 26% хлопців та 44% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами проявами рис прокрастинатора, які авторами методики описані таким чином: вони орієнтовані на відкладання дій вне залежності від оцінювання важливості цих дій.

Висновки до розділу 2

Нами було проведено емпіричне дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

Метою нашого емпіричного дослідження було визначення особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

Завданнями емпіричного дослідження було:

5. Визначити характер проявів прокрастинації в вибірці підлітків за допомогою методичного інструментарію.

6. Обробити результати за допомогою математико-статистичного інструментарію.

7. Сформулювати висновки.

8. Написати звіт.

Гіпотезою нашого емпіричного дослідження було: емпіричні дані про особливості проявів розвитку прокрастинації старших підлітків в нашій вибірці характеризуються високими значеннями показників методичного інструментарію.

За результатами проведення емпіричного дослідження нами були отримані наступні результати.

За результатами дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» ми сформуваємо уявлення про те, що у нашої вибірки:

1. 35% хлопців та 30% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора (високими значеннями за шкалою методики), які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім;

2. у нашій вибірці превалюють середні значення результатів дослідження за цією методикою;

3. у нашої вибірки превалюють високі та середні значення результатів дослідження за цією методикою;

4. розподіли даних чоловічої та жіночої вибірки близькі один до одного та до нормального розподілу;

5. перевірка вибірок на однорідність за допомогою критерію Стьюдента t підтверділа їх однорідність.

За результатами дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана» ми сформуваємо уявлення про те, що у нашій вибірці:

1. 36% хлопців та 32% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім;

2. у нашій вибірці превалюють середні значення результатів дослідження за цією методикою;

3. у нашій вибірці превалюють високі та середні значення результатів дослідження за цією методикою;

4. розподіли даних чоловічої та жіночої вибірки близькі один до одного та до нормального розподілу;

5. перевірка вибірок на однорідність за допомогою критерію Стьюдента t підтверділа їх однорідність.

За результатами дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» ми сформуваємо уявлення про те, що у нашій вибірці:

1. 48% хлопців та 32% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які М. Дворник описував наступним чином: схильні до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи;

2. 36% хлопців та 44% дівчат - учасників дослідження – характеризуються проявами рис прокрастинатора, які описуються М.Дворник як тих, хто має тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їхнього виконання;

3. 26% хлопців та 44% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які М. Дворник

описував таким чином: вони мають загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання;

4. 40% хлопців та 26% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які М. Дворник описував таким чином: вони мають бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення;

5. 26% хлопців та 40% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які М. Дворник описував таким чином: ці досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

За результатами дослідження за допомогою «Методики діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)» ми сформуваємо уявлення про те, що у нашої вибірці:

1. 46% хлопців та 34% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які автори методики описують наступним чином: схильні бути не пунктуальними;

2. 38% хлопців та 46% дівчат - учасників дослідження – характеризуються проявами рис прокрастинатора, які описуються авторами як такими, які усвідомлюють наявність у себе проявів прокрастинації;

3. 28% хлопців та 46% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які авторами методики описані таким чином: вони орієнтовані на рішення життєвих проблем у останній термін необхідності рішення.

За результатами дослідження за допомогою «Методики діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)» ми сформуваємо уявлення про те, що у нашої вибірці:

46% хлопців та 36% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці до дій відкладання необхідних термінових справ;

36% хлопців та 46% дівчат - учасників дослідження – характеризуються проявами рис прокрастинатора, які описуються авторами як такі, які відкладають прийняття рішення на довший термін;

26% хлопців та 44% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які авторами методики описані таким чином: вони орієнтовані на відкладання дій за межами залежності від оцінювання важливості цих дій.

Таким чином, ми вважаємо, що мета нашого емпіричного дослідження досягнута, завдання нашого емпіричного дослідження виконані, гіпотеза нашого емпіричного дослідження підтверджена.

ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

Завдання нашого дослідження були:

1. Проаналізувати сучасну наукову літературу з приводу досліджень прокрастинації, прокрастинації у підлітків та сформулювати уявлення щодо особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків на сучасному етапі формування наукових знань з цієї проблематики.

2. Проаналізувати методологічні засади емпіричного дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків, сформулювати полігон досліджуваних, підібрати методичний інструментарій емпіричного дослідження, організувати проведення емпіричного дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

3. Провести емпіричне дослідження особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків, за допомогою математико-статистичного апарату обробити первісні результати дослідження, сформулювати висновки щодо можливих закономірностей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

4. Оформити звіт про проведене дослідження.

Гіпотезою нашого дослідження було наступне висловлювання: існування підлітків у сучасних умовах супроводжується високим рівнем проявів особливостей проявів розвитку прокрастинації старших підлітків.

Виконуючи завдання нашого дослідження ми прийшли до наступних висновків.

1. Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури із проблем прокрастинації надає нам можливість сформулювати думки про те що:

Найбільш повно розкриває зміст цього поняття таке висловлювання: прокрастинація – психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

Проблематика вивчення прокрастинації є досить поширеною як серед розробок зарубіжних психологів, так і серед розробок вітчизняних психологів.

Результатом формування прокрастинації є поява прократинаторів – тих осіб, які схильні до відкладання виконання справ на більш пізній термін.

Прокрастинація починає функціонувати на нейрофізіологічному рівні та супроводжує розвиток людини на всіх вікових етапах її існування.

Формування прокрастинації супроводжується існуванням наступних явищ: синдромом відкладеного життя, перфекціонізмом, синдромом навченої безпорадності.

Причинами прокрастинації можуть бути явища: які властиві людині чи ситуації її існування та рівню задоволення потреб людини тієї ситуацією

Наслідками прокрастинації можуть бути: тривога і депресія, страх брати на себе відповідальність, підвищення тривожності, відчуття провини, невпевненість у собі, слабкість регуляторної компоненти особистості, її нездатність до управління ситуацією, стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань, почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю, негативні болісні емоційні стани та велике бажання позбутися емоційних страждань

Стратегіями поведінки людей в ситуації відкладання можуть бути: адаптивними-відносно адаптивними копінг-стратегіями при низькій прокрастинації та неадаптивними копінг-стратегіями при високій прокрастинації.

Типами прокрастинації є: «розслаблена» (тимчасова) та «напружена» (хронічна), пасивна та активна прокрастинація, активізуальна

прокрастинація, прокрастинація уникнення, прокрастинація прийняття рішення, академічна, щоденна, невротична, прийняття рішення, компульсивна, функціональна та дисфункціональна, ситуативна та хронічна, ірраціональна (традиційна прокрастинація), гедоністична, цілеспрямована, немінуча,

Типами осіб, які схильні до прокрастинації вважаються: конструктивний, конвенційний, енергозберіжливий, спорадичний, шаблонний, трендовий, комунікативний.

Підлітковий період є складним етапом у процесі особистісного розвитку, що відрізняється різнорівневими характеристиками дозрівання. У процесі дорослішання у підлітка змінюються багато психічних явищ: характер, особливості сприймання себе у суспільстві, сприймання суспільства, ієрархії суспільних зв'язків, змінюються мотиви і самосвідомість.

Розвиток підлітка пов'язується зі статевим дозріванням та розвитком підліткової кризи. Підліткова криза характеризується відсутністю симптомів хвороби, але, якщо розвивається до загострення, може сприяти виникненню екстремальної ситуації, розвитку психогеній, акцентуацій, неврозів.

Багатьма підлітками переживання кризи проявляється в формі негативізму (протистояння іншому та немотивоване протистояння дорослим) та егоцентризму (неадекватно сильна концентрація на власній особистості)..

Вікова криза підліткового розвитку має певні поведінкові прояви, що відображують суперечливі тенденції особистісного становлення: реакція емансипації; реакція групування; хобі-реакції.

На нашу думку, психологічний профіль сучасного підлітка характеризується: пубертатним розвитком; проявами прискорення статевого розвитку; формуванням напрямків розвитку; специфікою соціальної ситуації розвитку та систем відношень «підліток – дорослий»; наявністю видів провідної діяльності: суспільно-корисної діяльності, суспільно-значущої діяльності, інтимно-особистісного спілкування; новоутвореннями

підліткового віку; формування гендерної ідентифікації та конвергенції статей; актуалізацію особистісних потреб; процесом та рішенням завдань цього вікового періоду.

Праці дослідників особливостей проявів прокрастинації підлітків пов'язані з вивченням: ситуативних причин, соціально-культурних і демографічних відмінностей прокрастинації, наслідків відкладання справ, виявлення індивідуальноособистісних особливостей самих прокрастинаторів, взаємозв'язки прокрастинації з рівнем мотивації, типологія проявів та інші.

Такими чином, дослідники сформулювали уявлення про деякі особливості проявів прокрастинації підлітків, у тому числі уявлення про причини появи цього явища. Наприклад, ми згодні з думкою М.А. Сомова про те, що причиною прокрастинації саме у підлітків – відмінників є поява відчуття дискомфорту, впливу неприязні та вербальних образ з боку однокласників та зв'язок прокрастинації із проявами деструктивного перфекціонізму.

Корекція прокрастинації пов'язується із навчанням найм-менеджменту та формування ефективних копінг-стратегій.

2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження гетерогенної за статтю та віком вибірки старших підлітків за методиками «Шкала загальної прокрастинації К. Лей», «Шкала прокрастинації Б. Такмана», «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник», «Методика діагностики конструкту прокрастинації (О. Журавльова, О. Журавльов)», «Психодіагностична методика «Pure procrastination scale» надає нам можливість сформулювати наступні висновки:

З нашої вибірки більшість дівчат та хлопців мають високі показники за шкалами методик, і, таким чином, можуть бути описані як носії рис прокрастинаторів.

Вибірка носить однорідний характер, розподіл даних характеризується близькістю до нормального розподілу.

Таким чином, ми вважаємо, що мета нашого дослідження досягнута, завдання нашого дослідження виконані, гіпотеза нашого доислджіення підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аносова Д.І. Особливості прокрастинації особистості юнацького віку. *Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) [Електронне видання] Київ, 2023. 338 с.*
2. Анпілова Д.В. Характеристика навчальних завдань як передумова академічної прокрастинації у студентському віці. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Anpilova.pdf; Назарук Н.В. Прокрастинація особистості в системі психологічних координат. *Габітус*. Випуск 49, 2023, С. 64- 68
3. Бабатіна С.І., Світенко С.В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9367/%D0%91%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%B0%2C%20%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49 – 54
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.\
6. Булах І.С. Специфіка особистісного зростання підлітка: ракурс сучасного психологічного дослідження. *Журнал практикуючого психолога*. Київ, 2002. Вип. 8. С. 72-85.
7. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197–211

8. Гліченко О.О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). Ч. I. С. 78 – 83
9. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
10. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ. 2014. 200с
11. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 7(52). С. 172-180.
12. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник*. 2019. № 1 (39). С. 18 – 22
13. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. Дис... д. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (05 – соціальні та поведінкові науки). Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020
14. Журавльова О., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/153/153;
15. Назарук Н.В. Прокрастинація особистості в системі психологічних координат. *Габітус*. Випуск 49, 2023, С. 64- 68
16. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 86–99.
17. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. *Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня)*. Львів, 2013. С. 24-26.

18. Камінська О.В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. URL: [https://psych. vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/8.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/8.pdf),

19. Котляр Л.І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. URL: <http://www.pag-journal.iei.od.ua/archives/2020/15-2020/13.pdf>

20. Коцюба О.О., Бут Д.І. Прокрастинація: шляхи профілактики, подолання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Збірник наукових праць*. Випуск 11 Кривий Ріг 2021. 254 с. с. 21-26.

21. Крейдун Н.П., Невоєнна О.А., Поліванова О.Є., Яворовська Л.М., Яновська С.Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. 228 с.

22. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf>

23. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* (м. Суми, 15 травня 2014 р.). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292–297

24. Мотрук Т.О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології*. 2014. С. 292–297.

25. Назарук Н. В. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 48-54

26. Назарук Н.В. Прокрастинація особистості в системі психологічних координат. *Габітус*. Випуск 49, 2023, С. 64- 68

27. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія “Педагогіка і психологія”*. 2021. № 1 (21). С. 64 – 72

28. Оніпко З.С. Феномен прокрастинації в сучасній психології. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Series "Psychology"*. № 2(12), pp. 66-71 (2020)

29. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія : навч.-метод. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

30. Рудоманенко Ю.В. Позитивні та негативні наслідки прокрастинації особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 24 червня 2022 року). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія». 2022. С.219-222.

31. Рудоманенко Ю.В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. *Габітус. Науковий журнал соціології та психології*. 2022. Випуск 38. С.122-127

32. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. Запоріжжя: Видавничий дім 227 «Гельветика». 2020. № 3 (19). С28-38

33. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки. Дис. ...доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2022

34. Рудь Г.В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 190-196.

35. Саллука М.Й., Валеріано Д.Я., Гутьєррес Р.А., Каса-Койла Залежність від соціальних мереж і прокрастинація в навчанні у перуанських підлітків під час короно вірусу COVID19. *Електрон. Інтерунів. Форма. проф.* 2022 , 25 , 129–143

36. Слученкова, К. А. (2018). Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 7(4А), 18–26

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

38. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2015. №3(46). С.299-304

39. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх : монографія. за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.

40. Ткалич М.Г. Гендерна психологія. Київ ; Академвидав, 2011. 248 с.

41. Ткаченко Н.В., Косікова Є.С. Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології*. Т. XI Випуск 18. С. 305-325

42. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

43. Фролова О.В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали III науковопрактичного семінару*. Луцьк: ПП Іванюк В.П. 2016. С.174-175

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ

(Lay, C.H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495).

Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)) дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Інструкція для учасників дослідження:

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

Текст опитувальника:

| <i>1 бал</i> | <i>2 бал</i> | <i>3 бали</i> | <i>4 бали</i> | <i>5 бали</i> |
|--------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------------|
| <i>Абсолютно не згоден(на)</i> | <i>Не згоден(на)</i> | <i>Важко визначитися</i> | <i>Згоден(на)</i> | <i>Абсолютно згоден(на)</i> |

| <i>№ з/п</i> | <i>Твердження</i> | <i>Відповідь</i> |
|--------------|---|------------------|
| 1. | Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше. | 1 2 3 4 5 |
| 2. | Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно. | 1 2 3 4 5 |
| 3. | Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування. | 1 2 3 4 5 |
| 4. | Зранку найчастіше я встаю у потрібний час. | 1 2 3 4 5 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 5. | Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його. | 1 2 3 4 5 |
| 6. | Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки. | 1 2 3 4 5 |
| 7. | Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її. | 1 2 3 4 5 |
| 8. | Я намагаюся приймати рішення якомога раніше. | 1 2 3 4 5 |
| 9. | Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити. | 1 2 3 4 5 |
| 10. | Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно. | 1 2 3 4 5 |
| 11. | Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину. | 1 2 3 4 5 |
| 12. | Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну. | 1 2 3 4 5 |
| 13. | Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його. | 1 2 3 4 5 |
| 14. | Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу. | 1 2 3 4 5 |
| 15. | Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно. | 1 2 3 4 5 |
| 16. | Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину. | 1 2 3 4 5 |
| 17. | Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину. | 1 2 3 4 5 |
| 18. | Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень. | 1 2 3 4 5 |
| 19. | Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра». | 1 2 3 4 5 |
| 20. | Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися. | 1 2 3 4 5 |

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

| <i>Прямі та обернені твердження</i> | | <i>Номери тверджень</i> | |
|--|--------------------------------|------------------------------------|--|
| Прямі твердження | | 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19 | |
| Обернені твердження | | 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20 | |
| <i>Варіант відповіді</i> | <i>Пряме твердження</i> | <i>Обернене твердження</i> | |
| <i>Абсолютно не згоден</i> | 1 бал | 5 балів | |
| <i>Не згоден</i> | 2 бали | 4 балів | |
| <i>Важко визначитися</i> | 3 бали | 3 балів | |
| <i>Згоден</i> | 4 бали | 2 бали | |
| <i>Абсолютно згоден</i> | 5 балів | 1 бали | |

Підрахунок балів:
Максимальна кількість балів – 100.

75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

ШКАЛА ПРОКРАСТИНАЦІЇ Б. ТАКМАНА

(Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480).

Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (Tuckman Procrastination Scale) дозволяє визначити рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень.

Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "1", якщо Ви ставитеся нейтрально, або Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "5". Будь ласка, відповідайте чесно та щиро.

Текст опитувальника:

| <i>1 бал</i> | <i>2 бали</i> | <i>3 бали</i> | <i>4 бали</i> | <i>5 балів</i> |
|---------------------------|------------------|--------------------------|---------------|------------------------|
| <i>Повністю не згоден</i> | <i>Не згоден</i> | <i>Важко визначитися</i> | <i>Згоден</i> | <i>Повністю згоден</i> |

| <i>№ з/п</i> | <i>Твердження</i> | <i>Відповідь</i> |
|--------------|---|------------------|
| 1. | Я відкладаю завершення справ без вагомої причини, навіть коли це дуже важливо. | 1 2 3 4 5 |
| 2. | Я відкладаю на більш пізній термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються. | 1 2 3 4 5 |
| 3. | Якщо є визначений термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини. | 1 2 3 4 5 |
| 4. | Я відкладаю прийняття важливих рішень. | 1 2 3 4 5 |
| 5. | Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок. | 1 2 3 4 5 |
| 6. | Я вмію знаходити виправдання для «байдикування». | 1 2 3 4 5 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 7. | Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навчання. | 1 2 3 4 5 |
| 8. | Я марную час даремно. | 1 2 3 4 5 |
| 9. | Зараз я безглуздо витрачаю час, але нічого не можу з цим вдіяти. | 1 2 3 4 5 |
| 10. | Якщо робота дуже важка, я впевнений, що можу відкласти її на потім. | 1 2 3 4 5 |
| 11. | Я обіцяю собі: якщо закінчу справу, то я маю право розслабитися | 1 2 3 4 5 |
| 12. | Якщо я планую що-небудь, то завжди дотримуюся плану. | 1 2 3 4 5 |
| 13. | Навіть коли я ненавиджу себе за те, що ще не розпочав(ла) діяти, це не допомагає мені. | 1 2 3 4 5 |
| 14. | Я завжди закінчую важливі справи заздалегідь, з запасом часу. | 1 2 3 4 5 |
| 15. | Я залишаюся байдужим, навіть якщо знаю, як важливо розпочати цю роботу. | 1 2 3 4 5 |
| 16. | Відкласти щось на завтра – це не вирішення проблеми. | 1 2 3 4 5 |

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

| <i>Прямі та обернені твердження</i> | <i>Номери тверджень</i> |
|-------------------------------------|--|
| Прямі твердження | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15 |
| Обернені твердження | 7, 12, 14, 16 |

| <i>Варіант відповіді</i> | <i>Пряме твердження</i> | <i>Обернене твердження</i> |
|---------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <i>Повністю не згоден</i> | 1 бал | 5 балів |
| <i>Не згоден</i> | 2 бали | 4 балів |
| <i>Важко визначитися</i> | 3 бали | 3 балів |
| <i>Згоден</i> | 4 бали | 2 бали |
| <i>Повністю згоден</i> | 5 балів | 1 бали |

Підрахунок балів:

- 55-64 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 48-54 балів – середня схильність до прокрастинації;
- 35-47 балів – низька схильність до прокрастинації.

ДОДАТОК В

АНКЕТА «ПРИЧИНИ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ» М. ДВОРНИК

(Дворник, М. С. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього*: монографія. Кропивницький: Імекс- ЛТД).

Загальна характеристика анкети:

Опитувальник створювався на основі теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування і вихідним пунктом було припущення про те, що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації. Анкету розроблено в межах дисертаційного дослідження.

«Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» М. С. Дворник. Вибірку склали 99 студентів останніх курсів мистецьких та медичних спеціальностей.

Остаточний варіант розробленої анкети містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування:

«Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

Інструкція для учасників дослідження:

Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радіше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радіше так»; «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень. Оцініть наведені твердження за поданою шкалою:

| <i>1 бал</i> | <i>2 бали</i> | <i>3 бали</i> | <i>4 бали</i> | <i>5 балів</i> |
|----------------------|-----------------|--------------------------------|------------------|-----------------------|
| <i>Однозначно ні</i> | <i>Радше ні</i> | <i>Можливо так, можливо ні</i> | <i>Радше так</i> | <i>Однозначно так</i> |

Текст опитувальника:

| <i>№</i> | <i>Твердження</i> | <i>Відповідь</i> |
|----------|-------------------|------------------|
| <i>з</i> | | |
| <i>/</i> | | |
| <i>п</i> | | |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 1. | Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови. | 1 2 3 4 5 |
| 2. | Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці. | 1 2 3 4 5 |
| 3. | Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте. | 1 2 3 4 5 |
| 4. | Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ. | 1 2 3 4 5 |
| 5. | Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно. | 1 2 3 4 5 |
| 6. | Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання. | 1 2 3 4 5 |
| 7. | Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ. | 1 2 3 4 5 |
| 8. | Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості. | 1 2 3 4 5 |
| 9. | До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно. | 1 2 3 4 5 |
| 10. | Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат. | 1 2 3 4 5 |
| 11. | Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював. | 1 2 3 4 5 |
| 12. | Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань. | 1 2 3 4 5 |
| 13. | Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені. | 1 2 3 4 5 |
| 14. | Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораетесь із поставленим завданням. | 1 2 3 4 5 |
| 15. | Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздощів або роздратування. | 1 2 3 4 5 |
| 16. | Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих. | 1 2 3 4 5 |
| 17. | Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату. | 1 2 3 4 5 |
| 18. | Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою. | 1 2 3 4 5 |
| 19. | Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими. | 1 2 3 4 5 |
| 20. | Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань. | 1 2 3 4 5 |
| 21. | Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну. | 1 2 3 4 5 |
| 22. | Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете. | 1 2 3 4 5 |
| 23. | Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує. | 1 2 3 4 5 |
| 24. | Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається. | 1 2 3 4 5 |
| 25. | Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним. | 1 2 3 4 5 |
| 26. | Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу. | 1 2 3 4 5 |

| | | |
|-----|---|-----------|
| 27. | Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди. | 1 2 3 4 5 |
| 28. | Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного. | 1 2 3 4 5 |
| 29. | Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення. | 1 2 3 4 5 |
| 30. | Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює. | 1 2 3 4 5 |
| 31. | Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням. | 1 2 3 4 5 |
| 32. | Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання. | 1 2 3 4 5 |
| 33. | Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто. | 1 2 3 4 5 |
| 34. | Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший. | 1 2 3 4 5 |
| 35. | Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ. | 1 2 3 4 5 |
| 36. | Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу. | 1 2 3 4 5 |
| 37. | Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули. | 1 2 3 4 5 |
| 38. | Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань. | 1 2 3 4 5 |
| 39. | Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода. | 1 2 3 4 5 |
| 40. | Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити. | 1 2 3 4 5 |
| 41. | Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги. | 1 2 3 4 5 |

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підрахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу. Також можна орієнтуватися на результати дослідження, представлені в монографії, за такими факторами:

| <i>Шкала анкети</i> | <i>Номера тверджень</i> | <i>Інтерпретація отриманих результатів</i> |
|--|--|---|
| <i>«Недооцінка готовності до виконання завдання»</i> | 3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40 | Високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи. |

| | | |
|---|----------------------------|--|
| | | |
| <i>«Подолання страху відповідальності»</i> | 17, 18, 19, 36, 38, 39 | Високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їхнього виконання. |
| <i>«Знижений рівень зацікавленості»</i> | 5, 7, 8, 22, 33, 37 | Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання. |
| <i>«Орієнтація на соціальну винагороду»</i> | 10, 14, 16, 24, 25, 27, 31 | Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення. |
| <i>«Схильність до педантизму»</i> | 1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41 | Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості. |

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 не 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 невиправний 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 відтерміную 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 Г

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 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Я зволікаю з прийняттям рішення доти, доки не стає надто пізно. | | | | | |
| 2 | Навіть після того, як прийняв рішення, я зволікаю з його реалізацією; | | | | | |
| | Витрачаю багато часу на дрібниці, відкладаючи прийняття остаточного рішення; | | | | | |
| 3 | Працюючи в межах дедлайну, я часто витрачаю багато часу, роблячи інші речі; | | | | | |
| 4 | Буває, що не берусь кілька днів навіть за те, що можна легко зробити; | | | | | |
| 5 | Часто ловлю себе на думці, що виконую завдання, які мав зробити давно; | | | | | |
| 6 | Я часто повторюю: «зроблю це завтра». | | | | | |
| 7 | Зазвичай зволікаю з розпочинанням праці, яку мушу виконати; | | | | | |
| 8 | Не виконую завдань вчасно; | | | | | |
| 9 | Я не дуже добре дотримуюсь термінів; | | | | | |
| 10 | 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).