

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості особистісної зрілості в осіб з
підвищеним рівнем прокрастинації

Студентки 2 курсу групи ЗПС - 62
другого (магістерського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю 053 –
ПСИХОЛОГІЯ
Деренської Ю.О.
Керівник к.психол.н., доцент Барінова Н.В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _

Кількість балів:

—

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

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ.	6
1.1. Сутність та характеристика поняття особистісної зрілості	6
1.2. Прокрастинація як психологічне явище та її зв'язок з рівнем особистісної зрілості	14
Висновки до I розділу	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ	26
2.1. Методичний опис дослідження.....	26
2.2. Характеристика вибірки та методів дослідження.	29
Висновки до II розділу	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В ОСІБ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	35
3.1. Особливості вольової саморегуляції в осіб з різним рівнем прокрастинації	35
3.2. Особливості толерантності до невизначеності у осіб з підвищеним рівнем прокрастинації.	42
3.3. Особливості особистісної зрілості у осіб з підвищеним рівнем прокрастинації.	48
3.4. Особливості кореляційних зв'язків прокрастинації та особистісної зрілості.	54
Висновки до III розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
АНОТАЦІЯ	67

ВСТУП

Високий темп життя, постійні соціальні та економічні зміни, інформаційне перевантаження та зростання рівня стресу висувають підвищені вимоги до людини, її психологічної стійкості та здатності до саморегуляції. У таких умовах особистісна зрілість людини стає важливою умовою ефективного функціонування, самореалізації та психологічного благополуччя. Одним із проявів недостатньої особистісної зрілості є прокрастинація - схильність до хронічного відкладання важливих справ, що негативно впливає як на професійну діяльність, так і на якість життя загалом. Прокрастинація часто розглядається як поведінковий шаблон, зумовлений порушеннями вольової саморегуляції, внутрішньою тривожністю або низькою мотивацією. Але все більше дослідників пов'язують її з недостатньою сформованістю особистісної зрілості. Особистісна зрілість є показником рівня психологічного розвитку індивіда, його здатності брати відповідальність за власне життя, критично мислити, зберігати автономність у прийнятті рішень. Незважаючи на зростаючий інтерес до вивчення прокрастинації у психології, питання її зв'язку з особистісною зрілістю залишається малодослідженим.

Наукова новизна дослідження полягає в поглибленому аналізі взаємозв'язку між рівнем особистісної зрілості та схильністю до прокрастинації.

Дослідження даної теми надає підґрунтя для створення профілактичних та корекційних програм, спрямованих на подолання прокрастинації шляхом зростання компонентів особистісної зрілості. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння внутрішніх психологічних механізмів прокрастинації, визначенням ролі особистісної зрілості в її формуванні, а також практичною потребою у пошуку ефективних психологічних засобів подолання прокрастинації у індивідів.

Об'єкт - особистісна зрілість особистості.

Предмет - психологічні особливості особистісної зрілості в осіб з різним рівнем прокрастинації.

Мета дослідження: визначення особливостей особистісної зрілості в осіб з підвищеним рівнем прокрастинації.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні аспекти проблематики особистісної зрілості та прокрастинації.
2. Визначити особливості вольової саморегуляції в осіб з різним рівнем прокрастинації.
3. Визначити особливості толерантності до невизначеності у осіб з підвищеним рівнем прокрастинації.
4. Визначити особливості особистісної зрілості у осіб з підвищеним рівнем прокрастинації.
5. Особливості кореляційних зв'язків прокрастинації та особистісної зрілості.

Гіпотеза: Прокрастинація пов'язана з особистісною зрілістю, вольовою саморегуляцією та інтолерантністю до невизначеності. Більш високі показники прокрастинації пов'язані з низькою особистісною зрілістю, низькою вольовою саморегуляцією та низькою інтолерантністю до невизначеності.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань були використані наступні методи:

- Теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення);
- Емпіричні (комплекс психо-діагностичних методик: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея; опитувальник особистісної зрілості О.С.Штепи; методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана;

шкала інтолерантності до невизначеності. У дослідженні взяли участь 60 осіб. До вибірки були залучені працюючі особи віком від 25 до 40 років.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ.

1.1. Сутність та характеристика поняття особистісної зрілості

Соціально-економічні та культурні зміни висувають до людини підвищені вимоги, зокрема потребу зберігати внутрішню стійкість, дотримуватися власних цінностей і активно формувати власне життя. Нестабільність умов, суперечливі оцінки подій у суспільстві та психологічні труднощі, зумовлені зовнішніми обставинами, можуть послаблювати життєстійкість особистості. Надійною опорою у таких ситуаціях стає сформована особистість, якій притаманні зрілі судження, усвідомлене ставлення до навколишньої реальності та здатність підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини. Сукупність цих характеристик становить основу особистісної зрілості. Її доцільно розглядати як важливий чинник реалізації людського потенціалу та показник розвитку в різних сферах діяльності.

Дослідженням загально-теоретичних засад особистісної зрілості займалися такі вчені, як А. Маслоу, З. Фройд, К. Роджерс, Є. Еріксон, Г. Олпорт, Ф. Перлз, К. Юнг, А. Адлер, А. Реан, Р. Зелман, Л. Колбер, Р. Бернс та багато інших. У концепції А. Маслоу особистісна зрілість тісно пов'язана з процесом самоактуалізації й залежить від ступеня її досягнення. Дослідник вважав, що коли людина відчуває внутрішню свободу, здатна дослухатися до себе, довіряти власним відчуттям і бути в гармонії зі своїм внутрішнім світом, тоді її прагнення до самореалізації повністю втілюється. У такому випадку індивід досягає справжньої зрілості. Згідно з думкою Г. Олпорта, зрілість особистості розглядається як тривалий і динамічний психологічний процес, що не обмежується лише віковими межами.

Дослідник спирається думки, що основними характеристиками зрілої особистості є емоційна врівноваженість, розвинене усвідомлення власного «Я» [19], здатність до глибоких міжособистісних взаємин, наявність саморефлексії, сформована система переконань, що визначає життєві принципи, а також накопичений життєвий досвід і прагнення до самореалізації. Науковець Е. Еріксон вважає, що становлення особистісної зрілості відбувається через процес внутрішніх змін та особистісного розвитку [8]. Йдеться про формування образу зрілої особистості, який охоплює усвідомлення себе як дорослого, а також здатність діяти відповідально та зріло. Проте, під впливом життєвих труднощів цей стан не є остаточним і незмінним.

На думку К. Юнга, однією з ключових стадій становлення зрілої особистості є процес індивідуалізації. Він розглядав цей механізм як необхідний етап формування власного «Я». Учений підкреслював, що індивідуалізація відбувається у ході духовного зростання людини, а духовний розвиток, у свою чергу, є показником її особистісної зрілості.

Також феномен особистісної зрілості висвітлювали у своїх працях українські вчені, а саме - С.Д. Максименко, О.С. Штепа, Н.М. Дідик, Л.В. Потапчук, Т.М. Титаренко. Згідно з науковими підходами О.С. Штепи, особистісна зрілість постає як онтологічне ядро особистості, яке відіграє головну роль у формуванні его-ідентичності. Цілісність особистості в цьому контексті виступає показником її розвитку та проявом індивідуальних здібностей. На переконання О.С. Штепи [37-40], проходження людиною кризи ідентичності в зрілому віці формує особистісну зрілість. Дослідниця виділяє десять головних ознак зрілої особистості, серед яких: глибина емоційного досвіду, здатність брати на себе відповідальність, толерантне ставлення до інших, гармонійність, незалежність, відкритість до взаємодії, прийняття себе, креативність,

сформоване світоглядне бачення та здатність виходити за межі власного «Я».

Напрацювання Л.В. Потапчук [28-29] є особливо цінними у розгляді даного феномену. Дослідниця наводить ряд критеріїв та умов, що засвідчують прояви особистісної зрілості. Серед них інтерперсональна активність. Вона включає саморегуляцію, самостійність, креативність та інтелектуальність особистості. Критерій «інтерперсональна конструктивна умова» [9] містить в собі умову підвищення показників способів міжособистісного контакту, до якого належить вміння комунікувати, емпатія, толерування та відповідальність. Також індикатором зрілості особистості, на думку Л.В. Потапчук, є трансперсональна активність, що включає характеристики вдосконалення структури его-ідентичності, самоприйняття, трансцендентності та самоактуалізації.

Багато дослідників різних часів наголошує, що зрілість не треба ототожнювати з дорослістю. Титаренко пояснює особистісну зрілість як ознаку не хронологічну [32]. Так, людина може бути біологічно дорослою, але ментально проявляти інфантильні риси, або, будучи юною, демонструвати професіоналізм, високий рівень особистісних вмінь, які зводяться до позначення особистісної зрілості. На переконання Л.В. Потапчук формування особистісної зрілості зумовлюється впливом низки психологічних характеристик, зокрема рівнем загальної інтернальності, здатністю до автономності, вмінням контролювати власну поведінку, та емоційну врівноваженість. Розвиток психологічної зрілості відбувається інтенсивніше в тих умовах, де активно підтримується самостійність особистості.

При згадуванні науковцями поняття особистісної зрілості, а саме зрілої людини, вони мають на увазі певну модель ідеальної людини, яка змогла досягти високого рівня самоактуалізації, ця людина в повну силу реалізує

свої потенційні можливості та прагне до пізнання світу, людей [10]. Таку людину розглядають як психічно здорову, творчу та здатну до продуктивної діяльності. Беручи це до уваги згадується концепція Маслоу про самоактуалізовану особистість. А. Маслоу підкреслював, що традиційна психологія надмірно зосереджується на «слабких сторонах» людини, замість того щоб досліджувати її можливості та ресурси [16]. Вчений у своїх працях розвивав думку про самоактуалізовану особистість, яка повністю реалізує свій потенціал і самовдосконалюється. Саме ця робота, на нашу думку, займає важливу роль в системі теоретичних засад формування знань про зрілість особистості. Адже, ми вважаємо, що зріла особистість – це особистість, яка прагне до нових знань і реалізує свій потенціал в певній діяльності, або одразу в декількох. Адже насправді актуалізація і самореалізація видаються неможливими, якщо людина не має тих якостей, об'єднання яких ми називаємо особистісною зрілістю.

У своїх наукових роботах дослідник розгортає ідею про самоактуалізовану особистість - людину, яка прагне повного розкриття власних можливостей та постійного особистісного зростання. На наш погляд, саме цей підхід є ключовим у формуванні теоретичних основ розуміння зрілості особистості. Ми вважаємо, що зріла людина - це та, яка прагне до пізнання нового та реалізує власний потенціал у певній сфері діяльності або навіть у кількох одночасно. Зрештою, процеси актуалізації та самореалізації видаються неможливими за відсутності в особистості.

Аналіз багатьох наукових праць дозволяє визначити компоненти особистісної зрілості, що змістовно повторюються в дослідженнях науковців, а саме: здатність визнавати себе автором свого життя і брати відповідальність за нього; здатність самотійно надавати своєму життю сенсу; здатність залишатися відкритим до нового досвіду, навчатися протягом життя; приймати себе, оточуючих людей і саме життя таким, яким воно є; здатність долати відчуження, яке нав'язує соціум та

бути творцем власної системи цінностей і сенсів, які, проте, будуть узгоджуватися із загальнолюдськими цінностями та не будуть суперечити загальноприйнятим моральним нормам.

Якщо розглядати феномен особистісної зрілості в межах поглядів Е. Фромма, то зрілу особистість можна визначити як таку, що перебуває в модусі буття. Це людина «екзистенційного» типу [27], яка є спонтанною і творчою. Вона відкрита завжди новому досвіду, не зосереджена на власному Я, тому в діалозі з іншим Я, готова експериментувати, шукати нове, навчатися, а не постійно відстоювати власні погляди. Особистість екзистенційного типу не сприймає власний досвід як істинну в останній інстанції, усвідомлює, що світ багатогранний, його не можна звести до спільного знаменника. Особистісна зрілість в даному контексті виражається у відсутності прагнення володіти будь-чим: речами, знаннями, іншими людьми [4]. Відтак, зріла особистість, маючи певний досвід, ніколи не використовує його як мірило істини, щоразу сприймає нову ситуацію по-новому, відкидаючи стереотипи та упередження. Особистість, яка перебуває в модусі буття, не обтяжена умовностями споживацького суспільства, тому готова ділитися, а не брати. Вважаємо, що до перерахованих компонентів особистісної зрілості необхідно включити здатність людини усвідомлювати та приймати власну смертність. Як зазначає І. Ялом, усвідомлення людиною факту власної смерті як рівнозначного факту власного народження, визнання того, що смерть не є неспорідненою істотою, яка блукає деінде і від якої можна відкупитися, а є органічною частинкою власного організму, частинкою, без якої неможливе саме життя (як неможливий день без ночі; не можна вдихнути, не видихаючи), зумовлює потужний особистісний ріст, бажання більш якісно і повно проживати кожен день, реалізовувати себе тут-і-тепер, бо, власне, завтра просто не існує. Людина, яка приймає факт власної смертності, більш шанобливо починає ставитися як до свого життя, так і до життя

іншого. Вона усвідомлює, що інша людина має право чинити так, як вважає за доцільне, бо має лише одне життя і жоден день не зможе повторитися.

У межах функціонального підходу феномен особистісної зрілості розглядається як система, що здатна до саморегуляції, де основна функція полягає в необхідності послідовного проведення особистістю своєї життєвої лінії, тобто усвідомлення себе суб'єктом власного життя. У межах діяльнісного підходу особистісна зрілість тлумачиться як здатність особистості активно проникати в життя через детермінацію провідного типу діяльності [24, 26]. У даному контексті провідним типом діяльності визнається різнопланова діяльність, яка визначається не формальними показниками, а тим «індивідуальним смислом, який особистість вкладає в свою діяльність». Така діяльність потребує суб'єктності, вчинковості. За визначенням В. Татенка, «вчинковість» позначає індивідуально неповторний, ціннісно-смиловий, культурноособистісний вектори суб'єктної активності людини їхньому сучасному вимірі. На думку О. Бодальова, про зрілість особистості можна говорити тоді, коли людина здійснює вчинок або низку дій, у яких вона демонструє максимум своїх можливостей і проявляє себе як духовно та морально розвинена особистість. Саме такі вчинки, за його поглядом, є свідченням справжньої зрілості. Таким чином, особистісна зрілість [3] виявляється в особливому функціонуванні людини, коли особистість усвідомлює власну життєву місію, шляхи її реалізації та послідовно впроваджує їх, не залежно від зовнішніх умов і обставин. Пізнати свою життєву місію можливо лише в процесі активного проникнення в життя, тобто самопізнання.

Слід зазначити, що науковці однакові в тому, що особистісна зрілість виявляється в інтернальному локусі контролю, коли особистість визнає себе автором всього, що відбувається в її житті. На нашу думку, індикатори сформованості інтернального локусу контролю досить повно описані І. Яломом в категорії «екзистенційних факторів». Психолог

емпіричним шляхом виявив п'ять основних факторів, а саме:

- 1) усвідомлення того, що життя інколи влаштовано нечесно та несправедливо;
- 2) усвідомлення того, що зрештою не можна уникнути певної частки життєвих страждань і смерті;
- 3) усвідомлення того, що якою б не була близькість з іншими людьми, все одно людина може впоратися з життям самотужки;
- 4) зустріч з базовими питаннями життя і смерті людини, завдяки чому вона тепер може проживати своє життя більш чесно і менше занурюватися в тривіальності;
- 5) усвідомлення того, що людина несе кінцеву відповідальність за те, як вона проживає своє життя, не залежно від того, скільки підтримки та керівництва одержує від інших.

Категорії екзистенційних факторів розкривають також зміст поняття «жити усвідомлено та відповідально». Фундаментом для такого життя, на думку І. Ялома, є самотність [17]. Людина не може досягти особистої зрілості, повною мірою сформувати інфернальний локус контролю, якщо не усвідомить і не зможе зустрітися з власною самотністю. На думку психолога, усвідомлення власної самотності дає потужний поштовх для особистісного зростання, адже людина глибоко занурюється у власне життя і усвідомлює, що близькість з іншими людьми не може позбавляти від необхідності в складних ситуаціях приймати рішення, діяти, не допоможе уникнути страждань. Адже абсурдно звучать самі фрази: «ти не міг би тяжко захворіти замість мене»; «чи не міг би ти постраждати замість мене, коли я втрачаю близьких людей». Коли людина усвідомлює свою самотність, вона усвідомлює й всю абсурдність своїх намагань уникнути

життя, аби не страждати. Варто розмежовувати твердження «намагається уникнути життя» і «намагається уникнути страждань». На думку І. Ялома, це різні речі. Природним є те, що людина намагається уникнути страждань, але лише зріла особистість має мужність проживати власне життя, реалізуючи свою місію, з усвідомленням, що наступної миті вона може зіткнутися зі стражданням і ніхто, крім неї, не здатен вирішити цю ситуацію.

Особистісна зрілість - це комплексна характеристика індивіда, що свідчить про досягнутий рівень його психологічного становлення. Вона виражається у гармонійному поєднанні внутрішньої цілісності, усвідомлення себе як особистості, відповідального ставлення до життя та здатності до ефективної взаємодії з соціальним оточенням.

1.2. Прокрастинація як психологічне явище та її зв'язок з рівнем особистісної зрілості

Формування успішної та психологічно здорової особистості передбачає наявність у людини розвинених якостей, зокрема цілеспрямованості, наполегливості, вірності своїм принципам, організованості та конкурентоспроможності. Прокрастинація є явищем, що може несприятливо позначатися на емоційно-вольовій та мотиваційній сферах людини, створюючи перешкоди для формування зрілої особистості. Прокрастинація - це психологічне поняття, яке описує тенденцію людини відкладати виконання неприємних або складних завдань на пізніший час, переносючи їх на «потім» чи у невизначене майбутнє.

Термін прокрастинація [21] є відносно новим для психології незважаючи на те, що психологічна сутність даного терміну відома кожній людині. Люди стикаються з прокрастинацією коли певне завдання викликає внутрішній опір або здається надто складним, незрозумілим чи неприємним. Часто це пов'язано зі страхом провалу, критики або з бажанням зробити все ідеально, що призводить до відкладання дій. Прокрастинація [2] також виникає через брак чітких дедлайнів, коли завдання не має конкретного терміну виконання або не розбите на менші кроки. Важливу роль відіграє загальна втома, емоційне виснаження чи перевантаження, що знижує мотивацію й енергію для дій. Водночас, сучасне середовище створює багато відволікаючих чинників - наприклад, соціальні мережі або нескінченні потоки інформації - які легко перемикають увагу. Іноді прокрастинація є наслідком того, що завдання суперечить внутрішнім цінностям або не має особистого сенсу, тому мозок не бачить у ньому важливості.

На основі аналізу праць як зарубіжних, так і українських дослідників, присвячених вивченню феномену прокрастинації [15], встановлено, що це явище є досить багатовимірним. Існує значна кількість підходів до тлумачення його природи, чинників виникнення, різновидів та способів мінімізації його негативного впливу на особистість. Інтерес до прокрастинації в західній психології почав формуватися ще у середині XX століття. У 1977 році П. Рінгенбах у праці «Прокрастинація в житті людини» описав феноменологію цього давно відомого поведінкового явища та вперше використав термін «прокрастинація» в науковому контексті [5]. Під цим поняттям він розумів свідоме відкладання людиною запланованих дій, навіть якщо таке зволікання може викликати небажані наслідки.

Майже кожна людина хоча б раз у житті стикалася з бажанням відкласти виконання певних завдань - особливо тоді, коли справи потрібно було робити під тиском обставин або виникали сумніви щодо їхньої доцільності. Однак при прокрастинації ситуація дещо інша: людина відкладає справи навіть тоді, коли повністю усвідомлює їхню важливість і необхідність. Вона розуміє, що ці дії треба було виконати ще раніше, що затримка може призвести до негативних наслідків, і все одно зволікає. Парадоксально, але в той самий час вона часто легко виконує другорядні або незначні завдання, яким, без очевидної причини, надається перевага над справді важливими. У результаті виникає внутрішній дисбаланс - людина витрачає ресурси на дрібниці, тоді як суттєві справи залишаються невиконаними. Цей стан може супроводжуватися хронічним стресом, відчуттям провини, падінням рівня продуктивності, а також невдоволенням з боку оточуючих через невиконання обов'язків. Така емоційна напруга, витрачання енергії на неперіоритетні справи, постійна боротьба з тривожністю і подальше виконання важливого у поспіху - усе це лише поглиблює цикл прокрастинації. Якщо прокрастинація набуває постійного

характеру, вона може бути наслідком глибших психологічних або навіть фізіологічних проблем. Існують люди, які виявляють максимальну продуктивність тільки в умовах дедлайнів - коли час майже вичерпано. Їхня ефективність часто виявляється в останні години перед завершенням справи.

Ключовими ознаками прокрастинації є зниження ефективності, відсутність відчуття сенсу у виконуваній роботі та систематичне відкладання дійсно важливих завдань. У помірних проявах це не становить особливої загрози, адже кожній людині потрібен відпочинок і перемикання уваги. Але коли відкладання справ починає спричиняти негативні наслідки - наприклад, порушення термінів, зриви проєктів, зниження самооцінки - тоді можна говорити про серйозну проблему, яка впливає не лише на продуктивність, а й на особистий стан. Прокрастинація має емоційну природу - це реакція психіки на заплановану діяльність. Умовно її поділяють на два основних типи. Перший - так звана «релаксована» прокрастинація [25], коли людина замість роботи займається приємнішими речами, що приносять задоволення. Другий тип - «напружена» прокрастинація, яка виникає внаслідок постійного стресу, втрати орієнтирів, невизначеності цілей, відчуття розчарування у власних досягненнях і глибокої невпевненості в собі.

Вивченням прокрастинації, як психологічного явища займалися такі зарубіжні вчені, як П. Стіл, П.Ріненбах, А. Елліс, В. Кнаус, Н.Мілграм, Р.Тенне, Р. Емметт, С.Павліна, П.Людвіг, Д.Перрі, Дж. Бурка, Л. Юен.

Найперше аналізування прокрастинації було представлено у 1992 році в дослідженні Ноа Мілграма під назвою «Прокрастинація: хвороба сучасності» [30]. Водночас дебати щодо даного феномена з'явилися ще приблизно за двадцять років до цієї публікації. Проте сліди розуміння прокрастинації можна знайти ще раніше у працях, що належать до періоду індустріальної революції в середині XVIII століття, а також у записах

Оксфордського словника ще у 1548 році. Цікаво, що явище відкладання справ знайшло відображення і в народній мудрості. У багатьох мовах існують прислів'я, які передають суть прокрастинації, наприклад: «Не відкладай на завтра те, що можеш зробити сьогодні». Це дає підстави стверджувати, що схильність до відкладання була притаманна людям упродовж всієї історії. У міру прискорення темпу життя та ускладнення соціальних структур, проблема набула більшої гостроти. Це спонукало науковців активніше досліджувати прокрастинацію, розробляти теоретичні підходи до її розуміння, створювати інструменти для вимірювання її рівня та практичні методики подолання.

Перші наукові дослідження прокрастинації проводилися в межах когнітивної психології, де це явище пояснювали через викривлення мислення - помилки у сприйнятті та оцінці, які впливають на прийняття рішень. Такі спотворення відображають тривожне ставлення до навколишнього світу. Згідно з когнітивним підходом, можна виокремити три основні джерела прокрастинації: це ірраціональні переконання, занижена самооцінка та складнощі у самостійному прийнятті рішень, що виникають через страх пережити когнітивний дисонанс.

Автори однієї з перших книг, присвячених прокрастинації - А. Елліс і У. Дж. Наус, які працювали в галузі когнітивної психотерапії, зазначали, що клієнти схильні пояснювати свої труднощі не як наслідок некомпетентності, а як результат певних обставин. Наприклад, типовим ірраціональним переконанням прокрастинатора є думка: «Я завжди виконую роботу ідеально, а помилки виникають лише через нестачу часу».

Інше тлумачення механізму прокрастинації запропонували Дж. Бурка і Л. Юен. На їхню думку, головною причиною відкладання справ є низька самооцінка, яка породжує страх бути оціненим. У такому випадку прокрастинація слугує способом уникнути потенційно негативного зворотного зв'язку: відкладаючи виконання завдання, людина водночас

відтерміновує і ситуацію оцінювання результату, у якій вона наперед очікує невдачу, бо не вірить у власну компетентність.

Згідно з позицією І. Л. Яніса та Л. Манна, прокрастинація є дезадаптивною копінг-стратегією, яка виникає внаслідок бажання уникнути внутрішнього психологічного конфлікту - когнітивного дисонансу. Людина, з цієї точки зору, перебуває у постійному напруженні, вагаючись між суперечливими почуттями, тривогами, сумнівами, симпатіями та неприйняттям, і намагається впоратись з ними через відкладання, раціоналізацію або заперечення відповідальності за власний вибір. Гуманістична психологія розвиває ідеї когнітивного підходу, але акцент робить на цілісному баченні особистості як унікальної, здатної до саморозвитку істоти, що прагне реалізувати свій потенціал. У працях А. Маслоу та К. Роджерса згадується захисний механізм, який можна назвати унікальним - так званий «комплекс Іони». Він базується на біблійній історії пророка, який відмовився виконати свою місію. Цей феномен інтерпретується як уникнення власного розвитку, страх перед успіхом і відмова від самореалізації. У такому контексті «комплекс Іони» [36] можна вважати найглибшим проявом прокрастинації - відкладанням не лише справ, а й повноцінного саморозкриття та особистісного зростання, що пов'язане зі страхом перед свободою вибору й відповідальністю.

У рамках позитивної психології Мартін Селігман увів поняття «вивченої безпорадності» - стану, за якого людина не намагається змінити ситуацію, навіть коли має для цього можливості. Це відчуття виникає внаслідок попереднього негативного досвіду, коли будь-які зусилля завершувалися провалом. У такому випадку формується установка, що незалежно від дій результат усе одно буде несприятливим.

У більш широкому розумінні прокрастинацію можна розглядати як прояв цієї самої вивченої безпорадності. Людина відкладає зміни на краще, не тому що не хоче їх, а тому що на підсвідомому рівні не вірить у

ефективність власних дій. Вона зневірюється у власному впливі на події, тому пасивно відтерміновує важливі кроки - навіть якщо об'єктивно здатна щось змінити. У цьому контексті причиною прокрастинації виступає негативний життєвий досвід, який зміцнив переконання в тому, що зусилля не мають сенсу.

Науковець П. Стіл, прагнучи створити універсальну дефініцію, сфокусувався на інтеграції ключових відмінних ознак прокрастинації. Згідно з його аналізом, це явище визначається низкою обов'язкових факторів.

Насамперед, прокрастинація є актом безпосередньої відстрочки - зволіканням чи ухиленням від виконання запланованого. По-друге, ця затримка стосується виключно тих завдань, які чітко обмежені дедлайнами. Саме цей критерій дозволяє чітко розмежувати справжню прокрастинацію та звичайну гнучкість у плануванні.

Два останні аспекти мають тісний взаємозв'язок: відтермінування завдання завжди обертається негативними результатами і незмінно супроводжується негативною емоційною реакцією суб'єкта (тривогою, провиною).

Ця позиція корелюється з визначенням К. Лея, який описує прокрастинацію як самовільне й необґрунтоване перенесення намічених дій, що здійснюється попри усвідомлення їхньої потенційно високої вартості або несприятливих наслідків для особистості у майбутньому.

Науковець Стенфордського університету Дж. Перрі виділяє дві визначальні причини, що зумовлюють схильність особистості до прокрастинації. Насамперед, він переосмислює перфекціонізм, пояснюючи його як механізм уникнення: людина, яка прагне досягти ідеального результату, усвідомлює обсяг необхідних зусиль і тому свідомо віддає перевагу простішим завданням. Другий фактор полягає в особливій особистісній рисі прокрастинатора - звичці відкладати виконання всієї

роботи до останньої миті, мобілізуючи всі ресурси в умовах критичного терміну. Хоча фінальний підсумок часто є не найкращим, він суб'єктивно задовольняє виконавця. Таким чином, цей патерн поведінки створює хибне позитивне підкріплення, закріплюючи звичку до зволікання. Крім того, Дж. Перрі вводить концепцію структурної прокрастинації [35], яка, на його думку, може приносити користь і не шкодити психічному здоров'ю. Для її реалізації він пропонує методику роботи зі списком: завдання слід упорядкувати, починаючи від найбільш термінових, але неприємних, і закінчуючи тими, які виконувати найприємніше. Прокрастинатору слід розпочинати виконання саме з кінця цього переліку. Оскільки нові завдання постійно додаються, попередні, які викликали страх на початку списку, поступово зміщуються вниз, і це зменшує тривогу та психологічний тиск, що з ними пов'язаний. В Україні інтерес до дослідження цього явища виник пізніше.

Українська дослідниця Т. Вайда виокремлює низку факторів, що спричиняють схильність до відкладання справ. Серед них вона називає лінощі, трактуючи їх як недостатньо розвинену працелюбність, а також слабкість волевих якостей та недостатню підготовленість. Іншою вагомою підставою є зволікання, спровоковане наявністю страху, чи відсутність задоволення від робочого процесу. Узагальнюючи, Вайда описує прокрастинацію як систематичне й добровільне перенесення важливих завдань, яке супроводжується відчуттям внутрішнього дискомфорту та іншими негативними емоційними реакціями. Наслідками такого способу дії є виснаження, підвищена тривожність, стресові стани, перевтома, формування внутрішньоособистісного конфлікту та погіршення зв'язків.

Науковиці Т. Мотрук та Д. Стеценко зосереджуються на психологічних першопричинах прокрастинації. На їхню думку, це явище живиться такими чинниками, як перфекціонізм, боязнь невдачі та побоювання успіху (оскільки успішне завершення може потягнути за

собою додаткові зобов'язання), високий рівень тривоги та дефіцит навичок планування.

Тим часом, Т. Колтунович та О. Поліщук вважають, що головний механізм прокрастинації полягає в уникненні будь-якого дискомфорту та домінуванні прагнення до миттєвого задоволення ("тут і зараз"). Усі детермінанти прокрастинації, що вони їх проаналізували, були зведені до двох категорій:

1. Перманентні детермінанти: є стабільними, майже незмінними у часі та важко піддаються корекції.
2. Ситуативні детермінанти: виникають випадково, є мінливими та формуються під впливом поточних обставин.

Своєю чергою, ці детермінанти можуть проявлятися у таких площинах:

- 1) Психофізіологічна сфера: особливості темпераменту, нейротизм.
- 2) Емоційна сфера: рівень тривожності, емоційне вигорання, страхи.
- 3) Мотиваційна сфера: недостатня внутрішня мотивація, орієнтація на ситуативні стимули.
- 4) Поведінкова сфера: відсутність самоконтролю та самодисципліни.
- 5) Ресурсна сфера: низький рівень компетентності, фізичний стан здоров'я.
- 6) Часова сфера: нечіткість кінцевих термінів виконання, нестача часу.

Джерелом прокрастинації може виступати і прагнення до миттєвого задоволення, особливо якщо щодо більш віддаленої події є негативний досвід. Прокрастинацію можна віднести до поведінкових патернів, при якому людина усвідомлено відкладає виконання ведучої в даний період часу діяльності та замінює її діями, що не несуть у собі продуктивність і сенс, таким чином висловлюючи емоційну реакцію заплановані чи

необхідні справи. Досить часто особлива увага звертається на несприятливі наслідки прокрастинації і в такому ключі вона є негативною особливістю або дезадаптивною стратегією долаття, пов'язаної з недостатнім розвитком регулятивного потенціалу. Ще одна особливість, через яку визначають прокрастинацію - її свідомий характер. У такому разі, відкладання справ засноване на рішенні про невиконання, яке людина приймає самостійно, незалежно від зовнішніх обставин. Досить широке визначення прокрастинації як «комплексного, неоднорідного в психологічному плані феномена, що включає в собі поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти, тісно пов'язаного з мотиваційною сферою особистості» дає уявлення про її глобальність. Однак, воно не дозволяє категоризувати феномен та віднести прокрастинацію до якогось класу психологічних явищ. Досить довго прокрастинацію прирівнювали до лінощів. Дані терміни розглядалися як взаємозамінні, що несуть у собі одне смислове навантаження. Поступово ці поняття набули чіткі критерії відмінностей, а найбільш значущим став емоційний. Неробство викликає швидше позитивні емоції, в той час коли прокрастинація вибудовує страх перед незробленою дією і нависає як «Сніговий ком».

Ще одна суттєва відмінність між прокрастинацією та лінощами полягає в тому, що прокрастинатори, на відміну від ледарів, зазвичай мають чітку мету. Вони емоційно включені в процес і зацікавлені в результаті, але через внутрішній опір або страх не можуть перейти до активних дій. Саме це протиріччя між бажанням і дією породжує інтенсивні негативні переживання.

У 2005 році дослідники А.Х.К. Чу та Дж.М. Чой [12] представили новаторську роботу, спрямовану на виявлення конструктивних, ресурсних аспектів прокрастинації. З цією метою вони запропонували розрізняти дві категорії осіб: пасивних і активних прокрастинаторів.

- 1) Пасивні прокрастинатори відкладають виконання роботи, будучи мотивованими негативними внутрішніми станами — це може бути тривожність, нерішучість чи деструктивний перфекціонізм.
- 2) На противагу їм, активні прокрастинатори затягують виконання завдань майже свідомо; для них є комфортною та продуктивною робота в режимі жорстких дедлайнів і під високим тиском відповідальності за фінальний результат.

На противагу цьому, подальші наукові вишукування засвідчили, що підхід, який демонструють активні прокрастинатори, навряд чи можна вважати істинною прокрастиною. Це пояснюється тим, що їхня стратегія передбачає якісно інше управління часом, відмінний рівень самоєфективності, використання інших копінг-стратегій (механізмів подолання стресу) і, зрештою, призводить до інших кінцевих результатів діяльності.

Прокрастинація як синдром відкладеного життя - це не просто звичка відкладати справи, а глибший психологічний стан, коли людина відкладає не лише конкретні завдання, а й саме життя на потім, яке ніколи не настане. Вона ніби постійно чекає на "ідеальний момент", коли можна буде почати жити по-справжньому вже зараз - працювати над мріями, займатися тим, що приносить радість, будувати стосунки, змінювати себе, змінювати роботу, діяльність. Людина може здаватися активною, зайнятою дрібницями, але насправді уникає головного - життя.

Багато дослідників, що вивчають феномен прокрастинації, сходяться на думці, що однією з фундаментальних першопричин є індивідуально-психологічні особливості особистості. Такі чинники, як занижена самооцінка, нестача впевненості у власних силах та негативний досвід минулих невдач, часто провокують у людини тривогу, страх та пригнічений настрій, особливо якщо результати її діяльності підлягатимуть зовнішньому

оцінюванню. Як наслідок, індивід прагне уникнути психологічної напруги, яку викликає виконання складного, неясного або нецікавого завдання, і свідомо зволікає. Людина приступає до роботи лише в той момент, коли побоювання негативних наслідків від невиконаного завдання стає сильнішим за її страх перед потенційною невдачею при його реалізації. При вивченні особистісних рис, що виступають детермінантами прокрастинації, значна частина науковців звертається до загальновизнаної моделі "Великої п'ятірки" або до концепції "Темної тріади". Серед індивідуальних характеристик, які демонструють найтісніший зв'язок із прокрастинацією, найчастіше згадують нейротизм, екстраверсію, імпульсивність, сумлінність, а також рівень самоконтролю та самоефективності.

З віком та набуттям зрілості людина розвиває більшу сумлінність і ретельність у підході до своїх професійних, побутових та сімейних зобов'язань. Паралельно з цим, дорослі індивіди засвоюють ефективніші стратегії для розв'язання проблемних ситуацій і завдань. Зрілість супроводжується усвідомленням обмеженості часу, що сприяє його більшій цінності, і змушує віддавати перевагу активним діям, а не зволіканню. Таким чином, простежується чіткий кореляційний зв'язок між рівнем прокрастинації та ступенем особистісної зрілості, оскільки остання виступає ключовим критерієм особистісного зростання. Наприклад, особи [22] з недостатньою особистісною зрілістю можуть розвиватися лише тоді, коли для них зовнішнім середовищем створені сприятливі, організовані умови та забезпечена зовнішня мотивація. Натомість, індивіди з високим рівнем зрілості здатні самотійно конструювати ситуації, необхідні для власного саморозвитку. Досягнення необхідного рівня особистісної зрілості є маніфестацією особистісного потенціалу. Отже, життєстійкість індивіда забезпечується саме цією сформованою особистісною структурою.

Висновки до I розділу

1. Особистісна зрілість - це комплексне психологічне поняття, яке включає особливості поведінки людини в різних сферах діяльності, а саме вміння брати відповідальність за своє життя, долати труднощі. Показниками особистісної зрілості є вольова саморегуляція, толерантність до невизначеності, відповідальність, автономність.
2. Прокрастинація - це усвідомлене відкладання важливих справ на потім, котре може мати негативні наслідки у майбутньому. Людина ніби уникає дискомфорту «тут і зараз», а насправді відтерміновує його.
3. Існує чіткий взаємозв'язок між прокрастинацією та психологічною зрілістю людини. Дефіцит розвитку характеристик особистісної зрілості може призводити до поведінки уникнення, якою і є прокрастинація. Натомість, сформована особистісна зрілість надає людині ресурси для подолання схильності до відкладання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ

2.1. Методичний опис дослідження

Наше дослідження проходило у кілька послідовних етапів. На початковому етапі, спираючись на опрацьовані наукові джерела, було здійснено теоретичний аналіз поняття прокрастинації. Розглянуто різні наукові підходи до дослідження цього явища, а також визначено основні чинники, що впливають на його виникнення та прояв. Далі були обрані найбільш підходящі методи дослідження. Контрольним методом дослідження котрий розподіляє респондентів на 2 контрольні групи є опитувальник Шкала загальної прокрастинації К.Лея.

Для реалізації емпіричної частини дослідження було підібрано комплекс підходящих та надійних психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити досліджувані психологічні феномени - прокрастинацію, особистісну зрілість, рівень толерантності/інтолерантності до невизначеності та рівень вольової саморегуляції індивідів. Підбір інструментарію здійснювався з урахуванням мети дослідження, специфіки вибірки та можливості статистичної обробки отриманих даних.

Методика по загальній прокрастинації К.Лея дозволяє визначати рівень вираженої прокрастиованої поведунки в житті людей. Дослідницький інструмент «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея охоплює двадцять пунктів (тверджень), які стосуються схильності індивіда відтерміновувати справи у різних життєвих ситуаціях. Сам К. Лей трактує прокрастинацію як самовільну, ірраціональну затримку запланованих дій,

незважаючи на прогнозовані несприятливі наслідки для особистості в майбутньому. Таким чином, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка (стала) характеристика людини.

Далі було застосовано методику діагностики вольової саморегуляції, придуману А. Зверьковим та Є. Ейдманом. У загальному сенсі, під рівнем вольової саморегуляції розуміють ступінь володіння індивідом власною поведінкою в різних умовах, а також його здатність свідомо контролювати свої вчинки, бажання та емоційні стани. Рівень розвитку цієї регуляції може бути оцінений як загальний показник, так і за окремими вольовими якостями, зокрема наполегливістю та самовладанням.

Також взяли опитувальник - Шкала інтолерантності до невизначеності [6], щоб перевірити зв'язок високого рівня прокрастинації та толерантність до невизначеності у респондентів. Шкала інтолерантності до невизначеності - діагностичний інструмент є лаконічним засобом для оцінки специфічної нетерпимості до невизначеності та супутнього занепокоєння з приводу потенційних майбутніх подій. В останні роки він набув визнання у західних академічних колах, особливо в дослідженнях, сфокусованих на розробці діагностичної парадигми для афективних порушень. Він призначений для використання серед дорослого населення віком від 18 років.

Інтолерантність до невизначеності (НН) являє собою схильність індивіда вважати неприйнятною ймовірність виникнення несприятливої події, незалежно від її фактичної можливості. Ця риса є ключовим елементом надмірного занепокоєння, тривожних станів та асоційованих з ними патологій. Даний конструкт демонструє тісний взаємозв'язок із проявами депресивної симптоматики і навіть виступає одним із чинників, що ускладнюють терапію депресивних розладів. НН [23] була визначена як характеристика індивідуальних відмінностей, тісно пов'язана з надмірною стурбованістю, тривогою та має значні кореляції з такими патологіями

тривожного спектра, як генералізований тривожний розлад (ГТР), obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) і панічний розлад. Особи, які демонструють низький рівень толерантності до невизначеності, схильні трактувати будь-яку неоднозначну інформацію як потенційно загрозливу. Крім того, виражена НН може погіршувати здатність ефективно розв'язувати проблеми, що в результаті призводить до інерції та уникнення ситуацій, які містять елемент неясності.

Для вивчення рівня особистісної зрілості респондентам було запропоновано Опитувальник особистісної зрілості, розроблений О. Штепою. Цей інструмент спрямований на визначення десяти особистісних компонентів, які виступають основними критеріями розвитку людини. Діагностика охоплює такі шкали: свідомість відповідальності, децентрація, здатність до глибоких занепокоєнь.

2.2. Характеристика вибірки та методів дослідження.

Емпіричну базу дослідження склали 60 респондентів мінімальний вік - 20 років максимальний - 60 років. Гендерна структура вибірки є збалансованою - орієнтовно 50% становили чоловіки та 50% - жінки. Учасники мали переважно вищу освіту або в процесі її здобуття, також на момент проведення дослідження були працевлаштованими, та деяка кількість учасників мала свою власну справу (рис. 1).

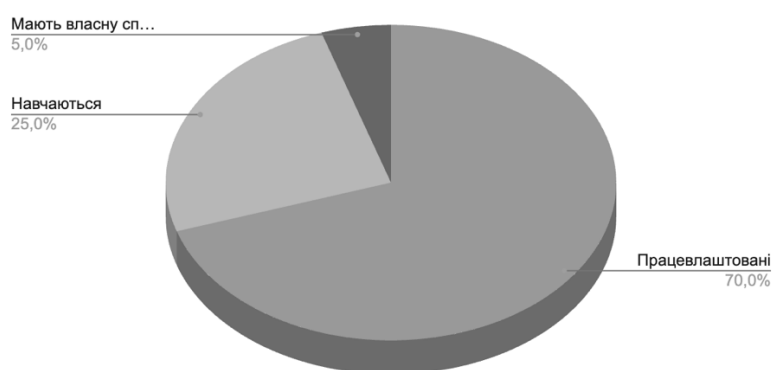


Рис. 1. Розподіл респондентів за видом зайнятості.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.

Відбір учасників здійснювався за принципом добровільної згоди та відповідності певним критеріям:

- належність до працездатного віку;
- наявність постійної зайнятості;
- доступ до мережі Інтернет;
- відсутність діагностованих тяжких психічних розладів.

Вибір саме цієї категорії досліджуваних зумовлений прагненням проаналізувати особливості прокрастинаційної поведінки у працюючих осіб, які перебувають на етапі активної професійної та особистісної реалізації. У зазначеному віковому діапазоні нерідко виникає потреба у зміні сфери діяльності, розширенні кола інтересів чи освоєнні нових видів діяльності. Водночас значна частина осіб відкладає реалізацію цих намірів на невизначений час, що робить доцільним вивчення впливу рівня особистісної зрілості на подібну поведінку.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-опитувальника, створеного у сервісі Google Forms. Респонденти були попередньо ознайомлені з метою та умовами дослідження, надали інформовану згоду на участь, а також отримали гарантії анонімності та використання результатів виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Підсумки теоретичного аналізу прокрастинації серед досліджуваних засвідчили потребу у проведенні емпіричного вивчення психологічного змісту, чинників та особливостей розвитку особистості в умовах прояву прокрастинації. Це завдання було реалізовано на етапі констатувального експерименту, під час якого визначався рівень прокрастинації учасників дослідження.

Аналіз результатів по шкалі загальній прокрастинації Лея показав (рис.2), що в 35 % респондентів спостерігається низький рівень прокрастинації. Ця категорія осіб дуже рідко відкладає свої теперішні справи на майбутнє, а намагається виконати їх без зволікань.



Рис.2 Рівень прокрастинації респондентів за загальною шкалою прокрастинації.

Також в результаті дослідження було з'ясовано, що 65% досліджуваних мають середній рівень прокрастинації. Такі люди схильні відкладати справи на деякий час, не поспішаючи виконувати певні завдання, тому що вони впевнені, що зможуть виконати їх за досить короткий проміжок часу і часто дотримуються термінів. Але вони часто переоцінюють свої здібності та сили, що дозволяє їм швидко і не завжди якісно виконувати завдання. Це, у свою чергу, впливає на ефективність роботи. Крім того, виникає тривожність та почуття провини. Респонденти не тільки відкладають певні завдання, але й затримують прийняття рішень. Такі люди відкладають початок будь-якої роботи, що свідчить про запізнення, відсутність гарного настрою, наявність інших важливих справ, відсутність бажання, брак часу, та загальну втому.

За результатами проведеного дослідження не було виявлено високого рівня прокрастинації серед опитаних. Це свідчить про те, що респонденти загалом схильні раціонально організовувати свій час та відповідально ставитися до виконання завдань. На нашу думку, такий результат пов'язаний із тим, що більшість учасників дослідження є працевлаштованими особами, які мають вищу освіту. Ці фактори сприяють формуванню більшої усвідомленості, самодисципліни та відповідального

ставлення до роботи й особистих справ. Працевлаштовані люди зазвичай перебувають у структурованому робочому середовищі, де існують чіткі вимоги, дедлайни та відповідальність перед роботодавцем. Вищий рівень освіти, у свою чергу, сприяє розвитку критичного мислення, уміння планувати власну діяльність і приймати обґрунтовані рішення. Сукупність цих чинників знижує схильність до відкладання важливих завдань «на потім» і стимулює до більш продуктивної поведінки.

Працевлаштовані респонденти з вищою освітою демонструють нижчий рівень прокрастинації завдяки сформованим навичкам самоорганізації, відповідальності та усвідомленому підходу до виконання професійних і особистих обов'язків. Тож у підсумку ми маємо дві групи респондентів. Перша це низький рівень прокрастинації, друга – середній.

Метою нашого дослідження є визначення особливостей особистісної зрілості у осіб з різним рівнем прокрастинації. Щоб виконати мету дослідження були нами були поставлені наступні задачі:

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоритичні аспекти проблематики особистісної зрілості та прокрастинації.
2. Визначити особливості вольової саморегуляції в осіб з різним рівнем прокрастинації.
3. Визначити особливості толерантності до невизначеності у осіб з підвищеним рівнем прокрастинації.
4. Визначити особливості особистісної зрілості у осіб з підвищеним рівнем прокрастинації.
5. Особливості кореляційних зв'язків прокрастинації та особистісної зрілості.

Для обробки та аналізу отриманих емпіричних даних у межах даного дослідження будуть застосовані методи математичної статистики, які

дозволять обґрунтовано перевірити висунуті гіпотези та визначити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Визначення рівневих показників прокрастинації у досліджуваних передбачає використання описової статистики для узагальнення результатів.

Порівняння груп досліджуваних з різним рівнем прокрастинації за показниками вольової саморегуляції, толерантності до невизначеності та особистісної зрілості здійснюватиметься з урахуванням типу розподілу даних.

На початковому етапі дослідження було застосовано тест Шапіро-Уїлка для перевірки нормальності розподілу. Результати показали, що для більшості змінних спостерігається відхилення від нормального розподілу ($p < .05$). Це, у свою чергу, не дозволило використовувати параметричні статистичні методи, такі як t-критерій Стюдента та кореляційний аналіз за Пірсоном.

У випадку відхилення від нормальності розподілу використовуємо - непараметричні методи, у нашому випадку це критерій Манна-Уїтні для двох груп, критерій Краскела-Волліса для трьох і більше груп.

Для порівняння двох незалежних груп, а саме порівняння зв'язку рівня прокрастинації та вольової саморегуляції, прокрастинації та інтолерантності до невизначеності та прокрастинації та особистісної зрілості застосовано U-критерій Манна-Уїтні.

Для виявлення кореляційних взаємозв'язків між рівнем прокрастинації та рівнею особистісної зрілості використано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Вибір зазначених методів зумовлений характером досліджуваних змінних, ймовірністю ненормального розподілу даних та необхідністю виявлення як міжгрупових відмінностей, так і кореляційних зв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками.

Висновки до II розділу

1. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження був використаний наступний комплекс методик – «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей», «Дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана», «Шкала інтолерантності до невизначеності», «Опитувальник особистісної зрілості О.Штепи.
2. Вибірка була сформована на підставі використання шкали Прокрастинації К. Лей та розподілена на 2 групи (відповідно крайніх показників), перша група - 22 людина має низький рівень прокрастинації, друга група - 38 людей мають підвищений рівень прокрастинації(за методикою середніх).
3. Для обробки результатів дослідження було використано наступні методи математичної статистики: 1) Аналіз нормальності розподілу за тестом Шапіро-Уїлка; 2) Критерій Манна-Уїтні для визначення відмінності між групами; 3) Для визначення кореляційних зв'язків - коефіцієнт кореляції Спірмена.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В ОСІБ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

3.1. Особливості вольової саморегуляції в осіб з різним рівнем прокрастинації

З метою виявлення відмінностей у показниках вольової саморегуляції між респондентами з різними рівнями прокрастинації було проведено порівняльний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. До першої групи увійшли особи з низьким рівнем прокрастинації ($n = 22$), а до другої - учасники із середнім (підвищеним) рівнем прокрастинації ($n = 38$).

Результати статистичного аналізу показали наявність значущих відмінностей за показником «Самовладання» (табл. 3.1.1):

Таблиця 3.1.1.

Результати порівняльного аналізу показників самовладання за U-критерієм Манна-Уїтні.

U	Z	p
262.500	-2.409	.016

Оскільки отримане значення p (.016) є меншим за встановлений рівень статистичної значущості ($\alpha = .05$), можна зробити висновок, що різниця між групами є статистично достовірною. Таким чином, висунуте припущення щодо відмінностей у рівні вольової саморегуляції, а саме за показником самовладання між особами з різним рівнем прокрастинації підтвердилося.

Подальший аналіз середніх рангів показав, що показник самовладання значно вищий у людей, що мають низький рівень досліджуваного феномену (середній ранг = 37.57), ніж у осіб із середнім рівнем прокрастинації (середній ранг = 26.41). Це означає, що люди, схильні менше відкладати справи на потім, краще володіють собою, здатні до емоційної стабільності та контролю власної поведінки у складних або стресових ситуаціях.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про те, що високий рівень саморегуляції є психологічним ресурсом, який сприяє ефективній організації діяльності та протидії прокрастинаційним тенденціям. Особи, які демонструють розвинене самовладання, зазвичай мають вищу здатність до самоконтролю, вміння доводити розпочаті справи до кінця та не піддаватися імпульсивним бажанням уникати неприємних або складних завдань. На відміну від них, у респондентів із середнім рівнем прокрастинації спостерігається менш виражена здатність до самоконтролю, що може проявлятися у труднощах із мобілізацією зусиль, схильності до емоційної нестабільності або відкладання прийняття рішень. Це вказує на те, що зниження рівня прокрастинації може бути пов'язане з розвитком вольових якостей, зокрема самовладання, наполегливості та цілеспрямованості.

Наступний аналіз із використанням U-критерію Манна-Уїтні підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між особами з різним рівнем прокрастинації і за показником «Наполегливість» (табл. 3.1.2):

Таблиця 3.1.2.

Результати порівняльного аналізу показників наполегливості за U-критерієм Манна-Уїтні.

U	Z	p
256.500	-2.492	.013

Отже, отримане значення p (.013) є меншим за рівень значущості ($\alpha = .05$), що свідчить про достовірність виявлених відмінностей між групами.

Згідно з результатами аналізу середніх рангів, учасники з низьким рівнем прокрастинації продемонстрували вищий рівень наполегливості (середній ранг = 37.84), ніж особи із середнім рівнем прокрастинації (середній ранг = 26.25). Це дозволяє зробити висновок, що схильність до прокрастинації супроводжується зниженням вольового зусилля та труднощами у підтриманні цілеспрямованої активності.

Відповідно до інтерпретаційного ключа методики, низькі показники за шкалою «Наполегливість» відображають такі особистісні особливості, як імпульсивність, нестійкість намірів, знижену силу волі та недостатню здатність доводити розпочате до кінця. Отже, представники групи із середнім рівнем прокрастинації мають менш розвинені механізми вольового контролю, що призводить до відкладання виконання завдань або втрати інтересу до них у процесі реалізації.

Таким чином, дефіцит вольової саморегуляції у прокрастинаторів проявляється комплексно: не лише у послабленні самоконтролю та емоційної стабільності (низьке самовладання), але й у зменшенні здатності до тривалого напруження зусиль і подолання перешкод (низька наполегливість) [18]. Цей комплексний вольовий дефіцит можна розглядати як один із психологічних механізмів формування та підтримання прокрастинаційної поведінки, коли людина втрачає мотиваційний імпульс і схильна уникати завершення діяльності.

Результати аналізу у загальному рівні вольової саморегуляції

засвідчили високо значущу різницю між особами з низьким та середнім рівнем прокрастинації (табл. 3.1.3.) :

Таблиця 3.1.3.

Результати порівняльного аналізу показників загальної вольової саморегуляції за U-критерієм Манна-Уїтні.

U	Z	p
236.500	-2.797	.005

Це свідчить про достовірність виявлених відмінностей.

Подальший аналіз рангових значень підтвердив, що учасники з низьким рівнем прокрастинації мають суттєво вищі показники загальної вольової саморегуляції (середній ранг = 38.75) порівняно з представниками групи із середнім рівнем прокрастинації (середній ранг = 25.72). Це дозволяє зробити висновок, що схильність до прокрастинації безпосередньо пов'язана зі зниженням здатності особистості свідомо керувати власними діями, емоційними реакціями та психічними станами.

Іншими словами, навіть помірно виражена прокрастинація супроводжується певним вольовим дефіцитом, який проявляється у труднощах із плануванням, самоконтролем, концентрацією уваги та підтриманням внутрішньої мотивації. Такі люди частіше демонструють залежність від зовнішніх стимулів і менш здатні до самостійної регуляції поведінки у ситуаціях, що потребують тривалих вольових зусиль.

Отримані результати підтверджують, що вольова саморегуляція виступає базовим психологічним механізмом, який визначає ефективність подолання прокрастинаційних тенденцій. Люди з високим рівнем

сформованості вольових якостей здатні більш гнучко адаптуватися до вимог ситуації, регулювати емоційні стани, мобілізувати енергію для досягнення цілей і своєчасно завершувати заплановані дії.

Натомість, на середньому рівні прокрастинації спостерігається зниження інтегрованості вольових процесів [20], що створює сприятливе підґрунтя для постійного відкладання важливих завдань і зниження ефективності діяльності в цілому. Це свідчить про те, що розвиток навичок вольової саморегуляції - зокрема самоконтролю, цілеспрямованості та вміння підтримувати мотивацію - може бути одним із ключових напрямів психологічної корекції прокрастинаційної поведінки.

Таким чином, можна зробити узагальнений висновок, що чим вищий рівень загальної вольової саморегуляції, тим нижча схильність до прокрастинації, і навпаки - дефіцит вольової сфери формує передумови для деструктивних моделей поведінки, пов'язаних із відкладанням важливих справ.

Проведений емпіричний аналіз дозволив встановити, що між особами з низьким і середнім рівнем прокрастинації існують статистично значущі відмінності за всіма параметрами вольової саморегуляції - самовладанням, наполегливістю та загальним рівнем вольової саморегуляції (табл. 3.1.4).

Таблиця 3.1.4.

Результати рівня значущості для показників вольової саморегуляції

	вольова саморегуляція	самовладання	наполегливість
рівень значущості(p)	.005	.016	.013

Передусім, отримані результати (рис. 3.1.1.) свідчать, що особи з низьким рівнем прокрастинації характеризуються вищим рівнем самовладання, тобто здатністю контролювати власні емоційні реакції, зберігати спокій та врівноваженість у складних або стресових ситуаціях.

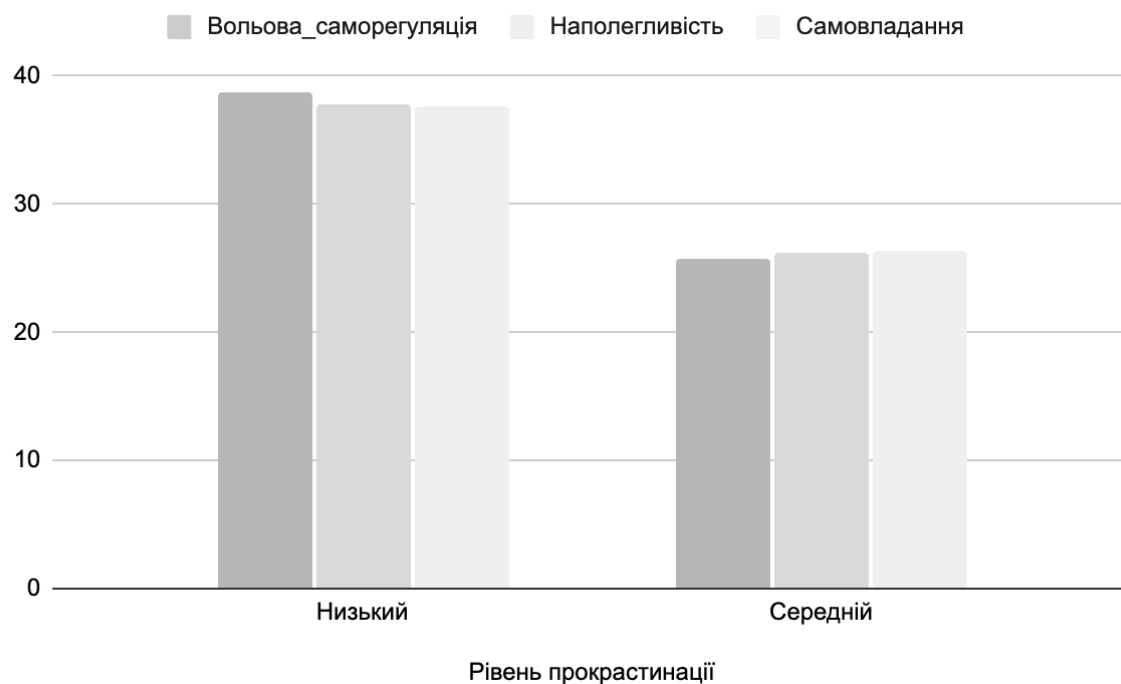


Рис 3.1.1. Порівняння середніх рангів показників вольової саморегуляції в осіб з низьким та середнім(підвищеним) рівнем прокрастинації.

Вони рідше піддаються імпульсивним діям, краще утримують увагу на меті та вміють стримувати миттєві бажання уникнути неприємного завдання. Натомість у прокрастинаторів середнього рівня виявлено зниження самоконтролю, що проявляється у невпевненості, внутрішніх коливаннях та схильності відкладати справи через емоційний дискомфорт. Другим важливим параметром є наполегливість, яка, згідно з результатами, також суттєво відрізняється між групами. Особи з низькою прокрастинацією демонструють вищу стійкість у досягненні мети, здатні долати перешкоди, підтримувати мотивацію та послідовно рухатися до

результату навіть у разі труднощів. Для прокрастинаторів же типовими є нестійкість намірів, коливання у волевих рішеннях та швидке виснаження волевих зусиль. Це свідчить про певну внутрішню суперечливість: бажання діяти є, але воно не підкріплюється достатнім рівнем внутрішньої дисципліни.

Третій показник - загальний рівень вольової саморегуляції - узагальнює попередні аспекти й підтверджує, що в цілому прокрастинація тісно пов'язана зі зниженням довільного контролю над власною поведінкою. Особи з низькою прокрастинацією мають більш розвинену здатність організовувати себе, свідомо керувати діями, планувати послідовність завдань і доводити їх до завершення [31]. Натомість люди з підвищеним рівнем прокрастинації демонструють волевий дефіцит, який ускладнює реалізацію намірів, спричиняє відкладання важливих справ і підсилює відчуття внутрішньої неефективності.

Узагальнюючи, можна сказати, що волева саморегуляція виступає своєрідним психологічним “антиподом” прокрастинації. Чим краще розвинені механізми самоконтролю, самодисципліни та внутрішньої цілеспрямованості, тим менше людина схильна відкладати дії на потім. Отже, прокрастинація не є простою звичкою, а відображає порушення волевого регулювання поведінки, що потребує розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що формування самовладання, наполегливості та загальної вольової регуляції може бути ефективним напрямом профілактики і корекції прокрастинаційних тенденцій. Розвиток цих якостей сприяє не лише підвищенню продуктивності діяльності, а й формуванню більш стійкої, організованої та психологічно зрілої особистості.

3.2 Особливості толерантності до невизначеності у осіб з підвищеним рівнем прокрастинації.

З метою перевірки наявності відмінностей у толерантності до невизначеності між особами з різним рівнем прокрастинації було застосовано U-критерій Манна-Уїтні. Аналіз проводився за інтегральним показником загальної інтолерантності до невизначеності, який відображає ступінь дискомфорту, що виникає у ситуаціях непередбачуваності, відсутності ясних орієнтирів або нестачі інформації. Результати статистичного аналізу показали, що значущих відмінностей між групами не знайдено табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Результати порівняльного аналізу показника інтолерантності до невизначеності за U-критерієм Манна-Уїтні

U	Z	p
416.500	-.115	.908

Середній ранг групи з низьким рівнем прокрастинації (30.84) практично не відрізняється від середнього рангу групи із середнім рівнем прокрастинації (30.30). Таким чином, можна зробити висновок, що загальний рівень інтолерантності до невизначеності є однаковим у представників обох груп.

Отримані результати свідчать, що прокрастинаційна поведінка не зумовлюється безпосередньо загальним рівнем тривожності, пов'язаної з невизначеністю, або несприйняттям неоднозначних ситуацій у цілому.

Іншими словами, загальна схильність до відчуття дискомфорту перед невідомим не є диференційною ознакою між особами з низькою та середньою прокрастинацією. Імовірно, обидві групи характеризуються порівняно стабільним базовим рівнем толерантності до непередбачуваних обставин, що не визначає відмінності у їхній поведінковій стратегії. Водночас, отримані дані дозволяють припустити, що зв'язок між прокрастинацією та невизначеністю може бути більш специфічним і не проявлятися на загальному рівні інтолерантності. Можливо, прокрастинація пов'язана не з глобальною нездатністю приймати невизначеність як таку, а з окремими її аспектами, наприклад - з тривогою, що виникає у часовій перспективі (невпевненість у встигненні виконати завдання вчасно) або з емоційною напругою, пов'язаною з можливістю оцінювання результатів діяльності.

Таким чином, можна вважати, що загальна інтолерантність [1] до невизначеності не є вирішальним чинником у формуванні прокрастинаційних тенденцій, однак окремі форми невизначеності можуть по-різному впливати на поведінку осіб із різним рівнем прокрастинації. Це відкриває перспективи для подальших досліджень субшкал і компонентів даного конструкту, зокрема - поведінкової та емоційної складових характеру людини, які можуть прояснити механізми взаємозв'язку між прокрастинацією та сприйняттям невизначеності індивіда.

Подальший аналіз специфічного показника «Прогностична тривога», який відображає страх перед майбутніми наслідками подій, також не виявив статистично важливої різниці між особами з низьким та середнім(підвищеним) рівнем прокрастинації (табл. 3.2.2.). Середні ранги обох груп - 31.57 у респондентів з низькою прокрастинацією та 29.88 у групи із середньою - виявилися практично ідентичними, що свідчить про відсутність істотних відмінностей у рівні страху перед майбутнім.

Таблиця 3.2.2.

Результати порівняльного аналізу показника інтолерантності до невизначеності за U-критерієм Манна-Уїтні

U	Z	p
394.500	-.361	.718

Цей результат є доволі показовим, адже він не підтверджує поширене припущення, ніби прокрастинація безпосередньо зумовлена підвищеною тривогою щодо майбутнього або наслідків власних дій. Отже, проблема полягає не у самому рівні страху, а у методі його психологічного асимілювання. Можна припустити, що прокрастинатори не обов'язково переживають сильнішу тривогу, ніж інші, але по-іншому з нею взаємодіють - не трансформують занепокоєння у продуктивну дію, а навпаки, уникають активності, щоб зменшити напруження в даний момент часу.

Таким чином, механізм прокрастинації може бути пов'язаний із неефективним регулюванням прогностичної тривоги, коли людина не здатна використати емоційне передчуття майбутніх наслідків як мотиваційний стимул. Замість мобілізації сил, тривога «замикається» всередині, що призводить до відкладання рішень і пасивного уникання ситуацій, які викликають внутрішній дискомфорт.

Прокрастинатори не більше бояться майбутнього, ніж ті, хто менш схильний до відкладання справ, але вони менш здатні контролювати цей страх і спрямовувати його у конструктивне русло. Це ще раз підтверджує, що ключовим чинником прокрастинаційної поведінки є не рівень тривоги як такий, а недостатня сформованість вольових механізмів саморегуляції, які забезпечують перехід від емоційного переживання до активної дії.

Аналіз показника гнітючої тривоги, що характеризує інтенсивність

переживання важкого, дезорганізуючого емоційного стану, також не виявив статистично значущих відмінностей між групами з низьким і середнім рівнем прокрастинації (табл. 3.2.3.)

Таблиця 3.2.3.

Результати порівняльного аналізу показника інтолерантності до невизначеності за U-критерієм Манна-Уїтні

U	Z	p
417.500	-.015	.988

Середні ранги обох груп виявилися майже ідентичними (30.55 у групі низької прокрастинації та 30.47 у групі середньої), що вказує на відсутність будь-якої суттєвої різниці за цим критерієм. Даний результат є показовим, адже він остаточно підтверджує, що емоційна складова прокрастинації не зводиться до простої інтенсивності тривоги чи її типу. Іншими словами, не можна стверджувати, що прокрастинатори відчують більший емоційний тиск або сильніше переживають негативні стани. Швидше за все, відмінності між ними і тими, хто менш схильний до відкладання справ, полягають у тому, як саме людина реагує на цей стан і якими стратегіями користується, щоб його подолати.

Отримані дані дозволяють зробити припущення, що проблема прокрастинаторів криється не у самій тривозі, а у способі її регуляції. Вони відчують емоційний дискомфорт так само, як і інші, але мають нижчу здатність опанувати його та спрямувати енергію переживання у дію. Фактично, емоційна напруга не стає для них стимулом до активності, а навпаки - блокує ініціативу і посилює пасивність. Отже гнітюча тривога не є специфічним чинником, який відрізняє прокрастинаторів від інших

людей. Її роль радше вторинна - вона виступає наслідком слабкої вольової регуляції, недостатнього емоційного самоконтролю та неефективних механізмів подолання стресу. Саме ці особливості, а не сама інтенсивність тривоги, формують ту внутрішню пастку, у якій опиняється прокрастинатор, коли замість дії він зупиняється у стані напруги й безсилля.

Проведений аналіз для перевірки гіпотези про зв'язок прокрастинації з підвищеною інтолерантністю до невизначеності не виявив статистично значущих розбіжностей за жодним із трьох показників ($p > .07$ для всіх субшкал). Отримані дані не підтверджують ідею про те, що особи із середнім рівнем прокрастинації характеризуються вищим рівнем загальної тривожності або нетерпимості до непередбачуваності порівняно з респондентами з низьким рівнем прокрастинації (рис 3.2.1.):

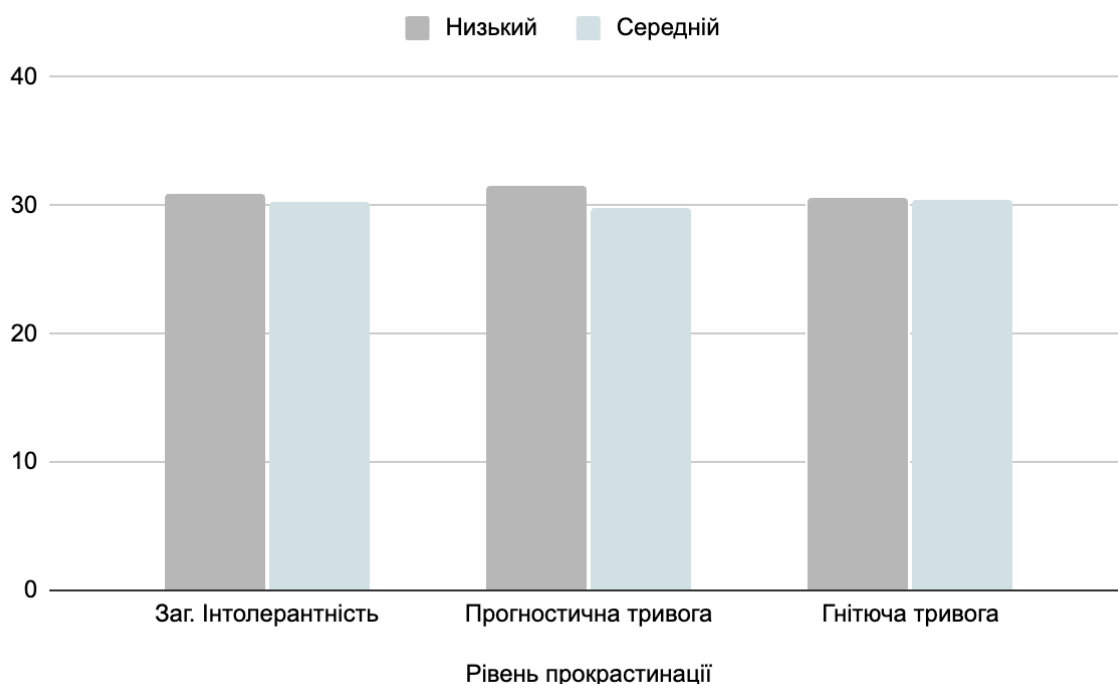


Рис.3.2.1. Порівняння середніх рангів показників толерантності до невизначеності в групах з різним рівнем прокрастинації.

Візуалізація результатів, представлена на рисунку 3.2.1. наочно демонструє відсутність значущих відмінностей у профілях толерантності до

невизначеності між досліджуваними групами.

Як видно з діаграми, висота стовпчиків, що відображають середні ранги, знаходиться практично на одному рівні для обох груп за всіма трьома шкалами. Це вказує на високу ступінь подібності емоційного реагування на невизначені ситуації у осіб з низьким та середнім рівнем прокрастинації.

Відсутність відмінностей за емоційними параметрами у поєднанні з виявленими розбіжностями у вольовій сфері вказує на те, що головний недолік прокрастинаторів має функціонально-виконавчий характер. Проблема полягає не у самій інтенсивності емоційних переживань, а у неефективності системи регуляції, яка мала б забезпечувати конструктивну реакцію на них. Інакше кажучи, емоційна напруга у таких осіб не переходить у мобілізуючу дію, а блокується через слабкість вольових механізмів.

Графічна конфігурація на рис. 3.2.1 різко контрастує з попередньою діаграмою (рис. 3.1.1), де спостерігався чіткий «східчастий» перепад показників вольової сфери. Такий контраст є візуальним доказом того, що дефіцит прокрастинації є селективним: він вражає вольову регуляцію, але залишає інтактною (незмінною) сферу базової емоційної чутливості до невизначеності."

Отримані емпіричні дані дозволяють розглядати прокрастинацію не як прояв надмірної чутливості до невизначеності, а як наслідок недостатньої здатності управляти нею, контролювати власний емоційний стан і трансформувати тривогу у продуктивну активність. Це підкреслює провідну роль вольового компонента у структурі прокрастинаційної поведінки, де саме порушення виконавчої саморегуляції, а не підвищена емоційна реактивність, визначає схильність до відкладання важливих дій.

3.3 Особливості особистісної зрілості у осіб з підвищеним рівнем прокрастинації.

Для дослідження особливостей особистісної зрілості в осіб із підвищеним рівнем прокрастинації також використано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні. Застосування цього методу дало змогу коректно порівняти дві незалежні групи, сформовані відповідно до результатів методики прокрастинації: групу з низьким рівнем прокрастинації ($N = 22$) та групу із середнім/підвищеним рівнем прокрастинації ($N = 38$). Статистичний аналіз здійснювався за десятьма основними шкалами методики оцінки зрілості особистості

Ключовим результатом дослідження, представленого в таблицях, є відсутність статистично значущих відмінностей між двома групами за жодним із десяти досліджуваних показників (табл. 3.3.1).

У всіх випадках отриманий асимптотичний рівень значущості (Asymp. Sig.) виявився значно вищим за критичний рівень $p = .05$. Це є фундаментальним "нульовим результатом" для даного дослідження, який спростовує спрощену гіпотезу про те, що прокрастинація є прямим наслідком загальної особистісної незрілості.

Перший показник - відповідальність, по ньому середній ранг групи з середньою прокрастинацією (32.47) дещо вищий, ніж у групи з низькою (27.09), ця різниця є статистично незначущою і, ймовірно, виникла випадково. Рівень відповідальності не є тим фактором, що диференціює ці дві групи. Обидві групи демонструють однаковий рівень усвідомленої відповідальності.

Таблиця 3.3.1.

Результати порівняльного аналізу показників особистісної зрілості за U-критерієм Манна-Уїтні

Показник особистісної зрілості	U (Mann-Whitney)	Z-score	Значущість (p)	Середній ранг (Група 1: Низька прокр.)	Середній ранг (Група 2: Середня прокр.)
Відповідальність	343.000	-1.168	.243	27.09	32.47
Децентрація	372.500	-0.715	.475	32.57	29.30
Глибинність переживань	325.000	-1.452	.147	34.73	28.05
Життєва філософія	318.500	-1.549	.121	35.02	27.88
Толерантність	328.000	-1.411	.158	34.59	28.13
Автономність	345.500	-1.139	.255	33.80	28.59
Контактність	305.500	-1.760	.078	35.61	27.54
Самоприйняття	318.500	-1.569	.117	35.02	27.88
Креативність	412.500	-0.086	.931	30.75	30.36
Синергійність	369.500	-0.784	.433	28.30	31.78

Другий показник – децентрація, у якій середні ранги груп дуже близькі (низька: 32.57, середня: 29.30). Здатність до децентрації, тобто вміння поглянути на ситуацію з позиції іншої людини та об'єктивно оцінити власні дії, є однаковою в обох групах. Прокрастинація не пов'язана з цим когнітивним аспектом зрілості. Наступний показник – глибинність

переживань, у якій група з низькою прокрастиною має дещо вищий середній ранг, ніж група з середньою (рис.3.3.1), але ця різниця не є статистично значущою, бо значущість дорівнює .0147.



Рис.3.3.1. Профілі особистісної зрілості (середні ранги) груп з різним рівнем прокрастинації.

Графічна візуалізація результатів (рис. 3.3.1) наочно демонструє високу ступінь узгодженості профілів особистісної зрілості обох досліджуваних груп. Як видно з графіку, лінії розподілу середніх рангів для осіб з низьким (синя лінія) та середнім (помаранчева лінія) рівнем прокрастинації мають схожу конфігурацію. Вони рухаються майже синхронно, перетинаючись у точках «Креативність» та «Децентрація», що підтверджує відсутність глибоких структурних відмінностей в особистості прокрастинаторів. Певне розходження ліній спостерігається в зоні показників «Контактність», «Життєва філософія» та «Самоприйняття», де група з низькою прокрастиною займає вищі позиції. Однак, загальний патерн профілю

зберігається, що дозволяє стверджувати: прокрастинація не деформує структуру особистісної зрілості, а розвивається на її тлі як окремий функціональний дефіцит.

Глибина та інтенсивність емоційних переживань не відрізняються у прокрастинаторів та непрокрастинаторів. Це спростовує гіпотезу, що прокрастинатори можуть бути більш "поверхневими" або, навпаки, "глибшими" людьми. Життєва філософія також не демонструє значущої статистичної різниці, це означає, що наявність чи відсутність сформованої системи життєвих цінностей, цілей та осмисленості життя не відрізняє прокрастинаторів від непрокрастинаторів. Проблема лежить не у площині відсутності цілей.

Толерантність, тобто здатність витримувати фрустрацію, невизначеність або дискомфорт є однаковою в обох групах і не є статистично значущою в нашому дослідженні. Також ранги показника автономності не демонструють різниці, тож рівень особистісної незалежності, самостійності у прийнятті рішень та відповідальності за своє життя є однаковим в обох групах. Прокрастинація не пов'язана з браком автономності.

Показник контактності дуже близький до рівня значущості і дорівнює .078, це може свідчити що особи з підвищеним рівнем прокрастинації є менш контактними, менш відкритими до спілкування та, можливо, більш схильними до уникнення соціальних взаємодій. Це єдиний показник зрілості, який показав хоча б тенденцію до відмінності. Також це може проявлятися у зниженні рівня комунікабельності, меншій відкритості до нових знайомств та, можливо, у схильності до уникнення соціальних взаємодій. Цей результат, хоч і не досяг суворої статистичної значущості, є логічним доповненням до загального профілю прокрастинатора. Можна припустити, що прокрастинація як загальна стратегія уникнення (викликана дефіцитом вольової саморегуляції) поширюється не лише на виконання

завдань, але й на сферу соціальних контактів, які також можуть сприйматися як ресурсномісткі або потенційно стресові. Таким чином, прокрастинатор схильний "відкласти" не лише роботу, але й соціальну активність.

Наступна характеристика опитувальника це сприйняття, котра не показує статистично значущих відмінностей між різними рівнями прокрастинації та рівень прийняття себе, своїх сильних та слабких сторін є однаковим в обох групах. Це спростовує гіпотезу, що прокрастинація напряду пов'язана з низькою самооцінкою чи неприйняттям себе. Також прокрастинація ніяк не пов'язана з креативністю. А здатність до гармонійного поєднання різних аспектів життя є однаковою в обох групах.

Детальне дослідження ключових шкал підтверджує, що проблема прокрастинації радше пов'язана не зі структурою особистості, а з її функціональними аспектами. Зокрема, відсутність статистично значущих відмінностей за шкалами «Життєва філософія» ($p = .0121$) та «Автономність» ($p = .0255$) спростовує припущення про те, що прокрастинатори є інфантильними або залежними особистостями без чітко сформованих життєвих орієнтирів. Отримані результати свідчать, що респонденти із середнім рівнем прокрастинації мають такий самий рівень усвідомлення цілей і особистісної самостійності, як і ті, хто демонструє низький рівень прокрастинації. Тож проблема полягає не у відсутності життєвих цілей, а у складнощах із їх реалізацією на практиці. Подібно, відсутність суттєвих розбіжностей за шкалами «Самоприйняття» ($p = .0117$) та «Децентрація» ($p = .0475$) свідчить про те, що прокрастинація в межах цієї вибірки не пов'язана з внутрішнім неприйняттям себе чи порушенням цілісності особистості. Отже, можна зробити висновок, що джерело проблеми криється не в структурних компонентах «Я», а у функціональних механізмах, зокрема у сфері виконавчого контролю.

Дані дослідження свідчать, що труднощі, характерні для осіб із

вираженою схильністю до прокрастинації, мають специфічний, вузько сфокусований характер, а не є проявом глобальної особистісної незрілості. Проблема прокрастинації не пов'язана із загальним рівнем зрілості особистісної структури: індивіди із середнім рівнем схильності до відкладання дій демонструють аналогічні показники базової зрілості, як і ті, хто характеризується низькими рівнями прокрастинації. Поєднання цього результату зі значними відмінностями у сфері вольової регуляції дозволяє уточнити сутність явища. Прокрастинація виступає наслідком порушень у системі виконавчого самоконтролю, що охоплює процеси планування, ініціації та підтримання цілеспрямованої діяльності. Вона відображає дисфункцію когнітивно-регуляторних механізмів, відповідальних за доведення намірів до реалізації, а не дефіцит особистісної зрілості чи наслідок підвищеної тривожності. Проведений аналіз дозволяє розглядати прокрастинацію як окремий феномен саморегуляційної сфери, пов'язаний із неефективністю виконавчих функцій.

3.4 Особливості кореляційних зв'язків прокрастинації та особистісної зрілості.

Для перевірки зв'язків між показниками прокрастинації та особистісної зрілості використано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена. Вибір даного методу обумовлений порушенням критеріїв нормального розподілу у більшості досліджуваних змінних (за критерієм Шапіро-Уїлка ($p < .005$), що унеможливило використання параметричних методів.

Ключовим результатом кореляційного аналізу є відсутність статистично значущих зв'язків (на рівні $p < .005$) між рівнем прокрастинації та жодним із 10 показників особистісної зрілості (табл.3.4.1.) Це фундаментальний висновок, який спростовує гіпотезу про те, що прокрастинація є прямим наслідком особистісної незрілості. Навпаки, це свідчить про те, що прокрастинація є специфічним, відносно автономним феноменом, який не пов'язаний із загальною структурою зрілості особистості.

Відсутність зв'язку підвищеного рівня прокрастинації з життєвою філософією ($r = -.171$, $p = .191$) та автономністю ($r = -.137$, $p = .296$) є особливо показовою. Це означає, що схильність до прокрастинації не пов'язана ані з відсутністю життєвих цілей, ані з браком особистісної незалежності чи самоприйняття ($r = -.170$, $p = .195$). Прокрастинатор у даній вибірці - це не «загублена» чи «незріла» особистість; його проблема лежить в іншій площині. Спостерігається і відсутність зв'язку з контактністю ($r = -.067$, $p = .611$) та синергійністю (здатністю до гармонійної взаємодії, $r = .085$, $p = .520$) показує, що прокрастинація не є проблемою соціальної дезадаптації.

Таблиця 3.4.1.

Кореляційні зв'язки (r-Spearman) між рівнем прокрастинації та показниками особистісної зрілості (N=60)

Показник особистісної зрілості	Коефіцієнт кореляції (rs)	Рівень значущості (p)
Відповідальність	+.253	.051
Децентрація	-.089	.500
Глибинність переживань	-.116	.376
Життєва філософія	-.171	.191
Толерантність	-.200	.126
Автономність	-.137	.296
Контактність	-.067	.611
Самоприйняття	-.170	.195
Креативність	-.027	.835
Синергійність	+.085	.520

Інші показники, а саме дезінтеграція, креативність також продемонстрували статистично незначущі результати (усі $p > 0,1$), що підсилює загальний висновок про автономність феномену прокрастинації від базової структури особистісної зрілості.

В межах проведеного кореляційного аналізу особливої уваги заслуговує показник Відповідальності, який єдиний демонструє виражену тенденцію до зв'язку з прокрастинацією. Отриманий результат ($r = +.253$, $p = .051$) знаходиться на самій межі статистичної значущості при загальноприйнятому рівні альфа 0.05(рис.3.4.1.).

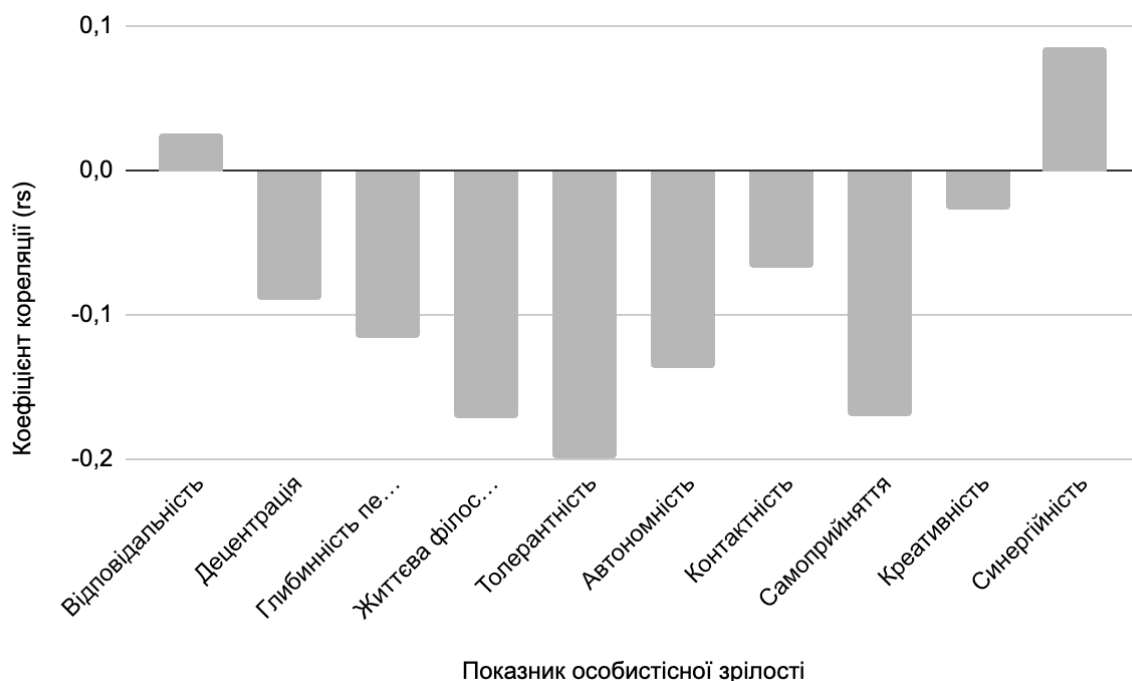


Рис. 3.4.1. Співвідношення між рівнем прокрастинації та компонентами особистісної зрілості.

Хоча формально $p > .050$, що змушує прийняти нульову гіпотезу, така близькість до критерію значущості вказує на наявність сильної, не випадкової тенденції. Ігнорування цього показника в межах якісного психологічного аналізу було б методологічною помилкою, оскільки він вказує на важливий механізм.

Встановлений позитивний напрямок зв'язку ($r = +.253$) є ключовим парадоксом даного дослідження. Він вказує на те, що підвищення схильності до прокрастинації у досліджуваній вибірці супроводжується не зниженням, а, навпаки, зростанням показників внутрішньої відповідальності. Це дозволяє категорично відкинути спрощену, побутову модель прокрастинації як синоніму інфантилізму, ліні чи цілковитої безвідповідальності.

Як візуально демонструє рис 3.4.1. більшість показників особистісної зрілості мають слабкі негативні зв'язки з прокрастинацією, що відповідає

загальноприйнятим уявленням психології. Це означає, що зі зростанням схильності до відкладання, спостерігається мінімальна тенденція до зниження таких рис, як глибинність переживань та автономність. Як ми бачимо показник «Відповідальність» на графіку цей стовпчик є найвищим і має позитивний напрям. Цей феномен є важливим емпіричним доказом того, що у досліджуваній вибірці прокрастинація не є наслідком безвідповідальності, а навпаки, корелює з її підвищеним рівнем. Тож, графік візуалізує центральний парадокс дослідження: прокрастинатор – це не особа, яка не хоче виконувати завдання, а особа, яка хоче виконати його настільки ідеально (через високу внутрішню відповідальність), що боїться почати. Графічне зображення чітко відокремлює відповідальність від усіх інших шкал зрілості, акцентуючи увагу на цьому нетиповому кореляційному зв'язку.

Натомість, отримані дані дозволяють гіпотезувати наявність глибокого внутрішнього конфлікту. Прокрастинація в даному контексті виступає не як прояв слабкості характеру, а як складний, набутий захисний механізм - набута реакція уникнення. Цей механізм, імовірно, активується гіпертрофованими, надмірно завищеними внутрішніми нормативно-ціннісними орієнтирами, що межують із перфекціонізмом, та ірраціональним побоюванням невідповідності цим орієнтирам. У свідомості суб'єкта формується когнітивне спотворення: передбачуваний неуспіх, або навіть неідеально виконане завдання, прирівнюється до особистісного фіаско. Це афективне переживання є настільки емоційно невиносним, що психіка обирає стратегію поведінкового уникнення (відкладання), аби не зіштовхуватись з можливою фрустрацією.

Як наслідок, високий рівень відповідальності, замість того, щоб бути мотиваційним ресурсом, трансформується на джерело інтенсивної тривоги, яка паралізує і блокує поведінкову активність. Цей висновок ідеально узгоджується з результатами, отриманими в інших завданнях: ми бачимо,

що прокрастинація не корелює зі шкалами особистісної зрілості, але має потужний зворотний зв'язок із показниками вольової саморегуляції. Прокрастинатор - це особистісно зріла людина, яка усвідомлює свої обов'язки, але не володіє достатніми навичками виконавчого контролю, щоб впоратися з емоційним тиском, який ця відповідальність створює.

Узагальнюючи отримані результати, можна окреслити типовий психологічний образ представника групи з підвищеною схильністю до прокрастинації. Він суттєво не збігається зі звичним стереотипом, за яким прокрастинатора уявляють інфантильним чи лінивим.

Згідно з даними, йдеться про особистість із нормально сформованою зрілістю. Такій людині властиве цілісне світоглядне бачення, адекватне самосприйняття та достатній рівень самостійності. Вона не демонструє надмірної тривожності щодо майбутнього та може справлятися з невизначеністю не гірше за інших. Ба більше, для неї характерне підвищене, а подекуди навіть надмірне відчуття внутрішньої відповідальності.

Проте саме поєднання «зрілості» та «відповідальності» стає пасткою у ситуаціях, коли бракує розвиненої вольової регуляції. Усвідомлюючи значущість завдання та відчуючи потребу зробити все максимально якісно, така людина стикається з внутрішнім тиском [11]. Через недостатню наполегливість і слабкі механізми емоційного самоконтролю цей тиск блокує її здатність діяти.

Отже, типовий прокрастинатор у нашій вибірці - це не лінивий чи безвідповідальний індивід, а радше «перфекціоніст, що потрапив у глухий кут», розірваний між високими стандартами та недостатніми ресурсами для їх реалізації.

Висновки до III розділу

1. У осіб з підвищеним рівнем прокрастинації спостерігається більш низький рівень вольової саморегуляції, а саме наполегливість і самовладання. Знижена вольова саморегуляція характеризується зниженою дисципліною і самоконтролем, а також нетерпимістю до непередбачуваності. Люди зі зниженим рівнем наполегливості менш працездатні, менш діяльні, можуть нехтувати виконанням запланованих дій, мати непослідовну поведінку, невпевненість та імпульсивність. Низький рівень самовладання вказує на емоційну нестабільність, спонтанність, вразливість та порушений внутрішній спокій.
2. У осіб з низьким та підвищеним рівнем прокрастинації не спостерігається відмінностей за показників інтолерантності до невизначеності. Виявлені показники прогностичної тривоги, яка відображає когнітивне ставлення індивіда до неясності, його свідомі очікування та переконання щодо майбутнього, а також гнітючої тривоги, що стосується тілесно-емоційних відповідей на непередбачувані ситуації та несподівані події, залишаються незмінними у досліджуваних осіб незалежно від вираженості їхнього рівня прокрастинації. Що не має підстав розглядати прокрастинацію, як прояв надмірної чутливості до невизначеності.
3. Зв'язок характеристик особистісної зрілості та підвищеного рівня прокрастинації спостерігається тільки за показником контактності, що характеризується вмінням встановлення глибоких контактів з людьми. Ті особи які мають низький рівень контактності виявилися більш схильними до прокрастинації, що може пояснюватися труднощами у вибудовуванні емоційно соціальних зв'язків,

зниженим рівнем підтримки та меншою включеністю у взаємодію з оточуючими їх людьми.

4. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та особистісної зрілості є пов'язаність відповідальності з рівнем прокрастинації, чим вищий рівень прокрастинації, тим вища відповідальність, це може бути пов'язано з внутрішнім конфліктом між завищеними вимогами до себе та недостатньою здатністю до ефективної саморегуляції. Особи з підвищеним рівнем прокрастинації, ймовірно, характеризуються високим рівнем усвідомлення відповідальності та розвиненим почуттям обов'язку, однак саме це часто стає джерелом внутрішнього напруження. Надмірна вимогливість до себе, страх помилки та прагнення до бездоганності можуть призводити до емоційного виснаження й уникання дій, що вимагають значних зусиль.

ВИСНОВКИ

1. Особистісна зрілість - це комплексне психологічне поняття, яке включає особливості поведінки людини в різних сферах діяльності, а саме вміння брати відповідальність за своє життя, долати труднощі. Показниками особистісної зрілості є вольова саморегуляція, толерантність до невизначеності, відповідальність, автономність. Прокрастинація - це усвідомлене відкладання важливих справ на потім, котре може мати негативні наслідки у майбутньому. Людина ніби уникає дискомфорту «тут і зараз», а насправді відтерміновує його. Дефіцит розвитку характеристик особистісної зрілості може призводити до поведінки уникнення, якою і є прокрастинація.
2. У осіб з підвищеним рівнем прокрастинації спостерігається більш низький рівень вольової саморегуляції, а саме наполегливості і самовладання (знижена дисципліна, самоконтроль та нетерпимість до непередбачуваності). Знижена вольова саморегуляція може призводити до зниження діяльності, непослідовної поведінки, невпевненості та імпульсивності.
3. Не визначено зв'язку прокрастинації з інтолерантністю до невизначеності, а саме з прогностичною тривогою (ставлення людини до невизначеності) та гнітючою тривогою (тілесно-емоційних реакцій на ситуації невизначеності та несподіваних подій).
4. Визначено зв'язок особистісної зрілості та підвищеного рівня прокрастинації за показником контактності, а саме вмінням встановлювати глибокі контакти з людьми. Схильність до прокрастинації пов'язана з низьким рівнем контактності.

5. Спостерігається прямий зв'язок між прокрастинацією та відповідальністю. Чим вище прокрастинація, тим вище відповідальність. Що відбиває ситуацію внутрішнього напруження, де надмірна вимогливість до себе, страх помилки та прагнення до бездоганності, що ймовірно викликають емоційне напруження і уникнення реальних дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєнко Н. В. Толерантність до невизначеності як специфічна умова інноваційної діяльності // Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв’язання. Харків, 2017. С. 9–13.
2. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. С. 25.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
3. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія, 2020. 345 с.
4. Борисюк О. М., Перун А. М. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компетентного наповнення // Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна. 2022. 9 с.
5. Bower G., Bootzin R., Zajonc R. Principles of Psychology Today. Trait Theories. New York : Random House, 2017. P. 381–382.
6. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable // Journal of Personality. 1962. P. 18–49.
7. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України // Юридичний бюлетень. 2016. Вип. 2. С. 211.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22
8. Волошина В. В. Психологічна зрілість як складова професійного становлення майбутнього психолога // Психологічні науки. 2011. 111 с.
9. Галузяк В. М. Дослідження особистісної зрілості у зарубіжній психології та педагогіці // Вища освіта України. 2012. 211 с.
10. Галян І. М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості // Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна. 2010. С. 2–11.

11. Гуменюк О. Є. Психологічний аналіз громадянської відповідальності особистості // Психологія і суспільство. 2007. 91 с.
URL: <http://pis.tneu.edu.ua/index.php/pis/article/view/321/321>
12. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf
13. Sperry, L., & Clinton, S. M. (2017). Psychological Maturity: A Review of the Concept and Its Empirical Measurement. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 5(2), 1-15.
14. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. Hogan, R., & Cheek, J. M. (1983). Social maturity. *Review of personality and social psychology*, 4(4), 183-201.
15. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу // Вісник КІБіТ. 2019. 22 с.
URL: <https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/65/60>
16. Завгородня О. В. Особистість: шляхи досягнення зрілості. 2010. С. 9–16.
17. Кирпенко Т. М. Аналіз зв'язку самоконтролю, волевої регуляції та екологічно-орієнтованої життєдіяльності // Актуальні проблеми психології. 2018. Т. VII, Вип. 45. С. 133–143.
18. Козлов Р. А. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Т. 1 : монографія. Кривий Ріг, 2019. 220 с.
19. Corno L. The metacognitive control components of self-regulated learning // *Contemporary Educational Psychology*. 1986. Vol. 11. P. 333–346.
20. Крейдун Н. П., Невоєнна О. А., Поліванова О. Є. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації // Проблеми сучасної освіти. 2013. 13 с.
21. Комар Т. В. Формування соціально-професійної зрілості фахівців: провідні аспекти післядипломної освіти // Молодий вчений. 2014. 176 с.

22. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки // Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». 2018. С. 67–72.
23. Максименко С. Д. Теоретико-методологічні проблеми психології особистості // Проблеми сучасної психології. Вип. 7. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 3–8.
24. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості // Актуальні питання сучасної психології. Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. 2014. 388 с.
25. Павленко О. В. Ставлення особистості до часу свого життя // Актуальні проблеми сучасної педагогіки та психології. Маріуполь, 2015. 70 с.
26. Перун А. М. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компонентного наповнення // Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна. 2022. 9 с.
27. Потапчук Л. В. Відповідальність у психологічній структурі особистості // Проблеми педагогічних технологій. Матеріали наук.-практ. конф. ВДУ ім. Лесі Українки.
28. Потапчук Л. В. Вплив особистісної зрілості на готовність старшокласників до педагогічної діяльності // Психолого-педагогічні проблеми підготовки вчителів. Київ, 2000. С. 407.
29. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
30. Sokolowski K. Emotion, Motivation und Volition. Göttingen : Hogrefe, 1993.
31. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2002. 376 с.
32. Trezza, G. R., Al-Zubeidi, S., & Barrows, M. S. (2017). Intolerance of uncertainty: A transdiagnostic construct mediating the relationship between

- perfectionism and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 13–25.
33. Freeston, M. H., Tiplady, A. J., Varese, F., & Wroe, A. L. (2017). The Construct of Intolerance of Uncertainty: A Review and Future Directions. *Clinical Psychology Review*, 56, 13–28.
 34. Hamilton R. Cognitive Flexibility and Personal Responsibility in Emerging Adulthood // *Journal of Personality Development*. 2019. Vol. 12, No. 2. P. 45–59.
 35. Shybut, B. J. (2011). Career success and the self-concept: A social cognitive approach. *Journal of Career Assessment*, 19(3), 306–320.
 36. Штепа О. С. Особистісна зрілість: модель, опитувальник, тренінг : монографія. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2008. 210 с.
 37. Штепа О. С. Пропріумом зрілої особистості // *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №2. С. 26–35.
 38. Штепа О. С. Феномен особистісної зрілості // *Соціальна психологія*. 2005. №1 (9). С. 62–77.
 39. Штепа О. С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості // *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №5. С. 24–31.
 40. Yanchar, B. C. (2010). Procrastination and self-regulation: The role of executive functions. *Educational Technology Research and Development*, 58(4), 445–468.

АНОТАЦІЯ

У даній кваліфікаційній роботі проаналізовано за допомогою емпіричного дослідження які особливості особистісної зрілості представлені у людей з підвищеним рівнем прокрастинації. Представлені теоритичні аспекти проблематики особистісної зрілості та прокрастинації.

Визначено, що у осіб з підвищеним рівнем прокрастинації спостерігається більш низький рівень вольової саморегуляції, а саме наполегливість і самовладання. Не визначено зв'язку прокрастинації з інтолерантністю до невизначеності. Зв'язок характеристик особистісної зрілості та підвищеного рівня прокрастинації спостерігається тільки за показником контактності. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та особистісної зрілості є пов'язаність відповідальності з рівнем прокрастинації, чим вищий рівень прокрастинації, тим вища відповідальність.

Ключові слова: прокрастинація, особистісна зрілість, вольова саморегуляція, гнітюча тривога, інтолерантність до невизначеності.

ANNOTATION

In this qualification thesis, an empirical study was conducted to analyze what features of personal maturity are present in people with a high level of procrastination. The theoretical aspects of the issue of personal maturity and procrastination are presented. It was determined that individuals with a high level of procrastination exhibit a lower level of volitional self-regulation, namely perseverance and self-control. No association was found between procrastination and intolerance of uncertainty. The relationship between the characteristics of

personal maturity and the elevated level of procrastination is observed only for the dimension of sociability (contactness). The specifics of the relationship between procrastination and personal maturity also include a connection between responsibility and the level of procrastination: the higher the level of procrastination, the higher the responsibility.

Keywords: procrastination, personal maturity, volitional self-regulation, oppressive anxiety, intolerance of uncertainty.