

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Взаємозв'язок прокрастинації та особистісних властивостей в різному віці

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

Керівник к. психол. н., доц. ЗВО, доц. каф. загальної
психології
Олена НЕВОСННА

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ.....	5
1.1. Психологічний зміст поняття «прокрастинація»: визначення, історія вивчення, види, форми	5
1.2. Фактори, які обумовлюють прокрастинацію особистості.....	10
Висновки до I розділу.....	17
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ В РІЗНОМУ ВІЦІ	19
2.1. Мета та задачі дослідження	19
2.1. Соціально-демографічний опис вибірки	19
2.3. Процедура та опис методів дослідження	20
2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісних властивостей в осіб молодого віку	22
2.5. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісних властивостей в осіб зрілого віку	27
2.6. Аналіз та інтерпретація результатів особливостей прокрастинації та особистісних властивостей в осіб молодого та зрілого віку	33
Висновки до II розділу	37
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	42
АНОТАЦІЇ.....	45
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Такий багатогранний феномен в психології як прокрастинація включає в себе різні складові та проявляється насамперед в поведінці людини. Це поняття, що характеризує схильність особистості відкладати справи «на потім», відтерміновувати прийняття рішень, затримувати виконання необхідної діяльності. На думку багатьох психологів, які займаються вивченням проблеми прокрастинації однією з причин її виникнення є особистісні властивості людини.

Прокрастинація, як психологічне явище, досліджується в різних галузях науки, таких як психологія, соціологія, економіка, менеджмент. Багато відомих психологів вивчали цю тему, зокрема П. Рінгербах, який вперше ввів поняття «прокрастинація» в науковий обіг [22]; А. Елліс, В. Кнаус, Дж. Бурк, Л. Юен, які вперше публікували дослідження даної проблематики, що були спрямовані на виявлення та усунення прокрастинації [4]. Заслужують на увагу роботи М. Айткена, який вивчав академічну прокрастинацію, Дж. Мураками, який досліджував поведінкові та когнітивні відмінності людей з високим на низьким рівнем прокрастинації [8]. Також дослідженням даного феномену займалися Дж. Феррарі [16], Дж. Л. Джонсон, В. Макковен, А. Оуенс, І. Ньюбегін, В. Ковилін, М. Дворник [5], Н. Руднова, П. Стіл [23], М. Сільвер, Дж. Сабіні та інші.

Проблема прокрастинації є актуальною, оскільки, не дивлячись на велику кількість робіт, цей феномен почали досліджувати нещодавно, і практично не визначено однозначних чинників, які впливають та пояснюють схильність людей відкладати виконання завдань та справ. До того ж досить мало робіт, які б вивчали вікові аспекти в даній проблематиці. Тому ми вважаємо цікавим і доцільним дослідити взаємозв'язок прокрастинації та особистісних властивостей в осіб молодого та зрілого віку.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як особистісна властивість.

Предмет дослідження – взаємозв'язок прокрастинації та особистісних властивостей у молоді та осіб зрілого віку.

Мета кваліфікаційної роботи: вивчити взаємозв'язок прокрастинації та особистісних властивостей в осіб молодого та зрілого віку.

Гіпотеза: особи молодого віку виявляють більш високий рівень прокрастинації, ніж особи зрілого віку.

Для досягнення мети роботи були сформульовані наступні завдання:

- 1) провести теоретичний аналіз поняття «прокрастинація» з боку різних підходів;
- 2) визначити рівень вираженості прокрастинації у молоді та осіб зрілого віку;
- 3) визначити особливості особистісних властивостей в осіб молодого та зрілого віку;
- 4) визначити особливості взаємозв'язку прокрастинації та особистісних властивостей в осіб молодого та зрілого віку.

В якості методів дослідження використовувалися методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана [6], анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [5], «П'ятифакторний особистісний опитувальник» Р. МакКрай та П. Коста [11].

В якості методів статистичної обробки результатів використовувалися кореляція Спірмена та однофакторний дисперсійний аналіз.

Характеристика вибірки. В дослідженні взяли участь 66 осіб двох вікових груп. Першу вікову групу склали 37 осіб віком 20-30 років, з них 26 жінок та 11 чоловіків. Другу вікову групу склали 29 осіб віком 35-50 років, з них 23 жінки та 6 чоловіків.

Практична значущість роботи полягає в розробці рекомендацій для практичних психологів щодо визначення ефективних стратегій управління часом та підвищення продуктивності діяльності осіб різних вікових груп.

РОЗДІЛ І

ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологічний зміст поняття «прокрастинація»: визначення, історія вивчення, види, форми

Аналізуючи нароби зарубіжних та вітчизняних наукових діячів, зрозуміло, що прокрастинація є комплексним, багатогранним та складним явищем, оскільки існує багато підходів до розуміння його виникнення, факторів, які його обумовлюють, типологій, видів та варіантів його усунення. Переважна більшість авторів вважають прокрастинацію феноменом відкладання справ, що призводить до нераціонального використання часу, зниження ефективності діяльності, життєвих проблем та негативних психологічних станів. Проте все ж немає однозначного розуміння того, чи є прокрастинація певною схильністю, або це просто особливий стан особистості чи взагалі специфічна властивість психіки конкретної людини.

Вперше термін «прокрастинація» в науковому контексті вжив П. Рінгенбах в 1977 році [22]. Це підводить нас до висновку, що прокрастинація відносно нове поняття в психології, яке набуло поширення лише в останні десятиліття, хоча дане явище спіткало людство завжди. І внаслідок розвитку нових тенденцій, зростання актуальності проблеми та нових потреб суспільства феномен вимагав більш детального вивчення. Після відкриття нового терміну почали з'являтися перші публікації, зроблені на основі клінічних досліджень та консультативних практик їх авторів. До таких видань можна віднести книгу А. Елліса та В. Кнауса «Подолання прокрастинації» (1977) та книгу Дж. Бурка й Л. Юен «Прокрастинація: чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні» (1983). Також почав напрацьовуватися науково-методичний комплекс задля вивчення вираженості прокрастинації. Одними з перших авторів, які розробляли методики в контексті даної проблематики були Б. Такман та К. Лей [8]. Багато психологів досі використовують їхні опитувальники в своїх наукових роботах.

Психологічна література містить в собі чимало визначень поняття «прокрастинація». Так, наприклад, К. Лей вважає, що це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, коли людина розуміє важливість завдання, але вважає доцільнішим займатися іншими справами, незважаючи на можливі негативні ефекти, які можуть спіткати особистість в майбутньому [7]. На її думку, прокрастинацію слід розглядати як диспозиційну, стійку рису особистості. З її баченням погоджується низка авторів, таких як Дж. Бурка, Л. Юен, Й. Сабіни, М. Сілвер. П. Стіл також розглядає прокрастинацію як добровільне відкладання індивідумом запланованих справ, не дивлячись на ланцюг негативних наслідків, проте він також говорить, що таке відтермінування може проявлятися не лише на початку виконання завдань, а й наприкінці діяльності, коли велика частка роботи завершена [24]. Він також вбачає в прокрастинації ірраціональне начало, оскільки вагомої причини для затримки немає. При описі даного феномену виділяють три критерії, які дають підставу вважати поведінку людини прокрастинацією: відтермінування, марність, контрпродуктивність. Стіл також виділяє ще одну особливість прокрастинації – чим більший проміжок часу до виконання певних дій, тим більша вірогідність того, що людина віддасть перевагу миттєвому задоволенню, ніж роботі «на майбутнє». Тобто відстрочить виконання важливого завдання задля задоволення актуальної, але малозначущої потреби [10].

Деякі дослідники вважають цей феномен звичкою, а деякі відносять його до лінії. Інші автори розглядають це поняття як негативну характеристику, яка безпосередньо впливає на успішність виконання діяльності або навіть як дезадаптивну копінг-стратегію подолання стресу. Л. І. Дементій вбачає в прокрастинації слабкість або несформованість регуляції особистості, що несе в собі нездатність керувати ситуацією [3]. В. С. Ковилін трактує цей феномен як поведінковий патерн, під час якого виконання провідної діяльності усвідомлено відтерміновується [1]. Група дослідників вважає, що прокрастинація містить в собі поведінковий, емоційний та когнітивний компоненти, які тісно пов'язані з мотиваційної сферою особистості, інша група додає також вольовий компонент. К. Клінгслик пояснила прокрастинацію як добровільне відкладання

передбачуваної, необхідно та суб'єктивно важливої діяльності, не дивлячись на негативні наслідки, які переважають над позитивними наслідками відтермінування [17]. Н. Мілгрем зміст цього поняття вбачає у схильності відтерміновувати чи уникати виконання завдань, як реакцію у відповідь на підвищення тривоги, що викликана непередбачуваними наслідками [19]. Він вважає, що прокрастинація – це поведінка послідовного зволікання та результат емоційного розладу. Також психолог називає це явище сучасною хворобою, яка викликана стрімким індустріальним розвитком суспільства.

Прокрастинація може проявлятися та впливати на будь-яку сферу діяльності людини: навчальну (відкладання підготовки до іспитів, контрольних робіт семінарських занять, написання практичних та курсових робіт), трудову (нездатність вчасно виконати робочу задачу, в запланований термін виконати проект, недотримання термінів заповнення робочої документації), соціальну (відтермінування важливих зустрічей, телефонних дзвінків, відкладання важливих листів), побутову (відкладання домашніх обов'язків, прибирання, виконання обіцянок та доручень). При прокрастинації людина зволікає навіть тоді, коли повністю впевнена в необхідності виконання діяльності [12].

Прокрастинацію почали активно вивчати у 80-х роках XX ст. в рамках зарубіжної психології, що і дало їй змогу стати важливим та повноцінним предметом досліджень. Науковці виявили, що це явище неоднорідне, його сутність змінюється під впливом різноманітних факторів та чинників, які можна класифікувати за різними критеріями.

В залежності від сфери прояву Н. Мілгрем, Дж. Баторі та Д. Моурером була розроблена типологія прокрастинації, яка включає в себе 5 основних типів [18]. Щоденна або побутова прокрастинація – неспроможність справлятися з буденною, регулярною діяльністю, відкладання рутинних та повсякденних обов'язків, характеризується відсутністю вміння управляти часом. Прокрастинація у прийнятті рішень – характеризується нездатністю вчасно прийняти як важливі, так і неважливі рішення. Невротична прокрастинація – характеризується відтермінуванням прийняття важливих для життя рішень, які необхідні на певних періодах існування, наприклад,

вибір навчального закладу, переїзд в інше місто, лікування. Компульсивна прокрастинація – характеризується хронічним зволіканням в будь-яких ситуаціях та обставинах. Академічна прокрастинація – відкладання різних видів навчальних робіт, підготовки до заліків, іспитів, контрольних, написання практичних, курсових та дипломних робіт тощо.

Пізніше у дослідженнях Н. Мілгрема у співавторстві Р. Тенне стандартизували цю типологію, узагальнивши її та звівши до двох типів: прокрастинація у виконанні завдань та прокрастинація у прийнятті рішень [20].

Також існує типологія, яку запропонував викладач Чиказького університету Джозеф Феррарі [16]. Його судження базуються на певних особистісних поведінкових патернах, які характерні людям в ситуаціях відтермінування діяльності. Так він виділяє три типи прокрастинаторів: «шукач пригод» або «шукач гострих відчуттів» – вони навмисне відкладають виконання завдань якнайдовше, оскільки їм приносить задоволення виконувати діяльність в останню мить в умовах критичної нестачі часу, їм подобається емоційна напруга та виплеск адреналіну, які відбуваються за таких умов; «ті, хто уникають» або уникаючі – воліють уникати неприємної та нудної роботи та, як наслідок, не отримувати критику чи оцінку власної роботи, навіть якщо оцінка буде позитивною; нерішучі – прокрастинатори, які бояться відповідальності за результат прийняття того чи іншого рішення (навіть незначних) і тому прагнуть якомога довше не приймати їх взагалі, частіше за все керуються принципом: якщо рішення не прийнято, то неможливо зробити помилку, а отже не буде жодних негативних наслідків; зазвичай такі люди схильні до перфекціонізму.

Вчені А. Чу та Дж. Чої запропонували ще одну класифікацію, яка містить в собі два види прокрастинації: активна – незважаючи на зволікання, індивідуум все ж виконує завдання в запланований термін; пасивна – людина відкладає діяльність якомога довше і завершує її не вчасно [9].

Автори вказують, що, як правило, люди, які мають тенденцію до пасивного типу прокрастинації, відрізняються відсутністю організаторських навичок, складністю в

постановці цілей та визначенню пріоритетів для себе. Зазвичай, такі особистості в умовах обмеженого часу не здатні діяти відповідно чітко встановленого плану, спрямованого на досягнення мети. Проте люди, які відносяться до активних прокрастинаторів можуть усвідомлено відкладати виконання певних завдань, щоб накопичити необхідні ресурси та енергію для їхнього виконання. Це може вказувати на те, що вони володіють відповідними навичками планування, контролю та оцінки своєї діяльності.

Українська дослідниця М. С. Дворник також долучилася до розробок типологій даної проблематики [5]. Вона розрізняє сім типів осіб, які мають схильність до прокрастинації, в залежності від суб'єктивних факторів, що визначають їхнє уявлення про власне майбутнє. Конструктивний тип характеризується недооцінкою власної готовності виконувати задачі, щоб ефективніше впоратися з роботою, представники цього типу відбувають потребу в підтримці або контролі з боку оточення, прокрастинування у них може виникати з раціональних причин. Конвенційний тип вважає прокрастинацію шкідливою звичкою, що вказує на нерішучість та неквапливість особистості. Енергозбережний тип характеризується невмінням належним чином оцінювати власні ресурси, також цьому типу притаманні такі риси як нерішучість і відчуття втомленості. Спорадичний тип розрізняється тим, що особа постійно відчуває різні страхи, такі як страх невдачі чи взяття на себе відповідальності за результат, особливо коли суб'єктивно завдання вважається складним та важливим. Шаблонний тип вирізняється наявністю в особи не лише страху невдачі, а й страху успіху. Трендовий тип характеризується відсутністю бажання здійснювати невідому діяльність, оскільки основною ціллю є отримання схвалення від інших, яке неможливо передбачити, якщо результати виконання завдань залишаються неокресленими. Комунікативний тип характеризується схильністю відкладати виконання поставлених задач, якщо вони сприймаються як нецікаві або такі, що не передбачають можливості отримати схвалення оточуючих за їхнє закінчення.

Як зазначалося вище є дослідники, які пов'язують прокрастинацію та лінь. Серед таких, наприклад, Ільїн, який стверджує, що лінь може розглядатися як одна з форм прокрастинації. Він розрізняє два види прокрастинації: «напружену», яка викликає стан тривоги та почуття провини, занепокоєння, втрату відчуття часу, незадоволення власними успіхами та цілями; «розслаблену» – особа займається лише тією діяльністю, яка їй подобається та приносить задоволення в конкретний момент часу. Саме другий вид має на увазі життєве розуміння «лінощів» [2].

Таким чином, проаналізувавши велику кількість підходів до розуміння даної проблематики ми можемо охарактеризувати основні риси прокрастинації як психологічного явища: ірраціональність (суб'єкт заздалегідь розуміє негативні наслідки відтермінування, але не вживає жодних заходів); усвідомленість (індивід не вносить змін до своїх планів, а просто свідомо відкладає заплановане); наявність негативних переживань й емоційних станів та внутрішнього дискомфорту. Незважаючи на численну кількість визначень поняття прокрастинації жодне з них не є загальноприйнятим та остаточним. Проте на основі аналізу наукової літератури ми можемо узагальнити та говорити, що прокрастинація – це ірраціональне відтермінування людиною виконання необхідних та важливих завдань, що супроводжується негативними емоційними станами та внутрішнім дискомфортом. Саме на таке визначення ми і будемо спиратися в нашій роботі.

1.2. Фактори, які обумовлюють прокрастинацію особистості

У першому підрозділі нашої роботи було визначено поняття прокрастинації, описано підходи різних науковців до даної проблематики та виділені основні типології. Наступним важливим кроком є виокремлення чинників, які зумовлюють явище прокрастинації.

Аналізуючи різноманітні підходи до розуміння суті цього феномену, Ковилін прийшов до висновку, що існують три основні концепції, які пояснюють причини виникнення прокрастинації: психодинамічна, поведінкова та когнітивна [1].

Представники психодинамічного підходу вважали, що основною причиною відклання справ індивідом є те, що дана діяльність може становити загрозу для його Его. Тобто в такому випадку прокрастинація виступає як психологічний механізм захисту. Науковці також вказують, що цей феномен тісно зв'язаний з дитячими травмами та складнощами у взаєминах з батьками. У дорослому віці людина може стикнутися з діяльністю схожою на активність дитинства, яка була причиною травми, що і спонукає особу уникати виконання завдань.

Поведінкова концепція базується на ідеї, що прокрастинація виникає внаслідок закріплення такої моделі поведінки через позитивний попередній досвід, коли зволікання призводило до задовільного результату. У цьому випадку прокрастинація стає патерном поведінки і людина несвідомо сподівається на позитивний результат, навіть якщо діяльність буде виконана в крайній строк. Під час виконання певної задачі чи прийнятті рішення, більшості характерно уникати несприятливих стимулів, що може призводити до гальмування діяльності, а згодом і до її припинення. Згідно з Дж. Ейнслі, прокрастинатори завжди вдаються до виконання такого завдання, яке призводить до отримання швидкої винагороди, при цьому уникаючи довгострокового планування на перспективу через його складнощі [15]. Бажання отримати швидку винагороду і є головною причиною такої поведінки, що заважає їм спланувати свої дії та виконувати задачі на майбутнє.

Когнітивний підхід вбачає фундамент прокрастинації в низькій самооцінці, ірраціональних переконаннях та невмінню приймати рішення самостійно. Все це пов'язано зі страхом невдачі. В якості прикладу ірраціонального мислення виступає впевненість у тому, що прокрастинатор виконає завдання як слід, хоча насправді він не в змозі виконати його якісно та в задані терміни. Наслідком цього виступає те, що індивід відкладає діяльність на потім, не звертаючи увагу на важливість та

пріоритетність, саме через страх допустити помилку. До прокрастинації в рамках цієї концепції також використовують поняття стратегії уникання стресу, тобто негативних наслідків для психіки через можливі помилки у виконанні роботи.

Ще однією цікавою концепцією є теорія тимчасової мотивації [14]. Прихильник цієї теорії вважають, що людина частіше за все обирає той вид діяльності, який принесе їй користь. Виходячи з цього, якщо вигода та особистісна користь від виконання завдання або прийняття рішення невелика, тоді індивід піддається впливу прокрастинації. З іншого боку, коли винагорода після завершення стовідсотково буде, є впевненість в гарному результаті та невеликий проміжок часу для виконання – справа суб'єктивно сприймається корисною. До того ж, на думку П. Стіла [24], рівень прокрастинації визначається переважно імпульсивністю особистості та часом, який залишився до закінчення виконання завдання. Він також пов'язує прокрастинацію з такими особистісними рисами як низька самооцінка, низька самоефективність та енергійність, депресивність, самозвинувачення себе у бездіяльності або підвищена самовпевненість.

Слід звернути увагу на дослідження Карловської та Баранової, які зазначали особистісні підструктури та складові, що на пряму пов'язані з прокрастинацією [10]. Серед таких: когнітивна сфера – локус контролю, сприймання часу; емоційна сфера – тривожність, страх невдачі або успіху, почуття провини; особливості поведінки – несформовані навички саморегуляції, неорганізованість, безвідповідальність; біологічні чинники – низький життєвий тонус, особливості нервової системи.

Між основних факторів, які сприяють появі прокрастинації науковці виокремлюють: авторитарність батьків – надмірний батьківський контроль перешкоджає самостійності дитини та заважає навчанню самоконтролю та саморегуляції, оскільки всі рішення приймаються батьками; людина, яка виховувалась в таких умовах зазвичай стає невпевненою у собі й своїх можливостях, пасує перед труднощами та відкладає прийняття рішень, також зволікання може виникати як відповідь на авторитарний стиль виховання; страх невдачі – особа може уникати

виконання завдання через страх, що вона може не впоратися з ним, бо їй бракує навичок, знань, часу; «краще не робити взагалі, ніж виглядати невдахою»; невпевненість у собі та низька самооцінка – ці чинники можуть перешкоджати виконанню задач; перфекціонізм – людина вимагає від себе досконалості, середні показники та результати її не влаштовують, таким людям притаманний «комплекс відмінника»; неокреслені цілі – відсутність чіткого плану дій, напрямів та пріоритетів призводить до розгубленості, що і спонукає відкладати неясні завдання; лень та відсутність зацікавленості – неприємна та нудна робота, яка не приносить задоволення відкладається.

Дослідниця М. Дворник [5], спираючись на власну класифікацію осіб, схильних до прокрастинації, виокремлює наступні причини цього явища: недооцінка готовності до виконання задач, страх перед невдачею та успіхом, відсутність інтересу, невміння сконцентруватися на діяльності, спрямованість на винагороду, невміння планувати свої дії та старанно виконувати роботу.

Ще один науковець Т. Квек [21] виокремлює наступні причини прокрастинації: дезорганізація, страх, перфекціонізм, прокрастинація як індикатор більш серйозної фізичної або психологічної проблеми. Зупинимось на них детальніше.

Він вважав, що дезорганізація проявляється в чотирьох основних аспектах. Перше, це те, що прокрастинатори зазвичай не мають чіткої різниці між терміновим та пріоритетним. Перш за все, вони вдаються до виконання «зручних» завдань, тобто простих, цікавих та доступних, які не потребують великої витрати ресурсів. Зволікаючи виконанням інших завдань, вони починають накопичуватися і як наслідок виникає плутанина. Людина не розуміє що тепер є терміновим, а що пріоритетним, і це призводить до стресу, через який індивід не в змозі належним чином розставити пріоритети та створити чіткий план виконання цих завдань. В результаті прокрастинатор все одно повертається до виконання «зручних» йому завдань, які не є терміновими або пріоритетними, аби уникнути зайвого хвилювання. Другий чинник, який Квек відносить до дезорганізації – це відволікання. Нездатність зосередитися та проблеми з концентрацією уваги значно перешкоджають виконанню діяльності. До того ж, нерідко

прокрастинаторам доводиться докладати чимало зусиль, щоб не перейти до виконання «зручного» завдання, замість того, щоб завершити складну та нудну задачу. Третій чинник – це неорганізоване забування. Через нагромадження справ та завдань, прокрастинатори часто забувають про задачі, які їм треба виконати та плутаються в них. Навіть наявність записних книжок та планерів не рятують прокрастинаторів. Четвертий чинник автор називає «грудкування». Мається на увазі неспроможність індивіда розділяти задачі на частини та поступово їх виконувати. Прокрастинатори вважають завдання єдиним цілим, яке неможливо роз'єднати та впорядкувати. Так, наприклад, людина, перед якою стоїть прибирання в кімнаті, буде сприймати його як величезну задачу та відкладатиме її якомога довше.

Наступною причиною прокрастинації Квек вважає страх. Прокрастинація, якою керує страх виражається в бажанні або відтермінувати виконання завдання, або дочекатися поки термін виконання пройде, щоб більше не мати з ним ніяких справ. Проте нерідко задачі пов'язані між собою, і купа завдань, яких уникають, накопичується. Це призводить до пригніченого стану та бездіяльності.

Третя причина – це перфекціонізм. Прокрастинатор може активно почати виконувати якусь діяльність, але згодом кидає її, через невміння впорядкувати свої дії, що призводить то втоми та роздратування. Також одним з аспектів, як зазначалося вище, є бажання такої людини виконати роботу бездоганно, через страх зробити помилку вона вважає, що краще взагалі не починати.

Останньою причиною прокрастинації, яку виділяє Квек, є наявність у людини певних захворювань або проблем, таких як обсесивно-компульсивний розлад, депресія, синдром дефіциту уваги, а також захворювання, які пов'язані з пам'яттю.

Українські психологи Мотрук та Стеценко до причин прокрастинації також відносять перфекціонізм; страх невдачі та страх успіху, через який на людину можуть покласти ще низку зобов'язань; тривожність; неспроможність планувати [10].

К. В. Дубініна засвідчує різнобічні причини прокрастинації та поділяє їх на декілька груп [9]. Так до психологічних чинників учена відносить відсутність мотивації,

лінощі, розлади вольової сфери особистості, неорганізованість, безсилля, високий рівень тривожності, проблеми з самооцінкою та інші. До соціально-психологічних, на її думку, входять проблеми з комунікацією, висока активність в соціальних мережах та месенджерах, які слугують факторами відволікання, умови виховання (ключовим в цьому аспекті виступає батьківський стиль виховання). В педагогічних причинах дослідниця вбачає малий контроль з боку викладачів, а до психофізіологічних відносить загальний стан здоров'я, тип нервової системи та наявність хвороб.

Майже половина випробуваних в дослідженнях прокрастинації причиною даного явища називають особливість поставленого перед ними завдання. До таких особливостей можна віднести нецікавість, шаблонність, набридливість [8].

На думку багатьох психологів, які займаються вивченням прокрастинації, однією з головних причин є особистісні властивості людини. Низька самооцінка, невпевненість у собі, досвід минулих невдач – все це викликає в людини тривогу, страх та пригнічені стани, особливо, якщо продукти виконаної діяльності будуть оцінюватися. Тому індивід намагається уникати напруги, яка пов'язана з виконанням цього складного, незрозумілого та нудного завдання і відтягує час. Людина сідає за роботу лише тоді, коли страх перед наслідками невиконаної задачі переважає над страхом невдалого виконання.

Велика частка авторів при вивченні індивідуальних рис, які є детермінантами прокрастинації використовують відому модель «великої п'ятірки» або теорію «темної тріади». Найбільш щільно з прокрастинацією пов'язують нейротизм, екстраверсію, імпульсивність, свідомість, самоконтроль та самоефективність [11].

Одна з найбільш помітних тенденцій у соціально-демографічних аспектах полягає в тому, що чоловіки виявляють більшу схильність до прокрастинації, порівняно з жінками, а молодші особи – більшу, ніж особи старшого віку. Негативний зв'язок прокрастинації з віком пояснюють такою рисою як добросовісність. Ця риса негативно корелює з прокрастинацією та зростає з віком. З дорослішанням та зрілістю людина навчається більш сумлінно та старанно підходити до виконання своїх обов'язків на

роботі, в побуті, в сімейному житті тощо. Також із набуттям зрілості дорослі особи вдаються до більш ефективних стратегій вирішення проблем та завдань, ніж молоді люди, це можна пов'язати з більшим життєвим досвідом. До пояснення таких результатів також можна віднести фактор сприйняття часу, оскільки зрілі особи сприймають час як обмежений та більше його цінують, вдаючись до дій, а не відкладання справ [8].

Тож, проаналізувавши роботи багатьох авторів та дослідження в області прокрастинації, можна зробити висновок, що основними факторами, які обумовлюють прокрастинацію виступають: перфекціонізм, тривожність, нейротизм, імпульсивність, низька самооцінка, невпевненість у собі, стиль батьківського виховання, відсутність самоконтролю та саморегуляції, неорганізованість, страх невдачі або успіху, невміння планувати, нудна та неприваблива діяльність.

В Україні також проводяться дослідження на тему прокрастинації. «Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці» проведене Г. В. Рудь в 2019 році [14] виявило, що серед студентів прокрастинація поширена значно більше, ніж серед працюючих осіб. Авторка вказує, що причинами прокрастинації може бути високий рівень особистісної тривожності та висока мотивація до уникнення невдач. В той же час, дослідження не виявило значущих гендерних відмінностей, тому вона вважає, що це явище в основному обумовлене особистісними властивостями, а не статевою приналежністю.

Дослідження «Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації в осіб юнацького віку» проведене в 2019 році Бабатіною та Світенко [1] також показало, що прокрастинація має прямий зв'язок із ситуативною тривожністю. Серед опитаних респондентів більша частина показала середній рівень прокрастинації. Авторки дійшли до висновку, що при збільшенні рівня ситуативною та особистісної тривожності збільшується зволікання, яке в подальшому впливає на всі сфери життя. Дослідження також показало, що мотивація негативно корелює із ситуативною тривожністю. Тобто

при збільшенні тривожності в особи падає мотивація, що призводить до відкладання запланованих справ.

Дослідження «Особливості прокрастинації у представників різних професій» проведене в 2023 році Наталією Петренко [13] показало, що низький рівень прокрастинації характерний для представників ІТ-сфери, середній рівень прокрастинації виявили юристи та медики, високий рівень показали представники сфери культури та краси. Авторка пояснює це тим, що у ІТ-спеціалістів висока мотивація та самоорганізація, юристи та медики підпадають під високий рівень стресу в професійній діяльності, а працівники сфери культури та краси мають високу творчість роботи, яка вимагає від них високої гнучкості та імпровізації.

Висновки до I розділу

Провівши теоретичний аналіз, можна зробити наступні висновки:

1) Прокрастинація – це ірраціональне відтермінування людиною виконання необхідних та важливих завдань, що супроводжується негативними емоційними станами та внутрішнім дискомфортом.

2) Основними видами прокрастинації є: побутова, невротична, компульсивна, академічна, прокрастинація у прийнятті рішень, прокрастинація у виконанні завдань, активна та пасивна, «напружена» та «розслаблена».

3) До основних причин виникнення та факторів, що зумовлюють прокрастинацію відносять перфекціонізм, тривожність, нейротизм, імпульсивність, низьку самооцінку, невпевненість у собі, стиль батьківського виховання, відсутність самоконтролю та саморегуляції, неорганізованість, страх невдачі або успіху, невміння планувати, нудну та непривабливу діяльність.

4) Результати досліджень, які проводились на дану тематику, свідчать, що молодші особи проявляють більшу схильність до прокрастинації, ніж особи старшого віку, це пов'язано з такою рисою як добросовісність, фактором сприйняття часу та більш ефективними стратегіями вирішення проблем та завдань в осіб зрілого віку.

5) Українські дослідження прокрастинації доводять, що даний феномен має зв'язок з тривожністю та мотивацією, а також з професійною діяльністю – чим більший рівень стресу та імпровізації передбачає професія, тим вищий рівень схильності до прокрастинації.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ В РІЗНОМУ ВІСІ

2.1. Мета та задачі дослідження

Нами було з'ясовано, що прокрастинація – це ірраціональне відтермінування людиною виконання необхідних та важливих завдань, що супроводжується негативними емоційними станами й внутрішнім дискомфортом та зумовлюється певними факторами.

Метою нашої роботи було вивчити взаємозв'язок прокрастинації та особистісних властивостей в осіб молодого та зрілого віку.

Також нами була сформована гіпотеза, за якою ми припускаємо, що особи молодого віку виявляють більш високий рівень прокрастинації, ніж особи зрілого віку.

Для досягнення мети роботи нами були сформульовані наступні завдання:

- визначити рівень вираженості прокрастинації у молоді та осіб зрілого віку;
- визначити особливості особистісних властивостей в осіб молодого та зрілого віку;
- визначити особливості взаємозв'язку прокрастинації та особистісних властивостей в осіб молодого та зрілого віку.

2.1. Соціально-демографічний опис вибірки

Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісних властивостей в осіб молодого та зрілого віку необхідно було визначити вибірку випробуваних.

В дослідженні взяли участь 66 осіб двох вікових груп. Першу вікову групу склали 37 осіб віком 20-30 років, з них 26 жінок та 11 чоловіків. Другу вікову групу склали 29 осіб віком 35-50 років, з них 23 жінки та 6 чоловіків. Всі досліджувані обох груп на

момент дослідження перебували в Україні та мали статус внутрішньо переміщеної особи. В Запорізькій області перебувала 31 особа, в Харківській області – 24 особи, в Дніпропетровській області – 11 осіб.

Досліджуваними першої вікової групи є студенти, безробітні особи, які знаходяться в процесі пошуку роботи та особи, які знаходяться на початку своєї професійної діяльності. Випробувані першої вікової групи власної сім'ї не мали. Досліджувані другої вікової групи мали власну сім'ю та стабільну роботу.

Проблем зі здоров'ям досліджувані обох вікових груп не мали.

2.3. Процедура та опис методів дослідження

Наше дослідження складалося з декількох етапів. Спочатку, спираючись на обрані джерела, був проведений теоретичний аналіз та опис поняття прокрастинації. Були розглянуті різні підходи до вивчення цього явища та визначені чинники, які зумовлюють даний феномен. Наступним кроком було емпіричне дослідження, яке складалося з двох основних етапів. На першому етапі ми вивчали прокрастинацію та особистісні властивості у двох вікових групах досліджуваних. Другий етап був пов'язаний з проведенням статистичного аналізу отриманих даних.

На першому етапі було здійснено опитування досліджуваних. Для цього особам двох вікових груп були запропоновані методики для вивчення прокрастинації – «Шкала прокрастинації» Б. Такмана [6] та анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [5]. Для вивчення особистісних властивостей був запропонований «П'ятифакторний особистісний опитувальник» Р. МакКрай та П. Коста [11]. Для зручнішого опитування дослідження проводилося з використанням Google-форми.

Перша методика, яка була використана в нашій роботі - «Шкала прокрастинації» Б. Такмана. Вона надає можливість виміряти рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті та у прийнятті рішень. Досліджувані за п'ятибальною шкалою

оцінювали ступінь їхньої згоди чи незгоди з кожним твердженням: 1 бал – повністю не згоден; 2 бали – не згоден; 3 бали – важко визначитися; 4 бали – згоден; 5 балів – повністю згоден.

Ми підраховали загальний показник, який є сумою балів, що відображає рівень схильності до прокрастинації. В результаті ми отримали інформацію про особливості прокрастинації в повсякденному житті та прийнятті рішень у двох вікових груп.

Друга методика, яка була використана в нашій роботі – анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник. Ця методика дозволяє зрозуміти особливості поведінки досліджуваних під час виконання поставлених перед ними завдань та дослідити чинники відтермінування. Досліджувані за п'ятибальною шкалою оцінювали ступінь їхньої згоди чи незгоди з кожним пунктом: 1 бал – однозначно ні; 2 бали – радше ні; 3 бали – можливо так, можливо ні; 4 бали – радше так; 5 балів – однозначно так.

Підрахований загальний показник за шкалами (сума балів) відображає які чинники впливають на відтермінування завдань у двох вікових групах, які ми досліджуємо.

Для дослідження особистісних властивостей ми використовували «П'ятифакторний особистісний опитувальник» Р. МакКраї та П. Коста. В методиці виділені п'ять особистісних факторів: нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, співробітництво та сумлінність. Опитувальник складається із 75 парних, протилежних за значенням тверджень, які характеризують поведінку людини. Досліджувані за п'ятибальною шкалою оцінювали ступінь вираженості кожного з факторів: -2; -1; 0; 1; 2.

Оціночні значення переводяться в бали, підсумовуються та дозволяють оцінити вираженість кожного з факторів у вікових групах досліджуваних.

Другий етап емпіричного дослідження включав в себе статистичний аналіз отриманих даних. На основі отриманих результатів ми провели порівняльний аналіз особливостей взаємозв'язку прокрастинації та особистісних властивостей у досліджуваних молодого та зрілого віку, використовуючи кореляцію Спірмена та

однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Кореляція Спірмена була спрямована на вивчення взаємозв'язку між прокрастинацією та особистісними властивостями в двох вікових групах. Цей метод дозволяє виміряти взаємозв'язок між змінними, коли обидві змінні вимірюються на порядкових шкалах, та виміряти узгодженість взаємозв'язку, незалежно від форми. Однофакторний дисперсійний аналіз проводився для визначення відмінностей між групами досліджуваних в прокрастинації та особистісних властивостях. Однофакторний (One-Way) ANOVA дозволяє перевірити гіпотезу про те, що досліджуваний фактор впливає на залежну змінну. Отримані дані проаналізовано і сформульовані висновки за результатами емпіричного дослідження.

Текст методик і результати див. у додатку А та Б відповідно.

2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісних властивостей в осіб молодого віку

Нами був проведений кореляційний аналіз Спірмена задля виявлення взаємозв'язку між прокрастинацією та особистісними властивостями в групі осіб молодого віку.

Результати кореляційного аналізу подані в табл. 1. Повні таблиці кореляцій див. у додатку В.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу в групі осіб молодого віку

	Рівень схильності до прокрастинації	Недооцінка готовності до виконання завдання	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Схильність до педантизму
Актив. - пасив.	-0,374*	-0,328*	-	-	-

Домін. - підпоряд.	-	-	-	-0,352*	-
Наполег. - ненапол.	-	-0,380*	-	-	-
Відп. - безвідп.	-	-	-	-0,331*	-
Передб. - легковаж.	-0,361*	-	-0,326*	-0,541**	-
Самоконтр. - імп.	-0,329*	-0,333*	-	-0,384*	-
Тривож. - безтурбот.	0,609**	0,631**	0,555**	-	0,376*
Напруж. – розслабл.	0,540**	0,625**	0,554**	-	0,502**
Депрес. - ем. комф.	0,384*	0,577**	0,462**	-	0,415*
Самокрит. - самод.	0,573**	0,476**	0,406*	-	-
Ем. лаб. - ем. стаб.	0,398*	0,464**	0,451**	-	-
Ем. нест. - ем. ст.	0,607**	0,664**	0,583**	-	0,414*
Цікав. - консерв.	-	-	-0,326*	-	-
Артис. - неартис.	-	-	-	-	0,358*
Сенсит. - нечутл.	-	-	-	-	0,435**
Пластич. - ригідн.	-	-	-	-0,332*	-

* значуща кореляція на рівні $p \leq 0,05$

** висока значуща кореляція на рівні $p \leq 0,01$

З таблиці можна побачити, що існує негативна кореляція між рівнем схильності до прокрастинації та факторами «Активність - пасивність» (-0,374), «Передбачливість - легковажність» (-0,361), «Самоконтроль - імпульсивність» (-0,329). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до зменшення іншої. Позитивна кореляція наявна між рівнем схильності до прокрастинації та факторами «Тривожність - безтурботність» (0,609), «Напруженість - розслабленість» (0,540), «Депресивність - емоційна комфортність» (0,384), «Самокритика - самодостатність» (0,573), «Емоційна лабільність - емоційна стабільність» (0,398), «Емоційна нестійкість - емоційна стійкість» (0,607). В цьому випадку збільшення значень однієї змінної призводить до збільшення значень

іншої змінної. При цьому з рівнем схильності до прокрастинації сильніше корелює «Тривожність - безтурботність», «Напруженість - розслабленість», «Самокритика - самодостатність» та «Емоційна стійкість - емоційна нестійкість». Значення r -статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція швидше за все не є випадковою.

Виходячи з цього, ми можемо припустити, що рівень схильності до прокрастинації в осіб молодого віку має зв'язки з такими особистісними властивостями як пасивність, легковажність, імпульсивність, тривожність, напруженість, депресивність, самокритика, емоційна лабільність та нестійкість. При чому сильніший взаємозв'язок спостерігається з тривожністю, напруженістю, самокритикою та емоційної нестійкістю. Всі ці властивості значно підвищують рівень прокрастинації досліджуваних осіб молодого віку. Отриманий результат збігається з результатами досліджень інших авторів, які ми висвітлювали в теоретичному розділі нашої роботи.

Такі взаємозв'язки можна пояснити тим, що тривожність та напруженість можуть перешкоджати концентрації уваги, що може призводити до зволікання та ускладнює здатність до ефективної роботи. Самокритика може призвести до перфекціонізму, коли люди ставлять надмірно високі стандарти для себе і відкладають початок роботи через страх зробити помилку. Особи, яким властиві легковажність та імпульсивність можуть надавати перевагу миттєвому задоволенню, відкладаючи виконання завдань на потім. Емоційна лабільність та нестійкість може призводити до коливань настрою. Коли людина переживає емоційні зміни, вона може відчувати меншу мотивацію та енергію для виконання певних справ, що в результаті може призводити до прокрастинації.

З точки зору віку такі результати можна пов'язати з тим, що молодість часто супроводжується фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Молоді особи займаються пошуком себе, що може супроводжуватися стресом, тривогою, напругою та нестабільністю емоційного стану. Вони також можуть ще не мати достатнього самоконтролю та здатності до саморегуляції, що призводить до більшого рівня імпульсивності.

Далі з таблиці можна побачити, що така причина схильності до відтермінування завдань як «Недооцінка готовності до виконання завдання» негативно корелює з факторами «Активність - пасивність» (-0,328), «Наполегливість - ненаполегливість» (-0,380), «Самоконтроль - імпульсивність» (-0,333). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до зменшення іншої. Позитивно корелює з такими факторами як «Тривожність - безтурботність» (0,631), «Напруженість - розслабленість» (0,625), «Депресивність - емоційна комфортність» (0,384), «Самокритика - самодостатність» (0,476), «Емоційна лабільність - емоційна стабільність» (0,464), «Емоційна нестійкість - емоційна стійкість» (0,607). В цьому випадку збільшення значень однієї змінної призводить до збільшення значень іншої змінної. При чому ці фактори корелюють сильніше з причиною «Недооцінка готовності до виконання завдання». Значення r -статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція скоріш за все не є випадковою. Виходячи з цього, ми можемо припустити, що недооцінка готовності до виконання завдань в осіб молодого віку має зв'язок з такими особистісними властивостями як пасивність, ненаполегливість, імпульсивність, тривожність, напруженість, депресивність, самокритика, емоційна лабільність та нестійкість. При чому сильніший взаємозв'язок спостерігається з тривожністю, напруженістю, депресивністю, самокритикою, емоційною лабільністю та нестійкістю.

Причина «Подолання страху відповідальності» має негативну кореляцію з факторами «Передбачливість - легковажність» (-0,326) та «Цікавість - консерватизм» (-0,326). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до зменшення іншої. Позитивно корелює з такими факторами як «Тривожність - безтурботність» (0,555), «Напруженість - розслабленість» (0,554), «Депресивність - емоційна комфортність» (0,462), «Самокритика - самодостатність» (0,476), «Емоційна лабільність - емоційна стабільність» (0,451), «Емоційна нестійкість - емоційна стійкість» (0,664). В цьому випадку збільшення значень однієї змінної призводить до збільшення значень іншої змінної. При чому сильніша кореляція спостерігається з факторами «Тривожність - безтурботність», «Напруженість - розслабленість», «Депресивність - емоційна

комфортність», «Емоційна лабільність - емоційна стабільність», «Емоційна нестійкість - емоційна стійкість». Значення r -статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція скоріш за все не є випадковою. Виходячи з цього, ми можемо припустити, що причина подолання страху відповідальності в осіб молодого віку має зв'язок з такими особистісними властивостями як легковажність, консерватизм, тривожність, напруженість, депресивність, самокритика, емоційна лабільність та нестійкість. При чому сильніший взаємозв'язок спостерігається з тривожністю, напруженістю, депресивністю, емоційною лабільністю та нестійкістю.

Така причина схильності до відтермінування завдань як «Знижений рівень зацікавленості» має негативну кореляцію з факторами «Домінування - підпорядкованість» (-0,352), «Відповідальність - безвідповідальність» (-0,331), «Передбачливість - легковажність» (-0,541), «Самоконтроль - імпульсивність» (-0,384), «Пластичність - ригідність» (-0,332). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до зменшення іншої. Сильніша кореляція спостерігається з фактором «Передбачливість - легковажність». Значення r -статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція швидше за все не є випадковою. Виходячи з цього, ми можемо припустити, що знижений рівень зацікавленості до завдань, які потребують виконання в осіб молодого віку має зв'язок з такими особистісними властивостями як підпорядкованість, безвідповідальність, легковажність, імпульсивність та ригідність. Сильніший взаємозв'язок спостерігається з легковажністю.

Причина схильності до відтермінування завдань «Схильність до педантизму» має позитивну кореляцію з факторами «Тривожність - безтурботність» (0,376), «Напруженість - розслабленість» (0,502), «Депресивність - емоційна комфортність» (0,415), «Емоційна нестійкість - емоційна стійкість» (0,414), «Артистичність - неартистичність» (0,358), «Сенситивність - нечутливість» (0,435). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до збільшення значень іншої. Сильніша кореляція наявна з факторами «Напруженість - розслабленість» та «Сенситивність - нечутливість».

Значення r -статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція скоріш за все не є випадковою. Виходячи з цього, ми можемо припустити, що на причину схильності до відтермінування завдань схильність до педантизму в осіб молодого віку впливають такі особистісні властивості як тривожність, напруженість, депресивність, емоційна нестійкість, артистичність, сенситивність. Сильніший взаємозв'язок присутній з напруженістю та сенситивністю.

Виходячи з отриманих результатів, ми вважаємо доцільним узагальнити особистісні властивості, з якими були зафіксовані кореляційні зв'язки з прокрастинацією, та поділити їх на сфери. Так до емоційної сфери ми відносимо легковажність, імпульсивність, тривожність, депресивність, напруженість, лабільність та нестійкість, сенситивність. До поведінкової сфери – пасивність, ригідність, самокритику, ненаполегливість, підпорядкованість, безвідповідальність. До соціальної сфери – консерватизм та артистичність.

За результатами дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісних властивостей у досліджуваних молодого віку ми можемо зробити наступні висновки:

- зафіксовані взаємозв'язки рівня прокрастинації з особистісними властивостями в групі випробуваних молодого віку;
- в групі молодих осіб високий рівень прокрастинації має зв'язок з високою вираженістю особистісних властивостей, які ми відносимо до емоційної, поведінкової та соціальної сфер.

2.5. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісних властивостей в осіб зрілого віку

Нами був проведений кореляційний аналіз Спірмена задля виявлення взаємозв'язку між прокрастинацією та особистісними властивостями в групі осіб зрілого віку.

Результати кореляційного аналізу подані в табл. 2. Повні таблиці кореляцій див. у додатку В.

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу в групі осіб зрілого віку

	Рівень схильності до прокра- стинації	Недооцінка готовності до виконання завдання	Подолан- ня страху відпові- дальності	Знижений рівень зацікавле- ності	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму
Комун. - замкн.	-	-	-	-	0,427*	-
Співр. - супер.	-0,378*	-	-	-	-	-
Довір. - підозр.	-	-	-	-	-	-0,542**
Розум. - нероз.	-	0,451*	-	-	-	-
Прив. - відст.	-	-	-	-	-	-0,455*
Ак. - неакурат.	-0,613**	-	-0,502**	-0,506**	-	-
Нап. - ненапол.	-	-	-	-0,400*	-	-
Відп. - безвідп.	-0,489**	-	-	-	-0,373*	-
Передб. - легк.	-0,395*					
Самок. - імп.	-0,620**	-	-0,462*	-0,555**	-	-
Трив. - безтур.	-	0,446*	-	-	-	-
Напр. - розсл.	-	0,505**	-	-	-	0,467*
Депр. - ем. к.	-	0,614**	-	-	-	0,371*
Ем.л. - ем. ст.	-	0,473**	-	-	-	-
Ем.н. - ем.ст.	-	0,605**	-	-	-	0,430*
Допитл. - реал.	-	0,370*	-	-	-	-
Сенс. - нечутл.	-	0,530**	0,377*	-	-	-
Пласт. - ригід.	-	-	-	-	0,531**	-
Експр. - практ.	-	0,494**	-	-	0,432*	-

* значуща кореляція на рівні $p \leq 0,05$

** висока значуща кореляція на рівні $p \leq 0,01$

З таблиці можна побачити, що існує негативна кореляція між рівнем схильності до прокрастинації та факторами «Співробітництво - суперництво» (-0,378), «Акуратність - неаккуратність» (-0,613), «Відповідальність - безвідповідальність» (-0,489), «Передбачливість - легковажність» (-0,395), «Самоконтроль - імпульсивність» (-0,620). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до зменшення іншої. При цьому з рівнем схильності до прокрастинації сильніше корелює «Акуратність - неаккуратність», «Відповідальність - безвідповідальність», «Самоконтроль - імпульсивність». Значення р-статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція скоріш за все не є випадковою.

Виходячи з цього, ми можемо припустити, що рівень схильності до прокрастинації в осіб зрілого віку має зв'язок з такими особистісними властивостями як неаккуратність, безвідповідальність, легковажність, імпульсивність, а також суперництво з іншими. При чому сильніший взаємозв'язок спостерігається з неаккуратністю, безвідповідальністю та імпульсивністю. Всі ці властивості значно підвищують рівень прокрастинації досліджуваних осіб зрілого віку.

Такі взаємозв'язки можна пояснити тим, що в осіб з такими властивостями можуть погіршитися навички організації та системності своїх дій, через що вони можуть не пам'ятати завдання, які потрібно виконати. Це може бути спричинено тим, що в цьому віці можуть виникати стресові ситуації, такі як фінансові проблеми, розпад сім'ї, втрата одного з членів родини, що може впливати на відповідальність та акуратність осіб зрілого віку, а це зі свого боку впливає на рівень прокрастинації. Імпульсивність в таких ситуаціях може проявлятися в негайному прийнятті життєво важливих рішень без належного обдумування всіх наслідків, що в подальшому може призводити до зниження настрою та енергії і як результат може виникати прокрастинація. Перспектива

суперництва може лякати осіб зрілого віку та зупиняти перед виконанням певних задач, що і призводить до зволікання.

Далі з таблиці можна побачити, що така причина як «Недооцінка готовності до виконання завдання» позитивно корелює з факторами «Розуміння - нерозуміння» (0,451), «Тривожність - безтурботність» (0,446), «Напруженість - розслабленість» (0,505), «Депресивність - емоційна комфортність» (0,614), «Емоційна лабільність - емоційна стабільність» (0,473), «Емоційна нестійкість - емоційна стійкість» (0,605), «Допитливість - реалістичність» (0,370), «Сенситивність - нечутливість» (0,530), «Експресивність - практичність» (0,494). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до збільшення значень іншої. При чому сильніша кореляція спостерігається з факторами «Напруженість - розслабленість», «Депресивність - емоційна комфортність», «Емоційна лабільність - емоційна стабільність», «Емоційна нестійкість - емоційна стійкість», «Сенситивність - нечутливість», «Експресивність - практичність». Значення r -статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція скоріш за все не є випадковою. Виходячи з цього, ми може припустити, що недооцінка готовності до виконання завдань в осіб зрілого віку має зв'язок з такими особистісними властивостями як розуміння інших, тривожність, напруженість, депресивність, емоційна лабільність та нестійкість, допитливість, сенситивність та експресивність. Сильніший взаємозв'язок наявний з напруженістю, депресивністю, емоційною лабільністю та нестійкістю, сенситивністю, експресивністю.

Причина «Подолання страху відповідальності» негативно корелює з факторами «Акуратність - неаккуратність» (-0,502) та «Самоконтроль - імпульсивність» (-0,462). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до збільшення значень іншої змінної. При чому сильніша кореляція спостерігається з фактором «Акуратність - неаккуратність». Позитивна кореляція прослідковується з фактором «Сенситивність - нечутливість» (0,377). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до збільшення значень іншої. Значення r -статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція скоріш за все не є випадковою. Виходячи з

цього, ми можемо припустити, що причина подолання страху відповідальності в осіб зрілого віку має зв'язок з такими особистісними властивостями як неакуратність, імпульсивність та сенситивність. Сильніший зв'язок наявний з неакуратністю.

Така причина схильності до відтермінування завдань як «Знижений рівень зацікавленості» негативно корелює з факторами «Акуратність - неакуратність» (-0,506), «Наполегливість - ненаполегливість» (-0,400), «Самоконтроль - імпульсивність» (-0,555). Тобто збільшення значень однієї змінної відповідає зменшенню значень іншої. Сильніша кореляція простежується з факторами «Акуратність - неакуратність» та «Самоконтроль - імпульсивність». Значення *r*-статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція скоріш за все не є випадковою. Виходячи з цього, ми припускаємо, що знижений рівень зацікавленості до завдань, які потребують виконання в осіб зрілого віку має зв'язок з такими особистісними властивостями як неакуратність, ненаполегливість та імпульсивність. Сильніший взаємозв'язок прослідковується з неакуратністю та імпульсивністю.

Причина «Орієнтація на соціальну винагороду» негативно корелює з фактором «Відповідальність - безвідповідальність» (-0,373), тобто збільшення значень однієї змінної відповідає зменшенню значень іншої. Позитивна кореляція наявна з факторами «Комунікабельність - замкнутість» (0,427), «Пластичність - ригідність» (0,531), «Експресивність - практичність» (0,432). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до збільшення значень іншої. При чому сильніша кореляція з фактором «Пластичність - ригідність». Значення *r*-статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція скоріш за все не є випадковою. Виходячи з цього, ми можемо припустити, що причина схильності до відтермінування завдань орієнтація на соціальну винагороду в осіб зрілого віку має зв'язок з такими особистісними властивостями як безвідповідальність, комунікабельність, пластичність та експресивність. Сильніший взаємозв'язок прослідковується з пластичністю.

Причина схильності до відтермінування завдань «Схильність до педантизму» має негативну кореляцію з факторами «Довірливість - підозрілість» (-0,542) та

«Прив'язаність - відстороненість» (-0,455). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до зменшення значень іншої. При чому сильніша кореляція наявна з фактором «Довірливість - підозрілість». Позитивна кореляція простежується з факторами «Напруженість - розслабленість» (0,467), «Депресивність - емоційна комфортність» (0,371), «Емоційна нестійкість - емоційна стійкість» (0,430). Тобто збільшення значень однієї змінної призводить до збільшення значень іншої. Значення r -статистики свідчить, що є статистично значущий зв'язок між цими змінними, тож, кореляція скоріш за все не є випадковою. Виходячи з цього, ми можемо припустити, що причина схильності до відтермінування завдань схильність до педантизму в осіб зрілого віку має зв'язок з такими особистісними властивостями як підозрілість, відстороненість, напруженість, депресивність та емоційна нестійкість. Сильніший взаємозв'язок прослідковується з підозрілістю.

Виходячи з отриманих результатів, як і в попередньому підрозділі нашої роботи, ми вважаємо доцільним узагальнити особистісні властивості, з якими були зафіксовані кореляційні зв'язки з прокрастиною, та поділити їх на сфери. Так до емоційної сфери ми відносимо легковажність, імпульсивність, тривожність, депресивність, напруженість, лабільність та нестійкість, сенситивність, експресивність. До поведінкової сфери – неакуратність, безвідповідальність, пластичність. До соціальної сфери – комунікабельність, розуміння інших, підозрілість, відстороненість, суперництво з іншими. До пізнавальної сфери – допитливість.

За результатами дослідження взаємозв'язку прокрастиною та особистісних властивостей у досліджуваних зрілого віку ми можемо зробити наступні висновки:

- зафіксовані взаємозв'язки рівня прокрастиною з особистісними властивостями в групі випробуваних зрілого віку;
- в групі осіб зрілого віку високий рівень прокрастиною має зв'язок з високою вираженістю особистісних властивостей, які ми відносимо до емоційної, поведінкової, соціальної та пізнавальної сфер.

2.6. Аналіз та інтерпретація результатів особливостей прокрастинації та особистісних властивостей в осіб молодого та зрілого віку

За результатами проведеного нами статистичного аналізу були виявлені значущі відмінності в рівні схильності до прокрастинації та особистісних властивостях між групами досліджуваних молодого та зрілого віку.

Дані статистичного аналізу обох груп досліджуваних подані в табл. 3. Повні таблиці див. у додатку В.

Таблиця 3

Дані статистичного аналізу обох груп досліджуваних

	Молодий вік (N=37)		Зрілий вік (N=29)		Показник статистичної значущості міжгрупового порівняння за однофакторним дисперсійним аналізом	
	Середнє значення	Ст. відхилення	Середнє значення	Ст. відхилення	F	p
Схильність до прокрастинації	47,89	11,077	42,03	8,007	5,746	0,019
Прив'язаність – відстороненість	48,57	10,823	53,79	9,641	4,166	0,045
Експресивність – практичність	54	8,263	50,24	6,528	4,026	0,049
Співробітництво – суперництво	10,05	2,505	11,41	2,529	4,751	0,033

Депресивність – емоційна комфортність	11,78	2,72	9,66	2,663	10,142	0,002
Цікавість – консерватизм	9,54	2,785	8	1,604	7,031	0,01
Пластичність – ригідність	10,32	2,109	8,83	2,253	7,712	0,007

З таблиці можна побачити, що особи молодого віку виявляють значно вищий рівень схильності до прокрастинації, ніж особи зрілого віку. Це може бути пов'язано з такими факторами як рівень особистісної зрілості, відповідальність, досвід, структурованість життя та організація часу, концентрація уваги. Особи зрілого віку, як правило, мають вищий рівень особистісної зрілості та більшу відповідальність. Вони можуть краще усвідомлювати наслідки, які несе за собою прокрастинація та вдаватися до більш швидшого прийняття рішень та виконання певних задач у встановлені дедлайни. Особи зрілого віку також мають більший життєвий досвід, що може впливати на володіння більш ефективними стратегіями вирішення проблем та управління часом. Особи молодого віку можуть гірше володіти такими стратегіями, оскільки ці навички розвиваються з часом. Також особи зрілого віку часто мають більш стабільний та структурований розпорядок дня, що теж впливає на кращу організацію часу. Наприклад, вони можуть мати стабільний робочий графік або сімейні обов'язки, оскільки більшість осіб цього віку вже мають власні сім'ї, що спонукає їх виконувати поставлені задачі вчасно. Особи молодого віку більш схильні до відволікання на гаджети, соціальні мережі та месенджери, розваги. Велика частина молоді більшість свого часу присвячує віртуальному життю, відеоіграм, спілкуванню через повідомлення, прослуховуванні музики та перегляду відео на YouTube. Досить розповсюдженим серед молоді зараз є читання книг та перегляд різноманітних фільмів та серіалів. Таке занурення в світ розваг та віртуальне життя відволікає від реальності, де перед молодими особами постає велика

кількість завдань і обов'язків та сприяє прокрастинації. Особи ж зрілого віку мають більшу самодисципліну та здатність концентруватися на чітких задачах.

Також не варто забувати про таку рису як добросовісність. З дорослішанням та зрілістю людина навчається більш сумлінно та старанно підходити до виконання своїх обов'язків на роботі, в побуті, в сімейному житті тощо. До інтерпретації отриманих нами результатів також можна віднести фактор сприйняття часу, оскільки зрілі особи сприймають час як обмежений та більше його цінують, вдаючись до дій, а не відкладання справ.

Також з таблиці можна побачити, що значущі відмінності між двома групами наявні в основних факторах «Прив'язаність – відстороненість» та «Експресивність – практичність». Вищий показник за фактором «Прив'язаність – відстороненість» у випробуваних зрілого віку свідчить про те, що для цієї групи набагато більшою мірою характерне позитивне відношення до людей, ніж досліджуваним молодого віку. Особи зрілого віку відчують більшу потребу бути поруч з іншими людьми. Вони більш добрі та чуйні люди, добре розуміють інших, відчують особисту відповідальність за їхнє благополуччя, терплячіше відносяться до недоліків інших. Вміють співчувати, підтримувати колективні заходи та відчують відповідальність за спільну справу, добросовісно та відповідально виконують покладені на них доручення. Взаємодіють з іншими, уникають непорозуміння та не люблять конкуренцію, віддають перевагу співробітництву з людьми. Зазвичай, таких людей поважають інші.

Вищий показник за фактором «Експресивність – практичність» у випробуваних молодого віку свідчить про те, що для цієї групи набагато більшою мірою характерне легке ставлення до життя. Вони справляють враження безтурботних та більш безвідповідальних людей, яким складно зрозуміти тих, хто прораховує кожен крок. Відноситися до життя такі люди можуть як до гри, здійснюючи вчинки, за якими оточуючі бачать прояв легковажності. Такі люди допитливі та проявляють зацікавленість до різних сторін життя. Вони легко навчаються, проте з недостатньою серйозністю відносяться до системної діяльності в навчанні, тому рідко можуть досягати

якихось успіхів. Вони здебільшого довіряють своїм почуттям та інтуїції, звертають мало уваги на буденні справи та обов'язки, уникають рутини. Вони емоційні, експресивні, з гарно розвиненими естетичними та художніми смаками.

Такі результати можуть бути пов'язані з тим, що особи зрілого віку з набуттям життєвого досвіду прагнуть до більш стабільного життя, в них, зазвичай, вже є власні сім'ї, що вимагає від них великої відповідальності та виконання певних обов'язків. Вони вже пережили досвід нових вражень і безтурботність, тому надають перевагу стабільності та практичності. Молоді ж особи, зі свого боку, прагнуть до нових вражень та відчуття свободи, вони проявляють більшу експресивність, креативність та творчість. Вони, зазвичай, віддають перевагу вільному розпорядженню часом, уникають великої відповідальності та не покладають на себе велику кількість зобов'язань. Вони цікавляться новими технологіями та досліджують різноманітність світу, в якому живуть.

Далі з таблиці можна побачити, що значущі відмінності між двома групами наявні в первинних факторах «Співробітництво – суперництво», «Депресивність – емоційна комфортність», «Цікавість – консерватизм» та «Пластичність – ригідність». За фактором «Співробітництво – суперництво» вищий показник має група осіб зрілого віку. Це свідчить про те, що вони віддають перевагу співробітництву з людьми, взаємодіють з іншими, уникають непорозуміння та не люблять конкуренцію. Це може бути пов'язано з тим, що особи зрілого віку мають більший життєвий досвід, який включає в себе велику кількість міжособистісних взаємодій, вони можуть усвідомлювати переваги співробітництва в різних сферах життя. Вони можуть вважати, що співпраця більш ефективна та сприяє загальному благополуччю. Також це може бути пов'язано з цінностями, вони можуть бути більш схильними до співробітництва і взаємодії, бо можуть цінувати гармонійні стосунки більше, ніж конкуренцію.

За факторами «Депресивність – емоційна комфортність», «Цікавість – консерватизм» та «Пластичність – ригідність» вищі показники має група осіб молодого віку. Тобто, молоді особи проявляють більшу депресивність, цікавість до життя та швидше пристосовуються до обставин, які змінюються. Це може бути пов'язано з тим,

що молодість часто супроводжується інтенсивним пошуком власного місця в світі, молоді особи переживають більше емоційних коливань у зв'язку з пошуком власної ідентичності та вирішенням життєвих питань, таких як пошук власного призначення, пошук роботи, створення власної сім'ї, розчарування в дружбі або коханні. Це все може призводити до більшої емоційної нестабільності та депресивних станів. Також молодь виявляє більшу зацікавленість до нових досвідів та вражень, вони активніше досліджують світ, що і сприяє швидшій адаптації до нових обставин. Молоді особи, зазвичай, більш пластичні, легше та швидше пристосовуються до нових умов життя.

За результатами вивчення відмінностей прокрастинації та особистісних властивостей у досліджуваних молодого та зрілого віку ми можемо зробити наступні висновки:

- зафіксовані значущі відмінності в рівні схильності до прокрастинації та особистісних властивостях у випробуваних молодого віку при порівнянні з групою осіб зрілого віку;
- група молодих осіб виявила значно вищий рівень схильності до прокрастинації, ніж група осіб зрілого віку; для групи осіб молодого віку характерна безтурботність та легковажність, депресивність, цікавість до життя та пластичність;
- для групи осіб зрілого віку характерна відповідальність, чуйність, позитивне відношення до людей, схильність до співробітництва.

Висновки до II розділу

Провівши емпіричне дослідження можна зробити наступні висновки:

1) Зафіксовано зв'язок між загальним рівнем прокрастинації і її складовими та особистісними властивостями в досліджуваних нами групах осіб молодого та зрілого віку. Кожній із зазначених груп наших досліджуваних властиві певні особливості.

2) Нашим досліджуваним молодого віку властивий зв'язок прокрастинації, яка проявляється через недооцінку готовності до виконання завдань, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості до завдань та схильність до педантизму в співвідношенні з високим рівнем тривожності, яка проявляється в напруженості та схильності до депресивних станів, з нестійкими емоційними станами, які проявляються в швидких змінах настрою залежно від зовнішніх та внутрішніх чинників, в підвищеній чутливості до подій та емоційності, з високим рівнем рефлексивного ставлення до себе, здатності до пошуку помилок та оцінки своєї поведінки, а також з високим рівнем легковажності, яка проявляється в необачних, бездумних діях та несерйозності й байдужості до справ.

3) Нашим досліджуваним зрілого віку властивий зв'язок прокрастинації, яка проявляється через недооцінку готовності до виконання завдань, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості до завдань, орієнтацію на соціальну винагороду та схильність до педантизму в співвідношенні з високим рівнем неакуратності, безвідповідальності та ненаполегливості, які проявляються в недбалому ставленні до виконання завдань чи обов'язків та у відмові продовжувати спроби після невдачі, з нестійкими емоційними станами, які проявляються в швидких змінах настрою залежно від зовнішніх та внутрішніх чинників, в підвищеній чутливості до подій, емоційності та імпульсивності, з надмірною обережністю та сумнівами щодо інших людей чи ситуацій, з напруженістю та депресивними станами, з високою здатністю пристосовуватися до обставин, що змінюються.

4) Зафіксовані значущі відмінності в особливостях прокрастинації між групами досліджуваних молодого та зрілого віку: нашим досліджуваним молодого віку властивий значно вищий рівень схильності до прокрастинації, ніж досліджуваним зрілого віку.

5) Нашим досліджуваним молодого віку властиве легке ставлення до життя, вони звертають мало уваги на буденні справи та обов'язки, уникають рутини; їм властива легковажність, яка проявляється в необачних, бездумних діях та несерйозності й

байдужості до справ, вони справляють враження безтурботних та більш безвідповідальних людей, яким складно зрозуміти тих, хто планує свої дії, вони допитливі та легко навчаються й пристосовуються до нових умов, також їм властива емоційність та схильність до депресивних станів. На нашу думку, зафіксовані нами властивості досліджуваних молодого віку можуть бути пов'язані зі значно вищим рівнем схильності до прокрастинації, який вони виявили.

б) Нашим досліджуваним зрілого віку властиве позитивне відношення до людей, вони добрі та чуйні, добре розуміють інших та терпляче відносяться до недоліків інших, уникають непорозумінь та не люблять конкуренцію, надають перевагу співробітництву з людьми, вони добросовісні та відповідальні у виконанні завдань; також для них властиві консерватизм та ригідність, що проявляється в збереженні стабільності, відмові від нових ідей та тенденцій, низькій здатності до адаптації в нових умовах. На нашу думку, такі властивості досліджуваних зрілого віку можуть бути пов'язані зі значно нижчим рівнем схильності до прокрастинації, який вони виявили в порівнянні з досліджуваними нами особами молодого віку.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Результати проведеного нами дослідження дозволили сформулювати наступні загальні висновки:

1) В психології прокрастинацію розуміють як ірраціональне відтермінування людиною виконання необхідних та важливих завдань, що супроводжується негативними емоційними станами і внутрішнім дискомфортом та зумовлюється певними внутрішніми й зовнішніми чинниками.

2) Зафіксовано зв'язок між загальним рівнем прокрастинації і її складовими та особистісними властивостями в досліджуваних нами групах осіб молодого та зрілого віку. Кожній із зазначених груп наших досліджуваних властиві певні особливості.

3) Прокрастинація в досліджуваних молодого віку має зв'язок з високим рівнем тривожності, яка проявляється в напруженості та схильності до депресивності, з нестійкими емоційними станами, з високим рівнем рефлексивного ставлення до себе та здатності до пошуку помилок, а також з високим рівнем легковажності, яка проявляється в необачних, бездумних діях та несерйозності.

4) Прокрастинація в досліджуваних зрілого віку має зв'язок з високим рівнем неакуратності, безвідповідальності та ненаполегливості, які проявляються в недбалому ставленні до виконання завдань чи обов'язків, з нестійкими емоційними станами та високим рівнем імпульсивності, з напруженістю та депресивністю, з надмірною обережністю та сумнівами щодо інших людей чи ситуацій, з високою здатністю пристосовуватися до обставин, що змінюються.

5) Зафіксовані значущі відмінності в особливостях прокрастинації та особистісних властивостях між групами досліджуваних молодого та зрілого віку: нашим досліджуваним молодого віку властивий значно вищий рівень схильності до прокрастинації, ніж досліджуваним зрілого віку, що, на нашу думку, пов'язано із зафіксованими нами властивостями досліджуваних молодого віку такими як емоційність

та схильність до депресивних станів, необачність, бездумність, несерйозність та байдужість до справ, безвідповідальність в плануванні своїх дій, допитливість та висока адаптивність.

6) Значно нижчий рівень схильності до прокрастинації у досліджуваних зрілого віку ми пов'язуємо із зафіксованими нами властивостями, які їм притаманні: такими є добросовісність та відповідальність у виконанні завдань, чуйність та терпляче відношення до недоліків інших, консерватизм та ригідність, які проявляються в збереженні стабільності, відмові від нових ідей та тенденцій, низькій адаптивності.

7) Наша гіпотеза була підтверджена, оскільки результати дослідження показали, що досліджувані особи молодого віку виявили значно вищий рівень схильності до прокрастинації, ніж особи зрілого віку.

Проведене нами дослідження зацікавило нас з боку подальшого вивчення взаємозв'язку прокрастинації та особистісних властивостей в представників різних професій.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт*. 2019. № 1. С. 7–14. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/9367>
2. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2013. № 2. С. 24–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
3. Бабатіна С. І. Явище прокрастинації серед студентства. Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві : матеріали наук.-практ. конф., м. Львів, 14 квіт. 2016 р. Львів, 2016. С. 31–35. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2719/_3.pdf?sequence=1
4. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів : Вид-во Старого Лева, 2019. 400 с.
5. 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
6. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. Київ : Аксіома, 2019. 80 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29777>
7. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/50.pdf>
8. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 19. С. 208–224. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf>

9. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. № 4 (36). С. 59–65. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/18954/1/%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9C..pdf>
10. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчен., м. Суми, 15 трав. 2014 р. Суми, 2014. С. 292–297. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/7517/7518>
11. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 14. С. 48–54. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/6.pdf
12. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н. П. Крейдун та ін. *Проблеми сучасної освіти*. 2013. № 4. С. 6–12. URL: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8788/8339>
13. Петренко Н. С. Особливості прокрастинації у представників різних професій. *Вісник Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя*. 2023. № 12. С. 83. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/43466>
14. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 12. С. 190–196. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/72/77
15. Ainslie G. Specious reward: a behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological bulletin*. 1975. Vol. 4, No. 82. P. 463–496. URL: <https://www.researchgate.net/publication/22054716>
16. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. *The Plenum series in social/clinical psychology*. 1995. Vol. 109, No 8. P. 45-70. URL: <https://www.researchgate.net/publication/276292917>

17. Klingsieck K. B. Procrastination in different life-domains: is procrastination domain specific?. *Current psychology*. 2013. Vol. 32, No. 2. P. 175–185. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-013-9171-8>
18. Milgram N. A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: a typological model. *Personality and Individual Differences*. 1992. Vol. 13, No 12. P. 1307–1313. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/019188699290173M?>
19. Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aver-siveness and task capability. *Journal of Psychology*. 1995. Vol. 129, No 2. P. 145-155. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980.1995.9914954>
20. Milgram N. N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European journal of Personality*. 2000. Vol. 14, No. 2. P. 141–156. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1002/%28SICI%291099-0984%28200003/04%2914%3A2%3C141%3A%3AAID-PER369%3E3.0.CO%3B2-V>
21. Quek T. The problem of procrastination. URL: <https://www.lifechange.ca/the-problem-of-procrastination/> (date of access: 04.02.2024).
22. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: frequency and cognitivebehavioral correlates. *Journal of counseling psychology*. 1984. Vol. 4, No. 31. P. 503. URL: <https://www.researchgate.net/profile/Laura-Solomon-3/publication/232500904>
23. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 1, No. 51. P. 36–46. URL: <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ap.12173>
24. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94. URL: <https://www.researchgate.net/publication/6598646>

АНОТАЦІЯ

Взаємозв'язок прокрастинації та особистісних властивостей в різному віці. Білай Ольга. – Кваліфікаційна робота.

В кваліфікаційній роботі досліджувався зв'язок прокрастинації з особистісними властивостями в різному віці. Групами досліджуваних стали особи молодого та зрілого віку, в кожній із яких було зафіксовано певні зв'язки між прокрастинацією та особистісними властивостями. Було виявлено, що у досліджуваних молодого віку прокрастинація пов'язана з тривожністю та легковажністю, тоді як у досліджуваних зрілого віку – з неакуратністю та безвідповідальністю. Були зафіксовані відмінності між групами досліджуваних, які показали, що особи молодого віку мають значно вищий рівень схильності до прокрастинації, ніж особи зрілого віку, що ми пов'язуємо з різними особистісними властивостями, які притаманні групам досліджуваних.

Ключові слова: прокрастинація, схильність до прокрастинації, особистісні властивості, молодий вік, зрілий вік.

ANNOTATION

The relationship between procrastination and personality traits at different ages. Bilai Olha. – Qualification work.

In the qualifying work, the relationship between procrastination and personality traits at different ages was investigated. The groups of subjects were young and mature people, in each of which certain connections between procrastination and personal characteristics were recorded. Procrastination was found to be associated with anxiety and frivolity in young subjects, while in mature subjects it was associated with carelessness and irresponsibility. Differences between the groups of subjects were recorded, which showed that young people have a significantly higher level of procrastination than people of mature age, which we associate with different personal characteristics inherent in the groups of subjects.

Keywords: procrastination, tendency to procrastinate, personal characteristics, young age, mature age.