

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На тему: «Взаємозв'язок прокрастинації з орієнтацією в часі у студентів»

Студентки 4 курсу групи ПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
ЛЕВИК А. А.

Керівник: професор, професор кафедри прикладної
психології
ПАВЛЕНКО В. М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. Теоретичний аналіз понять «часова орієнтація» та «прокрастинація».....	6
1.1 Зміст та дослідження поняття «часова орієнтація».....	6
1.2. Феномен «прокрастинації» у психологічних дослідженнях.....	11
1.3. Дослідження взаємозв'язку «прокрастинації» та «часової орієнтації» у психології.....	17
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження прокрастинації у студентів з різною орієнтацією у часі.....	21
2.1. Характеристика дослідження: методи і вибірка.....	21
2.2. Діагностичні методи дослідження	22
2.2.1. Опитувальник «Часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо.....	22
2.2.2. Методика «Шкала Загальної прокрастинації» К. Лей.....	23
2.2.3. Методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана.....	23
2.3. Результати дослідження взаємозв'язку прокрастинації та часової орієнтації у студентів.....	24
Висновки до розділу 2.....	35
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
Анотація.....	43
ДОДАТОК А.....	44
ДОДАТОК Б.....	51
ДОДАТОК В.....	60

ВСТУП

У світі, де домінують швидкі темпи розвитку та активний рух, особистість стикається з рядом викликів, одним з яких може стати часова орієнтація. Деякі з нас живуть за принципом «тут і зараз», хтось тікає у спогади про минуле і зовсім не сприймає теперішнє, а дехто живе лише мріями про майбутнє, нехтуючи всім іншим. Актуальність вивчення даного феномену полягає у тому, що в наш час особистість відчуває доволі сильну напругу через політичні події, природні катаклізми, особисті події, хвороби тощо. Намагаючись подолати цей стрес, певним чином адаптуватися – індивід може втікати від сьогодення у минуле або майбутнє, чи просто «пропалювати» своє життя. Це все відображається на планах, діях, цілях, психологічному та фізичному стані особистості.

Час – постійне джерело подій, розгалужена та складна частина психологічної дійсності. Часова орієнтація, перспектива – це критична, оцінювальна складова ставлення до різного роду діяльності, яка має відмінне часове походження. Проблема часової орієнтації є актуальною і для студентів, адже, окрім вищезгаданих стресорів, на них може мати вплив навчальне навантаження, заліки, державні іспити та перші роки самостійного життя. Саме даний феномен може стати проблемою для здобувача вищої освіти, вплинути на якість здобуття знань та підштовхнути до відчайдушних і безповоротних рішень.

Прокрастинація – одна із проблем сучасності, бо у світі новітніх технологій, які дуже сильно полегшують наше життя, людина стає більше покладатися не на власну працю, а на роботу гаджетів, які ще й здатні відволікати нас від наявних завдань. Прокрастинація – перенос справ та дій на «потім», часто на «останній момент», що підвищує ризик появи проблем і труднощів у різноманітних сферах життя особистості. Навіть усвідомлюючи необхідність виконання певної справи, людина відкидає це і перемикає свій фокус уваги на дрібниці чи розваги. До того ж, однією з ознак прокрастинації є те, що вона вичерпує наші ресурси та зменшує рівень енергії, хоча й може бути схожою на відпочинок.

Дослідження взаємозв'язку між феноменами прокрастинації та часової орієнтації у студентів виявляє свою важливість у тому, що намагаючись впоратися із викликами сучасності, студент може концентруватися на одному проміжку часу, тим самим його увага не буде спрямована на розв'язання необхідних справ і з'явиться відкладання їх на інший день. Дівчина чи хлопець можуть «тонуть» у негативних подіях минулого, що буде призводити до емоційного, а згодом й фізичного виснаження. Вони не будуть діяти у реальному часі, а якщо і будуть, то скоріш за все, неякісно та не отримуючи великого задоволення. У свою чергу, нехтування теперішнім сприятиме появі ще більшої кількості стресорів та проблем у майбутньому. Те ж саме стосується й інших часових проміжків, нехтування одним з них або занадто сильне занурення, сприятиме втраті балансу та енергії, появі відкладання всього на інший день, місяць чи тиждень, який іноді може й не настати. Тому, дуже важливо дослідити даний взаємозв'язок, адже він сприятиме не тільки кращому розумінню студентів, а й матиме позитивний вплив на допомогу їм при зверненні до психолога. Слід додати, що це відобразиться й на кращому розумінні даних феноменів. Ми зможемо розширити відомості щодо причин виникнення прокрастинації, підвищимо ефективність та активність діяльності студентів, покращимо їхнє психологічне і фізичне здоров'я, сприятимемо бажанню змінити копінг-стратегії й досягти балансу між різними часовими орієнтаціями.

Дана робота досліджує прояви прокрастинації у студентів (18-21 років) із різною часовою орієнтацією.

Об'єкт: часова орієнтація.

Предмет: взаємозв'язок прокрастинації та часової орієнтації.

Мета: проведення дослідження взаємозв'язку між прокрастинацією та часовою орієнтацією у студентів.

Гіпотеза: у студентів існує взаємозв'язок між різновидом часової орієнтації та рівнем прокрастинації.

Завдання дослідження:

- 1) Дослідити та проаналізувати наукову літературу з даної тематики, дослідити та надати характеристику феноменам «прокрастинації» та «часової орієнтації»;
- 2) Дослідити особливості часової орієнтації у студентів;
- 3) Проаналізувати особливості прокрастинації у студентів;
- 4) Визначити взаємозв'язок між часовою орієнтацією та прокрастинацією.

Завдання зумовили вибір діагностичних методик:

- 1) Опитувальник «Часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо;
- 2) Методика «Шкала Загальної прокрастинації» К. Лей;
- 3) Методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана.

В якості методів статистичної обробки результатів використано: описовий аналіз, кореляція Спірмена, критерій Манна-Уїтні.

Досліджувані: 78 особи, з яких 41 – дівчата та 37 - юнаків віком від 18 до 21 років. Юнаки та дівчата без фізичних та психологічних вад, під час дослідження перебували у безпечних, комфортних, спокійних умовах. Усі досліджувані виконували завдання у другій половині дня, не були втомленими чи пригніченими, їх нічого не відволікало. Юнаки та дівчата закінчили школу й зараз навчаються в університетах дистанційно, на різних спеціальностях.

Практичне значення роботи полягає у використанні отриманих результатів для допомоги студентам при зверненні до психолога, покращення ефективності навчання, розширення знань про феномен «часової орієнтації» та «прокрастинації».

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «ЧАСОВА ОРІЄНТАЦІЯ» ТА «ПРОКРАСТИНАЦІЯ»

1.1 Зміст та дослідження поняття «часова орієнтація»

Людство існує вже впродовж тривалого часового проміжку, воно влаштовувало війни, революції, здійснювало наукові відкриття, будувало міста та мегаполіси, творило власну історію. Час – це шлях, що може бути коротким або довгим, він може тягнутися дуже повільно або пролетіти із неймовірною швидкістю. Роки, місяці, дні і навіть секунди можуть мати вирішальне значення, як для всієї планети чи континенту, так і для однієї людини. Тиждень може вирішити долю студента перед іспитами, декілька хвилин можуть допомогти медикам врятувати потерпілого. Для кожного окремого індивіда, час – це щось своє, особисте та неповторне. Кожен з нас по-різному сприймає його, цінує, орієнтується та проживає. Дехто може заглибитися у думки про майбутнє або спогади з минулого і взагалі не перейматися та не цінувати те, що в нього відбувається у даний момент часу. А хтось, навпаки, живе одним моментом, зовсім не міркуючи про майбутнє та можливі наслідки. Ми – творці свого власного часового проміжку, проте, якщо зануритись глибше, то можна помітити, як і час на нас впливає, формуючи особливості сприйняття себе та дійсності. Часова орієнтація особистості може розповісти про її внутрішній світ, мотивацію, емоційну сферу, знайти причину деяких дій або бездіяльності тощо.

Інтерес до феномену часу виник ще доволі давно, стародавні філософи Греції, Риму та Сходу згадували його у своїх повчаннях та працях. Він хвилював і мислителів Середньовіччя, Модернізму, але лише у двадцятому столітті, від даного явища у руслі психології, почали виокремлюватися феномени: часової перспективи, часової орієнтації, локус часу, часове сприйняття, особисте майбутнє тощо. Не між всіма зазначеними конструктами наразі існують чіткі розмежування, а деякі навіть вживаються як синоніми, хоча ця думка залишається спірною. Така невизначеність

щодо найменування та тлумачення може свідчити про потребу й надалі ретельно досліджувати цей напрямок.

Усередині двадцятого століття, Л. Франкл випускає у світ свою працю, в якій висвітлює ідею вивчення часової перспективи в якості незалежного явища у сфері психології [4]. Часова перспектива, на думку дослідника, формується під впливом культурних особливостей, в яких зростає індивід. До чинників, що впливають або визначають характер часової перспективи, Л. Франкл також відносив цінності особистості. Першим «активним» користувачем феномену «часової перспективи» став К. Левін, надавши йому значення комплексу переконань, думок особистості щодо її психологічного майбутнього та минулого. Він наголошував на тому, що дане поняття поєднує всі три часові проміжки та являє собою зразковий план існування у сценарії теперішнього моменту [24]. Американець Ф. Зімбардо разом із іншими дослідниками стверджує, що часова перспектива – головна частина у створенні часу особистості. Походячи із розумових операцій, вона проводить межу у нашому досвіді між різними проміжками часу. В усіх людей часова перспектива має свій особливий характер прояву власних переконань, вона є чимось на зразок структурованої мапи минулого, майбутнього та теперішнього життя [5]. Український науковець А. Мазуркевич разом із колегою, дотримуються у своїх працях думки, що даний феномен здатен виражатися через усвідомленість власного існування, яскравість та спрямованість. Вони вважають, що часова спрямованість має тісний зв'язок із ступенем відчуття особистістю її безпеки на психологічному рівні [7].

Загалом, існує декілька найбільш популярних напрямків вивчення часової перспективи. Одним із них є мотиваційний, до якого належать праці видатного дослідника Ж. Нюттена, не менш талановитого В. Ленса та решти науковців. Ж. Нюттен висунув ідею про те, що разом із феноменом часової перспективи слід розглядати часову установку та орієнтацію. На його думку, перспектива являє собою своєрідний простір, якому властивий певний проміжок тривалості, рівень зануреності та структурованості, яскравість і реалістичність. Вона вміщує у собі розумову частку і трансформовану мотивацію індивіда до певного виду діяльності, надає діям та

вчинкам індивідуальну важливість у даний момент часу для здобуття майбутніх досягнень [2]. У В. Ленса дещо інший погляд на даний феномен. Разом із групою науковців, він зосередився на вивченні значущості різних часових проміжків, наголошуючи при цьому на їхній важливості для кожного конкретного індивіда. Так, деякі люди мають орієнтацію на минуле і, виходячи із вчиненого та здійсненого колись, оцінюють себе у теперішньому моменті, але більша частина їхнього життєвого простору буде знаходитися саме у вже минувшому проміжку. Відповідно до цього, індивіди з орієнтацією на майбутнє - ставляться до поточного моменту просто як до засобу майбутнього, в якому в них відбуваються і реалізуються плани. Аналогічним чином все відбувається у людей, які орієнтовані на сьогоднішній день. Другим напрямком вивчення часових орієнтацій став типологічний. Він ґрунтується на базі індивідуального управління часом, головним учасником якого є сам індивід [9]. У даному підході, з'являється феномен розумової, особистісної та життєвої перспектив. Перша є відповідальною за усвідомлене та якісне планування, розподілення часу та прогнозування майбутніх можливостей, поглядів на себе тощо. Друга перспектива втілюється у тому, як індивід на будь-якому віковому проміжку подумки здатен антиципувати майбутнє, здійснювати до нього необхідну підготовку, знаходячись у теперішньому часі, мати мотив здійснення всього запланованого наперед. Остання, життєва – існуюча - ресурс, можливості, які розташовані на фундаменті вже набутого досвіду та індивідуальних можливостях, талантах. Існує доволі багато й інших підходів, що досліджують часову перспективу, орієнтації, час загалом [5]. Наприклад, напрямок, що спрямований на вивчення афективних складових, до якого відносять праці вищезгаданого Ф. Зімбардо.

У деяких наукових джерелах зазначається, що часова перспектива має три компоненти. Один з них, пов'язується з емоційною сферою особистості, другий – когнітивний, третій – пов'язаний із соціумом, в якому знаходиться індивід [23]. Було встановлено, що у проміжок раннього юнацтва, людина вже повноцінно спроможна осмислити та відчувати власну часову перспективу, що буде однією із ознак її наближення до зрілості [3]. На становлення даної перспективи мають вплив

соціокультурні, особистісні, економічні, політичні та інші фактори. Часова перспектива мінлива, здатна змінюватися під час різних вікових періодів, особистісних криз, проходження навчання, роботи тощо. Серед часових зон прийнято виокремлювати минуле, теперішнє та майбутнє.

Часова орієнтація – стала характеристика особливостей конкретної особистості, що зумовлена специфікою ситуацій та задач і в більшості випадках є неусвідомленою [15]. Надання індивідом переваги конкретній часовій орієнтації вплине на всі сфери його життя: загальний стан, навчання, праця, взаємовідносини тощо. Часова орієнтація виражається через наступні фактори: минуле позитивного або негативного характеру, фаталістичне або гедоністичне теперішнє, майбутнє [1]. Негативне минуле – втілює у собі відторгнення, неприємні відчуття та спогади з колишніх часів. Позитивне минуле – несе за собою ностальгію, концентрацію на подіях, що вже відбулись і сприйняття їх набагато кращими, ніж вони були насправді. Фаталістичне теперішнє – безпорадне ставлення до існування, сподівання на долю, переконання у тому, що неможливо змінити теперішні та майбутні події. Гедоністичне теперішнє – життя за принципом «тут і зараз», майбутні труднощі та ризики особистістю з даною орієнтацією нехтуються, як і правила. Майбутнє – спрямування індивіда до здійснення поставлених цілей для позитивного результату у майбутньому [18].

Варто відзначити, що орієнтація особистості на позитивне минуле у багатьох дослідженнях взаємопов'язана з гарним фізичним самопочуттям людини, її задоволеністю і радістю, високим рівнем психологічного благополуччя, меншим рівнем тривоги та злості, активністю та цілеспрямованістю [19]. Орієнтації можуть сформуватися через надмірну зосередженість особистості на певному проміжку життєвого шляху, а через деякий час стають чинником, особливістю, що коригує та спрямовує дії. Подібна надмірна концентрація може бути викликана травматичними, стресовими подіями минулого або їхньою перспективою у майбутньому. Також, причиною може слугувати якість та насиченість життя особистості у теперішньому часі. Якщо в даний момент у людини відсутні цікаві події, немає завдань та роботи, або вона їх хоче уникнути, то думками вона може концентруватися на позитивному

минулому або майбутньому. Таким чином, вона «втікає» від реальності і з часом, якщо це не усунути, з'являється відповідна орієнтація. Подібне відбувається і при умові, якщо людина в минулому пережила занадто травматичні події, вона може не «відпустити» їх, та постійно у теперішньому до них повертатися, надмірно зосереджуючись. Слід додати, що можливою причиною зосередженості на одній орієнтації може бути і приклад іншої людини у житті індивіда.

Окремо, деякі дослідники виділяють, збалансовану орієнтацію, коли індивід доволі спритно здатен перемикатися між різними спрямуваннями, в залежності від власного фізичного та психічного стану, потреб, цілей, ресурсу тощо. Ф. Зімбардо був першим, хто наголошував на тому, що саме гнучке переключення між різними орієнтаціями, їхнє якісне поєднання свідчитимуть про достатній рівень адаптації індивіда до існуючої дійсності, гарне психологічне та фізичне здоров'я [20]. Також науковець наголошує на існуванні трансцендентної орієнтації, суть якої полягає у тому, що людина знаходиться ніби поза часом, таке є можливим лише коли вона спить, медитує, знаходиться у трансі тощо [22].

Наукові дослідження з даної тематики, демонструють нам домінування орієнтації на майбутнє та на теперішній час у молоді, але при наближенні до наступного вікового періоду, перша випереджає другу. Це доволі логічно, адже на початку, люди в цей час знаходяться у пошуках себе, відвідують різні розважальні та повчальні заходи, знаходять безліч нових знайомих, зустрічають партнера для створення родини тощо. Вони живуть рівномірно сьогоденням та майбутнім. Із плином часу, коли цей віковий період підходить до кінця, то в них з'являється родина, робота і їм постійно потрібно щось планувати наперед, враховувати майбутні задачі з раніше запланованими, розподіляти свій час, саме тому домінування орієнтацій змінюється. Подібне дослідження також підтверджує дану думку, зазначаючи, що в одружених осіб, та тих, що мають досвід роботи – домінує орієнтація на майбутнє. Також деякі іноземні науковці відмічають у підлітків домінуючу орієнтацію на «тут і зараз», яка з часом повинна взаємодоповнюватися орієнтацією на майбутнє. Саме вона стане для дівчини чи хлопця своєрідним контролером самосвідомості,

направляючи їхні ресурси на активність, гнучкість, адаптацію та організованість. Інші дослідження підтверджують зв'язок часової орієнтації, її чинниками, з розумовою оцінкою важких ситуацій життя, а вони вже зумовлюють обрання належного способу реагування. У 1999 році, іноземні фахівці Ласен, М. Джеймс та їхні колеги, досліджували взаємозв'язок часової орієнтації з академічним цілепокладанням. Їм вдалося виявити, що часова орієнтація на майбутнє впливає на академічне цілепокладання позитивним чином, але опосередковано, через локус контролю та власну ефективність.

Таким чином, феномен часу привертав увагу дослідників вже давно, але ретельне його вивчення почалось лише століття тому, у ході чого і з'явилися такі явища як: часова перспектива, часова орієнтація, локус часу, часове сприйняття. Спірність їхнього трактування, відсутність чітких кордонів між ними, вживання деяких як синоніми – підтверджує важливість ще більшого їхнього дослідження. Часова перспектива – система переконань особистості та особливості її сприйняття різних часових проміжків. Напрямки дослідження даного феномену: мотиваційний, типологічний, спрямований на дослідження афективних компонентів тощо. Вона містить у собі: минуле, майбутнє та теперішнє. Особливості часової перспективи конкретної особистості залежать від різного роду факторів: дитинства, соціуму, культури, цінностей особистості тощо. До її компонентів відносять: емоційний, розумовий, соціальний. Часова орієнтація – неусвідомлена стала характеристика властивостей певної особи. Вона втілюється через: минуле позитивного або негативного характеру, фаталістичне або гедоністичне теперішнє, майбутнє. Також існує збалансована та трансцендентна часові орієнтації. Вони здатні впливати на фізіологічний та психічний стан, поведінку, діяльність, благополуччя тощо.

1.2. Феномен «прокрастинації» у психологічних дослідженнях

Життя кожного з нас знаходиться у стрімкому руслі подій, декотрі з них викликані політикою, особливостями та вимогами культури, економікою, родиною, інші супроводжують наш розвиток і являються важливим етапом. Події зумовлюють

потребу у щоденному прийнятті певних рішень, виконанні різноманітних завдань, які не завжди є бажання роботи. У такій ситуації, коли в особистості регулярно спостерігається відсутність мотивації виконувати певні задачі і вона відтерміновує термін їх реалізації, може з'являтися явище прокрастинації. І не дивно, що кількість людей, що мають за звичку «відкладати все на потім», зростає ледь не кожного дня. З одного боку, у нашій доступності всі блага цивілізованого світу, у тому числі й ті, що відволікають від роботи або виконують її за нас. З іншого боку, суспільний тиск, власні та батьківські очікування щодо рівня продуктивності – збільшують кількість нашої напруги, породжують психологічні травми та відхилення, пригнічують психологічний і фізіологічний стан. Усе перелічене, здатне спонукати індивіда до прокрастинації. На перший погляд, може здатися, що таким людям просто не хочеться щось робити, але насправді проблема має значно глибші корені.

Саме по собі явище «відкладання на потім» було відоме ще з часів Давньої Греції, коли полководець та історик Фукідід почав розповсюджувати думку про те, що даний феномен знадобиться лише при очікуванні первинного етапу воєнних дій. А у часи Стародавнього Єгипту, навпаки, відтермінування справ на потім вважалося за вияв розумності [8]. На території сучасної України, також ще з доволі давніх часів, люди стикалися із даним явищем – це можна відстежити через наші приказки, прислів'я та афоризми. Із плином часу, аж у 1548 році, термін «прокрастинація» вперше з'являється у словнику. Проте активні дослідження феномену розпочинаються лише із 70-х років двадцятого століття, коли проблема стала занадто істотною.

Перші наукові праці щодо вивчення прокрастинації були написані переважно західними фахівцями, такими як П. Рінгенбах, А. Елліс, В. Кнаус та багатьма іншими. Вітчизняні ж психологи розпочали його розглядати лише після 1992 року. В Україні прокрастинацію вивчали: Н. Крейдун, О. Невоєнна, О. Поліванова, С. Бабатіна, Є. Базика, Т. Колтунович, О. Поліщук. Доволі вагомий внесок у дослідження даного напрямку зробив Н. Мілграм. На його думку, прокрастинація має ознаки поведінки, що перешкоджає адаптації людини і не вважається здоровою, є наслідком розладу

[16]. Дослідник П. Стіл розглядає даний феномен з точки зору збоїв у регуляції активності індивіда, у наслідок чого йому властивий потяг до перенесення важких та нецікавих задач на інший термін. При чому, цей процес є добровільним і не враховує майбутні наслідки, нехтує ними. Науковець на базі теорії тимчасової мотивації розробив формулу прокрастинації, що містила у собі: індивідуальне сприйняття корисності певної активності, очікування, значущість, імпульсивність та відкладання. Усім відомий З. Фрейд разом із його послідовниками, вивчали прокрастинацію в якості механізму психологічного захисту [10]. У працях К. Лей вказується, що дане явище при умові усвідомлення їх значущості, є нелогічним відтермінуванням вже вирішеної активності і надання при цьому переваги якимось іншим справам.

Загалом, виокремлюють чотири найбільш популярні психологічні підходи, що досліджували феномен прокрастинації. Одним з них є когнітивний, що розглядає даний конструкт як емоційний розлад, причина якого – ірраціональне міркування. Представниками цього напрямку були Елліс та Кнаус [17]. Другий підхід – поведінковий, який розглядає прокрастинацію як тип поведінки, який через регулярне закріплення, збільшує свій рівень прояву. Пояснюється це тим, що під час певної активності, більшості властиво уникати несприятливих стимулів, що згодом призводить до уповільнення діяльності чи взагалі її припинення. Згодом може сформуватися модель поведінки, де індивід почавши справу – перериває її, не завершує [21]. Третій напрямок – психодинамічний, що, як вже згадувалося, розглядає прокрастинацію в якості психологічного механізму захисту або є наслідком дитячих травм і конфліктів, які пов'язані з батьками. Четвертий напрямок також вже опосередковано згадувався, його представники розуміють прокрастинацію з точки зору теорії тимчасової мотивації. На їхню думку, особа буде знаходитися під впливом прокрастинації лише тоді, коли вигода та користь від здійснення певного роду активності – незначні для неї.

Як можна побачити, розуміння явища прокрастинації залежить від часу дослідження, напрямку, особистісних особливостей науковця та іноді країни. Загалом, прокрастинація – явище добровільного та ірраціонального відтермінування

виконання діяльності, яке у разі підкріплення – виражається все сильніше. Індивід змінює терміни виконання, перериває діяльність, бажаючи зробити потім, нехтуючи усіма наслідками, іноді перекладаючи відповідальність за це на інших. Процес супроводжується відчуттям незручності, напруги та негативними емоціями [11]. Дехто вважає, що прокрастинація – прояв реакції емоційного характеру, на вкрай важливі або просто заплановані види діяльності.

До характеристик та ознак прокрастинації прийнято відносити: 1) усвідомлення відтермінування активності; 2) проблеми з орієнтацією у часі; 3) бачення життя через призму неприємних та важких обов'язків, зобов'язань; 4) проблеми із самооцінкою та впевненістю; 5) страх перед критикою та невдачею; 6) виконання задачі перед самим дедлайном, або після нього на постійній основі; 7) неможливість себе реалізувати та відчуття фрустрації; 8) пригніченість та нечіткість робочих планів; 9) відчуття напруги, дискомфорту та втоми; 10) нераціональна мотивація «замістити» актуальну та значущу активність іншою, менш важливою та складною; 11) хаотичність та відсутність плану активності; 12) аргументація стосовно відтермінування; 13) змінює всю структуру активності індивіда, впливаючи і виражаючись у всіх сферах його життя.

До причин виникнення або підвищення рівня прокрастинації відносять безліч факторів. Український науковець Т. Вайда виділяє м'якість характеру, відтермінування через боязнь, переважно та відсутність позитивних переживань при здійсненні активності [6]. Інші дослідники вважають, що причинами є модель поведінки «тут і зараз», нерозвинена навичка планування, тривожність, необхідність високої стимуляції, перфекціонізм, дитячі травми та конфлікти з батьками [12]. Також, відносять страх перед відповідальністю, сторонні відволікаючі чинники, пережитий стрес, страх перед майбутнім та багато чого іншого. Іноземний дослідник Д. К. Кок, вивчав взаємозв'язок прокрастинації та мотиваційних факторів саморегуляції. Йому вдалося встановити, що домінування зовнішньої мотивації в індивіда здатне викликати академічну прокрастинацію [27]. Іншими словами, якщо

людину переважно мотивують зовнішні чинники (напр. батьки або вчителі), то в неї може бути виражено відтермінування академічної діяльності та активності.

Існує декілька класифікацій даного феномену, найпопулярнішою з них є та, що створена у співавторстві Дж. Батора, Н. Мілграма та Д. Моурера, вона включає п'ять різновидів: побутова, академічна, у прийнятті рішень, компульсивна та невротична. Побутовий тип присутній у людей, які на постійній та свідомій основі, відтермінують здійснення певного роду активності, що пов'язана із дотриманням чистоти та гарного стану домівки, власних речей. Друга, академічна, проявляється у тому, що індивід переносить на інший термін виконання різного роду діяльності, яка пов'язана з його навчанням. Прокрастинацію прийняття рішень можна спостерігати в особи, якщо вона навіть у простих питаннях, що не потребують додаткового аналізу, відкладає відповідь на інший термін. При чому, в неї можуть бути наявні всі необхідні відомості, щоб оголосити рішення, але вона все одно буде відтягувати до останнього. Компульсивна прокрастинація є своєрідним симбіозом, в якому наявно відкладання і діяльності, і ухвалення рішення. Остання, невротична, втілюється у тому, що людина відтягує ухвалення вкрай важливих для її життя рішень, що може обернутися для неї жахливими наслідками. Існує поділ прокрастинації на нормативну та ненормативну. Перша – являє собою тимчасове явище, вона характерна всім людям, але в дозованій мірі, що не чинить значної шкоди загальній активності та не відображається на нашому психічному і фізичному стані. Друга – постійно присутня в житті людини. Вона виявляється у більшості напрямках активності і, відповідно, має негативний вплив на психічне та фізичне самопочуття, здатна викликати розлади, зумовлює конфлікти з оточуючими [13]. Ще однією відомою типологією вважається створена Дж. Феррарі. Дослідник пропонує виокремлювати такі різновиди прокрастинаторів: 1) «Нерішучі» – відтермінують ухвалення рішень та актуальну активність через відповідальність, здійснюючи це на постійній основі; 2) «Ті, що шукають гострі відчуття» - відкладають важливу діяльність або ухвалу рішення через те, що їм подобаються відчуття, які супроводжують емоційну напругу; 3) «Ті, що уникають» -

відтермінують значущу діяльність та ухвалу рішень через страх критики і небажання стикатися із важкими, нецікавими задачами [26].

Наслідками прокрастинації можуть бути явища страшніші, ніж просто відчуття провини. Наприклад, нереалізованість людини, тривожність, депресія, безсоння, надмірне вживання напоїв, що містять кофеїн. Українські науковці Н. П. Крейдун, О. А. Невоєнна, О. Є. Поліванова, Л. М. Яворовська та С. Г. Яновська прийшли до висновку, що як наслідок, підвищений рівень прокрастинації призводить до зменшення академічної успішності [14]. Також, відтермінування активності та ухвали рішень може зумовлювати появу проблем із харчуванням, напругу фізичного та психічного характеру, марна втрата часу та можливостей. Вона може призводити до появи неврозів, зниження рівня самооцінки, вигоряння, погіршення якості виконуваної діяльності, міжособистісних конфліктів, погіршує якість життя та багато чого іншого.

Отже, прокрастинація – добровільна й ірраціональна модель поведінки, збій у регуляції активності, прояв реакції емоційного характеру по відношенню до різного роду активності та ухвали рішень, що супроводжується їхнім відтермінуванням у реалізації. Її ознаки: усвідомлення відтермінування, проблеми з орієнтацією у часі, проблеми із самооцінкою та впевненістю, страх перед критикою та невдачею, постійне виконання задачі перед дедлайном, неможливість себе реалізувати, відчуття напруги, дискомфорту, втоми тощо. До різновидів прокрастинації відносять: 1) побутову, академічну, у прийнятті рішень, компульсивну та невротичну; 2) нормативна та ненормативна; 3) «Нерішучі», «Ті, що шукають гострі відчуття», «Ті, що уникають». Феномен досліджувався у межах когнітивного, поведінкового, психодинамічного та пов'язаний із теорією тимчасової мотивації. Причини появи або загострення: проблеми у вольовій сфері, страхи, перевтома, незацікавленість, лінь, модель поведінки «тут і зараз», тривожність, необхідність високої стимуляції, перфекціонізм, дитячі травми, конфлікти з батьками тощо. До наслідків відносять: нереалізованість, тривожність, депресія, безсоння, надмірне вживання енергетичних

рідин, зниження якості та успішності роботи або навчання, різного роду напруга та інше.

1.3. Дослідження взаємозв'язку «прокрастинації» та «часової орієнтації» у психології

Проблема часу завжди буде актуальною серед нашого суспільства. Швидкі темпи розвитку, ритму життя, одна подія змінюється на іншу із неймовірною швидкістю – це все стосується кожного з нас. Якщо людина у цьому бурхливому потоці матиме певні перепони, наприклад, у вигляді непродуктивної часової орієнтації чи прокрастинації, то її можливості і шанси на успіх будуть істотно знижені, що вплине на всі сфери життя індивіда.

Часова орієнтація – конструкт, психологічне явище, яке містить у собі погляди, вірування, принципи та цінності особистості, що пов'язані із часовим аспектом. Прокрастинація – психологічне явище добровільного, систематичного та нерационального відтермінування виконання певного роду задач у різних сферах життя. Разом дані феномени здатні істотно впливати на індивіда, пригнічуючи його фізичний і психологічний стан, змінюючи модель поведінки та зменшуючи рівень досягнень. Із цією проблемою можуть стикатися представники різного віку, від школяра та студента до вже дорослої людини.

Важливість даного шляху досліджень розуміли й науковці із різних куточків світу. У 2001 році, Г. Н. Босато досліджувала академічну мотивацію, прокрастинацію і часову орієнтацію особистості. Науковцю вдалося виявити, що орієнтація на майбутнє позитивно корелює із внутрішньою мотивацією та негативно із рівнем прокрастинації [25]. Подібне дослідження провела українська дослідниця О. Журавльова, що вивчала, як характеристики часової перспективи можуть бути пов'язані із явищем «відкладання на потім». Проаналізувавши та порівнявши відповіді 347 випробуваних, їй вдалося виявити сильну негативну кореляцію між орієнтацією на майбутнє та рівнем прокрастинації. Зв'язок спостерігався і між

орієнтацією на гедоністичне теперішнє та значенням ступеня розвинутості прокрастинації. У 2017 році Неделькович Я. у своїй праці згадує вибірку з понад 1200 сербських студентів, що проходили методики на визначення часової орієнтації та академічної прокрастинації. Їй вдалося виявити, що часова орієнтація на майбутнє істотно знижує прояви академічної прокрастинації. А із частим «відкладанням на потім» у навчанні були пов'язані такі часові орієнтації, як негативне минуле та гедоністичне теперішнє.

Дж. Тейлор, Дж. К. Вілсон також брали участі у розширенні уявлень стосовно даного напрямку. Дослідники вивчали, яким чином часова орієнтація на майбутнє пов'язана з рефлексією про невдачі, прагнення у досягненні цілей та прокрастинацією. Результати їхнього дослідження показали, що незважаючи на труднощі і невдачі у досягненні бажаного, люди із домінуванням орієнтації на майбутнє виявляли менший рівень прокрастинації. Також дані особистості значно частіше користувалися розумовими тактиками переоцінки, ніж ті досліджувані, яким характерно систематично відтерміновувати виконання завдань. Р. Ж. Фернандес Да Лама, М. Е. Бренла у 2022 році проводили дослідження на вибірці студентів з Аргентини, вивчаючи часову орієнтацію на позитивне минуле у взаємозв'язку із прокрастинацією. Вони виявили, що орієнтація на позитивне минуле позитивно корелює із мотивацією на навчання і, відповідно, негативно з прокрастинацією.

Цікавим виявилось дослідження Дексіна Мена, Ін Чжао та їхніх колег, що у 2021 році вивчали особливості взаємного впливу прокрастинації перед сном та часових орієнтацій після спалаху пандемії коронавірусу. Так, науковцям вдалося виявити, що показник прокрастинації перед сном позитивно корелює із часовою орієнтацією на майбутнє. Пандемії коронавірусу ж відводилась роль фактору, який може вплинути на часову орієнтацію, як стресовий чинник [28].

Загалом, не дивлячись на вже проведену велику кількість досліджень, особливості взаємодії явищ прокрастинації та часової орієнтації ще слід вивчати, як і будь-які інші існуючі феномени. Глибше та ширше подальше розуміння взаємозв'язку даних феноменів допоможе нам у розробках діагностичного

інструментарію, особливо на території України, вдосконалить психологічні стратегії щодо підвищення рівня психологічного благополуччя, розширить відомості про індивідуальне сприйняття, значення часу та управління ним тощо.

Отже, сфера вивчення взаємозв'язку часової орієнтації та прокрастинації є доволі розвиненою, але ще є безліч перспектив для подальших досліджень, які слід реалізувати. Дані феномени вивчали дослідники із західних, східних та інших країн. Було встановлено та підтверджено неодноразово, що часова орієнтація на майбутнє позитивно корелює із низьким рівнем прокрастинації, а негативне минуле та гедоністичне теперішнє – негативно. Відмінностей у взаємозв'язку даних феноменів серед представників різної статі та віку – не було помічено. Фаталістичне теперішнє та позитивне минуле у більшій кількості досліджень майже не згадується, на що неодмінно слід звернути увагу у подальших роботах.

Висновки до I розділу:

1. Часова перспектива – індивідуальний простір, комплекс переконань, думок, цінностей особистості по відношенню до її психологічного часу. До напрямків, що досліджують дане явище належать: мотиваційний, типологічний, пов'язаний з афективними складовими тощо. Компоненти часової перспективи: емоційний, когнітивний, соціальний. Складається із минулого, майбутнього та поточного часу. Часова орієнтація – психологічне явище, неусвідомлена стала характеристика індивідуальних властивостей особистості, особливості якої обумовлюються ситуаціями та задачами. Її різновиди: минуле позитивного або негативного характеру, фаталістичне або гедоністичне теперішнє, майбутнє, збалансована та трансцендентна. Фіксація на одній чи декількох часових орієнтаціях відбувається через велику кількість факторів: особливості дитинства, соціум, культура, травмуючий досвід, проблеми у поточному часі тощо. Дана зосередженість на певних орієнтаціях може негативним чином відображатися на фізичному та психічному стані, поведінці та діяльності тощо.

2. Прокрастинація – захисний механізм; прояв реакції емоційного характеру; результат розладу емоційної сфери; збій у регуляції активності особистості; усвідомлене, добровільне нераціональне відтермінування на невідомий проміжок часу, ближче до дедлайну, певних задач та ухвали рішень. При цьому, прокрастинатор концентрується на інших видах діяльності, усвідомлюючи всі негативні наслідки. Підходи, що досліджували даний феномен: когнітивний, поведінковий, психодинамічний, пов'язаний із теорією тимчасової мотивації тощо. Її ознаки: усвідомленість, проблеми з орієнтацією у часі, відчуття фрустрації та напруги, аргументованість відтермінування тощо. Причини виникнення: страхи, особливості характеру, перевтома, нерозвинене планування, необхідність високої стимуляції, пережитий стрес та інше. Прокрастинацію поділяють на: 1) побутову, академічну, у прийнятті рішень, компульсивну та невротичну; 2) нормативна та ненормативна; 3) «Нерішучі», «Ті, що шукають гострі відчуття», «Ті, що уникають». Наслідки: нереалізованість у різних сферах, тривожність, депресія, безсоння, зниження якості та успішності роботи або навчання, різного роду напруга та інше.

3. Вже існуючі психологічні дослідження взаємозв'язку феномену часової орієнтації та прокрастинації, підтверджуючи результати одне одного, свідчать про те, що орієнтація на майбутнє позитивно корелює із низьким рівнем вираженості прокрастинації, а негативне минуле та гедоністичне теперішнє – негативно. Науковці з України, східних та західних країн вивчали даний напрямок досліджень, але все ж таки більшість фахівців розглядають зазначені феномени окремо один від одного, а не у взаємозв'язку. Про відмінності у взаємозв'язку рівня прокрастинації та часової орієнтації серед гендеру та різного віку стверджує менша частка дослідників. У подальших роботах слід зробити акцент на фаталістичному теперішньому та позитивному майбутньому, бо саме вони рідше за все згадуються у результатах експериментів.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ ОРІЄНТАЦІЄЮ У ЧАСІ

2.1. Характеристика дослідження: методи і вибірка

Була обрана тема, сформовано завдання та гіпотезу дослідження, далі встановлено предмет та об'єкт, потім складався план, відповідно до якого розпочалася робота над даним емпіричним дослідженням.

На першому етапі було здійснено опис феноменів «часова орієнтація» та «прокрастинація» у психології, спираючись на обрані джерела. Були розглянуті різноманітні теорії та дослідження науковців стосовно питань часової орієнтації та прокрастинації. На другому етапі, проводилось опитування за допомогою Google-форми, після якого досліджуваних було розділено на групи за методикою «Часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо, відповідно до вираженості показників за шкалами. Надалі групи проходили методики: «Шкала Загальної прокрастинації» К. Лей та «Шкала прокрастинації» Б. Такмана. Результати груп було проаналізовано, порівняно та досліджено взаємозв'язок часової орієнтації та рівня вираженості прокрастинації. Було використано дескриптивний аналіз, кореляцію Спірмена, критерій Манна-Уїтні.

Загалом у дослідженні брало участь 84 особи, 41 представниця жіночої статі та 37 чоловічої, віком від 18 до 21 років. 78 людей було розділено на 3 групи за домінуючою часовою перспективою, 6 осіб – виключено із подальшого дослідження через те, що лише 4 з них мали виражену орієнтацію на фаталістичне теперішнє, а 2 – на позитивне минуле. Відповідно, зазначені орієнтації також було прийнято виключити через брак досліджуваних, у котрих вони домінували б. За результатами методики «Часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо, до першої групи увійшло 27 осіб із вираженою перспективою на негативне минуле, до другої – 25 із домінуванням гедоністичного теперішнього, до третьої – 26 осіб із перспективою на майбутнє.

Коли результати були оброблені, відбулося порівняння трьох груп на розбіжність результатів між ними, визначення взаємозв'язку між часовою орієнтацією та прокрастинацією. І наприкінці, ми проаналізували отриманні дані і відповідно до чого було сформульовано висновки.

2.2. Діагностичні методи дослідження

2.2.1. Опитувальник «Часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо

Оригінал методики «Часової перспективи особистості» побачив світ наприкінці 20-го століття, над його створенням працювали спеціалісти Ф. Зімбардо та А. Гонзалес. За допомогою даної методики можна визначити виражені часові перспективи особистості. Початковий варіант містив 7 шкал, але потім дослідники скоротили їхню кількість до 5. Кількість питань сягала 56 і передбачала 5 варіантів відповіді.

Адаптована україномовна версія зберігає структуру, зміст та кількість запитань із варіантами відповіді відповідно до оригіналу. Вона тривала близько року із залученням львівських студентів. Україномовний варіант, проаналізований за всіма процедурними вимогами виявив максимально наближену до оригіналу факторну структуру. Він так само містить 5 шкал: минуле негативне та позитивне, майбутнє, фаталістичне та гедоністичне теперішнє. Негативне минуле - сприйняття певних минулих складних ситуацій життя з негативом, відразою. Індивід може мати справжній негативний досвід або ж сприймати минулі ситуації негативно й фокусуватись на них. Позитивне минуле - втілює у собі спогади з ностальгією деяким перебільшенням сентиментальності, теплоти. Фаталістичне теперішнє - несе за собою безпорадне відношення до свого існування, віра у долю та неможливість впливу на теперішнє та майбутнє життя. Гедоністичне теперішнє - проявляється в бажанні жити «одним днем», насолоджуватись моментом і не задумуватись щодо наслідків. Зазвичай індивіди з переважанням такої орієнтації дуже активні, легко йдуть на ризики та частіше обирають насолоду теперішнім моментом. Майбутнє - орієнтація

індивіда на досягання поставлених мет і отримання винагород у майбутньому. Також проявляється більша схильність до організованості та терплячості.

Опитувальник «Часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо можна використовувати при роботі із однією особою та групою, він буде в нагоді психологам, викладачам, медичним працівникам та спеціалістам з інших галузей.

2.2.2. Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

Оригінальна версія методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей була розроблена наприкінці минулого століття і здобула свою популярність у безлічі країнах. Її головним завданням є вимірювання схильності особистості до прокрастинації, тобто до відтермінування справ, діяльності та ухвали рішень «на потім».

В україномовній версії було максимальною мірою збережено структуру та зміст питань. Так, дана адаптація містить 20 запитань, на які досліджуваному пропонується відповісти одним варіантом відповіді із п'яти можливих. Методика містить прямі та обернені твердження, передбачає три рівня схильності до прокрастинації, а саме: високий, низький та середній. Вона є простою та зручною у використанні, не передбачає інших шкал та додаткових розрахунків, окрім загальної суми балів.

Методику «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей можна використовувати при роботі із однією людиною, так і в групі, вона не містить вузьких вікових обмежень та буде в нагоді спеціалістам із різноманітних галузей. Подальший аналіз результатів за даною шкалою може бути корисним у розробці продуктивних методів та стратегій для підвищення якості життя індивіда та його активності.

2.2.3. Методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

Оригінальна версія методики «Шкала прокрастинації» Б. Такмана побачила світ наприкінці минулого століття. Вона досліджує рівень схильності людини до прокрастинації, тобто наскільки особистості властиво відтермінувати виконання

певних дій, задач та ухвали рішення. Повна версія містить 35 питань, коротка передбачає лише 16.

Адаптована україномовна версія, що використовувалася у даній роботі, передбачає 16 запитань, на які пропонується відповісти одним із п'яти варіантів відповіді. Вона опублікована у київському навчальному посібнику. Стверджується, що адаптована методика виявляє наближену до оригіналу достовірність, валідність, її структура не піддавалася істотним змінам, а текст перекладений у відповідності із всіма стилістичними та мовними особливостями української мови.

Опитувальник «Шкала прокрастинації» може використовуватися як для дослідних цілей, так і для особистісних. За допомогою нього можна виявити тенденції до прокрастинації та оцінити їхній ступінь. Це може бути корисним для різних професійних областей, таких як психологія, медицина та інші.

2.3. Результати дослідження взаємозв'язку прокрастинації та часової орієнтації у студентів

Спочатку було вирішено дослідити зв'язок між двома методиками, що визначають рівень вираженості прокрастинації за цілою вибіркою досліджуваних.

Результати за коефіцієнтом кореляції Спірмена - проілюстровано у табл. 1.

Таблиця 1

	«Шкала прокрастинації»	
	Коефіцієнт	p
«Шкала загальної прокрастинації»	0,895**	<0,001

З таблиці ми бачимо, що наявна більш значуща позитивна кореляція, тобто існує зв'язок між двома методиками на визначення рівня вираженості прокрастинації. Зі збільшенням значень 1 методики, збільшуватимуться показники результату за 2 опитувальником.

Загалом, за результатами всієї вибірки серед першої методики на визначення рівня схильності до прокрастинації виділено: низький рівень – 36 осіб, середній – 39 осіб, високий – 3 особи. Друга методика підтверджує результати першої, визначаючи 39 осіб із середнім рівнем, 36 із низьким та 3 особи з високим.

Надалі, на початку емпіричного дослідження, були виокремлено три групи досліджуваних, що різняться між собою вираженою часовою перспективою. Перша група мала вираженість орієнтації на негативне минуле, друга – високі показники за гедоністичним теперішнім, третя – за орієнтацією на майбутнє. Лише 6 осіб із 84 мали виражені орієнтації за позитивним минулим та фаталістичним теперішнім. Було прийнято рішення виключити дані дві часові перспективи та 6 досліджуваних із подальшої роботи.

Згідно результатам діагностики, за методикою «Часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо, досліджувані були розділені на три групи. Перша (виражена орієнтація на негативне минуле) – 27 осіб, друга (виражена орієнтація на гедоністичне теперішнє) – 25 осіб, третя (виражена орієнтація на майбутнє) – 26 осіб.

Результати дескриптивного аналізу першої, другої та третьої групи за методикою «Шкала Загальної прокрастинації» К. Лей - проілюстровано у табл. 2.

Результати дескриптивного аналізу першої (виражена орієнтація на негативне минуле), другої (виражена орієнтація на гедоністичне теперішнє) та третьої (виражена орієнтація на майбутнє) групи за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

Таблиця 2

	Група 1	Група 2	3 група
N	27	25	26
Середнє значення	53,37	52,52	41,04
Медіана	53	50	41
Мода	50	44	41
Стандартне відхилення	11,17	15,43	11,95

Дисперсія	124,7	238,09	142,68
Асиметрія	- 0,27	1,864	0,089
Стандартна помилка асиметрії	0,448	0,464	0,456
Експес	2,527	3,713	- 0,366
Стандартна помилка експесу	0,872	0,902	0,887
Мінімум	23	31	20
Максимум	83	100	64
Сума	1441	1313	1067

За наведеною таблицею можна побачити, що більшість показників другої групи, перевищують значення першої за 8 показниками, а в порівнянні із третьою – на 12. У першій групі лише 5 показника, включаючи кількість досліджуваних, перевищують значення другої і 8 значень третьої. У третьої - лише один показник перевищує значення другої групи і 5 значень першої.

Порівнюючи показники 1 та 2 групи можна сказати, що перша група має 27 досліджуваних, а друга – 25, різниця складає 2 особи. У 1 групі середня значення дорівнює 53,37, а у 2 – 52,52, різниця складає 0,85. Перша група має і більше значення медіани, а саме 53, що на 3 більша, ніж у другої, в якій вона дорівнює 50. Мода є більшою у першій групі на 6 балів, а саме 50 в порівнянні із 44 у другої. У 2 групі стандартне відхилення має значення 15,43, що є на 4,25 більше значення 1-ї групи, яка має 11,17. Дисперсія має більший показник у 2 групі – 238,09, що на 113,39 більше, аніж у 1, яка має 124,7. Асиметрія також більше виражена у 2 групі – 1,864 у порівнянні із (- 0,27) у 1, різниця складає 2,134 бали. Стандартна помилка асиметрії більш виражена у 2 групі – 0,464, що на 0,016 більше, ніж у 1, в якій вона дорівнює 0,448. Показник експесу у 1 групі дорівнює 2,527, що на 1,186 менше, аніж у 2-ї, в якій він відповідає значенню 3,713. У 2-ї групі стандартна помилка експесу дорівнює 0,902, що на 0,03 більше, ніж у 1, в якій 0,872. Мінімальне значення у першій – 23, що на 8 менше, ніж у другої групи, в якій воно дорівнює 31. Максимум у другої групи

дорівнює 100, що на 17 більше, ніж у першої, в якій він відповідає 83. Сума балів першої групи – 1441, що на 128 балів більше, аніж у 2-ї, в якій 1313.

Порівнюючи показники 1 та 3 групи можна сказати, що перша має 27 досліджуваних, а третя – 26, різниця складає 1 особу. Середнє значення 1 групи – 53,37, що на 12,33 більше, аніж у 3-ї, в якій воно відповідає 41,04 балам. Медіана у третій групі – 41, що на 12 менше, ніж у першій, в якій вона дорівнює 53. Мода у 1 групі – 50, що на 9 менше, ніж у 3, в якій вона відповідає значенню 41. Стандартне відхилення має більшого значення у третій групі - 11,95 у порівнянні із 11,17 у 1-й, різниця складає 0,78 бали. Показник дисперсії у 3-й групі - 142,68, що на 17,98 балів більше, ніж у 1-й, в якій він відповідає – 124,7. Асиметрія також є більшою у 3 групи - 0,089 у порівнянні із (- 0,27) у 1-й, різниця у балах складає 0,359. Стандартна помилка асиметрії у 3 групи - 0,456, що є на 0,008 більше, аніж у 1-ї, в якій 0,448. Екссес є більшим у 1-ї групи, він дорівнює 2,527, а у 3-ї групи – (- 0,366), різниця складає 2,893 бали. Стандартна помилка екссесу у 3-ї групи - 0,887, що є на 0,015 балів більше, аніж у 1-ї групи, яка має 0,872. Мінімум є більшим у 1 групи – 23, а у 3 – 20, різниця складає 3 бали. Максимум також більший у 1 групи – 83, а у 3 - 64, різниця складає 19 балів. Значення суми у 3 групи – 1067, що на 374 менше, аніж у 1 групи, яка має 1441.

Порівнюючи показники 2 та 3 групи можна сказати, що у друга має 25 досліджуваних, тобто на 1 особу менше, аніж у третьої, до якої входить 26. Середнє значення є більшим у 2 групи - 52,52, у 3-ї – 41,04, різниця складає 11,48 бали. Медіана є більшою у 2 групи – 51, у 3-ї – 41, різниця складає 9 балів. Мода має більший показник у другої групи – 44, а в третьої – 41, різниця складає 3 бали. Стандартне відхилення є меншим у третьої групи - 11,95, у другої – 15,43, різниця складає 3,48 бали. У другої групи дисперсія дорівнює 238,09, що на 95,41 бали більше, аніж у третьої, яка має 142,68. Асиметрія у другої групи досліджуваних є більшою - 1,864, а у третьої - 0,089, різниця складає 1,775 бали. Стандартна помилка асиметрії у 2 групи - 0,464, що на 0,008 більше, ніж у 3-ї, в якій вона дорівнює 0,456 бали. Екссес у 2 групи має більше значення - 3,713, 3 група – (- 0,366), різниця складає 4,079 бали.

Стандартна помилка ексцесу у 2 групи 0,902, що на 0,015 більше, ніж у 3 групи, в якій 0,887. Мінімум у 2 групи – 31, що на 11 балів більше, ніж у 3 групи, в якій 20. Максимум у 3 групи – 64, що на 36 балів менше за показник 2 групи, в якій 100 балів. Сума у 2 групи складає 1313 балів, що на 246 більше, аніж у 3 групи, в якій 1067 балів.

Результати дескриптивного аналізу першої (виражена орієнтація на негативне минуле), другої (виражена орієнтація на гедоністичне теперішнє) та третьої (виражена орієнтація на майбутнє) групи за методикою «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

Таблиця 3

	Група 1	Група 2	3 група
N	27	25	26
Середнє значення	47,85	45,44	35,85
Медіана	48	48	34,5
Мода	48	48	20
Стандартне відхилення	6,98	9,11	10,68
Дисперсія	48,75	82,92	114,14
Асиметрія	-1,549	0,489	0,041
Стандартна помилка асиметрії	0,448	0,464	0,456
Ексцес	2,765	1,19	-1,213
Стандартна помилка ексцесу	0,872	0,902	0,887
Мінімум	27	28	19
Максимум	59	70	54
Сума	1292	1136	932

За наведеною таблицею можна побачити, що 2 група досліджуваних має більшу кількість показників, що переважають значення інших груп. Дана група має 7 показників, що перевищують значення 1 групи й 2, що є аналогічними. По відношенню до 3 групи, 2 група має 10 показників, що є більшими.

Порівнюючи показники 1 та 2 групи можна сказати, що 1 група, як вже зазначалося при аналізі іншої методики, має на 2 досліджуваних більше. Середнє значення 2 групи – 45,44, що є на 2,41 менше, аніж у 1-ї групи, в якій воно дорівнює 47,85. Медіани першої та другої групи – однакові, 48. Мода у першої та другої групи так само однакова й однорідні із показниками медіан – 48. Стандартне відхилення у 2 групи – 9,11, що є на 2,13 балів більше, аніж у 1 групи, яка має 6,98. Дисперсія другої групи – 82,92, що на 34,17 більше, аніж у першої групи, яка має 48,75. Асиметрія у 2 групи - 0,489, що на 2,038 більше, аніж у 1 групи в якій вона дорівнює показнику (-1,549). Стандартна помилка асиметрії у 2 групи - 0,464, що на 0,016 перевищує значення 1 групи, яка має 0,448. У 1 групи ексцес відповідає значенню 2,765, що є на 1,575 більшим, аніж у 2 групи, в якій даний показник дорівнює 1,19. Стандартна помилка ексцесу у 2 групи - 0,902, що є на 0,03 більшим, ніж у 1 групи, яка має 0,872. Мінімум у 2 групи – 28 балів, що 1 більше, ніж у 1 групи, в якій 27. Максимум у 2 групи – 70, що є на 11 більшим за показник 1 групи, в якій він дорівнює 59. Сума більша у 1 групи – 1292, різниця складає 156 балів, у другої групи даний показник дорівнює 1136.

Порівнюючи показники 1 та 3 групи можна сказати, що у першої – кількість досліджуваних більша на одну особу, а середнє значення переважає на 12 балів. У 3 групи медіана є меншою на 13,5 балів, а мода на 28. Також у третьої групи стандартне відхилення є більшим на 3,7, а дисперсія на 65,39 одиниць, ніж у першої групи. Асиметрія у 1 групи на 1,59 одиниць менша, ніж у 3 групи, а стандартна помилка асиметрії на 0,008. Ексцес є більшим у першої групи - 2,765, ніж у третьої – (-1,213), різниця складає 3,978 одиниць. Стандартна помилка ексцесу більша у 3 групи - 0,887, ніж у 1 групи - 0,872, різниця складає 0,015. У першої групи показник мінімального значення дорівнює 27, що на 8 одиниць є більшим, ніж у третьої групи, а максимум переважає на 5 одиниць. Показник суми 1 групи – 1292, що на 360 є більшим, ніж у 3 групи, в якій він дорівнює 932.

Порівнюючи показники 2 та 3 групи можна сказати, що третя має на 1 досліджуваного більше, ніж друга група. У 2 групи середнє значення переважає на

9,59, медіана – на 13,5, мода – на 28 одиниць. У третьої групи стандартне відхилення є більшим на 1,57, дисперсія – на 31,22, ніж у другої групи досліджуваних. У 2 групи асиметрія має більший показник – на 0,448, стандартна помилка асиметрії – на 0,008, ексцес – на 2,403 одиниці, ніж у 3 групи. Стандартна помилка ексцесу має більший показник у 2 групи – 0,902, що є на 0,015 більшим, ніж у 3 групи, яка має 0,887. Також у 2 групи показник мінімуму є більшим на 9, максимум – на 16, сума – на 204 одиниці, ніж у 3 групи.

Далі з ціллю визначення взаємозв'язку між вираженістю певної часової перспективи у студентів з різним рівнем прокрастинації, використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена. При цьому були отримані наступні результати серед трьох груп:

1 група (виражена орієнтація на негативне минуле) методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

Таблиця 4

	Схильність до прокрастинації	
	Коефіцієнт	p
Негативне минуле	- 0,245	0,217

З таблиці бачимо, що значущої кореляції між вираженою перспективою на негативне минуле та схильністю до прокрастинації не виявлено. Тобто, орієнтація людини на негативне минуле, а саме негативне сприйняття колишніх подій, фокус на них, значущо не впливає на її схильність відкладати завдання та ухвалу рішень «на потім».

1 група (виражена орієнтація на негативне минуле) методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

Таблиця 5

	Схильність до прокрастинації	
	Коефіцієнт	p

Негативне минуле	-0,60	0,765
------------------	-------	-------

З таблиці бачимо, що значущої кореляції між вираженою перспективою на негативне минуле та схильністю до прокрастинації не виявлено. Результати за першою методикою підтверджують дані з другої. Орієнтація людини на негативне минуле значущо не впливає на її схильність відкладати завдання та ухвалу рішень «на потім».

2 група (виражена орієнтація на гедоністичне теперішнє) методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

Таблиця 6

	Схильність до прокрастинації	
	Коефіцієнт	p
Гедоністичне теперішнє	0,187	0,372

З таблиці бачимо, що значущої кореляції між вираженою перспективою на гедоністичне теперішнє та схильністю до прокрастинації не виявлено. Люди, які схильні жити «тут і зараз», не мають значної схильності до відтермінування справ на інший більш зручний момент.

2 група (виражена орієнтація на гедоністичне теперішнє) методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

Таблиця 7

	Схильність до прокрастинації	
	Коефіцієнт	p
Гедоністичне теперішнє	0,316	0,124

З таблиці бачимо, що значущої кореляції між вираженою перспективою на гедоністичне теперішнє та схильністю до прокрастинації не виявлено. Друга

методика підтверджує результати, що були отримані у першій серед досліджуваних другої групи. Люди, що мають виражену орієнтацію на гедоністичне теперішнє, які живуть сьогоднішнім днем і мало що планують, не мають значимої схильності до прокрастинації.

3 група (виражена орієнтація на майбутнє) методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

Таблиця 8

	Схильність до прокрастинації	
	Коефіцієнт	p
Майбутнє	-0,462*	0,017

З таблиці бачимо, що була виявлена значуща негативна кореляція між майбутнім та схильністю до прокрастинації. Є негативний значущий зв'язок між двома показниками. Люди, що мають виражену перспективу на майбутнє будуть мати й менш виражену схильність до перенесення справ та прийняття рішень на інший час.

3 група (виражена орієнтація на майбутнє) методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

Таблиця 9

	Схильність до прокрастинації	
	Коефіцієнт	p
Майбутнє	-0,490*	0,011

З наведеної таблиці бачимо, що була виявлена значуща негативна кореляція між майбутнім та схильністю до прокрастинації. Результати третьої групи за даною методикою, підтверджують отримані дані за першим опитувальником. Прокрастинація буде меншою мірою виявлятися у тих людей, котрі орієнтуються на майбутнє. Це може пояснюватися тим, що дані особистості, через фокус на майбутнє

– планують свої кроки та час, тому не будуть відкладати «на потім», бо дана дія може відобразитись на їхній перспективі негативним чином.

Надалі було вирішено дослідити зв'язок методик «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

1 група (виражена орієнтація на негативне минуле) аналіз результатів за методиками «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

Таблиця 10

	«Шкала прокрастинації»	
	Коефіцієнт	p
«Шкала загальної прокрастинації»	0,639**	<0,001

З таблиці бачимо, що наявний значущої зв'язок між методиками «Шкала прокрастинації» та «Шкала загальної прокрастинації». Від збільшення показників за першою методикою, збільшуються показники другої методики.

2 група (виражена орієнтація на гедоністичне теперішнє) аналіз результатів за методиками «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

Таблиця 11

	«Шкала прокрастинації»	
	Коефіцієнт	p
«Шкала загальної прокрастинації»	0,899**	<0,001

З таблиці бачимо, що наявний значущої зв'язок між методиками «Шкала прокрастинації» та «Шкала загальної прокрастинації». Від збільшення показників за першою методикою, збільшуються показники другої методики.

3 група (виражена орієнтація на майбутнє) аналіз результатів за методиками «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

Таблиця 12

	«Шкала прокрастинації»	
	Коефіцієнт	p
«Шкала загальної прокрастинації»	0,913**	<0,001

З таблиці бачимо, що наявний значущої зв'язок між методиками «Шкала прокрастинації» та «Шкала загальної прокрастинації». Від збільшення показників за першою методикою, збільшуються показники другої методики. Підтвердились дані таблиці 1.

Надалі з ціллю визначення взаємозв'язку між вираженістю певної часової перспективи у студентів з різним рівнем вираженості прокрастинації, проводився аналіз за критерієм Манна-Уїтні. При цьому були отримані наступні наведені нижче результати:

Відмінності між 1 та 2 групами випробуваних з різною часовою перспективою:

Таблиця 13

N	Назва	U	p
1.	«Шкала загальної прокрастинації» К. Лей	253	Не значущі
2.	«Шкала прокрастинації» Б. Такмана	260	Не значущі

З таблиці ми бачимо, що за критерієм Манна-Уїтні статистично значущої різниці між першою та другою групами не виявлено. Це може пояснюватися тим, що відмінності дуже незначні, як це можна побачити з результатів дескриптивного аналізу. Ні за першою методикою, ні за другою – перша та друга групи не мають значущою відмінності.

Відмінності між 1 та 3 групами випробуваних з різною часовою перспективою:

Таблиця 14

N	Назва	U	p
1.	«Шкала загальної прокрастинації» К. Лей	146	Не значущі
2.	«Шкала прокрастинації» Б. Такмана	128	Не значущі

З таблиці ми бачимо, що за критерієм Манна-Уїтні статистично значущої різниці між першою та третьою групами не виявлено. Це може пояснюватися тим, що відмінності дуже незначні, як це можна побачити з результатів дескриптивного аналізу.

Відмінності між 2 та 3 групами випробуваних з різною часовою перспективою:

Таблиця 15

N	Назва	U	p
1.	«Шкала загальної прокрастинації» К. Лей	162	Не значущі
2.	«Шкала прокрастинації» Б. Такмана	164	Не значущі

З таблиці ми бачимо, що за критерієм Манна-Уїтні статистично значущої різниці між другою та третьою групами не виявлено. Це може пояснюватися тим, що відмінності дуже незначні, як це можна побачити з результатів дескриптивного аналізу.

Висновки до II розділу:

1. Розподіл досліджуваних здійснювався за допомогою методики «Часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо по вираженості показників за шкалами. В подальшому групи проходили методики «Шкала Загальної прокрастинації» К. Лей та «Шкала прокрастинації» Б.Такмана. У дослідженні взяли участь 84 студента (41 дівчини та 37 парубків) віком від 18 до 21 років. 78 людей було розподілено на 3 групи: перша група – 27 осіб із домінуванням негативного минулого, друга – 25 із спрямованістю на гедоністичне теперішнє, третя група – 26 осіб з перспективою на майбутнє. Інші 6 осіб ми виключили з подальшого дослідження, адже лише 2 з них мали виражену орієнтацію на позитивне минуле і 4 – на фаталістичне теперішнє. Брак досліджуваних обумовив наше рішення виключити вищезгадані орієнтації. Після обробки результатів ми порівняли три групи задля визначення розбіжностей та взаємозв'язку між часовою орієнтацією та прокрастинацією. Нами було використано дескриптивний аналіз, кореляцію Спірмена, а також критерій Манна-Уїтні.

2. Серед всієї вибірки за результатами 1 і 2 методики було виділено такі рівні: низький – 36 осіб, середній – 39 осіб, високий – 3 особи. Друга методика підтверджує результати першої, визначаючи 39 осіб із середнім рівнем, 36 із низьким та 3 особи з високим. За результатами дескриптивного аналізу було виявлено декілька відмінностей. За першою методикою, «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей було виявлено, що найбільші показники має друга група (виражена орієнтація на гедоністичне теперішнє), а найменші – третя (виражена орієнтація на майбутнє), проміжні значення має перша група (виражена орієнтація на негативне минуле). За другою методикою, «Шкала прокрастинації» Б. Такмана було виявлено, що найбільші

значення має друга група (виражена орієнтація на гедоністичне теперішнє), а найменші – третя (виражена орієнтація на майбутнє), проміжні значення має перша група (виражена орієнтація на негативне минуле). Відповідно, результати за першою методикою були підтверджені значеннями за другою методикою. Так, досліджувані, що орієнтуються на гедоністичне теперішнє мають більші значення прокрастинації, а досліджувані із перспективою на майбутнє – найменші показники.

3. За коефіцієнтом кореляції Спірмена було виявлено негативний зв'язок із 3 групою (виражена орієнтація на майбутнє) та схильністю до прокрастинації за двома методиками. За орієнтацією на гедоністичне теперішнє не було виявлено зв'язків із схильністю до прокрастинації. За орієнтацією на негативне минуле також не було виявлено зв'язків із схильністю до прокрастинації. За критерієм Манна-Уїтні, не було виявлено значущих відмінностей між трьома групами.

ВИСНОВКИ

1. Часова перспектива – простір, своєрідна система переконань, цінностей особистості по відношенню до власного психологічного часу. Компоненти: емоційний, когнітивний, соціальний. Різновиди: минуле, майбутнє, поточний час. Часова орієнтація – неусвідомлена стала характеристика індивідуальних властивостей особистості. Різновиди: минуле позитивне або негативне, фаталістичне або гедоністичне теперішнє, майбутнє, збалансоване та трансцендентне. Прокрастинація – захисний механізм; прояв реакції емоційного характеру; результат розладу емоційної сфери; збій у регуляції активності особистості; усвідомлене, добровільне нераціональне відтермінування на невідомий проміжок часу, ближче до дедлайну, певних задач та ухвали рішень. Ознаки: усвідомленість, проблеми з орієнтацією у часі, відчуття фрустрації та напруги, аргументованість відтермінування тощо. Причини: страхи, особливості характеру, перевтома, нерозвинене планування, необхідність високої стимуляції, пережитий стрес та інше. Класифікація: побутова, академічна, у прийнятті рішень, компульсивна та невротична; нормативна та ненормативна тощо. Існуючі дослідження взаємозв'язку часової орієнтації та прокрастинації стверджують, що орієнтація на майбутнє пов'язана із низьким рівнем вираженості прокрастинації, а негативне минуле та гедоністичне теперішнє – негативно.

2. У дослідженні взяли участь 84 студента віком від 18 до 21 років. Дослідження часової перспективи особистості у студентів продемонструвало суттєве переважання осіб із домінуванням трьох варіантів часової перспективи: негативного минулого, спрямованості на гедоністичне теперішнє, та осіб з перспективою на майбутнє. Ці три варіанти були представлені у вибірці майже рівномірно (по 25-27 осіб). 2 останні орієнтації - на позитивне минуле і на

фаталістичне теперішнє - у подальшому не аналізувалися через занадто малу представленість їх серед студентів. Далі, групи проходили дві різні методики на визначення рівня схильності до прокрастинації. Після обробки результатів відбулося порівняння трьох груп задля визначення розбіжностей та взаємозв'язку між часовою орієнтацією та прокрастинацією.

3. Серед всієї вибірки за результатами 1 і 2 методики було виділено такі рівні: низький – 36 осіб, середній – 39 осіб, високий – 3 особи. Друга методика повторює результати першої. Також, було виявлено, що досліджувані, які орієнтуються на гедоністичне теперішнє мають більші значення прокрастинації, а досліджувані із перспективою на майбутнє – найменші показники.

4. Було виявлено, що існує статистично значущий позитивний зв'язок між двома методиками на визначення рівня схильності до прокрастинації. Зі збільшенням показників у 1 методиці, збільшуватимуться значення результатів за 2 тестом. Виявлено негативний зв'язок вираженої орієнтації на майбутнє та схильністю до прокрастинації. Тобто, чим більші значення за орієнтацією на майбутнє, тим нижчий показник рівня схильності до прокрастинації. Пояснити даний результат можна тим, що дані особистості, через фокус на майбутнє – планують свою діяльність та розподіл часу, тому не будуть переносити справи «на інший час», бо дана дія може відобразитись на їхній перспективі негативним чином. За орієнтацією на гедоністичне теперішнє не було виявлено зв'язків із схильністю до прокрастинації. За орієнтацією на негативне минуле також не було виявлено зв'язків із схильністю до прокрастинації. Значущих відмінностей між трьома групами не було виявлено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Часова орієнтація як чинник когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації та вибору копінг-стратегії. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: психологічні науки*. 2014. № 12. С. 13–17.
2. Алексєєва Т. В. Відповідальність як компонент часової перспективи життєвих планів майбутнього фахівця. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2014. № 26. С. 22–39.
3. Андріїв Н. Проблема часової перспективи у психологічних дослідженнях (теоретичний аспект). *«Запобігти, врятувати, допомогти»* : Матеріали XV науково-техн. конф. курсантів та студентів, м. Харків. Харків, 2011. С. 323–324.
4. Бакаленко О. А. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистост. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки*. 2017. № 57. С. 76–81.
5. Бунас А. А. Часова перспектива як один із чинників розгортання прогностичної компетентності особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. URL: <http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/handle/123456789/4739>.
6. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. № 2. С. 197–211.
7. Грисенко Н. В. Характер зв'язку часової перспективи та задоволеності життям у молоді. *Journal of psychology research*. 2018. № 24. С. 45–59.
8. Грицак Ю. Проблема прокрастинації: історія зарубіжних досліджень. *Магістерський науковий вісник*. № 38. С. 59–62.

9. Єгорова В. П. Життєві завдання особистості і побудова часової перспективи. *DSpace Home*. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/14126> (дата звернення: 24.12.2023).
10. Журавльова О. В. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 12–15.
11. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі*. 2018. № 4. С. 59–65.
12. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології*. 2014. С. 292–297.
13. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2022. № 3. С. 66–70.
14. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н. П. Крейдун та ін. *Проблеми сучасної освіти*. 2017. № 4. С. 6–12.
15. Поворозник К. О. Часова перспектива особистості як ресурс розвитку і самовдосконалення. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7, № 34. С. 147–155.
16. Рудоманенко Ю. В. Позитивні та негативні наслідки прокрастинації особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф, м. Одеса, 24 черв. 2022 р. Одеса, 2022. С. 215–218.
17. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2020. Т. 13, № 2. С. 213–231.
18. Рябовол Т. А. Часова перспектива-умова розвитку функції прогнозу в старшому підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2018. № 17. С. 181–197.
19. Сеник О. М. Роль часової орієнтації на позитивне минуле у реалізації конструктивних поведінкових стратегій. *Вісник Одеського національного університету. Серія: психологія*. 2013. № 22. С. 130–138.

20. Сенік О. М. Часова перспектива студентів і їхнє психологічне благополуччя. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 28. С. 109–119.
21. Сметаняк В., Бегмет О. Феномен прокрастинації в сучасній психології. «*Λόγος*» : Iv international scientific and practical conference «Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences», м. Кембридж, 9 груд. 2022 р. 2022. С. 216–219.
22. Торгашев Д. Ю. Особливості часової перспективи особистості як ресурсу саморозвитку особистості. *DSpace Home*. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/12738> (дата звернення: 24.12.2023).
23. Шиліна А. А. Часова перспектива в розвитку особистості. *Бочаровські читання* : матеріали наук.-практ. конф.[з міжнар. участю], присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочар., м. Харків, 18 берез. 2016 р. Харків, 2016. С. 286–288.
24. Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичний аналіз підходів до визначення часової перспективи особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: психологія*. 2011. № 46. С. 200–203.
25. Bosato G. N. Time perspective, academic motivation, and procrastination : Thesis. USA, 2001. 45 p.
26. Ferrari J. R., Diaz-Morales J. F. Procrastination: different time orientations reflect different motives. *Journal of research in personality*. 2007. No. 41. P. 707–714.
27. Kok J. K. The relationship between procrastination and motivational aspects of self-regulation. *Journal of psikologi malaysia*. 2016. No. 30. P. 30–40.
28. Time perspective and bedtime procrastination: the role of the chronotype–time perspective relationship / D. Meng et al. *Taylor & Francis Online*. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/NSS.S313157>.

Анотація

Взаємозв'язок прокрастинації з орієнтацією в часі у студентів. Левик Анна. – Кваліфікаційна робота.

У кваліфікаційній роботі досліджувався взаємозв'язок прокрастинації з орієнтацією в часі у студентів. До складу груп увійшли студенти, що за методикою визначення часової орієнтації мали вираженість за негативним минулим, гедоністичним теперішнім та майбутнім.

Були зафіксовані зв'язки між орієнтацією та рівнем прокрастинації. Виявлено, що група із вираженою орієнтацією на майбутнє взаємопов'язана з рівнем прокрастинації. Між орієнтацією на гедоністичне теперішнє та рівнем прокрастинації зв'язків немає. Не виявлено значущого зв'язку між орієнтацією на негативне минуле та рівнем прокрастинації. Значущих відмінностей між трьома групами - не виявлено.

Ключові слова: прокрастинація, часова орієнтація, часова перспектива, студенти.

Annotation

The relationship between procrastination and time orientation in students. Levyk Anna. - Qualification work.

The qualification work investigated the relationship between procrastination and time orientation among students. The groups included students who, according to the method of determining time orientation, were characterized by negative past, hedonistic present and future.

Relationships between orientation and the level of procrastination were recorded. It was found that the group with a pronounced orientation to the future is interconnected with the level of procrastination. There is no relationship between orientation to the hedonistic present and the level of procrastination. Also, no relationship was found between orientation to the negative past and the level of procrastination. No significant differences between the three groups were found.

Key words: procrastination, time orientation, time perspective, students.