

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Взаємозв'язок психологічного благополуччя та рівня
саморефлексії в осіб, які схильні до прокрастинації

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Абрамової З. Г.

Керівник кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології
Яворовська Л. М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

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

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ “ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ”, “САМОРЕФЛЕКСІЯ” ТА “ПРОКРАСТИНАЦІЯ”.....	5
1.1. Поняття психологічного благополуччя.....	5
1.2. Поняття загальної рефлексії.....	8
1.3 Саморефлексія як складова загальної рефлексії.....	12
1.4. Поняття прокрастинації.....	15
1.5. Взаємозв’язок ключових понять.....	18
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНИЙ ОГЛЯД ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДІВ ТА МЕТОДИК.....	24
2.1. Процедура дослідження.....	24
2.2. Обґрунтування вибору методик та їхній опис.....	25
2.3. Обґрунтування вибору контент-аналізу та його опис.....	29
2.4. Обґрунтування вибору статистичних методів та їхній опис.....	32
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. ОГЛЯД ЕМПІРИЧНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РІВНЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ В ОСІБ, ЯКІ СХИЛЬНІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	37
3.1. Характеристика вибірки.....	37
3.2. Представлення результатів дослідження.....	38
3.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	48
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
АНОТАЦІЇ.....	66
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність: Сучасні психологи все частіше фокусом уваги своїх досліджень обирають психологію благополуччя, пояснюючи це тим, що вивчення патології здатне наблизити людину до позбавлення від страждань, але не здатне вказати шлях до здобуття щастя. Вагомими в цьому відношенні є дослідження питання прокрастинації, оскільки в реаліях перевантаженості нервової системи різноманітними стимулами, людям стає все важче утримувати увагу, розставляти пріоритети та обирати напрямок руху, що змушує багатьох людей, особливо молодого віку, постійно відкладати виконання задач або прийняття рішень. Дійсно, сучасні психологічні дослідження виявляють високу кореляцію між прокрастинацією та суб'єктивним зниженням якості життя, оскільки відкладання може призводити до погіршення психоемоційного стану.

На відміну від прокрастинації, високий рівень рефлексії дослідники часто асоціюють з вищими показниками благополуччя, оскільки вона позитивно корелює з більшим розумінням себе, адаптивною саморегуляцією, та ефективним вирішенням конфліктів. Однак, тема взаємозв'язку рівня саморефлексії та психологічного благополуччя серед осіб, які схильні до прокрастинації є менш вивченою, хоча інтуїтивно зрозуміло, що прокрастинація як поведінкова стратегія, скоріше за все, впливає на зниження оцінки психологічного благополуччя не сама по собі, а за участі певного внутрішнього процесу, яким, на нашу думку, є, попри переконання щодо виключної позитивної кореляції рефлексії та благополуччя, саме підвищена саморефлексія, як загострена здатність людини аналізувати та оцінювати власну поведінку, емоції та думки.

У світлі зазначених міркувань, дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та рівня саморефлексії в осіб, які схильні до прокрастинації, є не лише актуальним, але й важливим для розробки стратегій психологічної роботи з підвищення благополуччя людей, які схильні до прокрастинації, яких в сучасних умовах стає все більше, не тільки через роботу з прокрастинацією як з поведінковою стратегією, чому наразі присвячено доволі багато наукової та популярної літератури,

а й через корекцію рівня та напрямку саморефлексії за допомогою, наприклад, практик усвідомленості.

Об'єкт: Особистість.

Предмет: Взаємозв'язок психологічного благополуччя та рівня саморефлексії в осіб, які схильні до прокрастинації.

Мета: Дослідження особливостей взаємозв'язку між психологічним благополуччям та рівнем саморефлексії в осіб, які схильні до прокрастинації.

Для досягнення мети дослідження має підтвердитися наступне припущення:

Гіпотези: Рівень психологічного благополуччя в осіб, які схильні до прокрастинації, пов'язаний із рівнем саморефлексії як позитивно, так і негативно, тобто зі збільшенням рівня саморефлексії, рівень психологічного благополуччя може як підвищуватись, так і знижуватись, в залежності від демографічних характеристик прокрастинаторів, таких як вік, стать, рівень освіти та місце проживання.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези мають бути виконані наступні **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз сучасного стану понять психологічного благополуччя, саморефлексії та прокрастинації та їхнього взаємозв'язку в психологічних дослідженнях;
2. Виокремити осіб з середнім та високим рівнями прокрастинації;
3. Виявити рівневі показники психологічного та суб'єктивного благополуччя серед відібраних досліджуваних;
4. Виявити рівневі показники вираженості та спрямованості рефлексії серед відібраних досліджуваних;
5. Визначити особливості прояву психологічного благополуччя та саморефлексії у осіб, які схильні до прокрастинації;
6. Порівняти показники за шкалами серед груп досліджуваних, які відрізняються за статтю, віком, освітою та місцем проживання.

Методи та методики:

1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей;
2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф;

3. Шкала задоволеності життям Е. Дінера;
4. Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії Е.М. Гранта;
5. Проективне питання “Чим на мене схожий мій улюблений персонаж?”.

Методи математичної статистики:

1. Контент-аналіз для отримання якісно-кількісної оцінки зв'язку між саморефлексією та психологічним благополуччям за допомогою проективного питання.
2. Кореляційний аналіз Спірмена для виявлення сили та напрямку зв'язку між змінними;
3. Факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Варімакс) для виявлення латентних структур;
4. Кластерний аналіз методом К-середніх для виділення унікальних профілів прокрастинаторів з різною комбінацією основних змінних.

Вибірка: Першочергово у дослідження було залучено 69 осіб, але в процесі обробки результатів по методиках було встановлено, що 6 з них не мають середнього або високого рівня прокрастинації, а тому в результаті було підраховано результати 63 осіб, які схильні до прокрастинації чоловічої та жіночої статі віком від 25 до 35 років, серед яких 32 жінки та 31 чоловік. До групи досліджуваних до 30 років увійшли 39 осіб, після 30 – 24 особи, до групи тих, хто живе за кордоном увійшли 23 досліджуваних, хто мешкає в Україні – 40. Серед вибірки 39 осіб є магістрами, 18 – бакалаврами, а 6 осіб мають середню освіту.

Практична значущість дослідження: Це дослідження пропонує новий погляд на значення високого рівня саморефлексії в контексті психологічного благополуччя, що може лягти в основу більш ефективної психологічної допомоги особам, які схильні до прокрастинації через, поміж іншим, корекцію їхньої схильності до активного самоаналізу поведінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ “ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ”, “САМОРЕФЛЕКСІЯ” ТА “ПРОКРАСТИНАЦІЯ”

1.1. Поняття психологічного благополуччя

Оскільки рівень благополуччя людини значною мірою впливає на її фізичне та психічне здоров'я, чим в подальшому формує загальний стан суспільства [38], вивчення поняття благополуччя та факторів, які на нього впливають, є важливим для багатьох дисциплін, в тому числі й для психологічної науки. Крім того, згідно з останніми дослідженнями С. Любомирські, люди з вищими показниками психологічного благополуччя більш успішні в багатьох сферах, більш соціальні, альтруїстичні, енергійні, творчі, сильні та здорові фізично, а також більш ефективні у вирішенні конфліктних ситуацій [21], що привертає увагу до цієї теми багатьох науковців та людей загалом. В цьому підрозділі ми розглянемо поняття психологічного благополуччя як центрального для нашої роботи та суміжних з ним термінів, серед яких щастя, благополуччя, задоволеність життям, якість життя, суб'єктивне благополуччя та психічне здоров'я, в контексті класичних та сучасних досліджень зарубіжних та українських дослідників.

Впродовж історії, ще з античних часів, не було однозначного розуміння феномену щастя, в конструкті якого до XX сторіччя вивчалася благополуччя. Тоді як в один період щастя вбачали в об'єктивних показниках – володінні людиною видатними чеснотами та благами, в інший – робили акцент на суб'єктивності щастя, тобто його незалежності від зовнішніх обставин [1]. На стику XX та XXI сторіччя в позитивній психології виникає термін “психологічне благополуччя” (psychological well-being) для позначення оптимального стану позитивної життєдіяльності людини [31], чим викликає нову хвилю наукової дискусії стосовно визначення та складових феномену [41]. Серед основних сучасних дослідників поняття є такі постаті як: Н. Бредбурн, Е. Дінер, К. Ріфф, А. С. Вотерман, Р. М. Райан, Е. Л. Десі, М. Селігман, Ф. Кук, Н. Шварц, Г. Клор, А. Кемпбелл, С. Любомирські, Т. В. Данильченко, Л. М.

Яворовська, Г. С. Філоненко та Б. Є. Пахоль, кожен з яких доповнив та розширив розуміння феномену благополуччя в сучасній психологічній науці.

Спираючись на сучасні дослідження [15] серед основних психологічних ознак благополуччя можна виділити його суб'єктивність, тобто існування всередині індивідуального досвіду, позитивність виміру, тобто не просто відсутність негативних показників, а наявність позитивних, та глобальність виміру, тобто включеність в оцінку благополуччя усіх аспектів життя людини. Таким чином, хоча можна сказати, що питання об'єктивності чи суб'єктивності благополуччя вирішилось на користь останнього, все ще існує неоднозначність концепцій благополуччя. За К. Ріфф їх можна розділити на гедоністичні та евдемоністичні, а Ф. Кук, ще додатково виділяє концепцію якості життя та оздоровчий підхід [21]. Найбільш відомою серед гедоністичних концепцій благополуччя є трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера (благополуччя як задоволеність життям, відсутність негативного афекту та наявність позитивних емоцій), яка бере свої витoki з гедоністичних ідей античності, які доповнюються роздумами біхевіористів та психоаналітиків стосовно переживання задоволення, а не дискомфорту, як рушійної сили в житті особистості [1]. Хоча структура благополуччя запропонована Дінером, яка передбачає три компоненти, побудована на основі розуміння психологічного благополуччя, Е. Бредбурном [17] підтверджувалася в багатьох дослідженнях, в 70-80-х роках, з появою робіт К. Ріфф, розуміння емоційної складової суб'єктивного благополуччя змістилося на співвідношення позитивного та негативного афекту як єдиного його чинника. Разом з тим, частота позитивних емоцій визначається як більш надійний предиктор благополуччя ніж їхня інтенсивність, оскільки вона зазвичай позитивно корелює з інтенсивністю і негативного афекту також [21].

Евдемоністичний підхід, в основі якого лежать ідеї Арістотеля, Сократа, Е. Фромма, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Еріксона та ін., передбачає психологічне благополуччя як результат розкриття творчого потенціалу людиною та реалізації її природи через задоволення внутрішніх потреб, які сприяють зростанню людини, а не лише призводять до задоволення в моменті [1]. Крім того, за А. С. Вотерман,

евдемоністичне благополуччя можливе лише тоді, коли особистість діє конгруентно до своїх стійких цінностей [31], що перегукується з ідеєю М. Селігмана, що справжнє щастя людині приносить постійне використання її найсильніших сторін [5]. Таким чином, психологічне благополуччя – це складний інтегральний показник того, наскільки особистість спрямована на позитивну реалізацію та наскільки ця спрямованість є реалізованою, що суб'єктивно проявляється у відчутті задоволеності собою та життям загалом [24]. В такому разі можемо сказати, що суб'єктивне благополуччя є емоційною складовою психологічного благополуччя [12]. Серед основних евдемоністичних моделей благополуччя можемо виділити модель психологічного благополуччя К. Ріфф на основі моделі М. Ягоди, яка складається з шести компонентів: самоприйняття, контроль над середовищем, позитивні стосунки, цілі в житті, особистісне зростання та автономія, та модель Р. Райана і Е. Десі, яка включає в себе три складові: самодетермінацію, компетентність та позитивні стосунки [21]. За К. Ріфф навіть негативний досвід та травматичні переживання можуть сприяти психологічному благополуччю, якщо вони призводять до більш усвідомленого та гармонійного проживання [21].

Продовжуючи тему підходів до розуміння благополуччя за Ф. Куком, підхід, який зосереджений на якості життя, дає розуміння благополуччя в більш широкому контексті ніж попередні два підходи, та передбачає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості. Разом з тим оздоровчий або “wellness” підхід концентрується більшою мірою на питаннях здорового способу життя [21]. Таким чином, можна дійти до висновку що, хоча підходи і відрізняються, в своїй основі вони мають розуміння благополуччя як багатокомпонентного феномену, який цілісно охоплює життя людини.

За результатами останніх досліджень [2, 21], до основних чинників, які сприяють психологічному благополуччю людини належать високий рівень екстраверсії, доброзичливості, ентузіазму, самоконтролю, любові до себе, позитивного ставлення до світу, загального інтелекту у осіб молодого та середнього віку, сумлінності, емоційної стійкості, та низький рівень нейротизму й заклопотаності емоційними проблемами. В якості важливих чинників також виділяють соціальний та емоційний

інтелект, соціально-психологічну адаптацію та часову перспективу як погляд на життя з позиції минулого (позитивне), теперішнього (гедоністичне) та майбутнього (орієнтація на мету та прогнозування наслідків поведінки) [30]. Разом з тим, Т. В. Данильченко додає чинник соціального порівняння з суб'єктивною нормою суспільства, в якому людина живе, як основний у визначенні рівня благополуччя людиною. Крім того, А. Кемпбелл довів, що схильність до заперечення негативного більше корелює з благополуччям ніж тенденція підтримувати позитивне, а Н. Шварц та Г. Клор продемонстрували, що поточний емоційний стан людини може значно впливати на оцінку рівня задоволеності життям загалом [51]. Разом з тим, зараз вважається, що об'єктивні умови (демографічні та контекстуальні змінні) майже не мають впливу на рівень загального благополуччя [17].

Таким чином, можна дійти висновку, що, хоча в психологічній науці поки немає однозначного підходу до розуміння благополуччя та його складових, а також до відмінностей між суміжними термінами, психологічне благополуччя можна вважати більш широким евдемоністичним поняттям, близьким до самоактуалізації, тоді як суб'єктивне благополуччя є його емоційною складовою, близькою до гедоністичних понять задоволеності життям та щастя. Разом з тим, науковий інтерес до теми благополуччя не згасає, та науковці продовжують шукати ефективні та адекватні моделі, чинники та методики вимірювання благополуччя людини задля підвищення психологічного та фізичного здоров'я суспільства.

1.2. Поняття загальної рефлексії

Наступним важливим кроком є розгляд поняття “рефлексія”, а також її структури, видів та специфіки, яка відрізняє це поняття з-поміж інших, наприклад, у порівнянні його з поняттям рефлексивності. У сучасних теоретичних дослідженнях [9] рефлексивність постає як загальнолюдська якість, як особистісна риса, а рефлексія описується як процес. З психологічного словника також можемо дізнатися, що рефлексія – це аналіз власного психічного стану [29, с. 427]. У повсякденному житті

люди схильні думати, що рефлексія – це здатність відслідковувати та аналізувати власний стан, думки, почуття, емоції та дії.

Розуміння поняття рефлексії в зарубіжній та вітчизняній психології відрізняються. Для зарубіжних дослідників [42] термін загальної рефлексії скоріше наближений до поняття “критичне мислення”, тобто здатність оцінювати досвід, інформацію, інших людей та себе, в той час як українськими дослідниками [11] рефлексія трактується як процес самопізнання особистості, її здатність оцінювати свої внутрішні процеси, а також можливість оцінювати себе з позиції іншого. Таким чином, можемо сказати, що українські науковці скоріше ототожнюють поняття рефлексії та саморефлексії, і той час як для зарубіжних авторів саморефлексія є складовою загальної рефлексії, про що ми поговоримо в наступному підрозділі.

Незважаючи на проблему трактування терміну, тема загальної рефлексії є однією з тих, які піддаються експериментальному вивченню та становлять предмет досліджень видатних психологів. Вивчення рефлексії слугувало значним кроком до пояснення різноманітних концепцій психічного розвитку особистості, зокрема у дослідженнях О. М. Леонтьєва, Л. С. Виготського, Б. Г. Ананьєва тощо [20] в рамках діяльнісного підходу та у дослідженнях Ж. Піаже, О. Дусавицького з точки зору генетичного підходу. До того ж, методологічні підвалини вивчення рефлексії було закладено такими психологами та соціологами як Е. М. Грант, А. В. Карпов, А. Еткінд тощо.

Якщо звертатися до витоків, до історичного контексту, то ще класична німецька філософія у постатях І. Канта, Г. Гегеля та І. Фіхте активно вивчала явище рефлексії; зокрема І. Кант у своїх роботах неодноразово наголошував на важливості так званого рефлексивного мислення, роблячи акцент на тому, що здатність до рефлексії – це виключно мисленнєва категорія та людина здатна до пізнання саме через мислення як когнітивний процес. Г. Гегель зазначав, що рефлексія дозволяє людині прагнути саморозвитку та змінювати себе, світ навколо, ставати краще. І. Фіхте ж, додавав цьому уявленню елемент новаторства, звертаючи увагу на творчий характер рефлексії, вважаючи, що саме в такому людському прояві є свобода та можливість обирати, в якій ситуації як проявлятися [20]. Так, рефлексія в психології грає значну

роль в структурі особистості та наділена унікальними властивостями та якостями [42].

Проаналізувавши низку джерел, можемо виокремити декілька властивостей рефлексії. По-перше, ситуативність: здатність до рефлексії може в одній ситуації проявлятися, в іншій – ні; по-друге, предметність, тобто спрямованість рефлексії на конкретну ситуацію, предмет, суб'єкт тощо; по-третє, пов'язаність з пізнавальною сферою (тут ми знову звертаємося до вчення І. Канта), а саме здатність уваги та мислення вдаватися до відрефлексування тієї чи іншої ситуації з залученням деяких операцій мислення, наприклад, аналізу і синтезу. Тобто, виходячи з властивостей рефлексії, можемо провести паралель ще з одним важливим для психологічної науки поняттям – відображенням.

Також важливо зазначити, що значення вивчення рефлексії є вагомим для розуміння та вивчення багатьох сфер людської психіки: потребової, емоційної, ціннісної, і т.д.. Рефлексія зачіпає потребову сферу, оскільки дозволяє проаналізувати, чи виникло бажання або прагнення щось зробити, який потяг відчуває людина та для чого. Рефлексія також пов'язана з емоційною сферою, дозволяючи відповісти на питання, для чого людині та чи інша емоція або що вона зараз відчуває, чи подобаються їй ці почуття/емоції, чи може вона їх назвати позитивними або негативними тощо. Рефлексія в сфері цінностей допомагає відрефлексувати, чи близькі одній людині цінності того, з ким вона спілкується, а які цінності притаманні саме їй тощо. Цей список можна продовжувати довго, не забувши зазначити і сферу професійного розвитку, і сферу міжособистісної комунікації, діяльності, свідомості, інтересів, когнітивну сферу тощо [11].

Рефлексія, як психологічний процес, має свою структуру, яка передбачає певні етапи [20]. Схематично такий процес можна проілюструвати таким чином: пригадування (згадати, що відбувалося, яка ситуація сталася, встановити послідовність подій, свого роду факти), виявлення причини (чому так сталося, які причини такого результату, які дії призвели до такого наслідку) та формування висновків (отриманий результат, що становило найбільші труднощі, а що навпаки було легким, для чого нам ця ситуація і що вона нам дає). Таким чином, бачимо, що

структура рефлексії подібна до пізнавальної діяльності з застосуванням процесів пам'яті та мислення.

Як ми зазначали раніше, не дивлячись на низку публікацій та досліджень в рамках вивчення теми рефлексії, питання її термінологічних аспектів, специфіки та видових особливостей залишаються відкритими і до сьогодні. В. П. Кутішенко та С. О. Ставицька у своїй статті базують свою класифікацію на баченні рефлексії за С. Л. Рубінштейном, який розглядав це психологічне явище як певний рівень розвитку свідомості особистості, завдяки якому людина здатна поставити себе на місце іншої людини, формує ставлення до себе та світу, усвідомлює особливості своєї особистості та змінює те, що відчуває за потрібне, оскільки знає, що саме хоче змінити [16]. На основі цього розуміння, вищезазначені автори виокремлюють 3 види рефлексії, а саме: продуктивний вид (системна рефлексія), для якої притаманна можливість подивитися на себе зі сторони, відсторонитися від себе та зайняти позицію іншої людини (про що говорив С. Л. Рубінштейн), а також два інших види, названі непродуктивними. Назва першого непродуктивного виду – інтроспективна рефлексія, що є доволі неочікуваним, оскільки її назва асоціюється з методом асоціативної психології – інтроспекцією. Автори розглядають цей вид рефлексії як варіант самокопання, коли аналіз своїх почуттів, думок, вчинків приносить тільки страждання та не призводить до вичерпних висновків. І третій вид – так звана квазірефлексія, яка характеризується тим, що спрямована на ту ситуацію або об'єкт, який сам по собі не стосується цієї людини або актуальної життєвої ситуації.

Важливим для вивчення поняття загальної рефлексії також є розгляд її можливих рівнів розвитку. Рівні рефлексії демонструють ступінь її вираженості, підкреслюючи те, що ця особистісна характеристика не є однорідною. Традиційно виділяють 5 рівнів розвитку рефлексії [11]. Найнижчий або перший з них характеризується поверховістю оцінки свого внутрішнього стану без спроби віднайти причину такого самопочуття. Другий рівень характеризується трохи більшою глибиною, який вважається нормативним та який притаманний більшості людей. На цьому рівні для особистості більш характерний порівняльний аналіз своїх почуттів, внутрішніх станів зі станами інших, орієнтуючись на норму. Для третього рівня, або як його називають

аналітичного, більш притаманне те, що і на другому рівні з додаванням більш повного бачення ситуації. Для четвертого рівня характерним є й більше усвідомлення та прагнення віднаходити рішення, створювати концепцію свого подальшого розвитку. Тому четвертий рівень називають концептуальним. І п'ятий рівень передбачає найбільш глибоке усвідомлення набутих знань та своїх внутрішніх станів, співвіднесення тих ситуацій, які сталися, зі своїми цінностями чи поглядами. Також для цього рівня характерним є усвідомлення своєї унікальності, орієнтація на проблеми теперішнього та побудову майбутнього й активна позиція у своєму власному житті навіть, якщо стаються труднощі, вміння їх відрефлексувати та знайти користь. Цей рівень може об'єднувати в собі такі види рефлексії як духовну, екзистенційну, професійну, особистісну, інтелектуальну та соціальну рефлексії [22].

Тож, рефлексія, як складний психологічний процес, має свою специфіку, структуру, видові та рівневі особливості, що як об'єднує її з іншими психологічними поняттями, такими як відображення та мислення, так і виокремлює її в особливу категорію, вивчення якої є допоміжним для розуміння багатьох психологічних процесів та явищ. Маючи загальне бачення рефлексії, важливим для нашої роботи є направлення фокусу уваги на поняття саморефлексії, як специфічного підвиду рефлексії, про що детальніше буде йтися в наступному підрозділі.

1.3. Саморефлексія як складова загальної рефлексії

Розглянувши проблему питання рефлексії, її понятійного апарату та структури, видових аспектів та рівнів, можемо перейти до конкретизації проблематики нашого дослідження у вигляді розбору поняття саморефлексії як складової загальної рефлексії. В ході наукового пошуку та аналізу літератури ми стикнулися з нестачею інформації за цим підпунктом, оскільки більшість публікацій українських дослідників були присвячені саме загальному огляду поняття рефлексії, яка за баченням науковців і так передбачає самодослідження та самоаналіз, тобто саморефлексію. Для нас це було сигналом, що тема саморефлексії як складової частини загальної рефлексії є маловивченою у вітчизняному просторі, але від цього

цікавість до неї не спадає, оскільки це слугує яскравим свідченням наукової новизни обраної теми. Втім, аналіз іншомовних джерел [40] дозволяє нам скласти теоретичну характеристику поняття, оскільки, англomовний термін “self-reflection” (саморефлексія) використовується майже виключно з частиною “self” (само-), підкреслюючи відмінність понять “рефлексія” та “саморефлексія” серед зарубіжної наукової спільноти, як вже зазначалося в попередньому підрозділі. Перейдемо до цього опису і почнемо з визначення поняття саморефлексії.

Варто зазначити, що саморефлексія забезпечує людині здатність занурюватися у внутрішні переживання, усвідомлювати та осмислювати, аналізувати свої відчуття, думки, емоції тощо. Втім, деякі дослідники розділяють процес споглядання, обдумування та аналізу власних думок, емоцій та поведінки, та продуктивний результат цього процесу – усвідомлення, що є важливим для нашого дослідження. Так, Е. М. Грант [35], чию методику ми використали для вимірювання рівня та спрямованості рефлексії серед вибірки, у своїй статті [35] зазначає про розрізнення поняття саморефлексії (процесу аналізу та оцінки думок, емоцій та поведінки людиною – а ці категорії ми використали у якості категорій до нашого контент-аналізу) та інсайту (чіткого розуміння людиною власних думок, емоцій та поведінки), зазначаючи, що людина може провести доволі багато часу за саморефлексією без отримання усвідомлень, що робить ці явища незалежними одне від одного.

Втім, у більшості наукових праць [37] здатність до саморефлексії розглядається як основна умова розвитку особистості та її психологічної зрілості. Згадуючи вчення Л. С. Виготського, варто зазначити, що він розглядав саморефлексію як визначну фундаментальну рису для формування вищих розумових здібностей [4]. Пізніше вбачав джерело саморефлексії у проблемній ситуації, яка виникає перед людиною (дитиною). Тобто, зіткнувшись з тією ситуацією, яка потребує рішення, людина активізує свою саморефлексію для пошуку цього самого рішення, яке віднаходить всередині себе. У роботах Е. М. Гранта можна побачити тезу про те, що усвідомлення свого внутрішнього стану пов’язане із здатністю виражати та розуміти почуття [35], а це, у свою чергу, означає, що люди з вираженою алекситимією демонструють знижену здатність до саморефлексії (здатність до аналізу своїх думок, емоцій та дій)

та соціорефлексії (здатність до аналізу думок, емоцій та дій інших людей). Крім того, дослідник пов'язує саморефлексію в поєднанні з інсайтом зі здатністю до саморегуляції та когнітивною гнучкістю [35].

Також, серед науковців є прихильники дзеркальної теорії (А. Сміт), які вважають, що саморефлексія – це особливість роботи нашого мозку та дзеркальних нейронів, що пояснює механізм самоаналізу з урахуванням переживань іншої людини та її емоцій, здатності аналізувати те, що відбувається навколо і прислухатися до свого власного внутрішнього стану [47]. В такому випадку, інша людина слугує дзеркалом для надання зворотного зв'язку. Ця концепція нагадує концепцію роботи дзеркальних нейронів в контексті емпатії [47] та механізмів емпатії. Схожі уявлення містяться у теорії Кулі [34], в якій він розглядає механізми саморефлексії у суспільстві, яке слугує своєрідним дзеркалом для формування саморефлексії у окремої особистості. Суспільство підсвічує, а людина інтеріоризує цей досвід.

Сам Л. С. Виготський [4] також пояснює роботу інтеріоризації досвіду або реакцій суспільства через приклад з рухом хапання у дитини. Спочатку дитина не усвідомлює свого руху як такого, роблячи це скоріше інтуїтивно, ніж цілеспрямовано. Але з точки зору матері цей рух має певний зміст та сенс і вона реагує на нього, що вчить дитину жесту вказування. Такий механізм, на думку Виготського, має і саморефлексія. Ту саму аналогію можна використати, коли ми говоримо про любов дітей до постановки питання дорослим. Спочатку дитина ставить питання іншим, а потім вчиться ставити питання самій собі і це стає подальшою основою для саморефлексії [34]. Схожої позиції щодо інтеріоризації притримується Мід, вважаючи, що спочатку “Я” людини реагує на інших людей, а потім стає здатним реагувати на себе [43].

Ще одна теорія пояснює виникнення саморефлексії внаслідок так званої соціальної боротьби і носить назву теорії конфлікту [6]. Згідно з цією теорією, саморефлексія за своєю природою є соціальною, що також перегукується з попередніми тезами. Протиріччя, які виникають у соціальній системі, непогодженість поглядів тощо сприяє розвитку рефлексії в цілому і зокрема саморефлексії [26]. Це пояснюється тим, що конфлікти сприяють посиленому аналізу причини їх

виникнення, пошуку цих причин всередині себе, що, в свою чергу, посилює саморефлексію.

Поглядів на природу саморефлексії існує безліч і важливо проговорити ще про видові особливості саморефлексії. У роботі Гіллеспі [34] зазначається про дві так звані форми саморефлексії. Перша з них – “self-mediation” (у перекладі це може звучати як “самопосередництво”), яка характеризується здатністю бути собі стороннім спостерігачем, відслідковувати свої реакції або зміни у внутрішньому стані так, ніби людина була б кимось іншим і спостерігала за собою. Друга форма саморефлексії носить назву “short-circuiting” (або “коротке замикання”), яка передбачає ототожнення “Я” людини з “Я” іншого та відслідковування поведінки інших людей, помічаючи ті їхні прояви, які притаманні самій людині. Тобто, це навпаки погляд на інших людей з власної точки зору.

Таким чином, ми розглянули відмінності в розумінні саморефлексії та її витоків та видів різними авторами, та прослідкували особливості розмежування понять рефлексії, саморефлексії, соціорефлексії та інсайту [35]. Цей аналіз дозволив розширити уявлення про суміжні поняття та закласти основу для емпіричного дослідження цього феномену.

1.4. Поняття прокрастинації

Наступною темою, розкриття якої є важливим для нашого дослідження, є тема прокрастинації. Актуальною ця тема є і для сучасного українського суспільства, в якому наявні одночасно і потреба в самоорганізованості та вмотивованості особистості, і безпорадність, синдром відкладеного життя і прокрастинація [18]. Тому, в цьому підрозділі ми поговоримо про можливі причини, різновиди, наслідки та способи подолання прокрастинації, які наразі є доволі широко висвітлені в роботах сучасних зарубіжних та українських дослідників, серед яких Н. Мілграм, К. Лей, П. Стіл, Дж. Феррарі, Є. Л. Бази́ка, Т. С. Вайда, К. В. Дубініна та інші.

Хоча термін “прокрастинація” є відносно новим, і в науковий обіг це поняття ввів П. Рінгенбах у 1977 р. [27], сам феномен відкладання вже давно відомий людству –

ще в Стародавній Греції Гесіод, Фукідід та Цицерон згадували про тих, кому властиве відкладання на завтра (донауковий етап), а в багатьох мовах збереглися крилаті вирази, пов'язані зі зволіканням: “Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні.” і подібні [19]. Перші дослідження явища прокрастинації, її симптомів та чинників, мали місце в 70-х роках XX сторіччя, і проводилися переважно консультантами-практиками (етап наукового осмислення). Розробкою психодіагностичного матеріалу науковці почали займатися лише з 1982 року (експериментально-прикладний етап) [8].

Серед представників когнітивного підходу, які вивчали механізми формування прокрастинації (К. Лей та П. Стіл), сформувалося визначення прокрастинації як “добровільного, ірраціонального відкладання запланованих справ” попри можливі негативні наслідки [19]. Разом з тим, деякі дослідники не погоджуються, що прокрастинація може бути лише ірраціональною, і зазначають, що випадки раціональної, усвідомленої прокрастинації зустрічаються значно частіше [28].

Серед видів прокрастинації виділяють: побутову, прокрастинацію в прийнятті рішень, невротичну, компульсивну та академічну (Н. Мілграм) [8], активну (свідому та продуктивну) й пасивну (несвідому та невротичну) прокрастинацію (А.Н. Chu та J.N. Choi) [28] та “розслаблену” (людина обирає більш приємні заняття) й “напружену” (пов'язана з нерішучістю, почуттям провини та перевантаження) (Є. П. Ільїн) [25]. Разом з тим, люди, які схильні до прокрастинації за Дж. Феррарі [33] поділяються на нерішучих прокрастинаторів-перфекціоністів, прокрастинаторів, які уникають неприємних завдань та критики, та шукачів гострих відчуттів, які мають залежність від адреналіну. Серед основних особистісних характеристик прокрастинаторів виділяють інтернальність [19], критичність до себе, внутрішню конфліктність, знижену здатність до саморегуляції [14], незадоволення собою та своєю поведінкою [32], надмірну імпульсивність та тривожність [8].

Серед теорій виникнення прокрастинації [19] виділяють теорію самоцензури через страх покарання в тоталітарних та посттоталітарних суспільствах, теорію авторитарних батьків, які розвивають у дитини сумніви в собі [33] та нездатність приймати самостійні вольові рішення [28], теорію особистісного спротиву тому, щоб

відповідати очікуванням та виконувати накази, та теорію тривожності, яка провокує прокрастинацію. П. Стіл виділяє чотири основних компоненти прокрастинації: суб'єктивна користь дії, впевненість в успіху, майбутня винагорода та рівень нетерпимості. Чим нижчі перші три показники і чим вище четвертий, тим більш вірогідним є прокрастинування [27]. Крім того, цікавою є теорія П. Людвіга щодо залежності прокрастинації від рівня ресурсності людини: чим менше у людини залишається енергії, тим вище шанси прокрастинації [27], наприклад, за цією теорією, ввечері після виснажливого робочого дня заняття спортом мають менше шансів відбутися ніж у вихідний день або зранку. Також, деякі науковці [27] виділяють психодинамічний, поведінковий та когнітивний підходи до виникнення прокрастинації.

Таким чином, згідно за даними останніх досліджень [8], серед основних причин прокрастинації виділяють: відсутність мотивації, порушення вольової сфери, погано розвинені навички самоорганізації та розстановки пріоритетів, тривожність, втому, стрес, соматичні хвороби, невпевненість у своїх силах, страх невдачі або успіху, перфекціонізм, недостатньо чітке бачення задачі, проблеми комунікації, прагнення до непокори та інші. Всі чинники прокрастинації можна умовно розділити на постійні та ситуативні, які, в свою чергу, можуть бути психофізіологічними, емоційними, мотиваційними, поведінковими, ресурсними та часовими.

Серед наслідків прокрастинування виділяють емоційний та фізичний стрес, відчуття сорому та провини, міжособистісні конфлікти, проблеми в сфері самореалізації [8] та синдром відкладеного життя [18]. Крім того, П. Стіл [19] зазначає, що прокрастинація робить людей біднішими, гладшими та більш нещасними, хоча деякі емпіричні дослідження не погоджуються з цим твердженням, про що буде йти мова в наступному підрозділі.

До способів подолання прокрастинації Т. Вайда відносить: визначення пріоритетів (мобілізацію зусиль для виконання термінових завдань, завчасну підготовку до виконання важливих, але не термінових завдань, помірну роботу над маловажливими завданнями, планування виконання неважливих завдань), розділення великих завдань на дрібні завдання, налаштування на роботу, чітке планування на

певний період часу, організація відпочинку, усунення стресових факторів, виховання вольових якостей [8]. Також до способів подолання прокрастинації відносять оволодіння техніками управління часом, зниження тривожності та візуалізацію кінцевого результату.

Таким чином, в цьому підрозділі ми розглянули різноманітні підходи до феномену прокрастинації, її форм, видів, факторів, наслідків та способів подолання. Разом з тим, останні мета-дослідження ефективності сучасної психокорекції та психотерапії в роботі з прокрастинацією показують незначні або помірні (КПТ) результати ефективності [48], що робить пошук механізмів виникнення прокрастинації та роботи з нею актуальним та значущим для сучасної психологічної науки, оскільки за даними ВООЗ [19] близько 96% населення планети хоча б раз стикалися з проблемою відкладання, а для 52% людей ця проблема є постійною.

1.5. Взаємозв'язок ключових понять

На завершення, після аналізу кожного з ключових понять, які ми вивчаємо в рамках нашого дослідження, важливою задачею вважаємо показати взаємозв'язок цих понять, їхню взаємодію і взаємовплив, які вже є емпірично дослідженими. Для цього звернемося до аналізу літератури та наших висновків з неї.

Обговорюючи взаємозв'язок психологічного благополуччя з рефлексією, варто зазначити, що деякі дослідження [10] наголошують на тому, що рефлексія та рефлексивність як риса особистості слугує таким собі допоміжним засобом, який сприяє тому, щоб людина була здатна до побудови уявлення про своє життя та свою життєву стратегію. Так, рефлексії приписують можливість впливати на врівноваження психологічного благополуччя особистості. Інше дослідження також зазначає, що якщо досліджувана група демонструвала високий показник задоволеності життям та психологічного благополуччя, то здебільшого у її учасників були високі показники за рефлексією, а саме за системною рефлексією [3]. Це означає, що ті люди, які відчують себе більш задоволеними життям менше займаються самокопанням, не схильні до румінацій та марних фантазувань, які не мають нічого

спільного з реальним життям. За дослідженнями Лайка (2009) було встановлено, що шкала саморефлексії та шкала так званого інсайту є позитивним предиктором психологічного благополуччя.

Але в той самий момент важливо пам'ятати, що рефлексія може носити й руйнівний характер. Так, згідно з ще одним дослідженням, якщо респондентам притаманне постійне прокручування в голові думок, яке носить нав'язливий характер, то показники психологічного благополуччя знижувалися [34]. Тієї ж думки був і Інграм (1990), який повідомляв про те, що підвищена зосередженість на проблемі і переживання негативних відчуттів пов'язані з низкою психологічних розладів, наприклад, таких як депресія. Це явище отримало назву “парадокс самозаглиблення” (Траппелл і Кемпбелл) [37].

Якщо говорити, про взаємозв'язок психологічного благополуччя з прокрастинацією, то це питання і досі не має однозначного наукового обґрунтування. У дослідженнях Л. Котляр було встановлено, що переживання психологічного неблагополуччя провокує виникнення прокрастинації, і в житті досліджуваних це проявляється через страх невдачі, а, отже, і прагнення уникати її. Разом з тим, на противагу цим міркуванням, в дослідженні А. Позднякової [23] йдеться про те, що якщо студенти відкладають якісь справи на потім, то їхнє емоційне самопочуття покращується, відповідно до цього переживання психологічного благополуччя також. Крім того, у дослідженні Н. Ткаченко та Є. Косікової також було встановлено, що відкладання справ, пов'язаних з навчанням та роботою, підвищує переживання особистістю задоволення від власного життя та психологічне благополуччя. В той самий час очікується, що і настрій прокрастинаторів буде вищим після відкладання справи, яка викликає тривогу, стрес. Можемо припустити, що це пов'язане також з захисними реакціями психіки перед невдачею або не ідеальним виконанням задачі, нейротизмом та перфекціонізмом [45]. Це має сенс, оскільки тривога може виступати своєрідним сигналом до уникнення задач та, у свою чергу, активізувати прагнення до прокрастинації, а коли “небезпека” минає, людина дійсно може почуватися більш щасливою.

Зазначимо, що для тих респондентів, які продемонстрували низький рівень прокрастинації, більш притаманне вміння організувати власний час, гнучкість та стійкість до змін навколишнього середовища, емоційна стабільність. Це, у свою чергу, може впливати на переживання психологічного благополуччя, оскільки у них спостерігається віра у свої сили та адекватна самооцінка, вміння реалізувати свої прагнення та бажання [7], що може впливати на успішність у різних сферах людської діяльності та покращувати переживання психологічного благополуччя як феномена наближеного до самоактуалізації, на відміну від суб'єктивного благополуччя, наближеного до гедоністичного задоволення в моменті.

Крім того, варто згадати також про дослідження взаємозв'язку благополуччя з активною та пасивною прокрастинацією. Зокрема, у статті Хікса та Хабелрі [36] зазначено про дві важливі в рамках нашого огляду гіпотези. Перша з них наголошує на тому, що активна прокрастинація пов'язана з високими показниками психологічного благополуччя, а друга, що пасивна прокрастинація пов'язана з низьким психологічним благополуччям. Забігаючи наперед, можемо відмітити, що обидві гіпотези було підтверджено (Choi, Moran (2009)). Серед людей з низьким психологічним благополуччям дійсно більше зустрічається тих, хто схильний до пасивної прокрастинації. Sirois, Tosti (2012) пояснюють це тим, що ця стратегія дозволяє людям уникати стресових думок та хоча б на якийсь час позбутися них. Але з огляду на зовнішній тиск, який люди можуть відчувати у зв'язку з відкладанням може тільки ускладнювати ситуацію, викликаючи стресові переживання та так званий дистрес, що у результаті погіршує психологічне благополуччя особистості. В той самий час люди з активною прокрастинацією у цьому дослідженні демонструють високі показники психологічного благополуччя, оскільки здатні добре відчувати свої сили, відкладаючи справи, але все одно ефективно дотримуватися термінів виконання завдання з доволі високим рівнем якості такого виконання [46].

Щодо взаємозв'язку загальної рефлексії, саморефлексії та прокрастинації, то можемо припустити, що люди, які проявляють ознаки саморефлексії, занурюючись у свої думки та переживання, більш схильні до прокрастинації на тлі постійного обмірковування причин та наслідків своєї поведінки. Вони можуть зволікати при

прийнятті рішень, ретельно обдумуючи можливі результати такого рішення. До прокрастинації також може призводити надмірний аналіз, фокусування на одній ідеї, так звана румінація. В той же час прокрастинація може спонукати людину до аналізу причин такого стану, пошуку їх у собі [46]. Але варто зазначити, що ці дослідження лише точково відбивають проблематику взаємозв'язку загальної рефлексії, саморефлексії та прокрастинації, а, отже, для нас це також важливий крок до розширення досліджуваного питання, що може слугувати новизною та перспективою подальшого дослідження в рамках цієї теми. Адже, на нашу думку, усі обрані нами для дослідження явища, можуть бути пов'язані між собою та нести важливий взаємозв'язок та взаємовплив одного явища на інше.

Постановка проблеми: Результати зарубіжних та вітчизняних досліджень характеризуються своєю неоднозначністю та протирічливістю, що може бути пов'язане як з помилками інтерпретації, впливом експериментатора, міжетнічними відмінностями, так і можливими відмінностями між демографічними групами в цьому контексті. Так, для нас перспектива проведення цього дослідження є очевидною, оскільки наразі експериментальної бази недостатньо для більш-менш вичерпної відповіді стосовно сили на напрямку взаємозв'язків між основними змінними.

Висновки до розділу 1

1. Вивчення поняття психологічного благополуччя як інтегрального показника міри самоактуалізації людини та її задоволення собою і життям є більш ніж актуальним для сучасної психологічної науки, яка тримає фокус на психологічному здоров'ї. Сучасні дослідники виділяють кілька основних підходів до розуміння благополуччя, центральними серед яких є гедоністичний та еудемоністичний. Втім, незважаючи на різність підходів, більшість науковців погоджуються з тим, що благополуччя переважно залежить від стійких особистісних рис, а не від об'єктивних обставин життя, що робить вивчення взаємозв'язку рівня саморефлексії та благополуччя співзвучним із сучасними тенденціями психологічної науки.

2. У сучасних джерелах загальна рефлексія характеризується як процес, при цьому нерідко ототожнюється з поняттям рефлексивності, хоча останню скоріше можна вважати стійкою властивістю особистості. При цьому трактування поняття рефлексії в зарубіжній та вітчизняній психології відрізняються: зарубіжні науковці розуміють під загальною рефлексією здатність до критичного мислення, а українські дослідники визначають рефлексію як процес самопізнання особистості. Тобто, вітчизняні науковці ототожнюють поняття рефлексії та саморефлексії, тоді як для зарубіжних авторів саморефлексія є складовою загальної рефлексії. Разом з тим, для нашого дослідження є важливим розділення процесу обмірковування своїх думок, емоцій та дій – саморефлексії, та результату цього обдумування – інсайту, що є важливим для нашого дослідження, оскільки ця відмінність може відбиватися на рівні психологічного благополуччя вибірки та вказувати на перспективи подальших досліджень.

3. Хоча термін прокрастинації є відносно новим у психології, саме явище відкладання справ на потім попри можливість негативних наслідків, з'явилося ще за античних часів. Попри достатню кількість теоретичного та емпіричного матеріалу за темою прокрастинації, сучасні мета-дослідження вказують на невелику ефективність наявних підходів до корекції проявів та наслідків прокрастинації, що наштовхує на думку про важливість подальших досліджень за цією темою.

4. Певні аспекти взаємозв'язку психологічного благополуччя, саморефлексії та прокрастинації, що є центральним аспектом нашого дослідження, висвітлені в деяких зарубіжних та українських дослідженнях, хоча і мають дещо неоднозначний характер. Так, саморефлексії, беручи до уваги вже зазначену різницю між процесом та результатом аналізу себе, одночасно приписують можливість впливати як позитивно так і негативно на рівень благополуччя особистості. Взаємозв'язок між прокрастинацією та благополуччям також не є однозначним. Так, деякі дослідження, попри загальну логіку, вказують на вищі показники психологічного благополуччя серед прокрастинаторів, особливо активних, що також підтримує нашу гіпотезу щодо того, що деякі прокрастинатори можуть бути суб'єктивно більш щасливими завдяки певним стійким характеристикам особистості. Взаємозв'язок між саморефлексією та прокрастинацією є найменш вивченим і також неоднозначним, що підкреслює актуальність та обґрунтованість нашого дослідження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНИЙ ОГЛЯД ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДІВ ТА МЕТОДИК

2.1. Процедура дослідження

Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та рівня саморефлексії в осіб, які схильні до прокрастинації, проводилося в кілька етапів, щоб аналіз даних був комплексним та глибоким. Процедура включала в себе збір даних, виокремлення осіб з середнім та високим рівнями прокрастинації, статистичний аналіз результатів та використання багатомірних методів для глибшого розуміння взаємозв'язку між змінними.

На першому етапі було розроблено онлайн-анкету для збору даних в Google Forms, яку досліджувані могли заповнити в будь-який зручний для них час. Анкета складалася з загальних питань про вік, стать, рівень освіти, актуальне місце проживання, а також з психологічних методик, спрямованих на вимірювання показників прокрастинації, благополуччя та рівня рефлексії. Отримані результати було перенесено в таблицю для подальшої обробки. З вибірки було виключено 6 учасників, які знаходилися нижче необхідної відмітки на шкалі загальної прокрастинації.

Описова статистика даних, порівняння середніх показників та кореляційний аналіз було виконано за допомогою програми JASP. Для виконання перевірки на нормальність за Колмогоровим-Смирновим, факторного та кластерного аналізу допоміжною стала програма IBM SPSS Statistics, оскільки вона має ширший функціонал для проведення багатомірного аналізу.

В результаті цієї процедури ми отримали детальний аналіз взаємозв'язку явищ, які ми вивчаємо, а також побачили латентні структури, які стоять за взаємозв'язком змінних, які допомогли нам побудувати окремі унікальні профілі прокрастинаторів з різними проявами прокрастинації, благополуччя та саморефлексії. Детальніше про методики та статистичні методи, які ми використовували в дослідженні, поговоримо в наступному підрозділі.

2.2. Обґрунтування вибору методик та їхній опис

Оскільки взаємозв'язок рівнів саморефлексії та психологічного благополуччя вивчаються в цьому дослідженні саме серед осіб, які схильні до прокрастинації, для виокремлення осіб з середнім та високим рівнями прокрастинації серед загальної вибірки, першою методикою було обрано “Шкалу загальної прокрастинації” (GPS) К. Лей. Обрана методика містить 20 тверджень (10 прямих та 10 зворотних), які досліджувані мають оцінити за шкалою від 1 до 5 як характерні або не характерні їм в повсякденному житті. Максимальна кількість балів за цією шкалою – 100, що відповідає найбільш вираженій схильності до відкладання у досліджуваного. Разом з тим, значення до 42 балів включно свідчать про низький рівень схильності до прокрастинації, 43 бали – нижній поріг середнього рівня, а 68 – високого [39].

Другою методикою, на яку припав наш вибір при підборі методичного інструментарію, стала методика “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф, запропонована дослідницею у 1989 році, [49] та яка загалом є класичною методикою, якщо йдеться про феномен психологічного благополуччя. Нами було взято той варіант, який складається з 84 тверджень, серед яких є прямі та зворотні питання [50]. Досліджувані обирали варіант відповіді, виходячи зі ступеня згоди з кожним твердженням (від абсолютно не згоден, який оцінювався в 1 бал до повністю згоден, який оцінювався у 6 балів). Прямота або зворотність питання визначає різну кількість балів за кожною окремою шкалою. Максимальні значення, які можна отримати з методики – це 504 балів. Якщо досліджуваний набрав менше 274 балів, то це є свідченням низького рівня психологічного благополуччя. Значення від 315 до 413 згідно з методикою відповідають середньому рівню психологічного благополуччя, а значення від 414 до 454 і вище свідчать про високий рівень психологічного благополуччя.

Якщо розглядати рівневе розподілення за окремими шкалами, то за шкалою “Позитивні стосунки з іншими” низькому рівню будуть відповідати показники в діапазоні від 44 і менше до 52, середньому рівню – від 53 до 74, а високому – від 75 до 84 і більше. За шкалою “Автономія” низький рівень – це від 42 і менше і до 47

балів, середньому рівню відповідають показники від 48 до 62, а високому – від 63 до 75 і вище балів. Шкала “Керування оточенням” має такий розподіл балів: діагностуємо низький рівень, якщо досліджуваний набирає від 41 і менше до 50 балів, середній рівень у випадку, якщо у досліджуваного від 51 до 71 бала, а високий рівень – від 72 до 80 і вище. Шкала “Особистісне зростання” має такий розподіл по балах: для низького рівня досліджуваний має набрати бали в діапазоні від 44 і менше до 52, для середнього рівня – від 53 до 71, а для високого – від 72 до 79 і вище. За шкалою “Цілі в житті” для низького рівня треба набрати від 44 і менше до 53 балів, для середнього – від 54 до 75, а для високого – від 76 до 80 і більше. І для останньої шкали – шкали “Самоприйняття” діапазон балів такий: низький рівень відповідає балам від 39 і менше до 48, середній рівень вважається від 49 до 71, а високий рівень – від 72 до 81 і більше.

Окрім цього, дослідниками було виділено нормативні значення по психологічному благополуччю загалом (та окремо по шкалах) за групами чоловіків та жінок у віці від 20 до 35 років та від 35 до 55 років. Таким чином, зазначається, що для чоловіків у віці від 20 до 35 років нормативним значенням за психологічним благополуччям є показник 363 бали (середнє), а для жінок – 370 балів. За шкалою “Позитивні стосунки з іншими” – 63 бали, шкала “Автономія” – 56 балів, шкалою “Керування оточенням” – 57 балів, шкалою “Особистісне зростання” – 65 балів, шкалою “Цілі в житті” – 62 бали і за шкалою “Самоприйняття” – 59 балів.

Цікаво зауважити, що ці нормативні показники – як загальне психологічне благополуччя, так і окремо показники по шкалах, для представників другої вікової групи є здебільшого нижчими.

Тепер поговоримо більш детально про змістовне наповнення шкал, які К. Ріфф виокремила шляхом емпіричних досліджень [50]:

1. Позитивні стосунки з оточенням (Positive relationships with others), яка включає в себе наявність або відсутність довірчих стосунків з іншими людьми, вміння будувати глибокі інтимні стосунки та здатність співчувати. Самі питання, які відносяться до цієї шкали, відбивають це уявлення навіть у самих формулюваннях. В них зазначається про те, як досліджуваний думає, інші люди бачать його (як доброго,

люблячого, готового співчувати тощо) та як сам досліджуваний відгукується про свої стосунки з оточенням (чи відчуває задоволення від них, чи важливо йому проявлятися як уважний слухач, як людина, готова приділяти час тощо). Велика роль у цій шкалі відводиться питанням емпатії та відкритості спілкування, а також питанням суб'єктивного переживання самотності.

2. Автономія (Autonomy) включає в себе здатність самостійно приймати рішення, спираючись на себе та свої думки, при цьому не очікуючи від інших людей схвалення або оцінок. Також ця шкала включає в себе наявність власних переконань, згідно з якими людина діє та оцінює себе. У питаннях, які відносяться до цієї шкали, певною мірою зачіпаються поняття конформності, страху або навпаки сміливості у висловленні власної думки, відчуття задоволення від прийнятих рішень, впевненості у своїх діях та думках тощо.

3. Керування середовищем (Environmental mastery) містить в собі такі аспекти, які пов'язані з вмінням керувати навколишнім середовищем в рамках нашої можливості та зони нашого контролю, а також самостійно обирати або формувати той простір, в якому буде можливою реалізація тих потреб і бажань, які має особистість. Питання цієї шкали орієнтовані на ті аспекти життя досліджуваного, в яких він міг би простежити, чи бере відповідальність за своє життя, як керує фінансовою сферою, своїм часом, чи відчуває, що сам здатен визначати зміни та контролювати їх, як успішно справляється з щоденними викликами тощо.

4. Особистісне зростання (Personal growth), яке включає в себе прагнення особистості розвиватися, пізнавати нове та постійно розширювати свій потенціал для реалізації цілей. Ця шкала може продемонструвати, чи зацікавлений досліджуваний у розширенні свого досвіду, більше дізнаватися нового про себе, чи відкритий він до нового досвіду тощо.

5. Цілі у житті (Purpose in life) характеризують наявність у досліджуваного напрямку життя, наявність тих цілей, які надають життю досліджуваного сенсу та змісту й наповнюють його. Питання за цією шкалою стосуються побудови досліджуваним планів на майбутнє, характеру бачення майбутнього (радісне чи безрадісне, яскраве

чи похмурі тощо), чи відчуває людина задоволення від своїх цілей, від думок про реалізовані речі, від власних досягнень.

6. Самоприйняття (Self-acceptance) характеризується реалістичним сприйняттям себе як з усіма слабкими та сильними сторонами, з повним прийняттям себе у різних проявах (позитивні та негативні прояви). Питання за цією шкалою дозволяють встановити, чи відчуває задоволення досліджуваний від історії свого життя, чи відчуває позитивне ставлення до себе та впевненість, чи прагне він щось змінити у своєму житті чи навпаки – приймає його і відчуває радість, незважаючи на те, що, можливо, у минулому людина допустила багато помилок або поступається в чомусь іншим.

В якості додаткової методики визначення рівня суб'єктивного благополуччя як одночасно і окремого узагальненого когнітивного показника, так і в певному роді складової частини психологічного благополуччя особистості було обрано “Шкалу задоволеності життям” (SWLS), автором якої є Е. Дінер, і яка є однією з найбільш поширених та зручних для використання в цьому контексті. Ця методика передбачає оцінювання досліджуваними п'яти тверджень від одного до семи в залежності від рівня їхньої згоди зі змістом цих тверджень. Максимальна кількість балів за методикою становить 35 балів, що відповідає найвищому ступеню задоволеності життям, а мінімальна – 5 балів, що передбачає максимальне незадоволення респондента своїм життям; 20 балів є нейтральною зоною, яка слугує “переходом” від негативних показників до позитивних [44]. Ця методика покликана підтвердити та доповнити результати попередньої, яка є більш деталізованою та конкретною.

Для визначення рівня саморефлексії серед осіб, які схильні до прокрастинації, нами було обрано “Методику рівня вираженості та спрямованості рефлексії” Е.М. Гранта. Опитувальник розділено на дві частини: шкала вираженості схильності до саморефлексії (10 тверджень, 8 – прямих та 2 – зворотних) та до соціорефлексії (10 речень, 6 з яких є прямими, а 4 – зворотними твердженнями). В залежності від рівня їхньої згоди з зазначеними твердженнями, досліджувані могли оцінити кожне речення від 1 до 6 балів. Також ця методика дозволяє підрахувати загальний бал за двома шкалами, а також побачити взаємовідношення між спрямованостями рефлексії

на себе та на інших. Разом з тим, нашим фокусом в підрахунках кореляції була саме шкала вираженості саморефлексії, як здатності до аналізу людиною власних емоцій, думок та поведінки, що є одним з центральних компонентів нашого дослідження. Максимальний бал за цією шкалою – 60, а 30 є межею між спадом та зростанням рівня саморефлексії.

І п'ята методика, яку ми використали у нашому дослідженні – це проективне питання “Чим на мене схожий мій улюблений персонаж?”, яке не є повноцінною методикою, але є якісним методом дослідження, який ми поєднали з кількісними методами для більш ґрунтовної та змістовної оцінки для визначення якісних показників саморефлексії та психологічного благополуччя. Досліджувані давали відповідь на питання “Чим на мене схожий мій улюблений персонаж?” та описували його. Робота не передбачає чіткої форми відповіді. На нашу думку, використання проективного питання є доцільним не лише з точки зору використання якісного методу, а й з огляду на досліджувану тему, оскільки може мати місце ефект соціальної бажаності, коли досліджуваний може прикрашати або перебільшувати наявні риси, плюс сама тематика може викликати спротив або запуск роботи захисних механізмів. Проективні методи загалом, незважаючи на достатню суб'єктивність, є потужним інструментом, якщо йдеться про обхід захисних механізмів психіки. Змістове наповнення цього питання дозволяє зробити певні висновки щодо ключових аспектів, на які людина звертає увагу при аналізі персонажа, які риси обраного персонажа асоціює з собою (і навпаки), що в першу чергу описує і якими словами, а також ступінь розгорнутості та загалом наявності опису. Такий опис дозволив нам визначити якісні показники саморефлексії та психологічного благополуччя у досліджуваних, які схильні до прокрастинації. Крім того, використання цього питання показує відповідність між тестовими відповідями досліджуваних та їхніми описами персонажів.

2.3. Обґрунтування вибору контент-аналізу та його опис

Додатковим методом з обраних методів обробки отриманих результатів представимо контент-аналіз [13]. Контент-аналіз – яскравий приклад якісно-кількісного методу, перевагою якого є те, що для нього підходять будь-які продукти діяльності особистості. Контент-аналіз дозволяє встановити загальну кількість слів, які слова зустрічаються найчастіше у тексті і яких сфер стосуються, на що звертає увагу людина, коли описує різні явища. Для контент-аналізу нами було проаналізовано тексти наших досліджуваних за проективним питанням “Чим на мене схожий мій улюблений персонаж?” У нашому випадку при виділенні категорій та одиниць аналізу ми спиралися на теоретичні аспекти досліджуваних явищ, оскільки важливо, щоб категорії були вичерпними, однозначними та точними.

Якщо йдеться про психологічне благополуччя, то у якості категорій було встановлено ті, про які писала К. Ріфф, а саме: позитивні стосунки з оточенням, автономія, керування оточенням, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття, а також загальний показник психологічного благополуччя. У якості категорій саморефлексії було обрано ті, які висував у своїй теорії Е. М. Грант, а також загальний показник саморефлексії. Він виділив 3 таких категорії як: саморефлексія думок, саморефлексія емоцій та саморефлексія поведінки.

У якості додаткових категорій виступали негативні характеристики або такі, які досліджувані визначали як негативні, загальна кількість слів, розгорнутість/стислість опису та наявність/відсутність опису.

Першою категорією стала розгорнутість/стислість тексту. Її ми визначали відносно найдовшого тексту-відповіді, який становить 121 слово, а найкоротший – 2 слова. Підрахунок слів у текстах здійснювався без врахування розділових знаків та службових частин мови. У таблиці було використано кодування однієї категорії, такої як: наявність/відсутність текстового опису, де наявність опису була закодована під цифрою 1, а відсутність опису закодовано під цифрою 0. Усі інші категорії позначались числом та відсотками, а також конкретними словами, які характеризують ту чи іншу категорію.

Категорія “негативні характеристики” включає в себе ті параметри або характеристики, які є зазначеними досліджуваними як негативні або небажані.

Побачити це можна було з контексту або за загальним змістом самого слова, з додаванням префікса не- (наприклад, телепні, божевільня, нещасливе дитинство, невпевненість тощо).

Категорія “позитивні стосунки” включає в себе ті слова та поняття, якими можна описати характер взаємодії досліджуваного з людьми, які його оточують. До цієї категорії увійшли поняття “добрий”, “товариський”, “допомога іншим”, “бачити хороше в людях”, “надійний”, “турботливий”, також зазначалась важливість родини та її пріоритетність для досліджуваних.

Категорією “Автономія”, до якої ми віднесли поняття та слова досліджуваних, можна описати незалежність особистості, її здатність до саморегуляції та вміння самотійно реалізовувати свої прагнення та цілі. Самі досліджувані вживали слова “незалежний”, “байдужий до думки оточення”. Також, наприклад, зустрічалися такі слова як “впертий”, “йде своїм шляхом”, “не ведеться на моду”, “не боїться кидати виклик, навіть якщо всі проти нього” тощо.

Категорія “Керування оточенням” описує те, яким чином досліджуваний змінює обставини та ситуації, які оточують його, чи є активним суб’єктом свого життя та бере на себе відповідальність. Досліджувані зазначали, що їхній персонаж “керував тим, що відбувається”, “реалізовує”, “готова змінювати своє життя, вміє виходити з різних складних ситуацій, шукати нову роботу, починати з нуля”, тобто активно змінювати те, що не влаштовує або що хочеться змінити (“чітким бажанням змінити індустрію = світ навколо”).

Категорія “Особистісне зростання” вказує на прагнення особистості змінювати себе, розвиватися, ставати кращою версією себе. Досліджувані відмічають такі поняття як “він росте і розвивається”, “знайшов своє призначення”, “набирається досвіду, навчається на своїх помилках, постійно прагне до самовдосконалення” тощо.

Категорія “Цілі в житті” містить у собі погляди досліджуваних на їхні цілі і те, як ставляться до досягнення цілей улюблені персонажі, які мають “великі ідеї та амбіції”, “бажання та реалізацію власного життєвого шляху”, а також “невтомно працюють задля досягнення своєї мети, ідеалів”. Також часто можна було зустріти такі поняття як “наполегливість”, “цілеспрямованість”, “рішучість” тощо.

Категорія “Самоприйняття” характеризується тим, наскільки досліджуваний та обраний ним персонаж приймає себе, свої особливості, можливі недоліки та загалом приймає життя; зазначалось щодо любові до життя, кожної її миті, цінності життя як такого (“сильно люблю, ціную своє життя, кожнісіньку його мить”, “жага до життя”). Також часто фігурували такі мовні конструкції як “я визнаю”, “неідеальність” тощо.

Категорія “Саморефлексія думок” включає аналіз думок та їхнє відслідковування, що визначається у таких мовних конструкціях як “я думаю”, “на думку спало”, “прийшло в голову”, “мені здається” тощо. Досліджувані вказують, що навіть саме проективне питання наштовхує їх на роздуми, активізуючи їхню рефлексію.

Категорія “Саморефлексія емоцій” включає в себе пошук причин виникнення різних емоційних станів, називання емоцій, відслідковування ситуацій, які викликають ті чи інші емоційні реакції. Досліджувані вказували різні емоції своїх персонажів, порівнюючи їх зі своїми (наприклад, “схожий емоційною незрілістю”, “іноді можу бути імпульсивним”, “пристрасний, мені нагадує мене” тощо). Було використано такі поняття як “флегматичність, виваженість у емоціях”, часто зазначалися емоції або характеристики як “спокійний”, “вразливість”, “відраза” тощо.

Категорія “Саморефлексія поведінки” характеризується відслідковуванням та аналізом власної поведінки. Досліджувані вказували на поведінкові особливості своїх персонажів, проводячи паралелі з власною поведінкою у реальному житті (“перегукується вибір моєї професії”, “бачу деякі схожості”, “мені це імponує, здається, що я сама така, цим він схожий на мене”, “я бачу в ньому багато схожих рис на себе” “мене та мого улюбленого персонажа поєднує” тощо), поведінка персонажів виступає у якості віддзеркалення поведінки досліджуваного у повсякденності.

2.4. Обґрунтування вибору статистичних методів та їхній опис

Для того, щоб проаналізувати взаємозв'язок між рівнем психологічного та суб'єктивного благополуччя та саморефлексії в осіб, які схильні до прокрастинації, нами було обрано кілька статистичних методів, кожен з яких має конкретне

застосування та відповідає завданням дослідження, а саме: перевірка даних на нормальність розподілу, описова статистика, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз, факторний та кластерний аналіз, детальніше про кожен з яких буде йтися нижче.

Для того, щоб перевірити отримані дані на нормальність розподілу для подальшого вибору методів порівняння та кореляційного аналізу було використано метод Колмогорова-Смирнова. Потім, для отримання загальної картини результатів було використано описову статистику, яка дозволила побачити мінімальні, максимальні та середні показники за різними шкалами як по всій вибірці, так і за кожною з виокремлених груп вибірки. Для порівняння показників між групами було використано метод Манна-Уїтні та Краскела-Уолліса, які є непараметричними, і тому не вимагають нормального розподілу всіх даних.

Для перевірки взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та саморефлексії серед осіб, які схильні до прокрастинації, було обрано кореляційний аналіз Спірмена, який дозволив нам виявити ступінь та напрямок зв'язку між змінними, які мають як нормальний розподіл, так і розподіл, який не відповідає нормальному. Кореляційний аналіз враховує статеві, вікові, освітні та локалізаційні відмінності, що дозволило детально прослідкувати особливості цього взаємозв'язку. Крім того, дані, отримані в ході контент-аналізу також було використано для виконання кореляційного аналізу. Цей крок допоміг визначити, чи існує значущий взаємозв'язок між рівнем саморефлексії та психологічним благополуччям серед прокрастинаторів у групах з різними демографічними характеристиками, а також виявити можливі тенденції цього взаємозв'язку.

На шляху до побудови профілів прокрастинаторів з різною комбінацією характеристик, які нас цікавлять в дослідженні, необхідним кроком стало виконання факторного аналізу (метод головних компонент з обертанням Варімакс), який допоміг знизити розмірність даних та виявити приховані фактори, які об'єднують основні змінні.

Після виокремлення факторів, наступним та завершальним кроком аналізу став кластерний аналіз. Кластерний аналіз було обрано для нашого дослідження як

ефективний метод для виділення однорідних груп (кластерів/профілів) на основі схожих характеристик. У цьому дослідженні кластерний аналіз було застосовано для класифікації прокрастинаторів, які мають різні профілі за показниками прокрастинації, благополуччя та рефлексії. Завдяки кластерному аналізу ми отримали можливість виділити три групи досліджуваних, що дозволило не тільки покращити розуміння взаємозв'язку між прокрастинацією, саморефлексією та благополуччям, але й побудувати вектор наступних досліджень для побудови індивідуальних підходів до роботи з прокрастинацією, враховуючи особливості кожного кластеру.

Висновки до розділу 2

1. Процедура дослідження передбачала декілька етапів: від збору даних за допомогою онлайн-анкет до багатомірного аналізу для визначення латентних структур та кластерів прокрастинаторів. Використання Google Forms забезпечило зручність для досліджуваних, а виключення осіб з низьким рівнем прокрастинації допомогло сконцентруватися на цільовій групі. Описова статистика, порівняння груп та кореляційний аналіз дозволили отримати багатостороннє розуміння зв'язків між прокрастинацією, благополуччям та саморефлексією, а факторний і кластерний аналізи допомогли побудувати унікальні профілі прокрастинаторів з різними рівнями основних характеристик.
2. Для вимірювання ключових аспектів дослідження (прокрастинації, благополуччя та рефлексії) було підібрано комплекс методик: Шкалу загальної прокрастинації К. Лей, Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, Шкалу задоволеності життям Е. Дінера, Методику рівня вираженості та спрямованості рефлексії Е.М. Гранта, Проективне питання “Чим на мене схожий мій улюблений персонаж?”. Ці інструменти було обрано, щоб надати об'єктивну та комплексну оцінку кожного з феноменів. Комбінація кількісних та якісних способів збору та аналізу даних дозволила врахувати не тільки рівневі показники, а й якісні аспекти благополуччя та рефлексії, а також обійти можливі захисні механізми досліджуваних.
3. Контент-аналіз з категоріями за шкалами психологічного благополуччя та напрямками саморефлексії було обрано для цього дослідження з декількох причин. По-перше, для якісної ілюстрації та підтвердження виявлених взаємозв'язків, а по-друге, для виокремлення трьох напрямків саморефлексії: саморефлексія думок, саморефлексія емоцій та саморефлексія поведінки, для виявлення можливих протиріч або відмінностей цих напрямків в контексті їхнього впливу на психологічне благополуччя прокрастинаторів.
4. Для математичного аналізу даних було обрано низку статистичних методів у відповідності до мети та задач дослідження, основними серед яких стали кореляційний, факторний та кластерний аналізи, які дозволили нам перевірити

гіпотезу дослідження, зробити висновки щодо особливостей взаємозв'язку основних феноменів, а також поставити нові запитання для подальших досліджень. Включення результатів кількісного та якісного контент-аналізу відповідей на проективне питання дозволило також проілюструвати та розширити розуміння явищ, які ми вивчали.

РОЗДІЛ 3

ОГЛЯД ЕМПІРИЧНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РІВНЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ В ОСІБ, ЯКІ СХИЛЬНІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

3.1. Характеристика вибірки

Загалом у дослідженні взяли участь 69 учасників від 25 до 35 років, 63 з яких продемонстрували середні (48 досліджуваних) та високі (15 досліджуваних) показники за шкалою прокрастинації та які, у відповідності до задач дослідження, були відібрані для подальшого аналізу. Цю вікову групу було обрано для участі в дослідженні з декількох причин. По-перше, 25-35 років часто асоціюються з періодом активних змін, підвищенням відповідальності та прийняттям багатьох життєво важливих рішень, що може значно впливати на рівень стресу та загального благополуччя через високі вимоги до себе та життя. По-друге, саме в цій віковій групі ми передбачали доволі високі показники прокрастинації, оскільки під тиском особистих та суспільних очікувань спокуса відтермінувати виконання певних вимог зростає. Можемо сказати, що наші очікування підтвердилися, оскільки в цій групі всього 6 людей з 69 опитуваних за показниками не відносяться до прокрастинаторів. Крім того, саме в цьому віці активно розвивається і закріплюється здатність особистості до саморефлексії, що може як підтримувати людину на шляху її становлення, так і негативно впливати на благополуччя, якщо детальному аналізу піддаються невдачі та обмеження. На додаток до цього, серед молоді все більше і більше людей звертаються за психологічною допомогою, що робить пошук способів підвищення їхнього психологічного благополуччя з урахуванням їхньої життєвої ситуації, актуальним та значущим.

Продовжуючи опис вибірки, варто також зазначити, що серед виявлених прокрастинаторів 32 є жінками, а 31 – чоловіками. Якщо провести розподіл досліджуваних за віком на позначці в 30 років, яка є значущою з психологічної точки зору як точка кризи та певна межа, доходячи до якої значна кількість молодих людей

може ставити собі цілі та умови входження в нове десятиріччя (знайти партнера, народити дітей, отримати успіх у професії, купити житло), в групу людей до 30 років увійшло 39 осіб, а в групу старше 30 – 24. За місцем проживання, що у зв'язку з війною також може бути значущим для дослідження взаємозв'язку обраних феноменів, 23 учасники проживають за кордоном, 13 є ВПО, а 27 мешкають у своїх містах в Україні. Загалом, в Україні знаходяться 40 учасників, тоді як 23 перебувають в інших країнах. Також учасники дослідження зазначали свій рівень освіти, оскільки він може бути пов'язаним з рівнем окремих феноменів, як, наприклад, з рівнем саморефлексії. Так, більшість учасників мають ступінь магістра – 39 осіб, 18 – бакалавра, а 6 – середню освіту різного профілю.

Таким чином, можемо говорити, що групи за статтю є рівномірними, за віком – переважають особи до 30 років, за місцем проживання – ті, що проживають в Україні, а за рівнем освіти – магістри. Разом з тим, як для цього, так і для планування подальших досліджень, кожна з зазначених ознак буде враховуватись у визначенні значущості та напрямку взаємозв'язку між змінними в кожній з зазначених груп.

3.2. Представлення результатів дослідження

Перш ніж переходити до представлення результатів дослідження, нагадаємо, які перед нами стояли практичні завдання:

1. Виокремити осіб з середнім та високим рівнями прокрастинації;
2. Виявити рівневі показники психологічного та суб'єктивного благополуччя серед відібраних досліджуваних;
3. Виявити рівневі показники вираженості та спрямованості рефлексії серед відібраних досліджуваних;
4. Визначити особливості прояву психологічного благополуччя та саморефлексії у осіб, які схильні до прокрастинації;
5. Порівняти показники за шкалами серед груп досліджуваних, які відрізняються за статтю, віком, освітою та місцем проживання.

Щодо першої задачі дослідження, то, як було зазначено вище, серед 69 початкових досліджуваних, 63 особи було відібрано для подальшого аналізу. Мінімальний бал прокрастинації серед відібраних осіб становив 43 бали, а максимальний – 78. Середній бал прокрастинації – 59,5, що відповідає середньому рівню прокрастинації (див. табл. 1). Вже на етапі виконання першої задачі можна підтвердити актуальність дослідження теми прокрастинації для цієї вікової групи, оскільки лише 6 осіб, які пройшли дослідження (а це 8,7 %), не набрали достатнього балу для подальшої участі в дослідженні. Таким чином, 91,3 % опитуваних у віковій групі 25-35 років є прокрастинаторами.

Мінімальні, максимальні та середні бали за шкалами прокрастинації, психологічного благополуччя, задоволеності життям, рівнями вираженості та спрямованості рефлексії та відповідний рівень за методиками можете побачити нижче (див. табл. 3.1). Варто відзначити, що за всіма методиками середні показники відповідають середньому рівню вираженості досліджуваних явищ. Разом з тим, розмах результатів (відстань між мінімальними і максимальними значеннями) є широким, що підкреслює репрезентативність вибірки.

Табл. 3.1. Загальні показники за усіма методиками

Шкала	N	Мін.	Макс.	Сер.	Рівень
Прокрастинація	63	43	78	59,49	Середній
Суб'єктивне благополуччя	63	7	32	21,54	Середній
Позитивні стосунки	63	24	80	62,41	Середній
Автономія	63	37	77	60,89	Середній
Керування середовищем	63	27	78	56,73	Середній
Особистісне зростання	63	48	80	66,3	Середній
Цілі в житті	63	37	80	60	Середній
Самоприйняття	63	16	81	61,1	Середній
Психологічне благополуччя	63	230	451	367,48	Середній
Саморефлексія	63	26	60	46,6	Середній
Соціорефлексія	63	28	54	40,6	Середній

Для виявлення особливостей прояву психологічного благополуччя та саморефлексії у прокрастинаторів було використано контент-аналіз відповіді на проективне питання “Чим на мене схожий мій улюблений персонаж?”, категоріями якого виступали 6 шкал психологічного благополуччя та загальний бал за Ріфф та 3

напрямки саморефлексії: думок, емоцій та поведінки, а також загальний бал за Грантом. Додатково було виключено осіб, які не лишили відповіді; їх було 10 (6 жінок та 4 чоловіка). Мінімальні, максимальні та середні відсоткові показники за контент-аналізом по всій вибірці можете побачити нижче (див. табл. 3.2).

Табл. 3.2. Відсоткові показники за контент-аналізом (вся вибірка)

Шкала	N	Мін.	Макс.	Сер.
Позитивні стосунки (%)	53	0	62,5	12,8
Автономія (%)	53	0	70	11,6
Керування оточенням (%)	53	0	80	6,3
Особистісне зростання (%)	53	0	33,3	2,9
Цілі в житті (%)	53	0	43,8	4,2
Самоприйняття (%)	53	0	37,5	1,5
Психологічне благополуччя (заг. %)	53	0	100	39,3
Саморефлексія думок (%)	53	0	50	4,1
Саморефлексія емоцій (%)	53	0	100	4,1
Саморефлексія поведінки (%)	53	0	80	11,5
Саморефлексія (заг. %)	53	0	100	19,6

Варто також відзначити, що серед 6 шкал психологічного благополуччя найбільше у своїй відповіді досліджувані говорили про позитивні стосунки та автономію, а найменше – про самоприйняття. Серед напрямів саморефлексії переважає саморефлексія поведінки. В додатках можете знайти описову статистику за шкалами та контент-аналізом (як відсоткові, так і кількісні показники) за кожною окремою демографічною групою (див. додаток А, табл. 1-9).

Перевірка результатів дослідження на нормальність за Колмогоровим-Смирновим показала нормальний розподіл за всіма шкалами окрім шкали за психологічним благополуччям “Автономія”, та розподіл, який не відповідає нормальному розподілу за результатами контент-аналізу крім загальної кількості описів, які сумарно стосуються психологічного благополуччя (див. додаток Б. табл. 1). Подібний розподіл в контент-аналізі є очікуваним, оскільки це питання та самі його категорії не є стандартизованими. Втім, результати проективного питання стануть допоміжними в дослідженні індивідуальних особливостей прокрастинаторів, а також допоможуть дослідити прояви різних напрямків саморефлексії в контексті взаємозв’язків між основними змінними. Таким чином, для порівняльного та

кореляційного аналізів були підібрані непараметричні методи: U-критерій Манна-Уїтні та кореляційний аналіз Спірмена, оскільки аналізу будуть піддаватися дані як з нормальним так і з розподілом, який не відповідає нормальному.

Табл. 3.3. Порівняльний аналіз чоловіків і жінок за Манна-Уїтні по шкалах методик та контент-аналізу.

Порівняльний аналіз за Манна-Уїтні не виявив відмінностей по шкалах методик та результатам контент-аналізу за відношенням до вікової групи до 30 та після. Разом з тим, хоча останні дослідження [17] і вказують на відсутність залежності рівня благополуччя від демографічних характеристик, жінки показали статистично вище показники за багатьма шкалами, в тому числі за шкалою загальної задоволеності життям, психологічного благополуччя та рефлексії (див. табл. 3.3). Наявність вищих показників благополуччя разом з вищими показниками саморефлексії та

U-критерій Мана-Уїтні

Шкала		
Суб'єктивне благополуччя	p	,012
	Середній ранг (ж.)	37,67
	Середній ранг (ч.)	26,15
Позитивні стосунки	p	,000
	Середній ранг (ж.)	40,41
	Середній ранг (ч.)	23,32
Особистісне зростання	p	0,001
	Середній ранг (ж.)	39,34
	Середній ранг (ч.)	24,42
Психологічне благополуччя	p	,011
	Середній ранг (ж.)	37,80
	Середній ранг (ч.)	26,02
Саморефлексія	p	,011
	Середній ранг (ж.)	37,75
	Середній ранг (ч.)	26,06
Соціорефлексія	p	,041
	Середній ранг (ж.)	36,63
	Середній ранг (ч.)	27,23
Позитивні стосунки %	p	,004
	Середній ранг (ж.)	33,04
	Середній ранг (ч.)	21,19

соціорефлексії дозволяє припустити позитивний взаємозв'язок зазначених змінних серед жінок та чоловіків, що ми додатково перевіримо в ході кореляційного аналізу.

Також, між бакалаврами та магістрами було виявлено статистично значущу відмінність в контент-аналізі за категорією “Саморефлексія думок %”: у бакалаврів цей напрямок саморефлексії більше виражений (див. табл. 3.4).

Табл. 3.4. Порівняльний аналіз бакалаврів і магістрів за Манна-Уїтні по контент-аналізу.

U-критерій Мана-Уїтні		
Шкала		
Саморефлексія думок %	p	,028
	Середній ранг (б.)	29,67
	Середній ранг (м.)	22,15

Ті українці, які наразі проживають в Україні проявили статистично нижчі показники за шкалою загальної задоволеності життям та шкалою психологічного благополуччя “Цілі в житті”, що, скоріше за все, пов’язано з вищим рівнем стресу та невизначеності через небезпеки війни. (див. табл. 3.5)

Табл. 3.5. Порівняльний аналіз за Манна-Уїтні українців, які проживають за кордоном та тих українців, які проживають в Україні.

U-критерій Мана-Уїтні		
Шкала		
Суб’єктивне благополуччя	p	,017
	Середній ранг (Укр.)	27,83
	Середній ранг (За корд.)	39,26
Цілі в житті	p	,028
	Середній ранг (Укр.)	28,16
	Середній ранг (За корд.)	38,67

Таким чином, жінки та українці, які проживають за кордоном, продемонстрували вищі показники благополуччя. Разом з тим, жінки також виявилися більш рефлексивними.

Тепер перейдемо до кореляційного аналізу Спірмена, та прослідкуємо статистично значущі кореляції за шкалами як для усієї вибірки (див. табл. 3.6), так і для груп досліджуваних, які відносяться до різних вікових груп: від 25 до 30 років (див. табл. 7) та від 30 до 35 років (див. табл. 8), оскільки саме в цих групах кореляційний аналіз продемонстрував різну силу та напрямок кореляції між саморефлексією та благополуччям. Результати кореляційного аналізу за іншими групами з категоріями контент-аналізу надаємо в додатках (див. додаток В).

Табл. 3.6. Кореляційний аналіз Спірмена за всією вибіркою.

Spearman's Correlations ▼

Variable		Прокр.	Суб. благ.	Позит. ст.	Авт.	Керув. сер.	Особ. зрост.	Цілі	Самопр.	Псих. благ.	Самореф.
1. Прокр.	Spearman's rho	—									
	p-value	—									
2. Суб. благ.	Spearman's rho	-0.280*	—								
	p-value	0.026	—								
3. Позит. ст.	Spearman's rho	-0.178	0.274*	—							
	p-value	0.163	0.030	—							
4. Авт.	Spearman's rho	-0.244	0.102	0.336**	—						
	p-value	0.054	0.427	0.007	—						
5. Керув. сер.	Spearman's rho	-0.550***	0.373**	0.368**	0.376**	—					
	p-value	< .001	0.003	0.003	0.002	—					
6. Особ. зрост.	Spearman's rho	-0.141	0.189	0.560***	0.507***	0.436***	—				
	p-value	0.271	0.138	< .001	< .001	< .001	—				
7. Цілі	Spearman's rho	-0.267*	0.318*	0.341**	0.545***	0.711***	0.599***	—			
	p-value	0.034	0.011	0.006	< .001	< .001	< .001	—			
8. Самопр.	Spearman's rho	-0.444***	0.620***	0.349**	0.466***	0.735***	0.438***	0.632***	—		
	p-value	< .001	< .001	0.005	< .001	< .001	< .001	< .001	—		
9. Псих. благ.	Spearman's rho	-0.431***	0.378**	0.650***	0.647***	0.821***	0.777***	0.829***	0.764***	—	
	p-value	< .001	0.002	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
10. Самореф.	Spearman's rho	0.105	0.018	0.210	0.183	0.060	0.360**	0.278*	-0.058	0.256*	—
	p-value	0.415	0.890	0.099	0.151	0.638	0.004	0.027	0.651	0.043	—
11. Соціореф.	Spearman's rho	0.016	0.115	0.385**	0.291*	0.242	0.365**	0.288*	0.308*	0.367**	0.422***
	p-value	0.898	0.371	0.002	0.021	0.056	0.003	0.022	0.014	0.003	< .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Кореляційний аналіз за всією вибіркою демонструє сильні зв'язки між змінними: негативні – між прокрастинацією та благополуччям (чим вищі показники прокрастинації, тим нижче рівень благополуччя, і навпаки), та позитивні – між рефлексією та благополуччям (чим вище рівень рефлексії, тим вище рівень благополуччя). Щодо окремих шкал психологічного благополуччя, саморефлексія позитивно корелює з оцінкою особистісного зростання та цілей в житті, а соціорефлексія має статистично значущі зв'язки з оцінкою позитивних стосунків, автономії, особистісного зростання, цілей в житті та самоприйняття.

Разом з тим, результати кореляційного аналізу з додаванням категорій контент-аналізу дозволяють поглянути на взаємозв'язки під іншим кутом (див. додаток В, табл. 1). Так, категорія контент аналізу “Саморефлексія поведінки %” негативно корелює з позитивними стосунками, особистісним зростанням та психологічним благополуччям загалом. Крім того, “Саморефлексія заг. %” має сильну негативну кореляцію з психологічним благополуччям. Тобто, чим менше досліджувані аналізували в своїй проєктивній відповіді (особливо свою поведінку) тим нижчі показники благополуччя вони мали. Разом з тим, категорія “Саморефлексія емоцій %” позитивно пов'язана зі шкалою самоприйняття. В цьому контексті, розділення саморефлексії за напрямками в контент-аналізі видається виправданим та вагомим,

оскільки дозволяє припустити, що саморефлексія емоцій та думок сприяє високому рівню благополуччя, а от саморефлексія поведінки виступає негативним фактором.

Щоб глибше дослідити виявлене протиріччя, поглянемо на кореляційний аналіз за шкалами серед осіб, які молодші за 30 років (див. табл. 3.7).

Табл. 3.7. Кореляційний аналіз за групою осіб від 25 до 30 років.

Spearman's Correlations

Variable		Прокр.	Суб. благ.	Позит. ст.	Авт.	Керув. сер.	Особ. зрост.	Цілі	Самопр.	Псих. благ.
1. Прокр.	Spearman's rho	—								
	p-value	—								
2. Суб. благ.	Spearman's rho	-0.289	—							
	p-value	0.074	—							
3. Позит. ст.	Spearman's rho	-0.293	0.448**	—						
	p-value	0.070	0.004	—						
4. Авт.	Spearman's rho	-0.317*	0.207	0.462**	—					
	p-value	0.049	0.205	0.003	—					
5. Керув. сер.	Spearman's rho	-0.596***	0.278	0.488**	0.366*	—				
	p-value	< .001	0.087	0.002	0.022	—				
6. Особ. зрост.	Spearman's rho	-0.125	0.262	0.521***	0.483**	0.437**	—			
	p-value	0.450	0.108	< .001	0.002	0.005	—			
7. Цілі	Spearman's rho	-0.271	0.369*	0.419**	0.508***	0.655***	0.596***	—		
	p-value	0.095	0.021	0.008	< .001	< .001	< .001	—		
8. Самопр.	Spearman's rho	-0.504**	0.565***	0.483**	0.506**	0.702***	0.407*	0.599***	—	
	p-value	0.001	< .001	0.002	0.001	< .001	0.010	< .001	—	
9. Псих. благ.	Spearman's rho	-0.486**	0.428**	0.724***	0.646***	0.824***	0.752***	0.804***	0.753***	—
	p-value	0.002	0.007	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—
10. Самореф.	Spearman's rho	0.303	-0.193	0.148	0.126	-0.188	0.219	-0.005	-0.341*	0.027
	p-value	0.061	0.239	0.370	0.443	0.253	0.180	0.974	0.034	0.868
11. Соціореф.	Spearman's rho	0.116	0.168	0.426**	0.266	0.146	0.292	0.207	0.224	0.287
	p-value	0.481	0.307	0.007	0.102	0.374	0.071	0.207	0.170	0.076

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Кореляційний аналіз змінних демонструє відсутність взаємозв'язку між саморефлексією та благополуччям на контрасті з загальною вибіркою. Тобто, можна припустити, що до 30 років рівень саморефлексії не має позитивного впливу на рівень благополуччя. Крім того, прослідковується негативний зв'язок між саморефлексією та шкалою “Самоприйняття”, яка передбачає наявність або відсутність критики до себе та порівняння себе з іншими. Разом з тим, додавання до кореляційного аналізу категорій контент-аналізу демонструє розширення виявленої серед загальної вибірки тенденції: “Саморефлексія поведінки %” негативно корелює з позитивними стосунками, цілями в житті та загальним благополуччям в осіб, які молодші за 30 років. Крім того, “Саморефлексія заг. %” додатково негативно корелює з автономією та самоприйняттям (див. додаток В, табл. 2). Таким чином, віковий аспект у визначенні взаємозв'язків між основними феноменами видається значущим.

Цікавим є порівняння кореляційного аналізу серед осіб, які ще не досягли 30 років, та тих, кому вже виповнилося 30, оскільки картина взаємозв'язків доволі різко змінюється (див. табл. 3.8).

Табл. 3.8. Кореляційний аналіз за групою осіб від 30 до 35 років.

Spearman's Correlations

Variable		Прокр.	Суб. благ.	Позит. ст.	Авт.	Керув. сер.	Особ. зрост.	Цілі	Самопр.	Псих. благ.
1. Прокр.	Spearman's rho	—								
	p-value	—								
2. Суб. благ.	Spearman's rho	-0.342	—							
	p-value	0.102	—							
3. Позит. ст.	Spearman's rho	2.180×10^{-4}	0.051	—						
	p-value	0.999	0.813	—						
4. Авт.	Spearman's rho	-0.058	-0.050	0.149	—					
	p-value	0.788	0.817	0.486	—					
5. Керув. сер.	Spearman's rho	-0.381	0.372	0.183	0.359	—				
	p-value	0.066	0.074	0.391	0.085	—				
6. Особ. зрост.	Spearman's rho	-0.132	0.041	0.627**	0.559**	0.439*	—			
	p-value	0.540	0.848	0.001	0.005	0.032	—			
7. Цілі	Spearman's rho	-0.257	0.145	0.342	0.687***	0.760***	0.685***	—		
	p-value	0.226	0.498	0.102	< .001	< .001	< .001	—		
8. Самопр.	Spearman's rho	-0.278	0.601**	0.144	0.435*	0.786***	0.514*	0.625**	—	
	p-value	0.188	0.002	0.503	0.034	< .001	0.010	0.001	—	
9. Псих. благ.	Spearman's rho	-0.252	0.237	0.591**	0.637***	0.767***	0.862***	0.899***	0.724***	—
	p-value	0.235	0.265	0.002	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—
10. Самореф.	Spearman's rho	-0.274	0.178	0.299	0.346	0.421*	0.538**	0.661***	0.261	0.613**
	p-value	0.195	0.405	0.156	0.097	0.040	0.007	< .001	0.218	0.001
11. Соціореф.	Spearman's rho	-0.244	0.062	0.340	0.383	0.410*	0.534**	0.397	0.402	0.512*
	p-value	0.250	0.772	0.104	0.065	0.046	0.007	0.054	0.052	0.011

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Дані кореляційного аналізу в цій групі демонструють позитивні зв'язки між саморефлексією та керуванням середовищем, особистісним зростанням, цілями в житті (особливо сильний зв'язок) та психологічним благополуччям загалом. Більше того, в цій групі відсутній негативний зв'язок між прокрастинацією та благополуччям, наявний як в загальній вибірці, так і в групі до 30 років. Значущі кореляції змінних з категоріями контент-аналізу відсутні. Таким чином, можемо припустити, що, коли криза 30 років залишається позаду, а цілі, які ставилися до кінця десятиріччя переносяться на нове, розвинена рефлексія (як саморефлексія, так і соціорефлексія) стає допоміжним фактором на шляху до психологічного благополуччя. Подібний взаємозв'язок також може бути пов'язаним з якісним розвитком саморефлексії і здатністю до інсайту з віком та продовженням розвитку префронтальної кори, проте це припущення потребує додаткового дослідження.

Цікаво, що, попри результати порівняльного аналізу, де жінки демонстрували статистично вищі показники благополуччя та саморефлексії, серед цієї групи (див. додаток В, табл. 3) не виявлено кореляції між саморефлексією та шкалами

благополуччя. Можемо припустити, що існує додатковий фактор, який додатно пов'язаний з благополуччям та рефлексією, проте який не був досліджений в цій роботі, наприклад емоційний інтелект або інсайт. Також, знову бачимо негативну кореляцію між категорією “Саморефлексія поведінки %” та позитивними стосунками та психологічним благополуччям загалом. Прокрастинація також негативно пов'язана з психологічним благополуччям. Серед чоловіків категорія “Саморефлексія заг. %” негативно корелює з автономією, а рівень соціорефлексії позитивно пов'язаний з позитивними стосунками та автономією (див. додаток В, табл. 4).

Порівнюючи кореляційний аналіз групи бакалаврів та магістрів (див. додаток В, табл. 5, 6), варто зазначити, що прокрастинація негативно корелює з психологічним благополуччям як серед бакалаврів, так і серед магістрів. Разом з тим, важливу роль для бакалаврів відіграє соціорефлексія, оскільки її рівень позитивно корелює з усіма шкалами благополуччя, чого не спостерігається серед магістрів. Це може бути пов'язано з різними стратегіями взаємодії та визначення рівня благополуччя серед осіб з різним рівнем освіти: бакалаври можуть більше спиратися на свої комунікаційні навички та соціальні взаємодії у визначенні рівня своєї задоволеності життям, в той час як для осіб, які вирішили підвищити свій рівень освіти, на перший план можуть ставати соціально обумовлені ознаки успіху: робота, заробіток, досягнення. Також, знову помічаємо негативну кореляцію між “Саморефлексією поведінки %” та позитивними стосунками серед бакалаврів, та з самоприйняттям та психологічним благополуччям серед магістрів. У магістрів, єдиних з усіх груп, прослідковується статистично значущий позитивний зв'язок між прокрастинацією та саморефлексією.

Переходячи до співставлення кореляційного аналізу тих, хто проживає в Україні та за кордоном (див. додаток В, табл. 7, 8), варто сказати, що знову в обидвох групах прокрастинація негативно корелює з психологічним благополуччям (особливо зі шкалою керування середовищем). Для українців, які проживають за кордоном, також важливою є шкала автономії, яка теж негативно корелює з прокрастинацією. Тобто, можна припустити, що, щоб менше відкладати, ті українці, які виїхали за кордон, мають підвищувати свій рівень самостійності та опори на себе в новому середовищі. Також, позитивні зв'язки простежуються між рефлексією та шкалами благополуччя

(позитивні стосунки, автономія, особистісне зростання, самоприйняття) для тих, хто проживає в Україні, а от для тих, хто проживає за кордоном, подібні зв'язки між змінними не простежуються. Можна тут також припустити, що для тих українців, які мешкають в Україні, саморефлексія стала засобом самозаспокоєння та самопідтримки, оскільки середовище не надає відчуття безпеки, а тому безпечне місце стало необхідним шукати всередині, що сприяло покращенню якості рефлексії. Якщо переходити до категорій за контент-аналізом, то для тих, хто в Україні, “Саморефлексія думок %” негативно корелює з суб’єктивним благополуччям та самоприйняттям, в той самий час знову “Саморефлексія емоцій %” позитивно пов’язана з самоприйняттям.

Таким чином, результати кореляційного аналізу вказують на різноманітність зв'язків між змінними у різних групах досліджуваних за віком, статтю, рівнем освіти та місцем проживання. Спостерігаються відмінності як в силі, так і в напрямку кореляцій між прокрастинацією, шкалами благополуччя, саморефлексією та додатковими категоріями контент-аналізу, що нашо́вхує на припущення про існування кількох типів прокрастинаторів із різним характером взаємозв'язків між ключовими змінними. Це стало підґрунтям для подальшого аналізу, зокрема факторного та кластерного, з метою виявлення латентних структур і формування профілів прокрастинаторів із різним поєднанням рівнів благополуччя, рефлексії та прокрастинації.

Табл. 3.9. Результати факторного аналізу.

Для виконання факторного аналізу з метою пошуку латентних факторів та полегшення процедури кластерного аналізу було обрано метод головних компонент з обертанням Варімакс. Змінними для факторного аналізу стали основні категорії нашого дослідження: рівні прокрастинації, суб’єктивного та психологічного благополуччя, саморефлексії та соціорефлексії. Результати факторного аналізу

Rotated Component Matrix^a

	Component	
	1	2
Прокрастинація	-.768	
СБ	.739	
ПБ	.810	
Саморефлексія		.843
Соціорефлексія		.848

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 3 iterations.

можна побачити в табл. 3.9. Два отримані нами фактори в сукупності пояснюють 67% дисперсії (див. додаток Г).

Як видно з таблиці, ми отримали два фактори: до першого увійшли прокрастинація з від’ємним навантаженням та суб’єктивне і психологічне благополуччя з додатним навантаженням. Умовно цей фактор можна назвати “Позитивне функціонування”, до другого – саморефлексія та соціорефлексія, які поєднуються в фактор “Рефлексія”.

Табл. 3.10. Профілі прокрастинаторів.

На основі цих факторів-новоутворень було проведено кластерний аналіз. Після визначення оптимальної кількості кластерів на основі аналізу дендрограми, розподілу

Final Cluster Centers

	Cluster		
	1	2	3
ПФ	-1.07743	.74467	.09760
Рефлексія	.43664	.54343	-1.15168

досліджуваних та F-критерія (див. додаток Д), було проведено кластеризацію методом К-середніх на 3 кластери та отримано 3 унікальні профілі прокрастинаторів з різним співвідношенням характеристик, що є центральними для цього дослідження (див. табл. 3.10). До першого кластеру увійшло 19 осіб, до другого – 25, та до третього – 19 (див. додаток Д).

Перший профіль прокрастинаторів поєднує низька виразність фактору “Позитивне функціонування” та виразність вище середнього фактору “Рефлексія”. Цей тип ми можемо умовно назвати “Рефлексивний критичний прокрастинатор”. Другий профіль представлений доволі високою виразністю обидвох факторів, і йому ми можемо дати назву “Рефлексивний ефективний прокрастинатор”. І нарешті третій профіль, який поєднує низьку виразність “Рефлексії” та середню виразність “Позитивного функціонування” ми можемо назвати “Нерефлексивний адаптивний прокрастинатор”. Відмітимо також, що рефлексія вище середнього асоціюється як з критичним, так і з ефективним профілем, в той час як низькі показники рефлексії поєднуються з середніми показниками фактора прокрастинації проти благополуччя.

3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Переходячи до аналізу та інтерпретації отриманих результатів варто почати з кінця, а саме з тих профілів, які ми отримали в ході кластерного аналізу, оскільки набір характеристик, представлений в них, добре ілюструє тенденції, що прослідковувалися ще на етапі кореляційного аналізу: розвинена рефлексія може асоціюватися як з умовно “негативним”, так і “позитивним” профілем. Під негативним профілем ми маємо на увазі той, що поєднує в собі високі показники прокрастинації та низькі – благополуччя. Для представників цього профілю саморефлексія слугує метафоричним “збільшуваним склом”, крізь яке вони критично дивляться на свої невдачі. Для більш близького аналізу першого профілю, якому ми дали умовну назву “Рефлексивний критичний прокрастинатор”, перейдемо до розгляду описової статистики змінних, які входять в фактори “Позитивне функціонування” та “Рефлексія” (див табл. 3.11).

Табл. 3.11. Описова статистика за першим профілем “Рефлексивний критичний прокрастинатор”.

Описова статистика (Рефлексивний критичний прокрастинатор)

Шкала	N	Мін.	Макс.	Сер.	Рівень
Прокрастинація	19	55	77	68	Високий
Суб’єктивне благополуччя	19	7	29	17	Нижче середнього
Психологічне благополуччя	19	230	412	340	Середній
Саморефлексія	19	39	60	51	Високий
Соціорефлексія	19	34	49	41	Вище середнього

Як ми бачимо, цьому профілю характерні високі показники прокрастинації та благополуччя нижче середнього. Зазначимо також, що за Ріфф, нормативний показник психологічного благополуччя для осіб до 35 років – 363 бали, що означає, що в цій групі досліджуваних рівень психологічного благополуччя не відповідає нормі. Разом ці показники утворюють доволі низький фактор “Позитивного функціонування”, що передбачає часте відкладання та меншу задоволеність собою та життям. Крім того, аналізуючи описову статистику за факторами психологічного благополуччя (див. додаток Е) в цьому профілі, варто зазначити, що йому також

характерні низькі показники за шкалою “Керування середовищем” та “Самоприйняття”. З цього можемо зробити припущення, що їхня нездатність організувати своє повсякденне життя може бути пов’язана з аналізом своєї поведінки, самоосудом та порівнянням себе з іншими, що впливає на їхнє сприйняття себе. Особливості цього типу настановлюють також на думки щодо наших попередніх знахідок, особливо стосовно осіб до 30 років, серед яких показники саморефлексії, а за категоріями контент-аналізу і “Саморефлексія поведінки %” негативно пов’язані з самоприйняттям. Подібні негативні зв’язки між шкалами благополуччя та саморефлексією поведінки також зустрічалися в інших демографічних групах досліджуваних, що змушує винести напрямок саморефлексії “Саморефлексія поведінки” в один з предикторів низького позитивного функціонування.

Тепер, перейдемо до аналізу наступного профіля прокрастинаторів, так званого “позитивного”: “Рефлексивний ефективний прокрастинатор” (див. табл. 3.12).

Табл. 3.12. Описова статистика за другим профілем “Рефлексивний ефективний прокрастинатор”.

Описова статистика (Рефлексивний ефективний прокрастинатор)

Шкала	N	Мін.	Макс.	Сер.	Рівень
Прокрастинація	25	43	78	55	Середній
Суб’єктивне благополуччя	25	12	31	24	Вище середнього
Психологічне благополуччя	25	339	451	402	Високий
Саморефлексія	25	40	58	50	Вище середнього
Соціорефлексія	25	34	54	44	Вище середнього

З таблиці бачимо, що для цього типу прокрастинаторів характерна помірна прокрастинація та доволі високі показники благополуччя. Разом з тим, рівень вираженості рефлексії між групами майже не відрізняється. Це спостереження видається вагомим, оскільки воно підтверджує першочергову гіпотезу про те, що високі показники саморефлексії можуть бути пов’язані як з ефективним, так і з неефективним функціонуванням в залежності від демографічної групи. Так, результати кореляційного аналізу в групі осіб після 30 продемонстрував сильні

позитивні зв'язки між саморефлексією (а також категорією “Саморефлексія емоцій %”) та шкалами благополуччя, що дозволяє припустити, що з віком рефлексія, а особливо прислухання до своїх почуттів, стає помічною в досягненні людиною благополуччя. Важливо також зазначити, що для цієї групи характерні високі середні показники за всіма шкалами психологічного благополуччя за шкалою “Особистісне зростання”, що дозволяє припустити, що самоаналіз сприяє розвитку в цій групі. Разом з тим, середній вік за профілями майже ідентичний, що дозволяє висунути також гіпотезу, що не є виключно пов'язаною з віковими відмінностями. Тут слід пригадати дослідження Гранта, які описані в теоретичній частині роботи, стосовно відмінності між саморефлексією та інсайтом. В той час як саморефлексія є процесом, інсайт – є результатом роздуму, який, втім, неможливий без наявності процесу. Таким чином, як з віком та досвідом, так і індивідуально, до процесу саморефлексії може додаватися здатність швидше доходити до результату самоаналізу – інсайту, який за результатами досліджень Гранта позитивно корелює з рівнем благополуччя. В цьому контексті перейдемо до аналізу та інтерпретації третього профілю прокрастинаторів (див. табл. 13).

Табл. 3.13. Описова статистика за третім профілем “Нерефлексивний адаптивний прокрастинатор”

Описова статистика (Нерефлексивний адаптивний прокрастинатор)

Шкала	N	Мін.	Макс.	Сер.	Рівень
Прокрастинація	19	44	71	58	Середній
Суб'єктивне благополуччя	19	13	32	23	Середній
Психологічне благополуччя	19	289	434	350	Середній
Саморефлексія	19	26	47	37	Середній
Соціорефлексія	19	28	41	36	Середній

Спираючись на описову статистику та дані кластерного аналізу (див. табл. 10), можемо побачити, що цьому профілю властиві середні показники за всіма шкалами. Разом з тим, середній показник рефлексії значно нижчий за показники попередніх двох типів. Разом з тим, рівень прокрастинації в цій групі нижчий за цей показник в першому профілі, а показники благополуччя – трохи вищі. Також, дивлячись на

описову статистику за шкалами благополуччя (див. додаток Е табл. 3), в цієї групи доволі високі показники за шкалами “Особистісне зростання” та “Самоприйняття”. Таким чином, можна дійти висновку, що представникам цієї категорії не є властивою надмірна критика себе за невдачі та прокрастинацію. Разом з тим, середній показник психологічного благополуччя загалом все ще не доходить до зазначеної норми в 363 бали. Можемо сказати, що порівняно низькі показники рефлексії утримують представників цієї групи на середньому рівні позитивного функціонування, не дозволяючи показникам опуститися занадто низько через надмірний самоаналіз невдач та навколишніх негараздів, але й не дає перейти в зону високого позитивного функціонування та досягти нових висот через активний пошук відповідей всередині себе та активну участь у формуванні свого життя.

Таким чином, результати кореляційного та кластерного аналізу підтверджують гіпотезу про те, що рівень психологічного благополуччя у осіб, які схильні до прокрастинації, дійсно має зв’язок з рівнем саморефлексії, причому цей зв’язок може бути як позитивним, так і негативним залежно від різних демографічних та психологічних характеристик досліджуваних. Зокрема, факторами, які є негативно пов’язаними з рівнем благополуччя виступають висока прокрастинація (для всіх груп, крім осіб, які є старшими за 30 років), рефлексія поведінки серед прокрастинаторів різних демографічних груп та висока саморефлексія серед представників молодшого віку (до 30 років). До факторів, які позитивно пов’язані з рівнем благополуччя відносяться висока рефлексія серед людей старшої вікової групи та тих, хто живе в Україні, саморефлексія емоцій та нижчі показники прокрастинації.

Описані відмінності в демографічних характеристиках та напрямках саморефлексії відображаються в отриманих методом кластерного аналізу профілях прокрастинаторів: “Рефлексивний критичний прокрастинатор”, “Рефлексивний ефективний прокрастинатор” та “Нерефлексивний адаптивний прокрастинатор”. Важливо, що найбільш благополучним та ефективним є саме другий профіль, який також поєднується з високою саморефлексією, як і найбільш дезадаптивний – перший, що змушує ще раз подивитися на феномен саморефлексії з увагою та надією в контексті психологічної допомоги прокрастинаторам.

Хоча, беручи приклад з представників кластеру “Нерефлексивний адаптивний прокрастинатор”, заманливим для психолога стає запропонувати прокрастинатору зосередитися на зниженні рівня саморефлексії для збільшення показників “Позитивного функціонування”, цей підхід видається метафоричним “марнотратством”, беручи до уваги той факт, що висока саморефлексія також асоціюється і з високими показниками “Позитивного функціонування”. І тоді тут скоріше постає питання направлення цієї саморефлексії та її якості. За результатами нашого дослідження, допоміжним може стати переведення фокусу самоаналізу з поведінки на емоції, що може дозволити прокрастинаторам скоріше усвідомлювати емоційні першопричини своєї прокрастинації, а не критикувати себе за її поведінкові наслідки. Подібне зміщення фокусу може також допомогти прокрастинаторам швидше доходити в процесі саморефлексії до інсайту, який також, як доведено попередніми психологічними дослідженнями, сприяє збільшенню показників психологічного благополуччя.

Серед подальших перспектив досліджень в цій сфері постають кількісні дослідження взаємозв'язків між напрямками саморефлексії (думок, емоцій та поведінки), інсайтом та психологічним благополуччям серед українців з різними демографічними характеристиками для глибшого емпіричного обґрунтування знахідок нашого дослідження. Допоміжним в цьому може стати адаптація методики Гранта SRIS (The Self-Reflection and Insight Scale), яка дозволяє дослідити зазначені змінні, але яка наразі представлена тільки англійською мовою. Також, наступним кроком наукової роботи ми бачимо розробку програми психотерапевтичної допомоги особам, які схильні до прокрастинації, у відповідності до результатів дослідження.

Висновки до розділу 3

1. Аналіз показав, що серед 69 досліджуваних осіб 25-35 років 91,3 % мають середній або високий рівень прокрастинації, що підтверджує актуальність цього дослідження та узгоджується з ідеєю про те, що активні життєві зміни, підвищення вимог та очікувань в цій віковій групі асоціюються з відкладанням справ на потім.
2. Визначення середніх значень за шкалами прокрастинації, задоволеності життям, психологічного благополуччя та рефлексії свідчить про середній рівень всіх показників. Розмах значень показників, а також їхня перевірка на нормальність розподілу, свідчить про репрезентативність вибірки. Розподіл результатів, який не відповідає нормальному, за шкалою “Автономія” та категоріями контент-аналізу визначила вибір непараметричних методів для порівняльного та кореляційного аналізу.
3. Аналіз середніх значень за категоріями контент-аналізу продемонстрував, що найбільше досліджувані говорили про позитивні стосунки та автономію, а найменше – про самоприйняття. Серед напрямів саморефлексії переважала саморефлексія поведінки.
4. Порівняльний аналіз виявив відсутність статистично значущих відмінностей між групами окрім того, що жінки показали статистично вищі показники за суб’єктивним благополуччям, психологічним благополуччям, трьома шкалами психологічного благополуччя, саморефлексією та соціорефлексією. За категоріями контент-аналізу серед осіб з освітнім рівнем бакалавра переважала саморефлексія думок. Також, українці, які проживають в Україні продемонстрували статистично нижчі показники суб’єктивного благополуччя та шкали “Цілі в житті”.
5. Результати кореляційного аналізу за всією вибіркою продемонстрували сильний негативний зв’язок між прокрастинацією та благополуччям, а позитивні – між благополуччям та саморефлексією. Аналіз за різними демографічними групами показав різну силу та напрямок взаємозв’язку між змінними, особливо порівнюючи результати групи осіб до та після 30 років. В той час як до 30 років статистично значущий зв’язок між саморефлексією та благополуччям відсутній або негативний зі

шкалою “Самоприйняття”, для осіб після 30 прослідковується позитивний зв’язок між саморефлексією та психологічним благополуччям загалом та шкалами “Цілі в житті” та “Особистісне зростання”. Також, в групі осіб після 30 відсутній негативний зв’язок між прокрастинацією та благополуччям. Категорія “Саморефлексія поведінки” негативно корелює з психологічним благополуччям, особливо шкалою “Позитивні стосунки” як для загальної вибірки, так і для осіб до 30 років, окремо чоловіків та жінок, бакалаврів та магістрів. “Саморефлексія емоцій” позитивно пов’язана з шкалою “Самоприйняття” для всієї вибірки та осіб, які мешкають в Україні.

6. На основі факторного аналізу основних змінних було знайдено два факторно-новоутворення “Позитивне функціонування” (прокрастинація проти благополуччя) та “Рефлексія” (саморефлексія та соціорефлексія), які лягли в основу кластеризації прокрастинаторів на три профілі: “Рефлексивний критичний прокрастинатор”, “Рефлексивний ефективний прокрастинатор” та “Нерефлексивний адаптивний прокрастинатор”, які були описані в дослідженні. Висока саморефлексія асоціюється як з “негативним”, так і з “позитивним” профілем в залежності від індивідуальних характеристик досліджуваних, серед яких можуть бути нижча прокрастинація, старший вік, перевага саморефлексії емоцій та інсайту для ефективного профілю, та вища прокрастинація, перевага саморефлексії поведінки та молодший вік – для критичного профілю.

ВИСНОВКИ

- В процесі написання роботи було проаналізовано 51 джерело з метою побудови концептуальної основи дослідження та глибшого розуміння понять психологічного благополуччя, прокрастинації, саморефлексії та взаємозв'язків між цими змінними в сучасній науковій літературі. Було відзначено наявну неоднозначність стосовно наявності та напрямку цих взаємозв'язків, що підкреслює актуальність цього дослідження. Крім того, попри достатню кількість теоретичного та емпіричного матеріалу за темою прокрастинації, сучасні мета-дослідження вказують на невелику ефективність наявних підходів до корекції проявів та наслідків прокрастинації, що ще раз підсвічує важливість подальших досліджень.
- Серед першочергових досліджуваних 25-35 років тільки невеликий відсоток мали низький рівень прокрастинації, що корелює з припущенням стосовно розповсюдженості феномену відкладання серед молоді у зв'язку зі зростанням вимог та життєвими змінами. Середні показники загальної вибірки за шкалами благополуччя (суб'єктивного та психологічного), а також рефлексії (саморефлексії та соціорефлексії) відповідають середньому рівню, а розмах значень та перевірка на нормальність підтверджують репрезентативність вибірки.
- Хоча сучасні дослідження вказують на те, що рівень благополуччя скоріше залежить від стійких особистісних рис, а не від демографічних характеристик, визначивши показники за шкалами, та порівнявши результатів в різних групах було визначено, що жінки мають вищі показники суб'єктивного та психологічного благополуччя, саморефлексії та соціорефлексії. Особи, які проживають в Україні мають нижчі показники суб'єктивного благополуччя та шкали "Цілі в житті" порівняно з тими, хто мешкає за кордоном.
- Результати кореляційного аналізу продемонстрували сильний негативний зв'язок між прокрастинацією та благополуччям, а позитивний – між благополуччям та саморефлексією в загальній вибірці. У різних демографічних

групах зв'язки варіюються: до 30 років саморефлексія переважно не впливає на благополуччя, або негативно корелює зі шкалою “Самоприйняття”; після 30 – кореляції позитивні. Категорія “Саморефлексія поведінки” негативно пов'язана зі шкалами психологічного благополуччя в загальній вибірці та багатьох демографічних групах; “Саморефлексія емоцій” позитивно корелює зі шкалою “Самоприйняття”. Тільки група магістрів продемонструвала позитивний зв'язок між саморефлексією та прокрастинацією.

- За результатами факторного аналізу було виявлено два нові фактори – “Позитивне функціонування” (прокрастинація проти благополуччя) та “Рефлексія” (соціорефлексія та саморефлексія), на основі яких були визначені три профілі прокрастинаторів “Рефлексивний критичний прокрастинатор”, “Рефлексивний ефективний прокрастинатор” та “Нерефлексивний адаптивний прокрастинатор”. Висока саморефлексія асоціюється як з “позитивним”, так і з “негативним” профілем залежно від характеристик досліджуваних: для ефективного, як підказує кореляційний аналіз, – вік старше 30 років, саморефлексія емоцій та нижча прокрастинація, для критичного – вища прокрастинація, вік до 30 років та саморефлексія поведінки. Нижча рефлексія асоціюється з помірними значеннями позитивного функціонування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену “суб’єктивне благополуччя” та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 11. С. 10-17. DOI: 10.35619/prap_rv.vi11.2.
https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/2/2
2. Аршава І. Ф., Носенко Д. В. Суб’єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія “Педагогіка і психологія”*. 2012. № 18. С. 3-9.
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vdupp_2012_20_18_3
3. Бобкова Д. В. Взаємозв’язок рефлексії та ступеня задоволеності життям на різних вікових етапах. *Запорізький національний університет*. 2020. 65 с.
<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/2199/1/92..pdf>
4. Виготський Л. С. Збірник творів. В 6-ти т. Т.1. *Питання теорії та історії психології*/ Під ред. А. Р. Лурія, М. Г. Ярошевського.— М.: Педагогіка, 1982.— 488 с.
<https://www.marxists.org/russkij/vygotsky/cw/pdf/vol1.pdf>
5. Гуляс І. А. Суб’єктивне благополуччя: аспекти досліджень. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: тези доп. Всеукр. наук.-практ. сем., м. Ніжин, 9 чер. 2017 р. Ніж. держ. ун-т., Чер. нац. ун-т. Ніжин, 2017. С. 50-54.*
<https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/83-09.06.2017.pdf>
6. Денисенко І. Д. Стратегія дослідження суспільних рухів у контексті розвитку концептуальних положень теорії конфлікту Р. Дарендорфа. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. 2018. Т. 1. №. 13. С. 50-58. DOI: 10.5281/zenodo.580246.
<http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/politology/article/view/222>
7. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв’язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології:*

збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 1. № 53. С. 62-67.

<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/17562/1/20.pdf>

8. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: "Психологічні науки".* 2018. № 7. С. 172-180.

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21528/Dubinina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9. Зімовін О. І., Заїка Є. В. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія "Психологія".* 2014. № 47. С. 65-71.

[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?9E\\$#gsc.tab=0](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?9E$#gsc.tab=0)

10. Кіт Є. П. Значення рефлексивності для психологічного благополуччя особистості. *Криворізький державний педагогічний університет.* 2023. 55 с.

<https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7114/1/pdf>

11. Ковальчук З. Я. Особистісна рефлексія в умовах постійних соціальних змін. *Соціально-правові студії.* 2021. № 4. С. 177-183. DOI: 10.32518/2617-4162-2021-4-177-183.

https://sls-journal.com.ua/web/uploads/pdf/S&LS_2021_Vol.%204,%20No.%204_177-183.pdf

12. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки".* 2022. № 2. С. 85-93. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12.

<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275/1230>

13. Костенко Н., Іванов В. Досвід контент-аналізу: Моделі та практики. *Київ: Центр вільної преси,* 2003. 200 с.

<https://www.aup.com.ua/wp-content/uploads/2016/03/Dosvid-kontent-analizu.-Modeli-ta-praktiki.pdf>

14. Крейдун Н. П., Невосенна О. А., Поліванова О. Є., Яворовська Л. М., Яновська С. Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Проблеми сучасної освіти. Збірник науково-методичних праць. 2013. № 4. С. 6-12.

<https://ekhnur.karazin.ua/server/api/core/bitstreams/bf396067-7879-4e99-b755-113a67ae9b1e/content>

15. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія "Психологія"*. 2015. № 20. С. 98-104. DOI: 10.18524/2304-1609.2015.2%20(36).134851.

[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Vonuu_psi_2015_20_2\(1\)_13](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Vonuu_psi_2015_20_2(1)_13)

16. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Рефлексія як метаздібність до вибудовування цілісності та успішності спілкування майбутніх фахівців. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Серія "Актуальні проблеми психології"*. Психологія обдарованості. 2019. Т. 6. № 15. С. 87-98.

http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf

17. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2. С. 109-114.

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?pspz_2017_2_21

18. Назарук Н. В. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія "Психологічні науки"* 2022. № 14. С. 48-54. DOI: 10.30970/PS.2022.14.6.

http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/6.pdf

19. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Психологія"*. 2022. № 3. С. 66-70. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.3.13.

<http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/145/236>

20. Носко Л. А. Методологія поняття рефлексії як психолого-педагогічної категорії. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2015. № 28. С. 354-364. DOI: 10.32626/2227-6246.2015-28.%25p.

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Pspl_2015_28_31

21. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80-104.
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?ukpsj_2017_1_9
22. Подкоритова Л. О. Визначення видів рефлексії у наукових джерелах. *Збірник наукових праць. Серія “Проблеми сучасної психології”*. 2017. № 37. С. 343-358. DOI: 10.32626/2227-6246.2017-37.%25p.
<https://iris-psy.org.ua/cite/podkoritova-1.pdf>
23. Позднякова А. В. Психологічні особливості взаємозв'язку академічної прокрастинації та суб'єктивного благополуччя студентської молоді. *Молодь у сучасній психології. Збірник матеріалів конференції. XII Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених, м. Суми. 20 квіт. 2023. С. 101-103.*
http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/26179/3/53_Pozdnyakova.pdf
24. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття “психологічного благополуччя”. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія “Психологія”*. 2015. № 1150. С. 34-39.
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?VKhIPC_2015_1150_57_9
25. Рудоманенко Ю. В. Лінь та прокрастинація: схожість та розбіжності. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених, м. Харків, 14 трав. 2020 р. С. 294-295.*
https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=+2020+%D1%80. +%D0%A1.+294-295.+&btnG=
26. Черепехіна О. А. Організація діяльності з саморефлексії майбутніх психологів. *Педагогіка і психологія: напрямки та тенденції розвитку в Україні та світі: Збірник наукових робіт учасників міжн. наук.-практ. конф., м. Одеса, 17-18 кв. 2020 р. Од. ГО “Південна фундація педагогіки”, 2020. С. 67-70.*
<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/10773/1/201.pdf#page=67>
27. Черничко Н. О. Прокрастинація як питання психології. *Інженерні та освітні технології. Психологічні проблеми сучасної освіти*. 2017. № 4. С. 148-153.

https://eetecs.kdu.edu.ua/2017_04/EETECS2017_0421.pdf

28. Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Прокрастинація: сутність і причини. *In The 1st International scientific and practical conference "International scientific innovations in human life"*, Manchester, United Kingdom, July 28-30. 2021. Cognum Publishing House, 2021. 443 p.

<https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/07/INTERNATIONAL-SCIENTIFIC-INNOVATIONS-IN-HUMAN-LIFE-28-30.07.21.pdf#page=408>

29. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Том 2., Харків: Прапор, 2007. 640 с.

https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf

30. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216-220.

<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6891/1/Yavorska%2c%20Filonenko.pdf>

31. Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія"*. 2011. № 48. С. 46-49.

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?VKhIPC_2011_985_48_13

32. Ferrari J., Driscoll M., Diaz-Morales J. Examining the self of chronic procrastinators: Actual, ought and undesired attributes. *Individual Differences Research*. 2007. № 5(2). P. 115-123.

https://www.researchgate.net/profile/Juan-Diaz-Morales/publication/236209351_Examining_the_Self_of_Chronic_Procrastinators_Actual_Ought_and_Undesired_Attributes/links/00b49516fc2b942da7000000/Examining-the-Self-of-Chronic-Procrastinators-Actual-Ought-and-Undesired-Attributes.pdf

33. Ferrari J., Johnson J., McCown W. Procrastination and task avoidance. Theory, research and treatment. *The Plenum Series in Social. Clinical Psychology*. 1995. 265 p.

<https://pdfcoffee.com/the-springer-series-in-social-clinical-psychology-joseph-r-ferrari-judith-l-johnson-william-g-mccown-auth-procrastination-and-task-avoidance-theory-research-and-treatment-springer-us-199-5-pdf-free.html>

34. Gillespie A. The social basis of self-reflection. *The London School of Economics and Political Science*. 2007. № 34. P. 678-691. DOI: 10.1017/CBO9780511611162.037
https://eprints.lse.ac.uk/38683/1/The_social_basis_of_self-reflection_%28LSE_RO%29.pdf

35. Grant M. Anthony, Franklin J. The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social behavior and personality*. 2002. № 30. P. 821-836. DOI: 10.1177/0306422010390622.

https://www.researchgate.net/publication/233563192_The_Self-Reflection_and_Insight_Scale_A_New_Measure_of_Private_Self-Consciousness

36. Habelrih E. A., Hicks R. E. Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*. 2015. № 7(3), P. 25-34. DOI: 10.5539/ijps.v7n3p25.

<https://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijps/article/view/52163>

37. Harrington R., Loffredo D. A. Insight, rumination and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of psychology*. 2010. № 145 (1). P. 39-57. DOI: 10.1080/00223980.2010.528072.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00223980.2010.528072#abstract>

38. Kahneman D., Krueger A. B. Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic perspectives*. 2006. T. 20. №. 1. P. 3-24.

<https://pubs.aeaweb.org/doi/pdfplus/10.1257/089533006776526030>

39. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20. P. 474-495.

<https://fliphtml5.com/lnni/uxfu/basic>

40. Liaudanske V. Self-reflection as a tool of professional identity formation of future pedagogues. *Humanities Studies*. 2021. № 9. P. 91-100. DOI: 10.26661/hst-2021-9-86-10.

<http://humstudies.com.ua/article/view/252003/249399>

41. Lucas R. E., Diener E. Subjective well-being. *Handbook of emotions*. 2008. P. 471-484.

https://books.google.pl/books?hl=ru&lr=&id=DFK1QwlrOUAC&oi=fnd&pg=PA471&dq=Lucas+R.+E.,+Diener+E.+Subjective+well-being.+Handbook+of+emotions.+2008.+P.+471-484.&ots=3qhvVtCK2E&sig=n7ms7Wg_zlSj-t0taA-nlEphqKM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

42. Magdeleine D. N. Lew, Schmidt Henk G. Self-reflection and academic performance: is there a relationship? *Advanced in Health Sciences Education*. 2011. № 16. P. 529-545 DOI: 10.1007/s10459-011-9298-z.

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3167369/pdf/10459_2011_Article_9298.pdf

43. Mead G. H. The mechanism of social consciousness. *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*. 1912. № 9. P. 401-406. DOI: 10.2307/2012643.

<https://www.d.umn.edu/cla/faculty/jhamlin/4111/Readings/MeadConsciousness.pdf>

44. Pavot W., Diener E. Review of the Satisfaction with Life Scale. Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series* 39. 2013. P. 101-117. DOI 10.1007/978-90-481-2354-4 5.

<https://ssrn.com/abstract=2199194>

45. Piers S., Brothen T., Wambach K. Procrastination and personality, performance and mood. *Personality and individual differences*. 2001. № 30 (1). P. 95-106. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00013-1.

https://www.researchgate.net/publication/223204948_Procrastination_and_personality_performance_and_mood

46. Pychyl T. A., Sirois F. M. Procrastination, emotion regulation and well-being. *Procrastination, health and well-being. Academic Press*. 2016. P. 163-188. DOI: 10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6.

https://www.researchgate.net/publication/305366362_Procrastination_Emotion_Regulation_and_Well-Being

47. Rizzolatti G., Sinigaglia C. Mirrors in the Brain: How Our Minds Share Actions and Emotions. *Oxford University Press*, New York. 2008. 241 p.

<https://books.google.pl/books?hl=ru&lr=&id=LuNr-8rn9eUC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Rizzolatti+G.,+Sinigaglia+C.+Mirrors+in+the+Brain:+H>

[ow+Our+Minds+Share+Actions+and+Emotions.+Oxford+University+Press.,+New+York.+2008.+241+p.+&ots=5sHxUnbJCg&sig=PvcPNHmz82FbhAYz2BIkOxAqPtY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](http://www.oxforduniversitypress.com/Our+Minds+Share+Actions+and+Emotions.+Oxford+University+Press.,+New+York.+2008.+241+p.+&ots=5sHxUnbJCg&sig=PvcPNHmz82FbhAYz2BIkOxAqPtY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

48. Rozental A. Targeting procrastination using psychological treatments: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*. 2018. № 9. P. 1-15. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01588.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6125391/pdf/fpsyg-09-01588.pdf>

49. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice // *Psychiatry and Psychology*. – 2013. – 83 (1). – P. 10-28.

<https://doi.org/10.1159/000353263>

<https://karger.com/pps/article/83/1/10/282771/Psychological-Well-Being-Revisited-Advances-in-the>

50. Ryff C. The Structure of Psychological WellBeing Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.

https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited/link/0046352b1fd24de9ec000000/download

51. Schimmack U. The structure of subjective well-being. *The science of subjective well-being*. 2008. T. 54. №. 1. P. 97-123.

<https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2019/01/Schimmack-2008.pdf>

АНОТАЦІЯ

В кваліфікаційній роботі розглядається взаємозв'язок психологічного благополуччя та рівня саморефлексії в осіб, які схильні до прокрастинації. Робота містить: 67 сторінок без додатків, 13 таблиць, 51 літературне джерело.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, прокрастинація, саморефлексія, соціорефлексія, рефлексія.

Перший розділ аналізує теоретичні засади психологічного благополуччя, саморефлексії та прокрастинації, зокрема їхній взаємозв'язок, проілюстрований в попередніх психологічних дослідженнях. Метою роботи є визначення сили на напрямку взаємозв'язку між змінними у осіб, які схильні до прокрастинації, та які належать до різних демографічних груп.

Другий розділ описує методологію, інструменти збору даних і статистичні методи аналізу, застосовані для вивчення взаємозв'язку між прокрастинацією, саморефлексією та благополуччям.

Третій розділ представляє результати дослідження, зокрема аналіз сили та напрямку кореляцій між основними змінними в різних демографічних групах, а також кластеризацію прокрастинаторів на основі виявлених латентних факторів.

ABSTRACT

The qualification paper examines the relationship between psychological well-being and the level of self-reflection in people prone to procrastination. The work contains: 67 pages without appendices, 13 tables, 51 literary sources.

Key words: psychological well-being, subjective well-being, procrastination, self-reflection, socio-reflection, reflection.

The first chapter analyzes the theoretical foundations of psychological well-being, self-reflection, and procrastination, including their interrelationship, illustrated in previous psychological research. The purpose of the work is to determine the strength in the direction

of the relationship between variables in people who are prone to procrastination and belong to different demographic groups.

The second section describes the methodology, data collection tools, and statistical analysis techniques applied to examine the relationship between procrastination, self-reflection, and well-being.

The third section presents the results of the study, in particular the analysis of the strength and direction of correlations between the main variables in different demographic groups, as well as the clustering of procrastinators based on the identified latent factors.