МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти

Факультет управління персоналом, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему: **«Особистісні детермінанти прокрастинації підлітків»**
(повна назва теми згідно з наказом про затвердження тем кваліфікаційних магістерських робіт)

здобувачки Березки Світлани Володимирівни _____
(підпис)

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Борисенко Лариса Леонідівна
_____
(підпис)

Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти

Завідувач кафедри: доктор педагогічних наук, професор
Артюшина М.В.
_____
(підпис)

Київ 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти
Кафедра педагогіки та психології

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія

ПОГОДЖЕНО	**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Керівник проективної групи (гарант) Освітньо-професійної програми _____**Л.В.Корват** (підпис, ініціали,прізвище)	Завідувач кафедри _____**М.В.Артюшина** (підпис, ініціали,прізвище)
«____»_____202 р.	«____»_____202 р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Березкі Світлані Володимирівні

Заочної форми навчання

На підготовку кваліфікаційноїмагістерської роботи

на тему: **«Особистісні детермінанти прокрастинації підлітків»**

Тему затверджен наказом ректора Університету від **«____» _____202 р. № _____**

Магістерська дипломна робота виконується на матеріалах

досліджень вітчізняних та зарубіжних авторів, монографій та інших літературних видань

План магістерськоїдипломної роботи

Розділ 1	Науково-практичні підходи до дослідження проблеми прокрастинації у психологічній науці

Розділ 2	Емпіричне дослідження прояву прокрастинації та особистісних властивостей підлітків, що її обумовлюють

Обєкт дослідження:	феномен прокрастинації
Предмет дослідження:	особистісні детермінанти прокрастинації підлітків
Мета бакалаврської дипломної роботи:	теоретично обгрунтувати й експерементально дослідити психологічні особливості проявів прокрастинації у підлітковому віці

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1.	Розширити наукові уявлення про поняття «прокрастинація», її нейропсихологічні механізми, особливості її прояву у підлітків в сучасних умовах.
У розділі 2.	Провести емпіричне дослідження прояву прокрастинації та особистісних властивостей підлітків, що її обумовлюють.

Завдання підготував
науковий керівник

Л.Л.Борисенко

(підпис) (ініціали, прізвище)

« » 202 р.

Завдання одержав студент **С.В.Березка**

(підпис) (ініціали, прізвище)

« » 202 р.

Реферат

Кваліфікаційна магістерська робота містить 104 сторінок, 10 таблиць, 3 рисунка, списку використаних джерел з 68 найменувань, 7 додатків.

«Особистісні детермінанти прокрастинації підлітків»

Об'єкт дослідження – феномен прокрастинації.

Предмет дослідження – особистісні детермінанти прокрастинації підлітків.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи – теоретично обґрунтувати й експериментальноі дослідити особистісні детермінанти проявів прокрастинації у підлітковому віці.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу визначити науково-практичні підходи до дослідження проблеми прокрастинації у психологічній науці.
2. Проаналізувати нейропсихологічні механізми прокрастинації.
3. Визначити особистісні детермінантипрояву прокрастинації підлітків.
4. Провести емпіричне дослідження прояву прокрастинації таособистісних властивостей підлітків, що її обумовлюють.
5. Розробити рекомендації з організації профілактики проявів прокрастинаціїу підлітків.

З метою виконання поставлених завдань були використані такі методи:

1. Теоретичні: аналіз, узагальнення і систематизація наукових даних;
2. Емпіричні: анкетування, комплекс психодіагностичних методик;
3. Математико-статистичні методи: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за методом Пірсона, статистичний аналіз за критерієм U Манна Уітні.

Для виконання поставлених задач, нами були використані такі психодіагностичні методики:

1. Шкала загальної прокрастинації К.Лей в адаптації Т.В.Юдієвої;
2. Опитувальник РСК Джуліана Роттера;
3. Опитувальник самоорганізації діяльності(ОСД) Н.Фішера, М.Бонда в адаптації Мандрикової;
4. Багатомірна шкала перфекціонізму Р.Фроста в адаптації К.Ф.Новгородової.

Практична значимість результатів і висновків. Результати та висновки дослідження можуть бути використані в роботі шкільних психологів з метою впровадження корекційнопрофілактичних заходів для подолання прокрастинації у підлітків, спрямованих на підвищення продуктивності та особистісних ресурсів в навчанні та життєдіяльності загалом.

Рік виконання кваліфікаційної магістерської роботи 2023-2024р.р..

Рік захисту роботи 2024.

Ключові слова: особистісні детермінанти підлітків, прокрастинація підлітків, перфекціонізм підлітків, планомірність підлітків, локус контролю підлітків, цілеспрямованість підлітків.

ЗМІСТ

ВСТУП	……...	6
РОЗДІЛ 1.	НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ…….	10
1.1.	Сутність поняття «прокрастинація»: види, чинники та наслідки……...	10
1.2.	Нейропсихологічні механізми прокрастинації.....……..	17
1.3.	Особистісні детермінанти прояву прокрастинації у підлітків……	25
	Висновки до розділу 1 ……..	31
РОЗДІЛ 2.	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЇЇ ОБУМОВЛЮЮТЬ…….	33
2.1.	Організація та методика проведення дослідження……..	33
2.2.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів……..	42
2.3.	Рекомендації з організації профілактики проявів прокрастинації у підлітків……	58
	Висновки до розділу 2……	69
ВИСНОВКИ……..		73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….		76
ДОДАТКИ……..		83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Відомо чимало випадків, коли учням характерне постійне відкладання справ на потім. Свою діяльність вони замінюють більш незначними завданнями, або не виконують зовсім. Часто виявляється, що такі учні не вміють планувати та розподіляти свій час, не можуть оцінити наслідки своїх дій. В результаті їхні здібності до досягнень у навчанні знижуються, виникають борги по заняттях, академічна неуспішність. Тим часом навіть неусвідомлена підміна справ призводить до виникнення почуття провини та виснаження особистісних ресурсів. Так, феномен відкладання отримав назву «прокрастинація».

У світі прокрастинація є гострою проблемою в особистісному шляху людини. Особливо важливе завдання вивчення прокрастинації в підлітковому віці, коли ця проблема починає лише виявлятися і виникає ризик закріплення прокрастинації як патерна поведінки, формування її хронічної форми.

Прокрастинація тією чи іншою мірою може бути характерною для всіх людей, тому що немає тих, хто б жодного разу не відволікався і не потрапляв під вплив емоцій, оточення, різних подій. Такий феномен призводить до занепаду сил, апатії та навіть депресії. Як правило, саме підлітки найбільш схильні до прокрастинації, оскільки цей вік пов'язаний з глибокою перебудовою як фізичного, так і психічного стану.

На даний момент існує чимало емпіричних даних, накопичених з кінця минулого століття, проте теоретична база містить досить багато різних і суперечливих гіпотез. Аналіз існуючих визначень прокрастинації, представлених у працях зарубіжних і вітчизняних учених, показав, що феномен, що вивчається, відрізняється складністю і неоднозначністю.

Особливості прокрастинації, її причини та шляхи попередження й корекції досліджували такі зарубіжні дослідники: Дж. Бурка, Дж. Феррарі, Дж. Джонсон, М. Качгал, К. Лей, В. Мак Ковінс, Н. Мілграм, Т. Пічил, П. Стіл, Х. Шувенбург, Р. Тенне та ін.

Вивченню феномену прокрастинації у вітчизняній науковій літературі присвячені праці Д. Голощапова, М. Дворник, К. Дубініна, В. Іванух, Т. Колтунович, В. Кошелєва, В. Лугова, Т. Мотрук, Є. Татарінов та ін.

Спроби дослідити академічну прокрастинацію були здійснені як зарубіжними (М. Ейткен, М. Качгал, В. О'Браєн, Л. Соломон), так і вітчизняними вченими (С. Бабатіна, Н. Дмитрук, С. Соболєва та ін.)

Феномен психофізіологічного стану прокрастинації вивчають Є. Базика, О. Журавльова.

Прокрастинацію розглядають і як емоційний розлад (А. Улліс, В.Дж. Кнаус), і як неефективну копінг-стратегію (І. Янис, Л. Манн). У ній бачать поведінкову реакцію на стрес (Р. Лазарус, С. Фолкман), затримку у поєднанні із суб'єктивним дискомфортом (У. Ротблум), феномен, пов'язаний з лінню (Н. Боровська, Є. Михайлова, І. Якиманська).

Вчені одностайні у тому, що прокрастинація часто стає формою прихованого протесту підлітка і може залишитися такою для людини будь-якого віку, коли виконання завдання сприймається як згода з порушенням меж психологічного простору особистості.

Так, психологічний зміст цього явища постійно поповнюється новими ідеями. А тому це явище є багатогранним і складним.

Науковий та практичний інтерес до вивчення феномену про крастинації постійно зростає. Це пов'язано як з дедалі ширшим поширенням цього явища серед представників різних груп населення, так і з дедалі більшою невідповідністю прокрастинації діловому клімату нашого часу, цінностям та цілям активного особистого та ділового життя.

Вочевидь, що прокрастинація істотно блокує реалізацію особистісного потенціалу, становлення суб'єктності, вносить хаос у життєвий простір особистості, негативно б'є по психологічному здоров'ю людини загалом. У зв'язку з цим завдання вивчення феномену прокрастинації, виявлення різних факторів (культурних, соціально-психологічних, особистісних, клінічних та інших), її детермінуючих, вироблення ефективних методів профілактики та

корекції прокрастинації та її негативних наслідків набувають все більшої актуальності. Особливо це стосується такої освітньо-вікової групи, як підлітки. Актуальність даної проблеми підштовхнуло нас до організації та проведення теоретичного та емпіричного дослідження на тему: Особистісні детермінанти прокрастинації підлітків.

Об'єкт дослідження – феномен прокрастинації.

Предмет дослідження – особистісні детермінанти прокрастинації підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й експериментально дослідити особистісні детермінанти проявів прокрастинації у підлітковому віці.

Відповідно до мети дослідження нами сформульовано основні його **завдання**:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу визначити науково-практичні підходи до дослідження проблеми прокрастинації у психологічній науці.

2. Проаналізувати нейропсихологічні механізми прокрастинації.

3. Визначити особистісні детермінанти прояву прокрастинації у підлітків.

4. Провести емпіричне дослідження прояву прокрастинації та особистісних властивостей підлітків, що її обумовлюють.

5.Розробити рекомендації з організації профілактики проявів прокрастинації у підлітків

Методи дослідження. З метою виконання поставлених в роботі завдань були використані такі методи: *теоретичні:* аналіз, узагальнення і систематизація наукових даних; е*мпіричні:* анкетування, комплекс психодіагностичних методик; м*атематико-статистичні методи:* відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за методом Пірсона.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні наукових уявлень про поняття «прокрастинація», її нейропсихологічних механізмів, особливостей її прояву у підлітків в сучасних умовах.

Практичне значення одержаних результатів. Результати та висновки дослідження можуть бути використані в роботі шкільних психологів з метою впровадження корекційно-профілактичних заходів для подолання прокрастинації у підлітків, спрямованих на підвищення продуктивності та особистісних ресурсів в навчанні та життєдіяльності загалом.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури (68 найменування), додатків. Загальний обсяг роботи складає 104 сторінок (з них основного тексту 70 сторінка). У роботі наведено 3 рисунків, 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Сутність поняття «прокрастинація»: види, чинники та наслідки

Термін «прокрастинація» з'явився у зарубіжній психології 1977 року, коли його вперше використав П. Рінгенбах у своїй праці «Прокрастинація у житті». Далі на основі консультативної практики авторів вийшли праці «Подолання прокрастинації» В. Кнауса та А. Елліс та «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» Дж. Бурка та Л. Юен [33].

Поза сумнівом, що наукові дискусії про трактування цього феномену проводилися якийсь час раніше. І в останні роки XX століття поняття «прокрастинація» трактувалося досить вузько, найчастіше як ірраціональне відкладання на невизначений термін конкретних цілей. Причому, тривалий час термін «прокрастинація» і термін «лінь» були взаємозамінними поняттями. І лише до кінця XX століття з'явилися системні дослідження, що становлять академічний аналіз цієї проблеми.

В даний час існує безліч теорій, які прагнуть пояснити поняття прокрастинації, проте жодна з них не є універсальною. Так, прокрастинація викликає інтерес у дослідників різних підходів та напрямів, таких, як психодинамічна школа, поведінкова та когнітивна психологія, інтегративна теорія тимчасової мотивації та ін. Ці підходи стали провідними для досліджень феномену прокрастинації в останні роки.

Науковець П. Стіл вважає, що важливими складовими прокрастинації є факт відкладання і наявність термінів. Тим часом прокрастинація завжди веде до негативних наслідків та пов'язана з негативними емоціями [59].

Так, на основі зарубіжних та вітчизняних досліджень, вчена О. Журавльова виділяє наступне визначення: прокрастинація – свідоме відкладання справ, що призводить до негативних наслідків і супроводжується внутрішнім дискомфортом та негативними емоційними переживаннями [13].

Прокрастинація – це психологічне поняття, що означає схильність до

постійного «відкладання на потім» неприємних думок і справ [29]. У психологічній практиці цей феномен трактується як ірраціональне відкладення бажаних цілей на невизначений термін, навіть за усвідомленні негативних наслідків даного зволікання. Такий стан знайомий багатьом людям, але справжньою проблемою воно стає в той момент, коли перетворюється на «стандартний» стан людини, її стратегію поведінки.

Одні психологи (О. Фролова, М. Дворник) кажуть, що це залежить від конкретної соціальної ситуації та індивідуально-психологічних особливостей, що дозволяють (або не дозволяють) людині впоратися з цією психологічною «недугою» та почати продуктивно витрачати свій час. Аргументація тут зводиться, переважно, до суб'єктивного характеру прояви прокрастринації як нерішучості, невпевненості у собі, «синдрому відмінника», страху невдачі чи непрогнозованої надудачі та інших [36; 7].

Інші психологи (К. Дубініна, О. Журавльова, В. Кошелєва) посилюють вищезгаданий суб'єктивно-особистісний характер і вказують на те, що прокрастинація – специфічна особистісна риса зі складною структурою, яка має свої основні ознаки:

а) завищений рівень домагань та висока вимогливість до себе;

б) високі стандарти діяльності та орієнтація на «найуспішніших»;

в) сприйняття інших як вимогливих і критикуючих;

г) постійне порівняння себе з оточуючими;

д) оцінка та планування діяльності за принципом «все чи нічого» (поляризоване мислення);

е) фіксація уваги на власних невдачах та помилках [10; 11; 18].

Таким чином, в психології прокрастинація (лат. procrastinatus: pro – замість, попереду і crastinus – завтрашній), «синдром завтра», «хвороба сучасності» означає схильність людини до постійного «відкладення на потім» будь-яких неприємних справ, відволікаючись, при цьому, на другорядні справи або інші справи [29]. Замість виконання справді важливих і необхідних справ, людина витрачає час і сили, надає великої значущості малим і незначним

справам.

Цілком очевидним є те, що прокрастинація проявляється у поведінці та свідомості людини. Д. Голощапова вважає, що прокрастинація може по-різному виявлятися залежно від присвоєння особистістю суб'єктивного сенсу, відношення певного емоційного забарвлення стосовно способів власної поведінки при виконанні завдань [6].

Прокрастинація розглядається науковцями як риса особистості, і як ситуативна характеристика індивіда, визначається як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на те, що це матиме негативний ефект для особистості [19; 20].

Виявлені грані, що характеризують феномен «прокрастинації», аналіз причин та ефектів дозволив вченим визначити основні види процесу тимчасового відстрочення запланованих справ.

Вчені Н. А. Мілграм, Г. Баторі, Д. Моврер [51] виділили 5 видів прокрастинації:

- академічна (відкладання навчальних завдань). Академічна прокрастинація досить широко вивчалася останнім часом, і ядром дослідницьких дій виступали не лише школярі та студенти, а й вчителі, викладачі вишів. Характер розгортання даного виду прокрастинації заснований на некритичному відношенні до тимчасового регламенту поставлених навчальних завдань, що тягне за собою низьку продуктивність планів, що виконуються, і знижує задоволеність своєю навчальною (професійною) діяльністю.

Причини, що запускають цей вид прокрастинації, багатоваріантні (загальна тривожність, перфекціонізм, мотиваційна недостатність та ін.). У цілому академічна прокрастинація відбиває, зазвичай, дифузність когнітивних установок особистості і є індикатором стресу. Причому саме цей вид прокрастинації яскраво представлений і в ситуації відкладання прийняття рішень, і в ситуації реалізації поставлених цілей.

- прокрастинація у прийнятті рішень (рішення не приймаються у встановлені терміни). Найчастіше зустрічається у прокрастинаторів з

мотиваційною (чи ширшою, екзистенційною) недостатністю. Їхні схеми антиципації життєвого шляху представлені дискретними схемами та відсутністю цілісності експектацій, провокують зупинки у виборі тієї чи іншої стратегії для реалізації планів.

- компульсивна (хронічне зволікання у всіх справах) характеризується потужним поєднанням кількох чинників і відбивається негативно і життєво значимих, першорядних цілях, і суміжних із нею вторинних. При активізації цього виду прокрастинації особистість припиняє ініціативну діяльність, навіть якщо масштаби деструктивних наслідків є вражаючими. Даний вид прокрастинації сигналізує про глибокий інтрапсихічний конфлікт особистості.

- невротична (виражається у затягуванні життєво важливих рішень). Формується як наслідок пережитого особистістю стресу, джерелом якого є загальна тривожність, занижена самооцінка, некритичне сприйняття часу та інших.

- побутова (прокрастинація у регулярних обов'язках) характеризується щоденним відкладанням поточних справ, що входять до сфери побутової потреби. Прокрастинатор зазвичай здатний аргументувати своє зволікання тим, що він «зайнятий» плануванням глобальних проектів і вибором ефективних стратегій для їх реалізації. Насправді манкування своїми обов'язками побутового плану є ефект переживання мотиваційної неготовності до реалізації бажаних цілей. Подібна «неготовність» може мати різні підстави від загальної тривожності особистості до її перфекціоністської спрямованості.

Однак пізніше у співавторстві з Р. Тенне ця класифікація була перетворена, зберігши лише два види: відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень.

Таким чином, прокрастинація є складним, багатогранним процесом, якому властиві багатоваріантні ефекти, що дезорганізують рух до бажаних цілей.

На даний момент вчені не дійшли одностайної думки щодо питання, чи є прокрастинація вродженим або набутим явищем. Проте ми згодні з твердженням, що спадкові ознаки можуть бути чинниками виникнення

прокрастинації.

Оскільки прокрастинація – це вираження емоційної реакції людини на плановані або необхідні справи, виділяють напружених (які прагнуть до нагнітання напруги; відкладання справ «до останнього», що створює гостроту моменту, пов'язаного з крайньою близькістю терміну завершення роботи) і розслаблених прокрастинаторів (відповідають життєвому розумінню, забезпечення «тут і зараз»). Тут проглядаються, як мінімум, два аспекти: мотиваційний стан і властивість особистості (любов до неробства, схильність до ледарства) [24].

Ми також підтримуємо думку про те, що прокрастинація виникає в умовах неправильного виховання.

У проблемі прокрастинації як стратегії поведінки підлітків існують особливості, що відрізняють її від лінощів та інших подібних лінощів проблем. Насамперед, це сам факт відкладання справ на потім. Людина відкладає свої плани та завдання на невизначений термін.

Прокрастинація може виявлятися з урахуванням комплексів, вироблених ще підлітковому віці.

Так, І. Булах, Д. Голощапова та В. Кричун [3; 6; 19] вважають, що прокрастинація може виступати актом сепарації підлітка від сім'ї. Сепарація (відділення, усунення батьків, сім'ї) допомагає підлітку увійти у дорослий світ і прийняти більш нові соціальні ролі. У період сепарації підлітку не так важлива реалізація дорослих прав насправді, скільки визнання його на рівних із дорослими.

Не здобувши визнання його самостійності, підліток може почати відмовлятися від виконання завдань, що обмежують його особисті потреби.

Навчальна діяльність, зазвичай, є умовою психічного розвитку індивіда і, може грати істотну роль становленні прокрастинації. Багатьма вченими доведено, що прокрастинація та мотивація взаємопов'язані. А причинами спаду мотивації у підлітків нерідко стають проблеми, які йдуть углиб навчання у школі. Також взаємини з однолітками і нездатність до багатьох предметів, гормональні

збої, що у підлітковому віці, можуть спричинити зниження мотивації і навіть призвести до небажання відвідувати заняття. Отже, необхідно шукати способи формування мотивації ще зі шкільних часів.

М. Дворник зазначає, що до чинників, що викликають прокрастинацію в підлітковому середовищі, належать: психологічні, соціальні, психолого-педагогічні та психофізіологічні [7].

В. Лугова виокремлює наступні чинники прокрастинації (рис. 1.1):

Рис. 1.1. Чинники прокрастинації [10]

Причинами прокрастинації є: невміння планувати, нестача часу, відсутність мотивації, часта втомлюваність, незадовільний стан здоров’я, багато різних завдань, нецікаві завдання, відсутність сили волі, наявність інших, важливіших завдань [7].

Деякі дослідники щодо причин прокрастинації, пов'язали їх із відсутністю суб'єктивної значимості цілей навчальної діяльності, негативною оцінкою своїх можливостей досягнення мети, труднощами у прийнятті рішень та інших.

Наслідками наявної прокрастинації може бути стрес, сильне відчуття провини, втрата продуктивності діяльності, невдоволення оточуючих через невиконання зобов'язань. Людина, намагаючись завершити роботу за обмежений час, відчуває серйозне емоційне і фізичне напруження. Крім того,

прокрастинація є основою провини за невиконану роботу, нереалізованості, втрачених можливостей тощо.

На рис.1.2 показано можливі негативні наслідки прокрастинації:

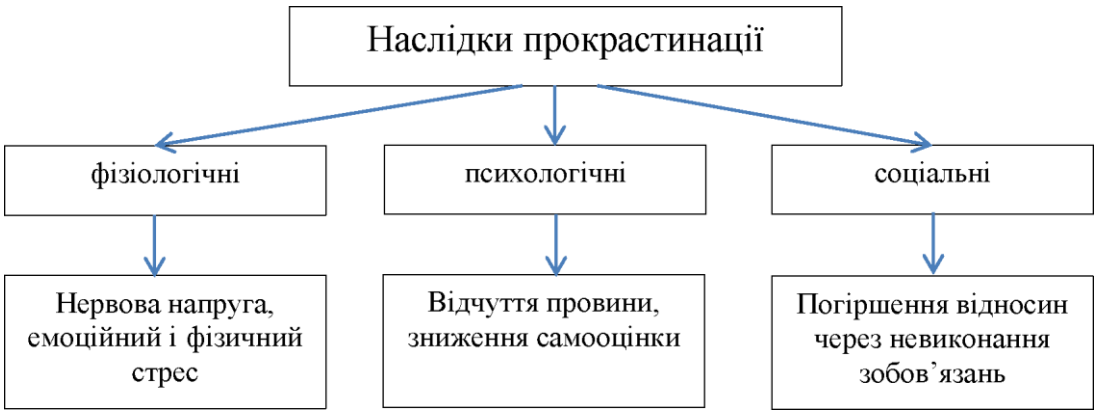

Рис. 1.2. Наслідки прокрастинації [16]

Тому прокрастинація є негативним явищем, яке знижує працездатність і впливає на самооцінку, тому потребує детального вивчення та розробки ефективних заходів щодо його подолання.

Як зазначає М. Дворник, ряд дослідників виділяють умови подолання прокрастинації підлітків. До них відносяться: самомотивація у здійсненні виконуваної діяльності (Е. Десі), вольові зусилля та ін. [8].

На початку роботи з прокрастинатором необхідно провести всебічний аналіз проявів, джерел та наслідків прокрастинації, а також виявлення основних передумов, що мають вирішальне значення для появи бажання відкласти виконання справи.

При роботі з прокрастинаторами можна використовувати прийоми когнітивної та поведінкової терапії, що включають: заміну негативних уявлень про свої здібності позитивними; інтеграцію нових уявлень у поведінку; використання стимулів та підкріплень, що формують адаптивну поведінку; використання релаксаційного тренінгу у ситуаціях стресу.

Також може бути необхідним формування у підлітків із прокрастинацією навичок розподілу часу, планування, постановки та досягнення цілей, передбачення наслідків скоєних діянь, уміння правильно оцінювати свої здібності та складність завдання. Необхідна робота з самооцінкою та впевненістю в собі, рівнем домагань прокрастинатора, розвиток таких якостей,

як організованість, дисциплінованість, вміння підкорятися правилам, працювати в екстремальній ситуації.

Таким чином, необхідне подолання прокрастинації підлітків, оскільки надалі вона може впливати на успішність навчання. При роботі з прокрастинаторами можна використовувати прийоми когнітивної та поведінкової терапії. Також може бути необхідним формування у підлітків нових навичок та умінь, що не сформувалися внаслідок наявності прокрастинації, але необхідних для подальшого життя. Навчальна діяльність є умовою психічного розвитку індивіда та, відповідно, становлення прокрастинації. Також потрібно шукати способи розвитку мотивації підлітків.

1.2. Нейропсихологічні механізми прокрастинації

Наявність розвитку навичок раціонального розподілення власного часу необхідна умова ефективного орієнтування особистості в ситуації невизначеності, а також багатозадачності сучасної реальності і тому є одним із вагомих інструментів особистості розвитку і самореалізації. Оптимальний тайм-менеджмент передбачає правильну оцінку часу, необхідного для досягнення цілей, а також планування власної діяльності з урахуванням кінцевих термінів виконання завдань.

Систематичний прояв запізнень, пов'язаних із виконанням дуже важливих справ, призводить до того, що дисбаланс особистого і соціального часу зумовлює зниження продуктивності праці діяльності та життя особистості в цілому. Це явище знайшло відображення у виразі «прокрастинація», що розуміється як ірраціональне, добровільне відкладення запланованої важливої справи, які мають негативні наслідки, очікувані особою, або супроводжується відчуттям емоційного дискомфорту.

Слід зауважити, що переважна кількість досліджень основана на поясненні специфіки взаємозв’язку феномену прокрастинації з особистісними властивостями індивіда, на формування яких значний вплив має отриманий ним саме соціальний досвід.

Ми погоджуємося із науковцем П.Стіл, який зауважує, що прокрастинація досить давно досліджується, тому, очевидно, має коріння в людській природі, у принципах саме біологічного функціонування [60]. Зазначимо, що за результатами багатьох сучасних дослідженнях в області нейропсихології помітний зв'язок має прокрастинація з роботою різноманітних ділянок кори головного мозку. Вчені все частіше фіксують прокрастинацію не тільки на корковому рівні, а й на психосоматичному, підкреслюючи підвищення виникнення багатьох тілесних захворювань.

Аналіз літературних джерел свідчить, що часто феномен прокрастинації розглянуто зі сторони когнітивних і афективних факторів, а моделі, запропоновані дослідниками для інтерпретації досліджуваного феномену, передусім характеризують прокрастинацію як нетривалий збій самоконтролю індивіда, який може імовірно бути результатом гальмування мотиваційної сили емоцій [39; 41].

Ф. Сіруа запропонував припущення когнітивної втечі [57], згідно з якими прокрастинатори виявляють когнітивну тенденцію виконувати негайні емоційні реакції ціною довгострокової вигоди. Ці припущення, які використовуються для інтерпретації лише психологічних механізмів прокрастинації, повинні бути оновлені на рівні активності нейронних структур, які імовірно можуть бути залучені до цього процесу. Таким чином, самоконтроль індивіда підтримується обома активно взаємодіючими системами мозку – системою когнітивного контролю і системою емоційної обробки [54]. Перший розташований у префронтальній корі, його робота пов’язана зі сприянням цілеспрямованої поведінки за допомогою низхідних ефектів [53]. Афективна система обробки відповідає за реагування на емоційні фактори та інформацію про саму тему. Він підтримується лімбічною системою, а також пасивною мережею мозку [38].

Низкою науковців було запропоновано емпіричне підтвердження ролі двох систем в розвитку прокарстинації. Зокрема результати вчених А. Фабіо [44] та Ф. Сіруа [57] розвиток прокрастинації пов’язують із порушенням тільки системи когнітивного контролю. З другої сторони, розвиток прокрастинації має

взаємозв’язок з негативними емоціями. На думку Сіруа прокрастинатори мають тенденцію зосереджуватися на короткочасному відновленні настрою, що показує тимчасову невідповідність між теперішнім та майбутнім Я [58].

Біоелектрична активність головного мозку – це об'єктивний показник біологічних властивостей нервової системи та особливостей процесів, що в ній відбуваються. Тому пошук нейронних компонентів прокрастинації є досить важливим аспектом у вивченні цього феномену. Нині рівень залежності характеристик коркового електрогенезу від ступеня прокрастинації вивчений дуже мало через нечисленність лабораторних досліджень. Значна кількість опублікованих результатів відноситься до дослідження нейронних складників у осіб із хронічною схильністю до прокрастинації [67].

Пошуки специфічних нейронних механізмів, що лежить в основі прокрастинації, на сучасному етапі пов’язаний переважно з аналізом даних МРТ у спокійному стані. Вчені з’ясували, що коркові механізми прокрастинації в основному пов'язані з парагіпокампальною звивиною, а також префронтальною корою. Ці дані були отримані під керівництвом П. Лю та С. Жана [67]. Дослідження довело, що прояви прокрастинації пов’язані насамперед зі змінами функціональних зв’язків між структурами, розташованими у вентромедіальній і дорсолатеральній префронтальній корі, а також між вентромедіальним вузлом та ділянками лобових часток головного мозку, при цьому особлива увага приділяється нижній, середній і верхній лобовій. Науковці припускають, що роль цих структур у виникненні прокрастинації може бути реалізована через модуляцію оцінки поточного завдання через активацію парагіппокампальної кори, враховуючи її роль в епізодичній пам'яті та майбутньому мисленнєвому акті. У цей же час префронтальна кора може посилити намір індивіда діяти, зменшуючи огиду до завдання або збільшуючи значення майбутніх стимулів.

Хоча досліджень нейропсихології прокрастинації мало, вчені розробили теорії, які намагаються пояснити біологічні механізми, що стоять за її розвитком. На думку О. Журавльової, дуалістична теорія розуму дає багатообіцяючу модель для пояснення природи прокрастинації. І в цій теорії основну роль відіграє

префронтальна кора, яка забезпечує створення або підтримку намірів. Однак коли механізми префронтальної кори виснажуються або пошкоджуються, прийняття рішень переходить до лімбічної системи, яка набагато чутливіша до короткочасних спокус і відволікань [12]. Таким чином у суб'єкта формується намір діяти, але через часті відволікання він не може послідовно і чітко слідувати за програмними діями. Ці міркування підтверджуються порівняльною психологією, функціональними дослідженнями МРТ, психологією розвитку, генетичними дослідженнями та еволюційною психологією [60]. Наявні емпіричні докази того, що прокрастинація значною мірою пояснюється проблемами виконавчої функції в префронтальній корі.

Розглядаючи тісний зв’язок між увагою та прокрастинацією, варто зазначити, що нейрофізіологічні дослідження доводять, що синхронізація тета-активності в гіпокампі часто є роллю коркових корелятів підвищеної уваги до специфічної стимуляції. Тета-ритм діє як фільтр, покращуючи обробку стимулу, який його викликає, водночас захищаючи його від перешкод з боку інших стимулів. У людини, як і у тварин, тета-синхронізацію можна вважати механізмом вибіркової уваги. У той же час, якщо стимул важливий для індивіда під час оцінки стимулу щодо внутрішнього контексту, то спочатку розділена увага фокусується на цьому стимулі [13].

Прокрастинаційна поведінка, таким чином, включає непотрібні та небажані відстрочки, наприклад рішення про необхідність виконання або своєчасність їх виконання [50], причому саме така поведінкова затримка може реалізуватися безпосередньо під час виконання завдання: людина може переключитися на відкладення дії, на альтернативний і навіть більш привабливий напрямок виконання.

Варто зазначити, що в багатьох останніх роботах, присвячених прокрастинації, основна увага приділяється поведінковій затримці при появі можливості діяти [61], тоді як класичний підхід зосереджений на аналізі загальної міри поведінкової затримки, затримки або своєчасності запланованої поведінки [63]. У своєму дослідженні вчені мають на увазі етап реалізації

планованих особистістю дій, коли людина може вибрати швидку дію або відстрочити її виконання. Цей фокус на швидкості дозволяє нам зосередитися на поведінкових вимірах, пов’язаних із часом, зокрема на тому, як саме люди поводяться під час прокрастинації.

Аналізуючи прокрастинацію з еволюційної сторони, вчені Чен і Чанг стверджують, що прокрастинатор живе лише за стратегією швидкого життя з психологічним орієнтуванням на сьогодення. У минулому така стратегія сприяла людям, які жили в непередбачуваних обставинах, і сприяла імпульсивності. Проте для сучасного етапу розвитку людства характерні протилежні тенденції: планування, особистий контроль і звітність, що зводить нанівець доцільність стратегії швидкого життя [40]. Тим не менш, значна кількість сучасних емпіричних досліджень підтвердила, що прокрастинація дуже щільно пов’язана з імпульсивністю [59]. Вважаючи те, що саме імпульсивність передбачає переважання швидким реакціям, а також результатам, а прокрастинація характеризується затримкою поведінки, їх сумісність пояснюється тим механізмом, що під час реалізації планів виникають імпульсивні відхилення від більш принадливих альтернатив, опосередковано спричиняючи затримку в їх реалізації [60]. Це розглядається як тимчасове дисконтування, яке надає перевагу теперішнім і досяжним винагородам над віддаленими перспективами.

Тимчасове знецінення негативних стимулів також є можливим механізмом прокрастинації. Оскільки витрати на негайну дію більш відчутні, ніж очікувана цінність майбутніх дій, може виникнути затримка в реалізації через оцінку реалізації (цінність поточної дії суб’єктивно вважається вищою і, відповідно, важливішою). Можливо, більш важливим механізмом є уникнення неприємних завдань, попередження негативних почуттів та стресу, а також інших форм неприємних станів, що призводять до розвитку уникаючих функціонуючих стилів [42] і подальшої затримки у виконанні завдання. Крім того, за словами вченого Випих, прокрастинація, мабуть, пов'язана зі зниженою здатністю посилювати самоконтроль у складних ситуаціях і/або недостатньо реагувати на

негативні події. Автор також робить припущення, що механізми обробки помилок прокрастинаторів пошкоджені [66].

Іншою рисою когнітивного контролю є здатність мозку гнучко брати участь у цілеспрямованій поведінці. У результаті швидких змін у вимогах навколишнього середовища або внутрішніх прагненнях певні типи поведінкових реакцій краще підходять для досягнення кінцевого позитивного результату, ніж інші [40]. Щоб успішно перемикатися від одного завдання до іншого, один набір відповідних завдань і правил, що регулюють бажане виконання та досягнення мети, повинен бути обраний серед конкуруючих наборів. Труднощі, які відчуває кора головного мозку при точному перемиканні між завданнями, відображаються у збільшенні частоти помилок і збільшенні часу реакції. Автори роблять припущення, що такі витрати на перемикання виникають через збереження наборів певних завдань з попередніх циклів і подальші спроби втрутитися в реконфігурацію цих наборів [49]. Сукупність, що вимагає активного перемикання між завданнями, часто використовувалися для вивчення витрат на таку діяльність. Дані дослідження виявили мережу лобно-тім'яних ділянок кори, які демонстрували значно вищі рівні активації, ніж інші, коли їм пред'являли стимули, що викликають перемикання, наприклад повторювані шаблони стимуляції. До таких зон відносяться дорзолатеральна префронтальна кора, передня поясна звивину, а також задня тім'яна кора головного мозку [48].

Психосоматичний компонент цієї теоретичної моделі відображає існування взаємозв'язку між схильністю індивіда до прокрастинації та його здоров'ям. На можливість цього зв'язку першими звернули увагу Тайсс та Баумейстер. При спостереженні за студентами протягом навчального року вчені помітили, що на початкових етапах навчального процесу прокрастинатори характеризуються кращим фізичним і психологічним самопочуттям порівняно з особами, для яких не характерна прокрастинаційна поведінка. Однак наприкінці навчального року, перед екзаменами, ця ситуація докорінно змінилася, і на відміну від студентів, які не схильні допрокрастинації, вони виявили значне погіршення власного здоров'я та підвищення емоційного стресу [63]. Хоча вчені

не надали подальших емпіричних підтверджень цих фактів, цілком природно припустити, що стрес відіграє посередницьку роль між здоров'ям і прокрастинацією.

Ми погоджуємося з ідею Сергеста про те, що роль медіатора між прокрастинацією та погіршенням здоров'я може мати не тільки почуття тривоги, а й різні інші чинники, особливо типова для особистості деструктивна поведінка [56]. Тому ми згодні з думкою Фрідмана про те, що слід розрізняти два механізми, що опосередковують зв’язок між прокрастинацією та фізичним благополуччям індивіда, а саме [46]:

- зумовлені стресом психофізіологічні реакції;
- схильність до ігнорування поведінки, спрямованої на збереження здоров'я.

У роботах інших науковців ці механізми знаходяться під прямим і непрямим режимами взаємодії між обома зазначеними параметрами. Отже, перший механізм свідчить про те, що прокрастинація має негативні наслідки для здоров’я людини, оскільки під впливом стресових факторів в її організмі активізуються психофізіологічні зміни. Як вказує Сергестом, спроби прокрастинатора відкласти початок виконання неприємних завдань завжди супроводжуються зростанням почуття емоційної напруги з наближенням кінцевого терміну [56]. Ця закономірність також була відображена в результатах досліджень науковців Феррарі і Бека. Вчені виявили, що фізичне самопочуття студентів, які не закінчили дипломну роботу вчасно та змушені були виправдовуватися, значно погіршилося [45]. Науковці Тейлор та Сіруа, навпаки, стверджують, що активність індивіда в емоційно-некомфортній ситуації зазвичай підвищується на рівні осі гіпоталамус, гіпофіз та надниркова залоза, що може руйнівно впливати на здоров'я, пригнічуючи роботу нервової та імунної систем, тим самим підвищувати вразливість до хвороб. Крім того, вчені відзначають, що стрес збудливо впливає на нервову систему, яка приймає участь у зміні частоти самих серцевих скорочень та дихання, посиленні кровотоку в

м'язах, пригніченні функції травлення і забезпечує мобілізацію всіх ресурсів організму для швидкої реакції при надзвичайній потенційній загрозі [62].

Інші дослідники трактують прокрастинацію як психологічний захист, коли людина висловлює стурбованість тим, що може отримати небажану інформацію про свій поточний стан здоров'я. Незважаючи на те, що вчені часто розглядають проблеми зі здоров’ям як наслідок прокрастинації, особливої уваги заслуговує позиція вчених Т. Піхіла і Ф. Сіруа, згідно з якою детермінований зв’язок, ймовірно, є взаємним [58]. Зокрема, слабке здоров’я може відіграти певну роль як фактор стресу та заважати людині прийняти поведінку, що покращує здоров’я, наприклад, достатній рівень фізичної активності тощо.

Існують нейропсихологічні дослідження, в яких встановлено зв'язок із мозковою анатомією, генетичною схильністю та статевим диморфізмом [30]. Схильність до прокрастинації залежить від:

• розмірів та нейронних зв'язків деяких ділянок мозку;

• концентрації нейромедіатора дофаміну;

• вплив жіночого статевого гормону естрогену (через естроген жінки можуть бути більш чутливими до генетично обумовлених відмінностей дофамінової концентрації).

Проте чітких статевих відмінностей у прояві прокрастинації не знайдено, хоча відзначаються розбіжності у конкретних її проявах, оскільки жінки схильні до тривожності, страху невдачі.

Відомо, що з віком прокрастинація знижується, що, як припускають, пов'язано з виробленням її обмежувачів.

Представлені вище дослідження особливостей взаємозв’язку прокрастинації з нейрофізіологічними механізмами людини сприятимуть глибшому розумінню сутності цього явища.

Але доцільним та ефективним напрямом даного дослідження є вивчення особистісних властивостей підлітків, які можуть зумовлювати прояви прокрастинації.

1.3. Особистісні детермінанти прояву прокрастинації у підлітків

Для розвитку підлітка як особистості потрібно розуміти її внутрішній світ, прийнявши його як автономну реальність. Відповідно, цей етап особистості можна визначати як період активного становлення таких суб'єктних характеристик, як самостійність, ініціативність, саморегуляція, відповідальність, цілеспрямованість. [21].

Прокрастинація може виявлятися як феномен у будь-якому віковому періоді онтогенезу. Особливу роль закріпленні прокрастинації як форми поведінки особистості грає підлітковий період. Це один із значних етапів у розвитку дитини, у якому відбувається відділення підлітка від сім'ї. Слід зазначити, що під час цього періоду підліток «відвойовує» права дорослого та визнання себе як дорослого з боку інших людей, при цьому на цьому етапі він ще недостатньо готовий взяти на себе обов'язки, пов'язані з новим статусом.

У підлітковому періоді відбуваються значні зміни як у соціальному, і психологічному рівнях. Важливою віхою у розвитку підлітка є перехід на якісно новий рівень взаємовідносин із соціальною реальністю. Його звичні стосунки у системі «батьки – діти» зазнають змін. Підліток починає вимагати від оточуючих людей відносин на рівних на кшталт «дорослий – дорослий».

Такий великий вплив формування особистості дитини надає батьківське схвалення. Надмірне використання технології схвалення або її повне ігнорування у процесі виховання може сприяти формуванню перфекціонізму у дітей. Так, батьки, які не схвалюють дії своєї дитини, змушують підлітка стати більш досконалим, щоб довести оточуючим свою спроможність, а головне, щоб потім через ці досягнення прийняти саму себе. Якщо ж батьки вибирають тактику періодичного схвалення, то дитина приходить до переконання, що значущою для своєї сім'ї, а також для решти соціуму вона стає лише тоді, коли успішно справляється із завданням. Ця установка породжує страх, основу якого побоювання не відповідати оточуючим, не виконати завдання досить рівні. Цей страх постає як негативний механізм у розвитку та вдосконаленні дитини, що призводить до обмеження активності підлітка, а надалі переноситься і на дорослу

людину. Все це також призводить до того, що дитина несвідомо намагається захистити свою самооцінку відкладенням потім тих чи інших справ. Цей фактор відкладення на «потім» провокує зниження супер-его підлітка, що може призвести до того, що підліток почуватиметься неспроможною особистістю.

Серед чинників, що впливають формування прокрастинації, можна назвати і авторитарну модель поведінки батьків. На директивні впливи підліток може реагувати по-різному: або прийняти і змірятися, або протест інтервенції з боку батьків. При цьому кожен хід спочатку утопічний. Так, якщо підліток приймає перший варіант поведінки, то надалі це може призвести до постійної і беззастережної покори, причому поряд з цим пригнічується особиста ініціатива, блокується внутрішня стимуляція поведінки. Це у свою чергу ускладнює процес самостійного прийняття рішення та породжує прокрастинацію. У разі розвитку подій за другим варіантом у підлітка надалі формується стійкий опір практично на будь-яку ініціативу з боку дорослого, що виражається у прагненні зробити щось «на зло».

Причиною прокрастинації також є відсутність контролю за поведінкою дитини в процесі формування особистості. Адже відомо, що дітям на ранніх етапах розвитку важко контролювати себе. Отже, не відсутність систематичності чи контролю призводить до відсутності внутрішнього самоконтролю. Якщо батьки спонтанно карають провини, дитина вчиться ухилятися від виконання своїх зобов'язань [25].

Як зазначає І.С. Булах, підлітку набагато важливіше визнання його самостійності, його рівних із дорослими прав, ніж дійсна їх реалізація [4].

Для того щоб розвиток підлітка був нормальним, від дорослих потрібно розуміння його внутрішнього світу та прийняття його як автономної реальності. Якщо підліток буде не зрозумілий, то, як правило, він відмовляє у виконанні завдань, тому що всі дорослі обмежують його потреби на свободу та задоволення.

Прокрастинація найчастіше зустрічається у підлітків у ситуаціях і у випадках, пов'язаних з інтелектуальним напруженням, потребою в

самоорганізації та планування діяльності, яке характеризується винагородою за роботу наперед, відсутність мотивації, потреба взаємодіяти з непростими людьми негативні емоції. Прокрастинація викликає стрес, провину та втрати продуктивності, незадоволеність оточуючими через невиконання зобов'язань [5].

Прокрастинатор постійно відкладає реалізацію плану, і нарешті він починає виконувати завдання лише тоді, коли настає «дедлайн» – крапка, якою марно намагатися замінити втрачене.

Багато психологів-теоретиків відзначають, що найголовнішим процесом розвитку особистості підлітка є процес формування образу «Я», коли в особистості відбувається становлення таких суб'єктивних характеристик, як автономність, активність, самореалізація, відповідальність, самостійність, цілеспрямованість.

Найголовнішою лінією розвитку підлітка є перехід на зовсім інший рівень взаємовідносин із реальною дійсністю. Ці взаємини починають складатися у системі «батьки-діти», і з сторін (підлітки) звичні стосунки починають не влаштовувати.

Найзвичнішою ситуацією є та, коли батьки звертаються до підлітка як до дитини, хоча вона потребує стосунків на рівних у системі «дорослий-дорослий». У разі конфліктної ситуації не уникнути.

Вимоги дорослих виконати завдання сприймаються підлітками як зазіхання на самоідентичність, а найголовніше – свободу вибору. При цьому батьки намагаються не тільки вирішувати за дітей, якою діяльністю займатися, яких цілей досягати, а й посягають на те, як здійснювати їхню реалізацію.

Основним критерієм існування у світі дорослих є автономність. Як зазначають психологи, автономність дитини у підлітковому віці набуває основне значення у розвиток особистості, відбувається народження людини, народження суб'єкта. У цьому виникає в нього декларація про діяльність, декларація про індивідуальний тип виконання цієї діяльності. У цей момент підліток може повністю відчути свою незалежність. Саме від'єднання від батьків є умовою набуття деякою мірою автономності від дорослих.

Процес від'єднання дитини від батьків протікає по-різному, іноді може набувати хворобливої форми. Це переважно залежить від особливостей стратегії сімейного виховання в батьків. У разі, коли батьки не знижують вимог до підлітка, виникає негативна реакція протесту на батьківські інтервенції.

Звідси випливає, що систематичне відкладання виконання завдання стає формою прихованого протесту підлітка. Іноді це можна спостерігати в людини будь-якого іншого віку, коли виконання діяльності сприймається як злагода з порушенням меж психологічного простору особистості.

Найважчим становищем дитини стає, коли в сім'ї два авторитарні батьки, які пригнічують будь-який прояв ініціативи. І тут відмовитися від виконання завдання – це єдина форма прояву волі дитини.

Підліток зовні виявляє підкорення і злагоду з думкою батьків, але реалізується у прихованій формі, тобто. не відмовляється виконати, лише перенести реалізацію інший час через об'єктивних причин. Така тактика поведінки дає можливості підлітку набути відчуття власної сили, здатності саморегулювання.

В іншій ситуації, коли дитина кориться авторитарним батькам, відбувається порушення процесу формування інтернальності і це призводить до «атрофії» внутрішньої мотивації.

Як видно з вищесказаного, результатом стає прокрастинація.

Таким чином, одним із факторів, що впливає на процес автономності підлітка від батьків, є стиль сімейного виховання. Виходячи з цього, авторитарний стиль виховання викликає певні зміни у розвитку дитини, а також існують два шляхи реагування: прийняття та відкидання вимог з боку авторитарних батьків. У разі опору нав'язуваної виховної ситуації дитини змушують використовувати стратегії прихованого опору, протесту.

У цьому випадку одним з основних інструментів стає прокрастинація, відкладення, яке має саму руйнівну силу для особистості і здатне змінити вже сформовану стратегію поведінки виконавця.

С. Бранлоу та Р. Ризінгер (Brownlou, Reasinger, 2000) виявили залежність прокрастинації від зовнішньої мотивації, зовнішнього локусу контролю та зовнішнього атрибутивного стилю [13].

Отже, можна говорити, що явище прокрастинації безпосередньо пов'язані з особливостями сімейного виховання підлітка, і зі специфікою взаємодії з соціумом загалом.

З феноменологічного аналізу проблеми, відзначимо, що причин прокрастинації існує дуже багато. Найпоширенішими з них є такі причини:

• нелюбима робота, нудна та неприємна справа, якою треба займатися;

• невміння людини розставляти пріоритети;

• неясність основних життєвих цілей, своїх устремлінь. Звідси відсутність енергії, депресивність та неусвідомлений сумнів у важливості тієї чи іншої справи;

• невміння організувати себе та свій час;

• незнання, як підступитися до складної роботи (нестача ресурсів, навичок тощо), або страх, що не впорається;

• відсутність навичок прийняття рішення та боязнь приймати рішення через невпевненість у їхній правильності.

• страхи та фобії. Наприклад, страх змін (людина переживає через те, які будуть взаємини, чи зможе вона звикнути до чогось нового), страх невдач (страх зазнати поразки обмежує нас у діях і призводить до бездіяльності), страх успіху (важко почати чи довести) якась справа до кінця, особливо якщо результат має бути престижним і значущим), боязнь болю (так людина, якій треба до стоматолога, придумає масу важливіших справ, аби не йти до лікаря), сором'язливість тощо. Страхів багато, і який із них є причиною прокрастинації, може знати лише їхній власник;

• перфекціонізм. Людина не приймає недосконалий результат роботи і, незважаючи на те, що вже минули всі встановлені терміни виконання завдань, продовжує полірувати деталі [13].

Також серед причин підліткової прокрастинації є агресивність підлітка. Такий стан виникає через владу батьків над ними, що, на їхню думку, суттєво обмежує свободу особи. У такій ситуації підліток висловлює невдоволення ситуацією, виявляє бунтарство, відкладаючи «нудні» справи на невизначений термін. В період підліткового віку особистість, що розвивається, цікавить самостійність, а не оцінки викладачів та батьків [3].

Наступною причиною є позиція жертви підлітка. В такій ситуації виконання будь-якої «непотрібної» справи для підлітка є дискомфортом, він почувається жертвою серед людей, відчуваючи, що дорослі люди маніпулюють, керують ним.

Однією з найсерйозніших причин прокрастинації підлітків є невпевненість в собі. У такій ситуації підліток почувається безнадійним, недостатньо розумним, нездатним вирішувати те чи інше завдання. Внаслідок цього підліток відкладає відносини на невизначений термін. В підлітковому віці якісно важливим ставати питання самовизначення, оцінювання себе, рефлексії. Коли підліток не впевнений у собі, особистісний розвиток зупиняється.

Говорячи про причини прокрастинації як стратегію поведінки підлітків, є значним сказати про методи боротьби з нею.

Перший метод – планування справ. Суворе планування запланованих дій допоможе підлітку візуалізувати час, необхідний виконання тієї чи іншої дії, що дозволить підлітку усвідомити, коли та яким буде результат.

Наступним методом є психологічна практика «Лист у майбутнє». Така практика допоможе підлітку наблизити себе до досягнення мети, додати впевненості [3].

Дуже важливим способом боротьби з прокрастинацією є усвідомлення проблеми. Саме з цього починається вирішення будь-якої проблеми. Підлітку слід усвідомити, що він – прокрастинатор. Найголовніше правило в такому способі – не розглядати цю якість як позитивну чи негативну.

Необхідно просто прийняти факт присутності цієї проблеми, що допоможе підлітку концентруватися на досягненні цілей, що призведе до вирішення проблеми прокрастинації.

Узагальнюючи все сказане вище, слід зробити висновок, що проблема прокрастинації як стратегії поведінки серед підлітків є однією з найголовніших проблем. Якщо така проблема далася взнаки, необхідно отримати всі відомості про причини цієї проблеми, що допоможе раціонально шукати рішення. Важливим компонентом проблеми прокрастинації підлітків є комплексна робота психологів, батьків та самих підлітків.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми дослідження дав змогу зробити такі висновки:

1. Прокрастинація – це явище, що характеризується постійним відкладанням справ «на потім» та наявністю терміном. Підлітки-проскрастинатори не вміють розподіляти свій час і досягати поставлених завдань. Внаслідок їх невміння оцінити наслідки прокрастинації може виникати академічна неуспішність та ін.

Прокрастинація залишається для дослідників багатогранним та складним явищем, адже, незважаючи на накопичений багаж теоретичних та емпіричних даних, існує чимало суперечливих гіпотез, досліджень та думок на сутність та класифікацію даного явища. Наявність численної кількості теорій про причини виникнення прокрастинації дозволяє зробити висновок, що у кожної людини явище прокрастинації виникає індивідуальним шляхом і проявляється по-різному.

2. Аналізуючи нейропсихологічні механізми прокрастинації з точки зору системного підходу відмічаємо той факт, що незважаючи на багатоаспектність і багатокомпонентність явища, вчені часто не можуть дійти згоди щодо причинно-наслідкових взаємодій елементів прокрастинації, а також щодо функціональних механізмів, які служать його показниками. Біологічна підструктура

прокрастинації функціонує на нейрофізіологічному та психосоматичному рівнях. Аналіз психосоматичної сторони прокрастинації дозволяє встановити, що існують як прямі, так і непрямі механізми прогнозування цього явища. Основним ефектом прямого зв'язку прокрастинації з психосоматичною сферою є активація адреналової системи за рахунок підвищення стресогенності ситуації відкладення важливих справ. Опосередкований вплив прокрастинації на власний стан здоров'я полягає в тому, що людина не правильно і швидко не реагує на погіршення самопочуття.

3. Проведений нами аналіз особистісних детермінантів прояву прокрастинації у підлітків дозволяє зробити деякі висновки. По-перше, різною мірою стан прокрастинації притаманний більшості з нас і до певного рівня він вважається нормою. Однак воно стає девіантологічною проблемою, коли перетворюється на звичайний робочий стан, в якому людина перебуває більшу частину свого часу. По-друге, прокрастинація – це неефективна витрата часу; прокрастинатори завжди знаходять переконливі причини, чому вони затягують або відкладають рішення завдань, що стоять перед ними. По-третє, прокрастинація не вроджений, а набутий стан, отже, її можна і потрібно профілактувати та проводити психокорекційну роботу. Причому саме сімейне виховання, ставлення батьків до дитини надає найбільше впливом геть формування прокрастинації в підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЇЇ ОБУМОВЛЮЮТЬ

1.1. Організація та методика проведення дослідження

Теоретичний аналіз проблеми прокрастинації у психологічній науці, нейропсихологічних механізмів прокрастинації показав, що вищеописана проблема не отримала достатньої самостійної освітленості. Виходячи з цього, в рамках даної роботи було організовано та проведено емпіричне дослідження особливостей особистісних детермінант прояву прокрастинації у підлітків. При організації дослідження ми спиралися на теоретичні положення, викладені у першому розділі.

Для досягнення мети дослідження прояву прокрастинації та особистісних властивостей підлітків, що її обумовлюють було проведено емпіричне дослідження методом опитування, програма якого включала такі етапи:

1. Підбір психодіагностичного інструментарію у групі досліджуваних.
2. Збір емпіричних даних.
3. Статистична обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.
4. Формулювання рекомендацій за отриманими результатами щодо профілактичної та психокорекційної роботи зі схильністю до прокрастинації осіб підліткового віку.

На першому етапі шляхом теоретичного аналізу наукової літератури розроблялася програма роботи за темою та підбиралися методи дослідження. Результати дозволили вибрати та методологічно обґрунтувати понятійний апарат, а також розробити початкову структуру дослідження.

На *другому* етапі були застосовані стандартизовані методики психологічного дослідження прояву прокрастинації та особистісних властивостей підлітків, що її обумовлюють, визначення первинної оцінки психологічних особливостей у підлітків. Проведено діагностико-емпіричне дослідження вивчення проявів прокрастинації її специфіки у підлітків.

На *третьому* етапі проведено аналіз та інтерпретацію результатів констатувальної частини дослідження.

На *четвертому* етапі здійснювалося формулювання рекомендацій за отриманими результатами щодо профілактичної та психокорекційної роботи зі схильністю до прокрастинації осіб підліткового віку. Підведено підсумки експериментальної роботи та проведено інтерпретацію результатів дипломної роботи.

У організаційно-методичній процедурі дослідження відповідно з провідними завданнями та метою передбачалось використання низки теоретичних принципів, які й послугують вихідними положеннями теоретико-емпіричного дослідження осіб підліткового віку.

1. Когнітивний принцип передбачає, що різні когніції (негативні автоматичні думки, деструктивні припущення та дисфункційні глибинні переконання) впливають на емоції і детермінують стійкі емоційні стани. Такі когніції називають когнітивними спотвореннями і пов'язують із значеннями, які надаються конкретним ситуаціям, особам, чи явищам. У нашому дослідженні когнітивний принцип є одним із провідних і обумовлює предмет нашого дослідження.

2. Поведінковий принцип передбачає, з одного боку, що поведінка відіграє важливу роль у підтримці психічних станів людини, а з іншого, також детермінується цими станами.

3. Принцип «тут і тепер» передбачає, що попри впливи раннього досвіду на формування когніцій і поведінки особи, важливими є теперішні прояви, на які варто першочергово звертати увагу для стабілізації емоційного стану особи. У нашому дослідженні цей принцип використовується у процесі моделювання конкретних видів деструктивної поведінки. Також цей принцип передбачає як минулий досвід може впливати на деструктивні поведінкові стратегії у теперішньому.

4. Принцип континууму, за Д. Вестбруком, передбачає, що усі психологічні проблеми і розлади слід розглядати у загально-психологічному вимірі, де проблеми психічного здоров'я краще вивчати як перебільшений або

крайній варіант нормальних процесів, аніж як негативні стани, які не мають пояснення і якісно відрізняються від нормальних станів та процесів. Інакше кажучи, психологічні процеси – це частина континиуму, вони не існують в іншому вимірі, а тому потребують вивчення з позиції методології загальної психології.

5. Принцип інтерактивної системи полягає в тому, що психічна проблема розглядається як неперервний цикл тісної взаємодії чотирьох складових: когніцій, емоцій, поведінки і тіла. Саме відображення цієї взаємодії, її моделювання та усвідомлення особою, дає змогу побачити як спотворені думки не дають змогу подолати прокрастинацію, оскільки підтримуються усіма складовими цілісної особистості. Також визначення інтерактивної системи показує приховані проблеми прокрастинації, адже, часто компенсаторна поведінка, демонстративна, наприклад, може приховувати справжні почуття та емоції людини, яка має когніцію дефективності.

6. Емпіричний принцип передбачає, що усі теоретичні припущення повинні потребувати ґрунтовної емпіричної перевірки із представленням надійних і вірогідних результатів. Використання цього принципу у нашому дослідженні отримало висвітлення у побудові чіткої програми емпіричного дослідження прокрастинації із залученням відповідно до предмета дослідження методичного інструментарію та методів математичної статистики.

З метою зменшення суб’єктивності отриманих результатів ми користувалися також наступними принципами: цілісності, комплексності, взаємодоповненості інструментарію, єдності кількісного і якісного аналізу.

Таким чином, визначення методології дослідження та провідних його принципів до вивчення прокрастинації дало змогу визначити конкретні методики і техніки дослідження.

Методики були представлені у формі Google з проханням взяти участь у дослідженні особливостей особистісних детермінант прокрастинації. Участь у дослідженні була анонімною. У дослідженні взяли участь 30 підлітків.

Відповідно до мети і завдань дослідження виявлення особистісних детермінант прокрастинації підлітків, як діагностичний інструментарій були обрані такі взаємодоповнюючі методики:

1) шкала загальної прокрастинації К.Лей в адаптації Т.В.Юдєєвої;

2) опитувальник РСКДжуліана Роттера;

3) опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) Н.Фішера, М.Бонда в адаптації Мандрикової;

4) багатомірна шкала перфекціонізму Р.Фроста в адаптації К.Ф.Новгородової.

Коротко охарактеризуємо кожну із обраних методик.

Шкала загальної прокрастинації К.Лей в адаптації Т.В.Юдєєвої дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті. К. Лей характеризує прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відтягування запланованих дій, незважаючи на те, що це матиме негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах, респондентам пропонувалося визначити, наскільки характерно, чи не характерне для них кожне із тверджень. Для цього використовувалася п'ятибальна система відповідей (1 - дуже не характерно; 2 - помірною мірою не характерно; 3 - нейтрально; 4 - помірною мірою характерно; 5 - найвищою мірою характерно). Підрахунок балів:

до 45 балів – низький рівень прояву прокрастинації;

45-74 балів – середній рівень прояву прокрастинації;

75-100 балів – високий рівень прояву прокрастинації.

Максимальна кількість балів – 100.

Опитувальник РСК Джуліана Роттера. Даний особистісний опитувальник був розроблений на основі шкали Дж. Роттера у Науковому досліджувальному інституті ім. Бехтєрєва, а опублікований у 1984 році Є. Ф. Бажиним із співаторами. Призначення методики - діагностика ступеня

готовності людини брати на себе відповідальність за те, що відбувається навколо неї (інтернальність або екстернальність як локус контролю особистості).

Рівень суб'єктивного контролю має дві визначальні передумови. По-перше, усіх людей відрізняє те, де та як вони локалізують контроль над подіями, які мають для них значення. Існує два типа подібної локалізації (вони полярні) - це інтернальний та екстернальний. У випадку екстернальної локалізації людина вважає, що все, що відбувається з нею, - це результат дій якихось зовнішніх сил (інших людей, випадку та ін.). Якщо ж це інтернальна локалізація, то значущі події особистість інтерпретує як результат власної діяльності. При цьому будь-якій людині властива позиція на континуумі (від екстернального до інтернального типу).

По-друге, важливо розуміти, що локус контролю, притаманний індивіду, є універсальним по відношенню до будь-яких типів ситуацій та подій, з якими він зустрічається. Той самий тип контролю притаманний людині і у сфері досягнень, і в разі невдач. При цьому це у рівній мірі це стосується різних сфер соціального життя.

Локус контролю - один з факторів, який може вирішувати, наскільки легко (швидко) підліток наближається до емоційного вигорання. Саме тому даний опитувальник увійшов у комплект методик для емпіричного дослідження.

Дана особистісна характеристика окреслює, у якій мірі людина сприймає себе активним суб'єктом власної діяльності, в якій - пасивним об'єктом дій інших або зовнішніх обставин, була обґрунтована проведеними емпіричними дослідженнями.

Тип суб'єктивного контролю, за результатами досліджень, також визначає самооцінку людину. (До речі, вона теж є одним із вирішальних факторів розвитку емоційного вигорання.) Особистість з низьким рівнем суб'єктивного контролю (екстернал), як правило, характеризує себе як залежну, егоїстичну, нерішучу, ворожу, несамостійну, невпевнену, дратівливу, несправедливу, метушливу, нещиру людину.

Інтернал (людина з високим рівнем суб'єктивного контролю) сприймає себе як незалежну, добру, справедливу, рішучу, чесну, здібну, самостійну,

незворушну, доброзичливу особистість. Тобто рівень суб'єктивного контролю пов'язаний із відчуттям власної гідності, сили, відповідальності за те, що відбувається, з соціальною зрілістю та самоповагою.

При обробці результатів дослідження підрахунок був здійснений за декількома етапами.

На першому етапі вівся підрахунок «сирих» балів за сімома шкалами (показниками РСК) за ключем (див. Додаток В).

1. *Шкала загальної інтернальності (Із).* Високий показник відповідає теж високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якми ситуаціями. Люди такого роду сприймають більшість подій, якій важливі в їх житті, стали результатом їх власних дій. А це означає, що вони здатні керувати ними - вони відчувають відповідальність за них, за все власне життя. При низькому показнику можна говорити про низький показник рівня суб'єктивного контролю. Така людина не бачить зв'язку між значущими життєвими подіями та власними діями. Тоді ця особистість не вважає себе здатною контролювати їх розвиток, а сприймають їх як результат дій інших та випадку.

2. *Шкала інтернальності у області досягнень (Id)*. Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними ситуаціями, подіями. Людина з таким показником впевнена, що вона досягає всього найкращого у власному житті сама, що вона здатна досягти цілей майбутнього з успіхом. Низький показник за даною шкалою характеризує тих, хто відносить власні досягнення, успіхи, радощі зовнішнім обставинам (допомозі інших, щасливій долі, везінню).

3. *Шкала інтернальності в області невдач (Ін).* Високий показник за цією шкалою демонструє розвинуте відчуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних ситуацій, подій. Це проявляється у схильності звинувачувати самого себе у різних невдачах, стражданнях, неприємностях. Низький показник говорить про те, що людина схильна передавати відповідальність за такі події іншим або просто сприймати їх як невезіння.

4. *Шкала інтернальності у сімейних обставинах (Іс).* Високий показник доводить, що людина вважає себе відповідальною за події власного сімейного

життя. А низький показник демонструє те, що людина обирає своїх партнерів причиною значущій ситуацій, які виникають у родині.

5. *Шкала інтернальності в області виробничих відносин (Ів).* Високий показник свідчить, що людина вважає власні дії достатньо важливим фактором у процесі організації власної виробничої діяльності, у власному просуванні, в існуючих відносинах у колективі. При низькому показнику особистість схильна приписувати більш вагоме значення зовнішнім обставинам (колегам, керівництву, везінню або невезінню).

6. *Шкала інтернальності в області міжособистісних стосунках (Ім)*. Високий показник говорить про те, що людина сприймає себе здатним контроювати неформальні відносини з іншими, викликати симпатію та повагу до себе та ін. Низький показник вказує на те, що особистість не вважає себе здатною активно формувати коло спілкування. Також при такому рівні показника людина схильна сприймати стосунки результати дія своїх партнерів.

7. *Шкала інтернальності відносно здоров'я та хвороби (Із).* При високому показнику людина вважає себе багато в чому відповідальною за стан власного здоров'я (існує хвороба - звинувачує себе, впевнений, що багато в чому вилікуватися йому допоможуть власні дії). При низькому рівні показника людина впевнена, що здоров'я, а більше - хвороба, є результатом випадку, та сподівається на видужання в результаті дій інших (як правило, лікарів).

На другому етапі підрахунку проводилося як переклад «сирих» балів у стени (стандартні оцінки). Дані стени пропонуються у 10-ти бальній шкалі. Вони надали можливість порівняти результати різних досліджень (див. додаток).

На третьому етапі будувався «профіль РСК» за сімома шкалами. Сім результатів (стенів) відкладалися на семи десятибальних шкалах. Також відмічалась норма, що відповідає 5,5 стенів.

Потім були проаналізовані якісно та кількісно показники РСК за сімома шкалами (при порівнянні отриманого профілю з нормою). Відхилення вліво від норми (< 5,5 стенів) свідчить про екстернальний тип РСК. Відхилення вправо (> 5,5 стенів) свідчить про інтернальний тип РСК.

Методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (скорочено FMPS) розроблена британськими вченими Р. Фростом, П. Мартеном, К. Лахартом та Р. Роземблером у 1990 році. Адаптацією даної методики займалися вітчизняні психологи. Опитувальник визначає перфекціонізм як взаємозв'язок надмірних високих стандартів, а також самокритики, що саме проявляється у підвищенні тривоги.

Дана методика складається із 35 тверджень, відповідно до яких респондент оцінює ступінь своєї згоди чи незгоди із наступним пунктом, використовуючи 5-ну шкалу відповідей.

Наявні у опитувальнику 6 шкал, а саме: «особисті стандарти», «організованість», «занепокоєність помилками», «сумніви у власних діях», «батьківські очікування» та «батьківський критика», що відповідають визначеним компонентам перфекціонізму концепції Р. Фроста.

Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) Н.Фішера, М.Бонда в адаптації Мандрикової. Цей опитувальник побудований з 25 питань, що передбачає наступні відповіді: 1 бал – повністю не згодний із даним твердженням, 7 балів – повністю згодний; 4 бали – середина шкали, а інші відображають значення проміжні. Методика вмісщує 6 шкал: шкала планомірність, шкала цілеспрямованість, шкала наполегливість, шкала фіксація, шкала самоорганізація, шкала орієнтація на теперішнє.

Шкала планомірність метою якої є вимірювання ступеня включення суб'єкта в щоденне планування.

Шкала цілеспрямованість вимірює здатність респондента респондента концентруватися на здатності поставити та досягти певної мети.

Шкала наполегливість вимірює схильність індивіда докладати добровільних зусиль для організації власної діяльності та виконання вже розпочатого завдання.

Шкала фіксація діагностує схильність суб'єкта дотримуватись заздалегідь наміченої структури організації діяльності щодо часу та жорсткості у питанні планування.

Шкала самоорганізація спрямована діагностувати схильність респондента до використання зовнішніх інструментів планування з метою ефективної організації своєї діяльності.

Шкала орієнтація на теперішнє вимірює саме часову орієнтацію суб'єкта на теперішнє.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Для визначення схильності до прокрастинації використовувалася шкала загальної прокрастинації К. Лей адаптації Т.Ю. Юдеєвої.

Результати за шкалою загальної прокрастинації К. Лей у адаптації Т.Ю. Юдеєвої показали, що середній рівень показника всіх досліджуваних підлітків становив 62,7%, що відповідало середньому рівню схильності до прокрастинації (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за шкалою загальної прокрастинації К. Лей у адаптації Т.Ю. Юдеєвої, n=30

Рівень прояву прокрастинації	Кількість осіб	Кількість осіб, %
Високий рівень	0	0
Середній рівень	19	63,4
Низький рівень	11	36,6

У своїй поведінці такі суб'єкти час від часу демонструють зволікання, вони не поспішають завершити потрібну роботу, а відкладають її на певний час, оскільки впевнені, що зможуть виконати це завдання за більш короткий час, ніж було відведено на його виконання. Але вони часто переоцінюють свої сили і змушені працювати в поспіху - це позначається на якості виконання.

Високого рівня цього показника у досліджуваних зареєстровано не було. Це демонструє їхню вищу загальну зацікавленість у справах, які потрібно виконати.

Низький рівень свідчить про вищу особистісну стабільність і спроможність продуктивної оцінки часу та власних ресурсів до виконання завдання. Це свідчить про низький ризик розвитку тривожності поведінки та спроб уникнути важливих, складних, незнайомих завдань, а також пошуку особистісних умов для їх виконання. Недарма йдеться: «Хто хоче – шукає можливість, хто не хоче – шукає причину». Такі учні рідко відкладають певні завдання «на потім», вони намагаються виконати завдання відразу і в більш короткий термін.

Якісний та кількісний аналіз отриманих результатів за сімома шкалами методики «Тест-опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера, адаптованою Є. Ф. Бажиним, С. О. Голикіною, А. М. Еткіндом, дозволив визначити рівень суб'єктивного контролю у досліджуваних. При порівнянні отриманого профілю з нормою відхилення вліво від норми (< 5,5 стенів) за сімома шкалами, що свідчить про екстернальний тип суб'єктивного контролю, виявили 3 особи (7,5%). А відхилення вправо від норми (> 5,5 стенів) за сімома шкалами, що свідчить про інтернальний тип суб'єктивного контролю, виявили 8 осіб (20%). У таблиці 2.2 наведено мінімальні та максимальні показники за всіма (сімома) шкалами, що представлені узагальнено за двома типами суб'єктивного контролю серед вказаної кількості осіб.

Таблиця 2.2

Мінімальні та максимальні показники екстернального та інтернального типів суб'єктивного контролю

Тип суб'єктивного контролю	**Кількість осіб з цим типом**	**Мінімальні та максимальні показники учасників двох типів за шкалами**						
		Із	Id	Ін	Іс	Ів	Ім	Із
Екстернальний	3	Мінімальні показники учасників екстернального типу за шкалами						
		1	2	2	3	1	3	2
		Максимальні показники учасників екстернального типу за шкалами						

Тип суб'єктивного контролю	Кількість осіб з цим типом	Мінімальні та максимальні показники учасників двох типів за шкалами						
		Із	Ід	Ін	Іс	Ів	Ім	Із
		2	3	4	4	2	4	3
Інтернальний	8	Мінімальні показники учасників інтернального типу за шкалами						
		7	6	6	6	6	7	6
		Максимальні показники учасників інтернального типу за шкалами						
		10	10	10	9	9	10	10

Інші досліджувані розподілилися на профілі з переважним тим чи іншим типом рівня суб'єктивного за різними шкалами, але більшість підлітків все ж таки показали за більшістю шкал інтернальний тип суб'єктивного контролю. Підраховано кількість та відсотки відповідей щодо розподілення інтернального та екстернального типу окремо за сімома шкалами (див. таблицю 2.3).

Таблиця 2.3

Показники РСК за сімома шкалами, n=30

Шкали	**Інтернальний тип РСК**		**Екстернальний тип РСК**	
	Кількість осіб	**Кількість у %**	**Кількість осіб**	**Кількість у %**
Шкала загальної інтернальності (Із)	20	62,5	10	37,5
Шкала інтернальності у області досягнень (Ід)	24	72,5	6	27,5
Шкала інтернальності в області невдач (Ін)	17	55	13	45

Шкали	Інтернальний тип РСК		Екстернальний тип РСК	
	Кількість осіб	Кількість у %	Кількість осіб	Кількість у %
Шкала інтернальності у сімейних обставинах (Іс)	15	50	15	50
Шкала інтернальності в області виробничих відносин (Ів)	15	50	15	50
Шкала інтернальності в області міжособистісних стосунках (Ім)	27	80	3	20
Шкала інтернальності відносно здоров'я та хвороби (Із)	23	70	7	30

Згідно показників у таблиці 2.3, найбільші відсотки (45-50%) екстернального типу рівня суб'єктивного контролю за шкалами інтернальності в області невдач, у сімейних обставинах, в області виробничих відносин. Високі відсотки - це кількість відповідей досліджуваних за екстернальним тип, які свідчать про отримані низькі показники інтернальності.

Тобто від 45-50% досліджуваних за цими шкалами мають найнижчі показники рівня суб'єктивного контролю (екстернальний тип). Низький показник за шкалою інтернальності в області невдач говорить про те, що ці підлітки (45%) схильні передавати відповідальність за такі події іншим або просто сприймати їх як невезіння. Низький показник за шкалою інтернальності

в області сімейних обставин демонструє те, що ці підлітки (50%) обирають своїх партнерів причиною значущій ситуацій, які виникають у родині. Низький показник за шкалою інтернальності в області виробничих відносин каже про те, що ці досліджувані (50%) схильні приписувати більш вагоме значення зовнішнім обставинам (оточуючим, вчителям, везінню або невезінню).

Загалом, за інтернальним типом рівня суб'єктивного контролю: 6 з 7 шкал має 10 осіб; 5 з 7 шкал - 7 осіб; 4 з 7 шкал - 5 осіб. За екстернальним типом рівня суб'єктивного контролю: 6 з 7 шкал має 7 осіб; 5 з 7 шкал має 2 особи.

Значущим також є показник у 80% відповідей досліджуваних за інтернальним типом за шкалою інтернальності в області міжособистісних стосунків (Ім). Тобто переважна більшість підлітків за цією шкалою належать до інтернального типу, мають високі показники. Високий показник говорить про те, що людина сприймає себе здатною контроювати неформальні відносини з іншими, викликати симпатію та повагу до себе та ін. Звертають на себе увагу й високі показники за шкалами інтернальності у області досягнень (72,5%) та відносно здоров'я та хвороб (70%).

Високий показник за шкалою інтернальності у області досягнень відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними ситуаціями, подіями. Підліток з таким показником впевнений, що він досягне всього найкращого у власному житті самостійно, що він здатен досягти цілей майбутнього з успіхом. При високому показнику за шкалою інтернальності відносно здоров'я та хвороб підліток вважає себе багато в чому відповідальним за стан власного здоров'я (існує хвороба - звинувачує себе, впевнений, що багато в чому вилікуватися йому допоможуть власні дії).

Отже, більшість досліджуваних мають чітко інтернальний тип суб'єктивного контролю. Але ті, хто були виявлені ще й шкали, за якими виявилися максимальні кількісні показники відповідей інтернального або екстернального типу. Високі показники інтернальності у переважній більшості підлітків за шкалою інтернальності в області міжособистісних стосунків (Ім), а низькі показники інтернальності (екстернальний тип) у 45-50% досліджуваних

за шкалами інтернальності в області невдач, у сімейних обставинах, в області індивідуальних відносин.

З метою визначення у респондентів рівня вираженості компонентів перфекціонізму, нами була використана методика «Багатомірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста. За результатами респондентів за методикою, була створена таблиця з груповими результами вибірки (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Груповий розподіл показників за шкалами методики «Багатомірна шкала перфекціонізму» (Р. Фроста), n =30, %

№	Шкали	К-сть респондентів	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Занепокоєність помилками	%	60,7	24,5	14,8
		К-сть осіб	19	8	3
2	Особистісні стандарти	%	21,3	39,35	39,35
		К-сть осіб	6	12	12
3	Батьківські очікування	%	34,4	29,5	36,1
		К-сть осіб	11	9	10
4	Батьківська критика	%	67,2	21,3	11,5
		К-сть осіб	20	7	2
5	Сумніви у власних діях	%	50,8	44,3	4,9
		К-сть осіб	15	14	1
6	Організованість	%	14,8	36,0	49,2
		К-сть осіб	5	10	15
Загальний показник перфекціонізму		%	55,7	39,4	4,9
		К-сть осіб	17	12	1

Представимо наочно результати дослідження і на рисунку 2.1. графічно зобразимо % вираженості отриманих результатів підлітків за шкалами:

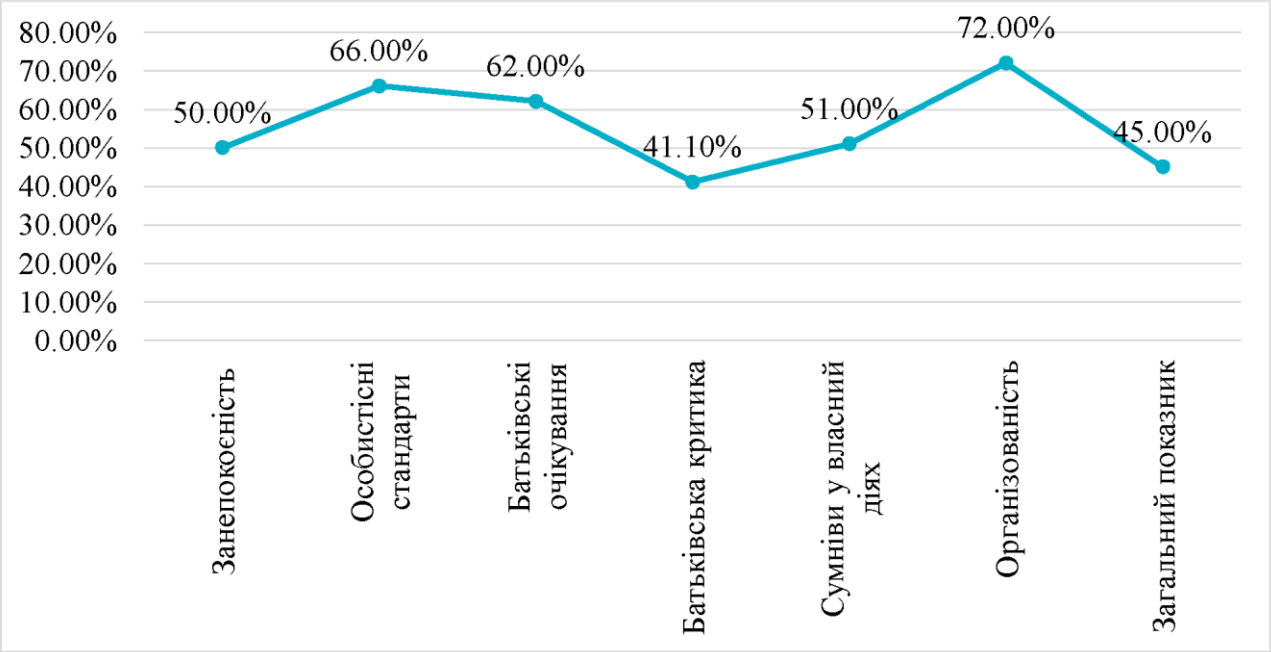

Рис. 2.1. Розподіл групових % вираженості показників підлітків за шкалами методики «Багатомірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста

Відповідно до результатів дослідження у підлітків найбільш вираженими є показники за шкалами методики організованість, особисті стандарти, а також батьківські очікування, а саме:

За шкалою організованість у досліджуваних підлітків переважає високий 49,2% (15 осіб) та середній 36,0% (10 осіб) рівні. Це засвідчує, що для респондентів підліткового віку є достатньо важливим дотримуватися порядку та організованості. Під час навчання підлітки вже звикли діяти чітко, дисципліновано та злагоджено, що відповідає їх особистісно важливим якостям у навчальній діяльності.

У досліджуваних підлітків наявний середній 39,35% (12 осіб) та високий рівень 39,35% (12 осіб) вираженості за шкалою особистіні стандарти, що засвідчує про їхню схильність висувати дуже високі стандарти разом з надмірною важливістю у відповідність цим стандартам.

Зазначимо, що за шкалою батьківські очікування підліткам характерні неоднорідні результати, а саме: низький рівень за даним показником у 34,4% (10 осіб), середній –29,5% (9 осіб), а високий - у 36,1% (11 осіб). Зробимо висновок,

що сприйняття батьків підлітками як таких, що мають занадто високі очікування відрізняються у групі досліджуваних, стилі виховання, а також особливості взаємодії у сім'ї є суто індивідуальними для кожного підлітка.

Найменше вираженими серед досліджуваних підлітків є показники шкали батьківська критика, а саме: у досліджуваних переважає низький рівень 67,2% (15 осіб) вираженості за цією шкалою. Вважаємо, що респонденти не сприймають батьків як таких, що занадто критикують, але рівень батьківських очікувань у дослоіджуваих є достатньо різним.

Загальний показник перфекціонізму у досліджуваних підлітків знаходиться на низькому рівні 55,7% (17 осіб), що засвідчує відсутність поєднання непомірно високих стандартів із схильністю до надто критичних оцінок у поведінці у даної групи учасників дослідження.

З метою визначення вихідного рівня сформованості в підлітків вмінь і навичок самоорганізації діяльності нами було використано «Тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД)» О. Мандрикової. Результати за опитувальником показали (див. таблицю 2.6), що за шкалою загальний показник самоорганізації 69% підлітків мають середній рівень, 20% підлітків – низький рівень, а 11% підлітків мають високий рівень.

Таблиця 2.5

Груповий розподіл показників за тестом-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД), n=30, %

№	Шкали	К-сть респондентів	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Планомірність	%	16,6	76,6	6,8
		К-сть осіб	5	23	2
2	Цілеспрямованість	%	20	70	10
		К-сть осіб	6	21	3
3	Наполегливість	%	40	60	0
		К-сть осіб	12	18	0
4	Фіксація	%	30	63,3	6,6

		К-сть осіб	9	19	2
5	Самоорганізація	%	16,6	76,6	6,6
		К-сть осіб	5	23	2
6	Орієнтація на теперішнє	%	20	60	20
		К-сть осіб	6	18	6
Загальний показник самоорганізації		%	20	70	10
		К-сть осіб	6	21	3

За шкалою планомірність 76,6% підлітків мають середній рівень, низький рівень мають 16,6% досліджуваних, а 6,8% підлітків - високий рівень.

Результати за шкалою цілеспрямованість показали, що більшість досліджуваних мають середній рівень - 70%, низький рівень мають 20% підлітків, відповідно, високий рівень - 10% підлітків.

Отримані показники за шкалою наполегливість вказують на те, що для 60% підлітків характерний середній рівень, для 40% підлітків - низький рівень, а високий рівень у підлітків не виявлений.

За шкалою фіксація було визначено, що 63,3% підлітків мають середній рівень, 30% підлітків мають високий рівень, а 6,6% підлітків - низький рівень.

Результати за шкалою методики самоорганізація показують, що 76,6% підлітків мають середній рівень, 16,6% підлітків мають високий рівень, та 6,6% досліджуваних підлітків мають низький рівень.

За останньою шкалою орієнтація на теперішнє визначено, що 60% підлітків мають середній рівень, 20% високий та 20% підлітків низький рівень.

Індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток).

Відповідно до кількісних показників (див. таблицю 2.5) за шкалою загальний показник самоорганізації середній рівень говорить про те, що досліджувані підлітки вміють поєднувати структурований підхід до організації власного часу з гнучкістю та спонтанністю. Низький рівень свідчить про те, що такі підлітки живуть спонтанно, не пов’язують свою діяльність з якоюсь

жорсткою структурою чи цілями, не планують чітко свої повсякденні справи,

докладають значних цілеспрямованих зусиль для завершення розпочатих справ, але водночас дозволяють їм швидко переключитися на нову діяльність. Високий рівень характеризується здатністю підлітків бачити і ставити цілі, планувати свою діяльність і цілеспрямовано рухатися до досягнення цілей.

За шкалою планомірність середній рівень у досліджуваних підлітків показує, що вони мають схильність розробляти чіткі плани та слідувати їм для досягнення своїх цілей. Низький рівень за цією шкалою свідчить про труднощі планування власної діяльності та виконання раніше наміченого плану. Високий рівень свідчить про наявність навичок тактичного планування та проектування, чіткість та послідовність реалізації мети.

За шкалою цілеспрямованість середній рівень свідчить про достатнє розуміння респондентами особистих цілей та методів їх досягнення, але не цілком діяльність спрямована на досягнення саме цих цілей. Низький рівень характеризується не завжди чітким баченням цілей і небажанням ставити конкретні цілі. Респонденти високого рівня характеризуються цілеспрямованістю, усвідомленням своїх прагнень і чітким рухом до поставлених цілей.

За шкалою наполегливість середній рівень вказує на адекватну організацію, структуру та здатність до цілеспрямованих зусиль, але такі респонденти можуть відмовитися від розпочатого підприємства та перейти до чогось більш важливого. Людям низького рівня важко навмисно йти до логічного завершення розпочатої справи, вони схильні відволікатися на сторонні речі. Респонденти високого рівня зазвичай організовані, вольові, здатні структурувати власну діяльність і добровільними зусиллями завершувати розпочате.

За шкалою фіксація середні показники свідчать про можливу гнучкість в особистому плануванні діяльності та бажання виконувати зобов'язання. Для респондентів високого рівня характерно те, що вони не виявляють достатньої гнучкості в плануванні та переході між справами. Низький рівень характеризується гнучкістю і легкістю переходу до нової діяльності, але в певних ситуаціях людина може бути недостатньо послідовною і відповідальною.

За шкалою самоорганізація середній рівень показує, що досліджуванні підлітки можуть покладатися як на свою природну організацію, так і на зовнішню допомогу при плануванні свого особистого та робочого часу. Високий рівень характеризується самоорганізацією та використанням особистістю зовнішніх допоміжних засобів для планування діяльності та власного часу. Низький рівень свідчить про відсутність зовнішніх допоміжних засобів для планування часу та діяльності, що негативно впливає на самоорганізацію.

За шкалою орієнтація на теперішнє середній рівень у досліджуваних підлітків вказує на те, що вони здатні оцінювати і бачити своє психологічне майбутнє і минуле поряд із сьогоденням. Високий рівень показує, що респонденти, як правило, стурбовані тим, що з ними відбувається, і що минуле і майбутнє не мають великого значення. Люди низького рівня схильні цінувати своє психологічне минуле або майбутнє більше, ніж те, що відбувається в даний момент.

Отже, згідно з отриманими результатами, більшість респондентів мають середній рівень показників за кожною шкалою, що свідчить про схильність до планування, послідовності та структурованого підходу до власного управління часом у поєднанні зі спонтанністю та гнучкістю використання їх природної організації, або зовнішні допоміжні засоби. Але варто зауважити, що в той же час значна частина підлітків має низьку витривалість, яка проявляється в тому, що їм важко докладати цілеспрямованих зусиль для логічного завершення розпочатої справи.

За допомогою непараметричного критерію Колмагорова-Смірнова було виявлено тип розподілу та були отримані результати, у відповідності до яких дані розподілилися відпоно з нормальним розподілом даних (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Перевірка даних на нормальність розподілу (за Критерієм Колмагорова-Смірнова)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Прокрастинація	Самоорг з	Планомірність	Цілеспрям
N		30	30	30	30
Normal Parameters[3,15]	Mean	58.12	107.24	16.92	32.28
	Std. Deviation	13.721	17.754	4.462	7.497
Most Extreme Differences	Absolute	.154	.078	.119	.170
	Positive	.154	.078	.085	.097
	Negative	-.070	-.069	-.119	-.170
Test Statistic		.154	.078	.119	.170
Asymp. Sig. (2-tailed)		.127[c]	200[c,d]	200[c,d]	.060[c]

One-Sample Ko	mogorov-Smirnov Tes				
		напол	фіксація	самоорг	орієнт на тепер
N		30	30	30	30
Normal Parameters[85]	Mean	18.40	21.60	9.28	8.32
	Std. Deviation	6.035	6.021	4.668	3.326
Most Extreme Differences	Absolute	.140	.107	.248	.133
	Positive	.140	.107	.248	.121
	Negative	-.103	-.095	-.129	-.133
Test Statistic		.140	.107	.248	.133
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]	200[c,d]	.000[c]	200[c,d]

З метою дослідження кореляційних зв’язків у дослідженні було використано критерій Пірсона.

Так, відповідно до результатів кореляційного аналізу було виявлено присутність зв’язків між такими показниками, а саме:

- між рівнем прокрастинації, а також шкалою планомірності виявлено обернений кореляційний зв’язок на рівні значимості 0,01 ($p \leq 0,01$);

- між рівнем прокрастинації, а також шкалою цілеспрямованості було виявлено обернений кореляційний зв’язок на рівні значимості 0,01 ($p \leq 0,01$).

Наявність статистично-значущих обернених кореляційних зв’язки між «прокрастинацією» та «планомірністю», «прокрастинацією» та «цілеспрямованістю» (за методикою самоорганізації діяльності (Е.Ю. Мандрикова) (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Дослідження зв'язку рівня прокрастинації з індивідуальними показниками за методикою самоорганізації діяльності (Е.Ю. Мандрикової) (за критерієм Пірсона)

Correlations								
		Прокрас - тинація	Само-орг з	Планомі-рність	цілесп рям	напол	фікс ація	орієнт на тепер
Прокрастинація	Pearson Correlation	1	-.338	-.737**	-.647**	-.253	.239	-.086
	Sig. (2-tailed)		.098	.000	.000	.222	.250	.683
	N	30	30	30	30	30	30	30
Самоорг з	Pearson Correlation	-.338	1	.569**	.770**	.526*	.592*	.202
	Sig. (2-tailed)	.098		.003	.000	.007	.002	.333
	N	30	30	30	30	30	30	30
Планомірність	Pearson Correlation	-.737**	.569**	1	.622**	.133	-.059	.280
	Sig. (2-tailed)	.000	.003		.001	.527	.781	.176
	N	30	30	30	30	30	30	30
цілеспрям	Pearson Correlation	-.647**	.770**	.622**	1	.358	.228	.188
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001		.079	.273	.367
	N	30	30	30	30	30	30	30
напол	Pearson Correlation	-.253	.526**	.133	.358	1	.097	-.358
	Sig. (2-tailed)	.222	.007	.527	.079		.643	.079
	N	30	30	30	30	30	30	30
фіксація	Pearson Correlation	.239	.592**	-.059	.228	.097	1	-.006
	Sig. (2-tailed)	.250	.002	.781	.273	.643		.978
	N	30	30	30	30	30	30	30
орієнт на тепер	Pearson Correlation	-.086	.202	.280	.188	-.358	-.006	1
	Sig. (2-tailed)	.683	.333	.176	.367	.079	.978	
	N	30	30	30	30	30	30	30

Дослідження свідчить про те, що чим показник прокрастинації вищий, то менш вираженішими планомірність та цілеспрямованість у досліджуваних підлітків в процесі їх освітньої діяльності.

Наявність слабких обернених кореляційних зв’язків між прокрастинацією та занепокоєністю помилками, прокрастинацією та особистісними стандартами, свідчить про те, що чим більше виражена прокрастинація, тим нижчим є саморозвиток та мотивація до досягнення (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Дослідження зв'язку рівня прокрастинації з індивідуальними показниками за шкалами методики «Багатомірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста(за критерієм Пірсона)

		Прокрасти-нація	Організованість	Занепокоєність помилками	Особистісні стандарти	Батьківські очікування	Батьківська критика	Сумніви у власних діях
Прокрастинація	Pearson Correlation	1	-.500*	-.503*	-.359	.158	.094	-.241
	Sig. (2-tailed)		.011	.010	.078	.450	.656	.245
	N	30	30	30	30	30	30	30
Організованість	Pearson Correlation	-.241	.048	.495*	.232	-.170	-.312	.225
	Sig. (2-tailed)	.245	.819	.012	.264	.418	.129	.279
	N	30	30	30	30	30	30	30
Занепокоєність помилками	Pearson Correlation	-.500*	.486*	.695**	.596**	-.028	-.012	.318
	Sig. (2-tailed)	.011	.014	.000	.002	.894	.953	.122
	N	30	30	30	30	30	30	30
Особистісні стандарти	Pearson Correlation	-.503*	.354	.537**	.603**	.028	-.028	.092
	Sig. (2-tailed)	.010	.082	.006	.001	.893	.893	.663
	N	30	30	30	30	30	30	30
Батьківські очікування	Pearson Correlation	-.359	.071	.324	.272	.075	-.321	.135
	Sig. (2-tailed)	.078	.736	.114	.188	.723	.118	.521
	N	30	30	30	30	30	30	30
Батьківська критика	Pearson Correlation	.158	-.486*	-.219	-.464*	-.145	-	-.159
	Sig. (2-tailed)	.450	.014	.292	.019	.491	.028	.447
	N	30	30	30	30	30	30	30
Сумніви у власних діях	Pearson Correlation	.094	.009	-.119	-.153	.111	.085	-.068
	Sig. (2-tailed)	.656	.967	.571	.466	.598	.686	.748
	N	30	30	30	30	30	30	30

Це означає, що у підлітків переважає зовнішня мотивація навчальної діяльності, а внутрішні спрямовують особистість на особистий розвиток. У підлітків наявні негативні реакції на помилки, а також схильність вважати помилкою невдачу. А схильність висувати дуже високі стандарти разом з високою важливістю відповідності до них породжує нестійку самооцінку та постійну незадоволеність своєю діяльністю.

Таблиця 2.9

Дослідження зв'язку рівня прокрастинації з індивідуальними показниками РСК (за критерієм Пірсона)

		Прокрастинація	Інтернальний тип РСК	Екстернальний тип РСК
Прокрастинація	Pearson Correlation	1	.158	-.241
	Sig. (2-tailed)		.450	.245
	N	30	30	30
Інтернальний тип РСК	Pearson Correlation	-.359	.075	.135
	Sig. (2-tailed)	.078	.723	.521
	N	30	30	30
Екстернальний тип РСК	Pearson Correlation	.094	.111	-.068
	Sig. (2-tailed)	.656	.598	.748
	N	30	30	30

Взаємозв'язків між цими показниками виявлено не було.

З метою виявлення порівняння дослідження рівня прокрастинації у двох груп було використаний непараметричний критерій Мана Уітні. Перша група (17 респондентів) – хлопці, друга група (13 респондентів) – дівчата.

За результатами обчислення було отримано такі показники (таблиця 2.10):

Таблиця 2.10

Змінна	Середні ранги		U	Uкр.	Рівень значущості	Гіпотеза
	Група 1 n=17	Група 2 n=13				
Прокрастинація	R_1=235,5	R_2=229,5	82,5	63	P=0,05	U>Uкр Приймається нульова гіпотеза.

Результати дослідження рівня прокрастинації у хлопців не відрізняється від результатів дослідження рівня прокрастинації у дівчат.

2.3. Рекомендації з організації профілактики проявів прокрастинації у підлітків

Враховуючи значний деструктивний вплив прокрастинації на особистість підлітка, ми надаємо великого значення пошуку ефективних засобів її попередження. Своєчасна профілактика та застосування стратегій, спрямованих на усунення негативних поведінкових реакцій, дозволяє запобігти зниженню успішності, появі багатьох психосоматичних розладів та сприяє інтенсивному розвитку особистості.

Враховуючи результати теоретичного та емпіричного дослідження феномену прокрастинації, вважаємо, що оптимальним вирішенням окресленої проблеми є ефективна організація психолого-педагогічного супроводу підлітків, схильних до прояву специфічної дезадаптивної поведінки в межах прокрастинації.

Психолого-педагогічний супровід освітнього закладу, О. В. Журавльова вслід за Г. Медніковою, розглядають як систему заходів, метою яких є створення сприятливих умов для прийняття суб’єктом, що розвивається, оптимальних рішень у ситуаціях життєвого вибору, для успішного особистісного становлення, а також для актуалізації комплексу особистісних якостей підлітків, які визначають розвиток їх суб'єктності, активізація процесів самопізнання, а саме: самоаналізу, самопізнання, самооцінки, самовизначення та саморозвитку [13].

Погожуємось із думкою Д. Максименка [23], відповідно з якої ефективна організація психолого-педагогічного супроводу потребує залучення до виконання наявного завдання як педагогів навчального закладу, так і психологів.

Як зазначає Н. Токарева, організація психолого-педагогічного супроводу має здійснюватися із врахуванням відмінностей між групами підлітків з різними рисами особистості [35]. Тому при взаємодії вчителів з підлітками з метою зменшення схильності до прокрастинації доцільно враховувати результати кластерного аналізу, який проведений та описаний в дослідженні, а також диференціацію методів і підходів відповідно до кожного типу особистості прокрастинатора, який був ідентифікований.

Згідно з отриманими науковцями емпіричними даними, основною характеристикою ірраціонально-астенічних прокрастинаторів є наявність широкого спектру дезадаптивних когніцій. Зокрема, в них яскраво виражена установка надмірної самовимогливості, катастрофічної і фрустраційної нетерпимості. Іншими словами, з одного боку, вони прагнуть якомога краще виконати поставлене завдання, а з іншого – незначні труднощі супроводжуються гіперболізацією можливих негативних наслідків і розчарувань, які демобілізуюче впливають на особистість і лягають на неї, наприклад, відчуття безпорадності.

Тому в даному випадку важливо надати підлітку можливість регулярного спілкування (особисті консультації, використання електронних засобів комунікації) з педагогами, щоб забезпечити підтримку в пошуку оптимального виконання проблемного завдання, це призведе до зниження когнітивної напруги особистості та забезпечить її цілеспрямовану діяльність належного рівня.

Крім того, зазначимо, що в результаті дослідження когнітивної сфери прокрастинатора зафіксовано його схильність до проблем самооцінки, самокритичності, заклопотаності власними помилками, сумнівів у своїх діях. Водночас, як зазначають Дж. Бурка та Л. Юєн, людина, схильна до прокрастинації, переконана, що успіх діяльності відображає її самооцінку. Тому природно, що невпевненість особистості у власній здатності успішно виконати завдання часто зумовлює його уникнення та відкладення [37].

Таким чином, у роботі зі підлітками конкретної категорії важливо уникати різкої критики (особливо неконструктивної), а також заохочувати вчителю навчальну діяльність, спрямовувати увагу на вже досягнуті результати тощо. Тут недоречно порівнювати успіхи і невдачі підлітка з результатами навчальної діяльності інших учасників освітнього процесу. Натомість ми вважаємо важливим висвітлити його прогрес порівняно з попередніми інтервалами часу.

Важливо, що цей тип прокрастинаторів явно має негативні емоційні моделі. Зокрема, у зв'язку з організацією психолого-педагогічного супроводу цих підлітків, на нашу думку, заслуговує на увагу схильність цих осіб до прояву тривожності, що зумовлює низьку продуктивність, внаслідок чого особи зволікають із виконанням завдання. Тому необхідно розробити стратегію взаємодії педагогічного колективу та підлітків, метою якої є зниження невротизації. Важливим стає створення довірливих і відкритих емоційних стосунків. Практика релаксації та технік зниження стресу з цією групою буде ефективною. Так, наприклад, зі підлітками, які мають підвищений страх перед іспитами, можна проводити заняття, що включають елементи аутогенного тренування, яке спрямоване на зниження тонусу симпатичної нервової системи.

Зауважимо, що наведені вище рекомендації, спрямовані на зменшення негативного впливу дезадаптивних переконань, будуть також корисні демотивовано-ірраціональним прокрастинаторам, які характеризуються дисфункціональними когнітивними можливостями. Проте в структурі їх особистості домінуючою рисою є деструктивність мотиваційної сфери. На основі отриманих емпіричних даних, з одного боку, можна констатувати, що респонденти, схильні до прокрастинації, як правило, виявляють спрямованість

на уникнення невдач, що призводить до прокрастинації у виконанні важливих завдань, які відіграють роль механізму психологічного захисту. Адже ймовірність невиконання завдання породжує страх негативної оцінки та осуду оточення. Тому, оскільки прокрастинатори чуйно реагують на зауваження щодо якості результатів своєї роботи і вказують на певні недоліки, необхідно при цьому підкреслювати позитивні сторони виконаної роботи. Не менш важливо розвивати в учня прагнення до успіху, що зменшує почуття тривоги та страху невдачі.

З іншого боку, зазначимо, що цей вид прокрастинації характеризується відсутністю намірів, які б слугували потужним стимулом до цілеспрямованої діяльності. Тому, на нашу думку, одним із імовірних шляхів організації психолого-педагогічного супроводу цієї групи підлітків є створення системи заохочення, яка була б ефективнішою, ніж ексклюзивне академічне оцінювання виконаного завдання.

Для підлітків, що належать до типу дезадаптивно-агресивних прокрастинаторів, характерна відсутність здатності до конструктивних дій у проблемних ситуаціях, низький рівень відповідальності за власні дії, залежність від думки інших, що супроводжується демонстрацією поведінки. високий рівень агресивності та ворожості у стосунках із соціальним оточенням.

Як було сказано раніше, до нелогічних переконань, характерних для прокрастинаторів, відноситься переконання, що кожен їм щось винен, тобто в разі виникнення проблем навколишні зобов'язані допомогти їх вирішити. З іншого боку, згідно з результатами дослідження, характеризується зниженням почуття обов’язку перед іншими, що часто призводить до недотримання обіцянок та ігнорування інтересів оточуючих прокрастинатора. У цьому контексті слід також зазначити, що його рефлексія на спілкування та взаємодію з іншими зменшилася.

Вважаємо, що окреслені характеристики можуть деструктивно впливати на побудову стосунків з членами академічної групи. Тому необхідно стежити за системою стосунків у групі та за необхідності проводити систему заходів

(наприклад, тренінгових занять), спрямованих на створення позитивної емоційної атмосфери.

Однією з характеристик когнітивно-рефлексивної сфери прокрастинатора є схильність до соціально встановленого перфекціонізму, що вказує на деструктивне загальне переконання, що оточуючі схильні оцінювати його занадто критично і вимагати від нього абсолютної досконалості. Тому страх не досягти соціально підтримуваного ідеалу і отримати негативну оцінку результатів діяльності змушує його уникати будь-якої діяльності.

Розглядаючи наведену закономірність, ми бачимо, що надмірний «тиск» на учнів не можна чинити, оскільки такий авторитаризм може призвести до збільшення прокрастинації, а також соціально нав'язаних цілей, ролей, моделей поведінки тощо. При цьому увага повинна бути спрямована на формування в учня духовних цінностей, самоповаги, честі, поваги до оточуючих, активної життєвої позиції в різних ситуаціях, впевненості в собі. Для цього можуть бути використані тематичні діалоги, школа менеджменту, моделювання ситуацій, сократівські дискусії, які сприяють розвитку вміння підлітків співпрацювати в команді, встановлення гуманних, толерантних стосунків між учасниками, активізація власних переживань з певної проблеми [35].

Важливо наповнювати навчальний процес цікавими та актуальними для вікової групи активними формами роботи (наприклад, відрядження, поїздки, участь у волонтерських рухах тощо), які сприяють зниженню рівня агресивності та формуванню основ ефективного спілкування з оточенням.

Слід зазначити, що особливого значення при організації психолого-педагогічного супроводу підлітків, що прокрастинують заслуговує їх орієнтація виключно на поточну часову перспективу, що виражається в досягненні максимального задоволення від поточного моменту і зумовлює відмову від важливих, але менш приємних завдань [12]. Відповідно, у них «розмита» перспектива майбутнього, виражена в загальних рисах, і особистість не може пов'язати поставлені цілі з розвитком майбутніх подій. Тому вважаємо за необхідне сприяти розвитку у таких підлітків орієнтації на майбутнє в часі, яка відображає здатність особистості формувати мотиваційні цілі та планувати

послідовність дій, необхідних для їх реалізації. Для цього комплекс психолого-педагогічних впливів має бути спрямований на формування потреби в аналізі власної діяльності, забезпечення особистісного зростання та самореалізації в процесі навчання, а також розробка технології індивідуального тайм-менеджменту, в основі якої лежить перебування особистості в певних психологічних умовах навчального середовища.

Низька мотивація і схильність до негативних емоційних патернів спостерігаються також при демотиваційно-астенічному типі прокрастинації, який доповнюється агресивно-маніпулятивною спрямованістю особистості. Отже, ця особистісна категорія охоплює найбільш дезадаптивні риси, що дає можливість використовувати підходи та методи, описані в першій, під час здійснення психолого-педагогічного супроводу.

Особливу увагу, на нашу думку, слід приділяти подоланню тривожно-депресивних реакцій особистості учня, що має досягатися шляхом розвитку вміння регулювати власний емоційний стан, навчання технікам саморелаксації, розв’язання емоційної напруги, що виникає у стресових ситуаціях. З цією метою необхідно організовувати лекції, групові та індивідуальні бесіди, психогімнастику та вправи на релаксацію, основна теза яких полягає в тому, що ефективність зниження прокрастинаційної поведінки залежить від активного прагнення підлітків до самовдосконалення та активної діяльності та розвитку спілкування в цілому. Корисним і ефективним, на нашу думку, є надання учневі якомога більшої самостійності в усіх видах навчальної діяльності, простору для творчості та ініціативи.

Вважаємо, що врахування закономірностей психосоматичного компонента має велике значення в організації заходів, спрямованих на зниження прокрастинації, незалежно від виду прокрастинації. Зокрема, у дослідженнях було зафіксовано зв'язок між рівнем індивідуальної схильності до прокрастинації та ступенем вираженості ряду соматичних симптомів, таких як серцеві скарги, алгічні та спазматичні болі. Цікаво, що високий ступінь виснаження та маніфестація епігастрального синдрому є не тільки чинниками, пов’язаними діагностованою конструкцією, а й прямим її предиктором.

Зрозуміло, що в міру погіршення здоров'я підлітків прокрастинація спостерігатиметься набагато частіше. Тому важливо стежити за їх самопочуттям і ефективно реагувати у разі погіршення (наприклад, вчасно звертатися до лікаря, створювати умови для достатньої рухової активності тощо). Адже, як зазначає Б. Андерсен зі співавторами, час між виявленням перших симптомів хвороби і зверненням до лікаря консультації у людей з характерною прокрастинацією значно більші, ніж у людей без зазначеної ознаки [38].

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговують підлітки у зв'язку з організацією психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на зниження прокрастинації. Адже емпіричні результати проведеного дослідження довели, що існує кореляція між схильністю індивіда до прокрастинаціної поведінки та труднощами акультурації та мовної інтеграції. Тому ми вважаємо, що, крім викладених вище пропозицій щодо подолання деструктивної прокрастинації, для цієї категорії підлітків важливо створити сприятливі умови для їх успішної адаптації до нової соціокультурної ситуації.

У системі педагогічної підтримки підлітків важливі організаційно-розпорядчі функції виконують співробітники відділів і центрів соціальної психології навчальних закладів, тому робота цих підрозділів має будуватися на довірливих і відкритих стосунках зі підлітками. Тому вважаємо за необхідне розробити методичні рекомендації щодо особливостей взаємодії зі підлітками з урахуванням психолого-дидактичних, культурологічних та правових аспектів.

Слід зазначити, що згідно з отриманими нами даними, підліткам, яким властива прокрастинація, демонструють як страх сприйняття нового середовища як ворожого. Тому виникає природне прагнення мінімізувати спілкування з членами нової соціальної спільноти, що, очевидно, призводить до відтермінування виконання як наукових, так і інших важливих справ.

Тому одним із ключових завдань психологів, викладачів, особливо кураторів, є проведення інформаційних інтерв’ю з метою необхідна інформації про характеристики країни перебування, стандарти навчання та поведінки навчального закладу, ознайомлення з місцевою інфраструктурою (наприклад, аптеки, магазини, бібліотеки) тощо. Важливим є залучення іноземців до

культурно-розважальних заходів, які передбачають активне спілкування з представниками учнівської спільноти (екскурсії, відвідування музеїв, театрів тощо).

Слід зазначити, що у дослідженнях вчені фіксують кореляцію між схильністю до прокрастинації та страхом спілкування та негативної оцінки, які відображають побоювання індивіда не справити позитивного враження на оточення через недосконалі знання мови. Тому очевидно, що учень намагається уникати завдань, безпосередньо пов'язаних з таким спілкуванням. Зважаючи на це, доцільно було б організувати додаткові можливості для закріплення мовних навичок, наприклад, участь у дебатних клубах, неформальних зустрічах, конференціях, забезпечення учнів двомовними термінологічними словниками з наукових дисциплін тощо.

На нашу думку, для ефективного подолання прокрастинації необхідна не лише організація активного психолого-педагогічного супроводу, а й участь та зацікавленість самого учня у зниженні специфічної тенденції. Тому ми вважаємо, що ключові дії прокрастинатора повинні бути зосереджені на:

- підвищення рівня автоматизації продуктивної діяльності шляхом створення несприятливих умов для актуалізації деструктивної дилатаційної поведінки;

– розвиток навичок оптимізації управління часом та цілепокладання [33].

Для прокрастинатора характерне поєднання гедоністичної орієнтації на теперішній час і зниженого рівня саморегуляції. Ця якість сприяє прояву імпульсивності, яка проявляється у виборі саме тих завдань, виконання яких приносить негайне задоволення від поточної діяльності. При цьому, враховуючи визначену закономірність, поза увагою особистості часто залишаються більш важливі цілі, досягнення яких приносить значну користь. Тому, оскільки прояву прокрастинації передує активний вибір між конкуруючими видами діяльності, важливо зменшити кількість контрпродуктивних альтернатив, які можуть змістити фокус уваги індивіда на неважливу діяльність [36].

Ключове завдання учня на цьому етапі — контролювати кількість стимулів, які можуть негативно вплинути на початок і завершення робочого

плану. Слід зазначити, що відомо, що підлітки проводять більшу частину свого часу за інтернет-серфінгом, спілкуванням з друзями, виконанням домашніх завдань, переглядом фільмів, читанням книг, сном і комп'ютером, далеко від виконання важливих завдань. Отримана інформація важлива для оптимізації робочого процесу, оскільки вказує на фактори, які вимагають відновлювального впливу. Наприклад, тимчасове обмеження доступу до соціальних мереж, медіа та інтернет-ресурсів, не пов'язаних з важливою діяльністю, допомагає уникнути реакцій прокрастинації.

На нашу думку, важливо ефективно організувати робоче місце індивіда, що, з одного боку, дозволить усунути тривожні подразники зі сфери прокрастинатора, а з іншого боку, створити чітко визначене робоче місце (наприклад, бібліотека). може відігравати роль звичного стимулу, що підвищує автоматизм конструктивної поведінки, мобілізує людину, схильну до прокрастинації, налаштовує на продуктивну роботу.

Зниження самоконтролю призводить до відкладення виконання важливих завдань на останній момент, що породжує потребу в надмірно інтенсивній, безперервній діяльності, а отже, зумовлює погіршення якості виконуваної роботи та виснаження особистості. У процесі подолання прокрастинації ефективні всі дії, спрямовані на чітке встановлення та дотримання режиму дня, наприклад, нормалізація циклу «день-ніч», оптимізація ритму денної активності. Це дає змогу не лише підвищити загальну продуктивність особистості, спрямовуючи її на систематичну, дисципліновану роботу протягом дня, а й на відпочинок, активну участь у суспільному житті тощо.

Для підлітків в даному випадку важливою стає оптимізація процесу цілепокладання, оскільки невдало сформульована мета супроводжується відсутністю достатньої мотивації, яка спонукає людину до активного її досягнення.

Водночас зауважимо, що прокрастинатор відчуває труднощі у застосуванні стратегій планування, проектування та моделювання. Тому важливим аспектом боротьби з прокрастинацією є набуття учнем навичок необхідних для встановлення досяжних і легко вимірних цілей. Тим більше в

цьому випадку необхідно розділити грандіозну довгострокову мету на кілька короткострокових. Ця ідея, на нашу думку, стає надзвичайно важливою з огляду на схильність прокрастинатора до нетерпимості до фрустрації та його мотивацію уникати невдачі. Адже визначення цілі як надто складної спонукає відкладати початок її реалізації. Визначення конкретних кроків, необхідних для виконання завдання, визначає його сприйняття як реалістичне, тим самим сприяючи зниженню емоційної напруги особистості.

Для прокрастинаторів характерна схильність до використання копінг-стратегій уникнення. Тому ми погоджуємося з ідеєю С. Ризової, Дж. Бурки та Л. Юєна щодо ефективності використання техніки градієнтної апроксимації в системі заходів подолання схильності до прокрастинації, оскільки люди схильні до прокрастинації. вони часто зосереджуються на тому, наскільки «далеким» є момент виконання завдання, не зосереджуючись при цьому на наступному кроці, тому вони взагалі не можуть почати діяльність. Зважаючи на це, вважається корисним для учня визначити мінімальні зусилля, які він може докласти, щоб припинити прокрастинацію, наприклад, виконання 15-хвилинного завдання, і лише потім оцінити, чи варто продовжувати. , або ми відкладаємо завдання [39].

Крім того, враховуючи тенденцію прокрастинатора шукати якомога швидше задоволення від своєї діяльності, буде ефективним переконатися, що він виконує роботу за короткі проміжки часу, кожен з яких включає невелику винагороду. Наприклад, за чашкою кави після декількох годин активної роботи. Цей принцип Р. Айзенбергер описує як мотивовану старанність, яка передбачає систематичне підкріплення під час виконання завдання з проміжними винагородами, а не лише віддалений успішний кінцевий результат [36].

Ефективність подальшого зниження звички до прокрастинації залежить від інтенсивності вироблених навіювань у реальній поведінці учня. Реалізації адаптаційних установок сприятиме техніка цілеспрямованих повторень. Повторна практика позитивних інструкцій веде до підвищення самоефективності. З точки зору нейробіології наявні дезадаптивні стратегії поведінки відбуваються за допомогою тривалого повторення та епізодичної активації для збереження зв’язку між нейронними структурами.

Отже, прокрастинація не є незворотною особистісною конструкцією, але вона підлягає зменшенню. Розроблені нами рекомендації можуть бути використані у груповій роботі при подоланні деструктивної поведінки учнів.

Практичні рекомендації підліткам щодо подолання прокрастинації

На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів ми виділили низку рекомендацій для підлітків щодо подолання прокрастинації.

Підліткам, схильним до прокрастинації, можна порекомендувати наступне:

1. Навчіться вірно розставляти пріоритети. Перш за все необхідно виконати термінові та важливі завдання, що сприяє подальшому ефективному розподілу часу та спрямуванню необхідних ресурсів на досягнення цілей. Раціональний розподіл часу допомагає витрачати ресурси з користю, що сприяє зниженню ступеня прокрастинації та виконанню певних завдань вчасно. Наприклад, навчившись витрачати невеликі відрізки часу замість того, щоб чекати, поки у вас буде кілька годин, щоб виконати завдання, вам буде легше розпочати виконання завдання та залишатися мотивованими, коли воно розпочато. Тут стануть у пригоді прийоми тайм-менеджменту, спрямовані на вдосконалення розрахунку та управління часом.

2. Встановіть чіткі, конкретні терміни та наслідки. Це допомагає вам свідомо розподіляти час для виконання завдання, не перевантажуючи себе. Ви також можете встановити наслідки, якщо завдання не буде виконано вчасно, тож у вас буде більше мотивації виконати завдання.

3. Навчіться ставити реалістичні цілі з чітким розумінням кінцевої мети. Виберіть найменшу мету, яка дає вам відчуття досягнення та зростання, а не ідеальне її досягнення.

4. Нагороджуйте і хваліть себе за досягнуті результати, тому що це служить позитиву стимул, збільшуючи ймовірність того, що він повторить поведінку, якою він задоволений.

5. Відмовтеся від ідеї досконалості на кожному кроці свого життя, ви можете досягти набагато більшого, тому що, коли вам не потрібно підтримувати

такий високий стандарт, ви можете застрягти у власних спробах зробити все ідеальний.

6. Не забувайте про задоволення основних фізіологічних потреб, адже збалансоване харчування, здоровий сон і якісний відпочинок сприяють одужанню, збереженню ресурсів і мотивації, підвищенню продуктивності праці.

7. Не забувайте піклуватися про власне тіло, адже це може допомогти вам почуватися більш урівноваженим і легким у своїх думках і тілі. Відчуття гармонії між тілом і душею характеризується більшою здатністю братися за незавершені справи. Тому ми рекомендуємо робити фізичні перерви – прогулянки, танці, кількахвилинну зарядку на тренажері, особливо якщо відчуваєте, що не можете взятися за справу і сидите на місці. Такі переривання допомагають розірвати нейронний ланцюг, який викликає тривогу, страх або ненависть до себе, прискорюють кровообіг і допомагають зосередити мозок. Тренування з друзями також будуть корисними, залучення інших до тренувань може підвищити мотивацію, а соціалізація допомагає боротися з гормонами стресу. Перед тим, як братися за важку справу, також варто потренуватися, це сприяє кровотоку і подальшому насиченню мозку киснем, тому після тренування ви будете думати набагато чіткіше. Важливо тренувати не тільки тіло, а й мозок, це можна зробити за допомогою різноманітних аудіо та візуальних завдань, які допоможуть збільшити швидкість та точність роботи мозку.

8. Практикуйте методи медитації та релаксації, щоб зняти напругу та зменшити тривогу. Ці прийоми допоможуть вам відчути себе більш врівноваженим і здатним впоратися з усіма відкладеними справами.

Дотримання цих рекомендацій допоможе вам подолати прокрастинацію, але регулярність і повторення важливі для досягнення бажаних результатів.

Висновки до розділу 2

В ході написання другого розділу були визначені методичні основи для проведення емпіричного дослідження, що спрямоване на виявлення особистісних детермінант прояву прокрастинації у підлітків.

З метою виявлення особистісних детермінант прокрастинації підлітків, було проведено психодіагностичне дослідження на основі наступних методик:

1) шкала загальної прокрастинації К.Лей в адаптації Т.В.Юдєєвої;

2) опитувальник РСКДжуліана Роттера;

3) опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) Н.Фішера, М.Бонда в адаптації Мандрикової;

4) багатомірна шкала перфекціонізму Р.Фроста в адаптації К.Ф.Новгородової.

Проведене емпіричне дослідження прояву прокрастинації та особистісних властивостей підлітків, що її обумовлюють, дозволило виявити домінування середнього рівня прокрастинації, а отже, таким підліткам властиво зазвичай пред'являти досить високі вимоги перш за все до самого себе. Феномен прокрастинації у підлітків вимагає подальшого вивчення з метою зменшення впливу його негативних та використання позитивних характеристик.

В межах дослідження було встановлено ще й рівень суб'єктивного контролю (тип суб'єктивного контролю). Загалом, більшість підлітків показали за більшістю шкал інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю. За сімома шкалами екстернальний тип рівня суб'єктивного, виявили 3 особи (7,5%), а інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю за сімома шкалами продемонстрували 8 осіб (20%). Інші досліджувані розподілилися на профілі з переважним тим чи іншим типом рівня суб'єктивного за різними шкалами. Частково за інтернальним типом рівня суб'єктивного контролю: 6 з 7 шкал має 10 осіб; 5 з 7 шкал - 6 осіб; 4 з 7 шкал - 5 осіб. За екстернальним типом рівня суб'єктивного контролю: 6 з 7 шкал має 6 осіб; 5 з 7 шкал має 2 особи.

Підлітки продемонстрували найбільші відсотки (45-50%) екстернального типу суб'єктивного контролю за шкалами інтернальності в області невдач, у сімейних обставинах, в області виробничих відносин. Високі відсотки - це кількість відповідей досліджуваних за екстернальним типом, які свідчать про отримані низькі показники інтернальності. Тобто від 45-50% досліджуваних за цими шкалами мають найнижчі показники рівня суб'єктивного контролю (екстернальний тип). Низький показник за шкалою інтернальності в області

невдач говорить про те, що ці підлітки (45%) схильні передавати відповідальність за такі події іншим або просто сприймати їх як невезіння. Низький показник за шкалою інтернальності в області сімейних обставин демонструє те, що ці підлітки (50%) обирають своїх партнерів причиною значущій ситуацій, які виникають у родині. Низький показник за шкалою інтернальності в області виробничих відносин каже про те, що ці досліджувані (50%) схильні приписувати більш вагоме значення зовнішнім обставинам.

При цьому 80% відповідей досліджуваних за інтернальним типом за шкалою інтернальності в області міжособистісних стосунків. Тобто переважна більшість підлітків за цією шкалою належать до інтернального типу, мають високі показники. Високий показник говорить про те, що людина сприймає себе здатною контролювати неформальні відносини з іншими, викликати симпатію та повагу до себе та ін. Звертають на себе увагу й високі показники за шкалами інтернальності у області досягнень (72,5%) та відносно здоров'я та хвороб (70%). Високий показник за шкалою інтернальності у області досягнень відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними ситуаціями, подіями. Підліток з таким показником впевнений, що він досягає всього найкращого у власному житті самостійно, що він здатен досягти цілей майбутнього з успіхом. При високому показнику за шкалою інтернальності відносно здоров'я та хвороб підліток вважає себе багато в чому відповідальним за стан власного здоров'я (існує хвороба - звинувачує себе, впевнений, що багато в чому вилікуватися йому допоможуть власні дії).

За методикою «Багатомірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста в досліджуваних підлітків найбільше вираженими є показники організованість 49,2%, особистісні стандарти 39,35% та батьківські очікування 36,1%, що засвідчує про те, що для підлітків дуже важливим є дотримання порядку та організованості, вони можуть діяти чітко, дисципліновано та злагоджено. Також досліджувані схильні висувати досить високі стандарти у поєднанні з важливістю відповідності до цих стандартів. Сприйняття батьків підлітками як таких, що мають надто високі очікування відрізняється у групі досліджуваних

стилі виховання, а також особливості взаємодії у сім'ї є суто індивідуальними для кожного підлітка.

Визначено, що більшість підлітків характеризує схильність до планування, послідовність та структурований підхід до власного тайм-менеджменту в поєднанні зі спонтанністю та гнучкістю, але водночас значна кількість досліджуваних підлітків демонструє низьку витривалість, яка проявляється в складність застосування сили волі для логічного завершення розпочатої справи.

У результаті статистично-математичної обробки отриманих даних було визначено, що існує наявність сильного оберненого кореляційного зв'язку на рівні ($p \leq 0,01$) між прокрастинацією та планомірністю, а також між прокрастинацією та цілеспрямованістю, що засвідчує те, що чим показник прокрастинації у підлітків вищий, тим менше виражені у них планомірність та цілеспрямованість у процесі їх освітньої діяльності.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми дослідження і одержані результати експериментальної роботи засвідчили ефективність розв’язання поставлених завдань і дали підстави для формулювання загальних **висновків**.

В результаті теоретичного аналізу ми дійшли висновку, що прокрастинацію слід розглядати як психологічний феномен, що характеризується ірраціональним відкладанням суб'єктом запланованих дій чи прийняття рішень, що супроводжується негативними емоційними переживаннями. Важливим моментом у характеристиці прокрастинації є той факт, що справи та заходи, що відкладаються, як правило, приурочені до будь-яких термінів і суб'єктивно сприймаються як важливі. Феномен прокрастинації також характеризується наявністю так званих делістракторів, на які прокрастинатор зміщує свою увагу та свою активність: прокрастинатори обов'язково щось роблять, але замість справді важливих, потрібних та термінових справ вони виконують малозначні та нетермінові. Прокрастинація супроводжується негативними емоційними переживаннями і негативно впливає на успішність (у тому числі й академічну), особисту ефективність та психологічне здоров'я людини, у зв'язку з чим надзвичайно важливим та актуальним є своєчасне проведення психопрофілактичних заходів, що перешкоджають переходу прокрастинації в хронічну форму. Прокрастинація має складну детермінованість, яка включає соціальний аспект (соціально-психологічні фактори, особливості соціального оточення та спілкування, у тому числі і в соціальних мережах), взаємодія зі значимими людьми, включаючи педагогів; індивідуально-особистісний аспект (особистісні особливості суб'єкта: тривожність, низький рівень саморегуляції та самоорганізації, слабкість вольових процесів, перфекціонізм, емоційна нестабільність, мотиваційна недостатність та ін); ситуативні фактори та характеристики самих завдань (складність, монотонність, відсутність винагороди та ін.). Прокрастинація пояснюється наявністю в людини низки суб'єктивних причин: нерішучість, страх невдачі та несхвалення з боку оточуючих, невпевненість у собі, перфекціонізм,

Найчастіше до нейропсихологічних компонентів прокрастинації відносять аномалії префронтальної кори та парагіпокампальної звивини, активація якої позитивно корелює з розвитком прокрастинації, тоді як підвищення електричної активності префронтальної кори збільшує намір діяти, тобто виявляє обернено пропорційний зв’язок зі ступенем прокрастинації. Кортикальні структури пов’язані з механізмами когнітивного контролю, які, очевидно, виявляють певний рівень дисбалансу у суб’єктів, які часто прокрастинують. Прокрастинація, очевидно, пов'язана зі зниженою здатністю зміцнювати самоконтроль у складних ситуаціях або ж відсутністю реакції в контексті негативних подій. Експериментальні дані вчених також показують, що механізми обробки помилок прокрастинаторів значно порушені.

Було проаналізовано та інтерпретовано отримані результати дослідження, згідно з якими більшість респондентів підліткового віку мають середній рівень прокрастинації і, як правило, час від часу демонструють поведінку прокрастинації.

Переважна більшість респондентів має схильність (приналежність) до інтернального типу РСК. Але найвищі відсотки екстернального типу РСК - в області невдач, сімейних обставин, взаємих відносин, а більшість за інтернальним типом - в області міжособистісних стосунків, досягнень, здоров’я, хвороб.

З’ясовано, що у досліджуваних підлітків найбільше вираженими є показники організованості, особистісні стандарти та батьківські очікування, що доводить, що для підлітків дуже важливо підтримувати порядок та організованість, вони вміють діяти охайно, дисципліновано та злагоджено. Крім того, респонденти схильні встановлювати досить високі стандарти та поєднувати важливість виконання цих стандартів. Сприйняття підлітками своїх надмірно високих очікувань відрізняється від батьківстких, а особливості стилю виховання та взаємодії в сім'ї абсолютно індивідуальні для кожного підлітка.

Визначено, що більшість підлітків характеризує схильність до планування, послідовність та структурований підхід до власного тайм-менеджменту в поєднанні зі спонтанністю та гнучкістю, але водночас значна кількість

досліджуваних підлітків демонструє низьку витривалість, яка проявляється в складність застосування сили волі для логічного завершення розпочатої справи.

У результаті статистично-математичної обробки отриманих даних було визначено, що існує наявність сильного оберненого кореляційного зв'язку на рівні ($p \leq 0,01$) між прокрастинацією та планомірністю, між прокрастинацією та цілеспрямованістю, що засвідчує те, що чим показник прокрастинації у підлітків вищий, тим менше виражені у них планомірність та цілеспрямованість у процесі їх освітньої діяльності.

Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є комплексна практико-орієнтована програма, спрямована на психопрофілактику та подолання прокрастинації, розроблена з урахуванням виявлених причин прокрастинації та що включає різні напрямки роботи.

Таким чином, мета дипломної роботи за обраною темою визначена як досягнута шляхом реалізації її завдань. Викладений підхід щодо дослідження є лише відображенням індивідуального погляду автору і не може вважатися вичерпним щодо даної групи підлітків і однаково відповідним до інших груп. Дослідження може бути продовжено за окресленими перспективами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2013. № 2. С. 24-25.
2. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Междисциплинарные исследования в науке и образовании*. 2012. № 1. URL: www.es.rae.ru/mino/158-1023
3. Булах І. С. Особливості прокрастинації особистості юнацького віку. *Освіта і наука - 2023: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології*. 2023. С. 12-15.
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи.. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
5. Ван Эссен Т., Шувенбург Х. Прокрастинация: Первая помощь. URL:
6. Голощапова Д. Вплив інтернет залежності на формування прокрастинуючої поведінки у підлітків. *Управління в освіті: Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 4-5 квітня 2019 року)/Міністерство освіти і науки України, Національний університет «Львівська політехніка», Департамент освіти і науки Львівської обласної державної адміністрації; за заг. ред. ЮМ Козловського*. Львів: Видавництво «Левада», 2019. С. 64-70.
7. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
8. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. … канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2014. 200 с.
9. Дмитрук Н.С., Кордунова Н.О., Мілінчук В.І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології*. Том І. Випуск 53. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i53/12.pdf

10. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Випуск 7(52). С. 172-180.
11. Журавльова О. В. Сутність феномену прокрастинації: фукціональний та дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во НаУОА, 2019. № 8. С. 18–21.
12. Журавльова О., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи.* 2020. Вип. 14. С. 73-83.
13. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості: монографія. Луцьк: Вежа–Друк, 2020. 420 с.
14. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. *Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня)*. Львів, 2013. С. 24-26.
15. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація–конфлікт між важливим і приємним. *Молодий вчений,* 2017. *Вип.* 5. С. 211-218.
16. Кон И.С. Психология старшеклассника. https://ebooks.grsu.by/psihologia/kon-i-s-psikhologiya-starsheklassnika.htm
17. Консультативна психологія: підручник / І.С.Булах, В.У.Кузьменко, Е.О.Помиткін та ін. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 482 с.
18. Кошелєва В. І. Взаємозв’язок мислення та мотивації у контексті прокрастинації в підлітковому віці. *Науково-педагогічний вісник*. 2014. Вип. 3. С. 37-43.
19. Кричун В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (12–14 квітня 2022 року). Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи*. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С. 103-106.

20. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав- Хмельницкий, 2018. Вып. 4(36), Ч. 2. С. 59-65.
21. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.
22. Магдисюк Л. І. Особливості корекційної роботи з підлітками, схильними до агресивної поведінки. *Психогенеза особистості: норма і девіація: зб. наук. статей і тез / СНУ імені Лесі Українки; кафедра педагогічної та вікової психології; за голов. ред. Я. Гошовський*. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. С. 197-201.
23. Максименко Д.С. Психологічні особливості криз підлітка. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 200 с.
24. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології. Матеріали І всеукр. наук.-практ. конф. (м. Суми, 15 трав. 2014 р.).* Суми 2014, С. 388.
25. Мудрик А., Глущук Ю. Психологічні особливості прояву прокрастинації у студентів-психологів. URL:http://www.inforum.in.ua/conferences/19/51/364
26. Найкращі практики роботи з підлітками. Методичний посібник / І.О. Нерубаєва, А.П. Павловський, А.В. Шебардіна. Київ, 2020. 180 с.
27. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв: Іліон, 2019. 134 с.
28. Перри Д. Б. Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра. URL: https://readli.net/chitat-online/?b=978574&pg=1
29. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. Київ: Каравела, 2018. 328 с.
30. Прокрастинація частково закодована в генах. URL: https://psyfactor.org/news/procrastination44.htm
31. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятько,

М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська; за ред. К.В. Седих. Полтава: Астрая, 2018. 342 с.

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

33. Скляр Н.Є. Прокрастинація–серйозна перешкода на шляху до успіху. *Сучасний менеджмент: тенденції, проблеми та перспективи розвитку: І Міжнародна науково-практична конференція молодих вчених і студентів: тези доповідей, Дніпро, 29 березня 2018 р*. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. С. 158-160.

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

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

36. Фролова О. В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. Актуальні проблеми соціалізації особистості :матеріали ІІІ науковопрактичного семінару (10 травня 2016 р.). Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2016. С. 174– 175.

37. Яценко Т. В. Особливості прояву прокрастинації у старшому юнацькому віці. *Перспективи та інновації науки.Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина».* 2021. № 5. С. 861-871.

38. Andrews-Hanna J. R., Reidler J. S., Sepulcre J., Poulin R., & Buckner R. L. Functional-anatomic fractionation of the brain's default network. *Neuron,* 2010. № 65, P. 550-562.

39. Ariely D., Wertenbroch K. Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science,* 2002. № 13,P. 219-224.

40. Chen B. B., Chang L. Procrastination as a fast life history strategy. *Evolutionary Psychology,* 2016. № 14. P. 1-5.

41. Diaz-Morales J. F., Ferrari J. R. More Time to Procrastinators: The Role of Time Perspective. *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 305-321). Springer. 2015.
42. Diaz-Morales J. F., Ferrari J. R., Cohen J. R. Indecision and avoidant procrastination: the role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology,* 2008. № 135(3), P. 228-240.
43. *Ellis A., Knaus W.J.* Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles. Penguin Group (USA) Incorporated, 1979.
44. Fabio A. D. Decisional procrastination correlates: personality traits, self-esteem or perception of cognitive failure? *International Journal for Educational and Vocational Guidance,* 2006. № 6. P. 109-122.
45. Ferrari J., Keane S., Wolfe R., Beck B. The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education,* 1998. № 39. P. 199-215.
46. Ferrari Joseph R, Olivette Michael J. Perceptions of parental control and the development of indecision among late adolescent females. *Adolescence.* 1993. Winter №28. Pg. 963.
47. *Irving L. Janis and Leon Mann.* Decision Making: A Psychological Analysis of Confl ict, Choice, and Commitment. New York: The Free Press, 1977.
48. Jamadar S., Hughes M., Fulham W. R., Michie P. T., Karayanidis F. The spatial and temporal dynamics of anticipatory preparation and response inhibition in task-switching. *Neuroimage,* 2010. № 51. P. 432-449.
49. Kiesel A., Steinhauser M., Wendt M., Falkenstein M., Jost K., Philipp A., Koch I. Control and Interference in Task Switching. A Review. *Psychological bulletin,* 2010. № 136. P. 849-74.
50. Mann L., Burnett P., Radford M., Ford S. The Melbourne decision making questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making,* 1997. № 10(1). P. 1-19.

51. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. № 31. P. 487–500.
52. Milgram N.A., Sroloff B., Rosenbaum M. The procrastination of everyday life. *J. of Research in Personality*. 1998. V.22. № 2. P. 197–212.
53. Miller E. K. The prefontral cortex and cognitive control. *Nature reviews. Neuroscience,* 2000. №1(1). P. 59-65.
54. Mischel W., Ayduk O. Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R. F. Baumeister, & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 99-129). New York: Guilford Press. 2014.
55. Rabin L. A., Fogel J., Nutter-Upham K. E. Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology,* 2011. № 33(3). P. 344-357.
56. Sergerstrom S. C. Personality and the immune system: models, methods, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine,* 2000. № 22(3). P. 180-190.
57. Sirois F. M. Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective. *European Journal of Personality,* 2014. № 28(5). P.511-520.
58. Sirois F. Pychyl T. Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass,* 2013. № 7. P. 115-127.
59. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2017. № 133 (1). P. 258-270.
60. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin,* 2012. №133. P. 65-94.
61. Svartdal F., Granmo S., Frevaag F. S. On the Behavioral Side of Procrastination: Exploring Behavioral Delay in Real-Life Settings. *Frontiers in psychology,* 2018. № 9. P. 746.
62. Taylor S., Sirois F. *Health Psychology* (3rd ed.). Toronto, ON: McGraw-Hill Ryerson. 2014. 245 p.

63. Tice D. M., Baumeister R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychological Science,* 2011. № 8(6). P. 454-458.
64. Van Eerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences,* 2003. № 35. P. 1401-14-18.
65. Vinogradova O. S., Kitchigina V. F., Zenchenko C. I. Pacemaker neurons of the forebrain medical septal area and theta rhythm of the hippocampus. *Membrane & Cell Biology,* 1998. № 11(6). P. 715-725.
66. Wypych M., Michalowski J. M., Drozdziel D. Attenuated brain activity during error processing and punishment anticipation in procrastination - a monetary Go/No-go fMRI study. *Scientific Reports,* 2019. № 9. P. 92-114.
67. Zhang S., Liu P., Feng T. To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination. *WIREs Cognitive Science,* 2019. № 10(4). P. 1-20.
68. Zhang W., Wang X., Feng T. Identifying the neural substrates of procrastination: A resting- state fMRI study. *Scientific Reports,* 2016. № 6. P. 332-403.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала загальної прокрастинації К.Лей в адаптації Т.В.Юдєєвої.

Діагностика рівня прояву прокрастинації «Шкала загальної прокрастинації» К.Лей в адаптації Т.В.Юдєєвої

Інструкція: тест складається із 20 запитань, на які необхідно відповісти вибравши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням, відповідно до шкали відповіді на запитання. Варіант відповіді має бути тільки один. Памятайте, що хороших чи поганих відповідей не буває.

Шкала відповіді на запитання

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Абсолютно не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Абсолютно згоден

Тест

№	запитання	відповідь
1.	Я часто виконую завдання, які мав (ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчи або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючі свято /вечірку, я завчасно роблю необхідні організайційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюсь приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5

14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5
15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

Ключ до тесту:

Підраховується сума балів прямих та обернених тверджень.

Прямі твердження: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19.

Обернені твердження: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20.

Варіант відповіді	**Прямі твердження**	**Оберненні твердження**
Абсолютно не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 бали
Важко визначитись	3 бали	3 бали
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бал

Підрахунок балів:

до 45 балів – низький рівень прояву прокрастинації;

45-74 балів – середній рівень прояву прокрастинації;

75-100 балів – високий рівень прояву прокрастинації.

Опитувальник РСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера

Цей опитувальник діагностує локалізацію контролю над значущими подіями, в інших словах – рівень особистої відповідальності. В основі його лежить розрізнення двох локусів контролю – інтернального і екстернального, відповідно, двох типів людей – інтерналів і екстерналів.

Інтернальний тип. Людина вважає, що події, які з ним відбуваються, залежать на самперед від його особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками його власної діяльності.

Екстернальний тип. Чоловік переконаний, що його успіхи і невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин – умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковість, везіння чи невезіння і т. д.

Будь-який індивід займає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними локусами контролю.

Опитувальник

Інструкція: Вам буде запропоновано 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди/незгоди з наведеними твердженнями з 6-бальною шкалою: -3 -2 -1 +1 +2 +3, від повного заперечення (-3) до повної згоди (+3). Іншими словами, поставте проти кожного твердження бал ві 1 до 3 з відповідним знако «+» (згода) або «-» (незгода).

№	Твердження	Відповідь
1.	Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
2.	Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
3.	Хвороба – справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробишь.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
4.	Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
5.	Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
6.	Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
7.	Зовнішні обставини – батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
8.	Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
9.	Як правило, керівництво виявляється більш ефективним коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.	-3 -2 -1 +1 +2 +3

10.	Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин(наприклад, настрою викладача) більше ніж від моїх власних зусиль.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
11.	Коли я будую плани, то загалом, вірю, що можу здійснити їх.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
12.	Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням , насправді є резельтатом довгих цілеспрямованих зусиль.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
13.	Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю ніж лікарі і ліки.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
14.	Якщо люди не підходять один одному , то якби вони не старалися, то налагодити сімейне життя всеодно не зможуть.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
15.	Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
16.	Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
17.	Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
18.	Я не намагаюсь планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складаються обставини.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
19.	Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
20.	У сімейних конфліктах я частіше відчуваю відповідальність за собою, ніж за протележною стороною.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
21.	Життя більшості людей залежить від збігу обставин.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
22.	Я волію таке керівництво, при якому можна самостійно визначити, що і як робити.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
23.	Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
24.	Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
25.	В кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
26.	Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
27.	Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже кожного.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
28.	На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
29.	Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.	-3 -2 -1 +1 +2 +3

30.	Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
31.	Чоловік, який не зміг добитися успіху у своїй роботі, швидше за все, не проявив достатньо зусиль.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
32.	Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
33.	У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
34.	Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
35.	У складних обставинах я вважаю за краще почекати поки проблеми не вирішаться самі собою.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
36.	Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
37.	Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
38.	Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
39.	Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватись на допомогу інших людей чи на долю.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
40.	Нажаль, заслуги людини часто залишаються не визнаненими, не зважаючи на всі його старанння.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
41.	У сімейному житті бувають такі ситуації, які не можливо вирішити навіть при самому сильному бажанні.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
42.	Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
43.	Багато мої успіхи були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.	-3 -2 -1 +1 +2 +3
44.	Більшість моїх невдач сталося від невміння, незнання чи ліні і мало залежало від везіння чи не везіння.	-3 -2 -1 +1 +2 +3

Обробка результатів.

1-й етап. Підрахунок «сирих»(попередніх) балів за шкалами.

Показники (шкали):

1. ІЗ – шкала загальної інтернальності;

2. ІД – шкала інтернальності в області досягнень;

3. ІН – шкала інтернальності в області невдач;

4. ІС – шкала інтернальності в сімейних відносинах;

5. ІВ – шкала інтернальності в виробничих відносинах;

6. ІМ – шкала інтернальності в області міжособистісних відносин;

7. ІХ – шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби.

Підрахуйте суму балів по кожній з семи шкал, при цьому питання, вказані в стовпчику «+», беруться з тим же знаком бали, а питання в стовпчику «-» змінюють знак бали на зворотний.

У наведеній нижче таблиці вказані номери тверджень, які належать до відповідних шкал.

1. ІЗ		**2. ІД**		**3. ІН**		**4. ІС**		**5. ІВ**		**6. ІМ**		**7. ІХ**	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
2	1	12	1	2	7	2	7	19	1	4	6	13	3
4	3	15	5	4	24	16	14	22	9	27	38	34	23
11	5	27	6	20	33	20	26	25	10				
12	6	32	14	31	38	32	28	42	30				
13	7	36	26	42	40	37	41	36	26				
15	8	37	43	44	41			37	43				
16	9												
17	10												
19	14												
20	18												
22	21												
25	23												
27	24												
29	26												
31	28												
32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

2-й етап. Переведення сирих балів у стіни(стандартні оцінки) проводяться згідно з наведеною нижче таблицею. Стіни представлені 10-бальною школою і дають можливість порівняти результати різних досліджень.

Проаналізуйте кількісно РСК за сьома шкалами, порівнюючи результати з нормою. Нормальним вважається значення стіна, що дорівнює 5. Відхилення вправо (6 і більше) свідчить про інтернальний тип РСК у відповідних ситуаціях, відхилення вліво (менше 4 стенів) свідчить про екстернальний тип.

стіни	Мінімальні і максимальні значення «сирих» показників по шкалам													
	1. ІЗ		2. ІД		3. ІН		4. ІС		5. ІВ		6. ІМ		7. ІХ	
1.	-132	-13	-36	-10	-36	-7	-30	-11	-30	-4	-12	-6	-12	-3
2.	-12	-2	-9	-6	-6	-3	-10	-7	-3	0	-5	-4	-2	-1
3.	-1	10	-5	-2	-2	1	-6	-4	1	4	-3	-2	0	1
4.	11	22	-1	2	2	5	-3	0	5	8	-1	0	2	3
5.	23	33	3	6	6	8	1	4	9	12	1	2	4	4
6.	34	45	7	10	9	12	5	7	13	16	3	5	5	5
7.	46	57	11	15	13	16	8	11	17	20	6	7	6	7
8.	58	69	16	19	17	20	12	14	21	24	8	9	8	9
9.	70	80	20	23	21	24	15	18	25	28	10	11	10	11
10.	81	132	24	36	25	36	19	30	29	30	12		12	

Опис оцінених шкал

1. Шкала загальної інтернальності - ІЗ. Високий показник по цій шкалі відповідає високому РСК над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті є результатом їх власних дій що вони можутьними керувати, і, таким чином, вони почувають свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Низький показник за шкалою ІЗ відповідає низькому РСК. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролюватицей зв'язок і думають, що більшість подій і вчинків є результатом випадку або дій інших людей.

2. Шкала інтернальності в області досягнень - ІД. Високі показники за цією шкалою відповідають високому РСК над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі домоглися всього того хорошого, що вони здатні з успіхом переслідувати свої цілі в майбутньому. Низькі показники за шкалою ІД свідчать про, те що людина приписує свої успіхи, досягнення і радості зовнішнім обставинам – везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

3. Шкала інтернальності в області невдач – ІН. Високі показники за цією шкалою говорять про розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях і стражданнях. Низькі показники ІН свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати ці результатом невдачі.

4. Шкала інтернальності в сімейних відносинах – ІС. Високі показники означають, що людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються в її сімейному житті. Низький ІС вказує на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значимих ситуацій, що виникають у його родині.

5. Шкала інтернальності в області виробничих відносин – ІВ. Високий ІВ свідчить про те, що людинна вважає свої дії важливим чинником організації власної виробничої діяльності, у складних відносинах в колективі, у своєму просуванні і т.д. Низький ІВ вказує на те, що людина схильна надавати більшого значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню – невдачі.

6. Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин – ІМ. Високий показник ІМ свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої формальні і неформальні відновсини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію. Низький ІМ, навпаки, вказує на те, що людина не може активно формувати своє коло спілкування і схильний вважати свої міжособистісні стосунки результатом активності партнерів.

7. Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби – ІХ. Високі показники свідчать про те, що людина вважає себе багато в чому відпоівдальною за своє здров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому самого себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від його дій. Людина з низьким ІХ вважає здоров'я і хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, насамперед лікарів.

Дослідження самооцінок людей з різними типами суб' єктивного контролю показало, що люди з низьким РСК характерезують себе як егоістичних, залежних, нерішучих, несправедливих, метушливих, ворожих, невпевнених, нещирих,

несамостійних, дратівливих. Люди з високим РСК вважають себе добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здатними, дружелюними, чесними, самостійними, незворушними. Таким чином, РСК пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, з самоповагою, соціальною зрілістю і самостійністю особистості.

Багатомірна шкала перфекціонізму Р.Фроста в адаптації К.Ф.Новгородової

«Багатовимірна шкала перфекціонізму»(Frost Multidimensional Perfectionism Scale, або FMPS) розроблена групою британських вчених Р.Фростом, П.Мартеном, К.Лахартом та Р.Розенбергом у 1990 році. Р.Фрост розглядав перфекціонізм як поєднання непомірно високих стандартів зі схильністю до надмірно критичних оцінок власної поведінки, що проявляється у підвищеній тривозі, зумовленій помилками та невпевненістю у власних переконаннях.

Опитувальник складається з 35 тверджень і побудований на шестикомпонентній моделі перфекціонізму. Ці компоненти(відповідно до шкали опитувальника) відповідають складовим перфекціонізму концепції Р.Фроста: «особисті стандарти», «організованість», «занепокоєність помилками», «сумніви у власних діях», «батьківські очікування» та «батьківська критика». Крім того, підраховується загальний пок азник перфекціонізму, що є сумою показників за всіма шкалами крім шкали «організованість».

Інструкція: будь ласка, уважно оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним Пунктом, використовуючи п'ятибальну шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням - оберіть «1», якщо Вам важко визначитися - оберіть «3», якщо повністю погоджуєтеся - оберіть «5».

Опитувальник:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Повністю не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Абсолютно згоден

№ п/п	Твердження	Відповідь
1.	Мої батьки дуже вимогливі до мене.	1 2 3 4 5
2.	Мені дуже важко бути організованим.	1 2 3 4 5
3.	У дитинстві мене карали, якщо я не досягав найкращих результатів.	1 2 3 4 5
4.	Якщо я не буду максимально вимогливим до себе, то в результаті стану безпосередньою людиною.	1 2 3 4 5
5.	Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мої помилки.	1 2 3 4 5
6.	Для мене дуже важко бути компетентним у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5
7.	Я акуратна людина.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся бути організованим(ою).	1 2 3 4 5

9.	Якщо я з чимось не справляюся в роботі або навчанні, то я вважаю себе невдахою.	1 2 3 4 5
10.	Якщо я роблю помилку, я засмучуюся.	1 2 3 4 5
11.	Мої батьки хотіли, щоб я був найкращим у всьому.	1 2 3 4 5
12.	Я ставлю для себе більш складні цілі, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5
13.	Якщо хтось виконує завдання на роботі або в школі краще за мене, я відчуваю, що взагалі не впорався з завданням.	1 2 3 4 5
14.	Не впоратись з частиною якоїсь справи для мене рівносильно повному провалу.	1 2 3 4 5
15.	У моїй сім'ї вважається, що потрібно робити все ідеально.	1 2 3 4 5
16.	Я вмію зосередити всі свої зусилля задля досягнення мети.	1 2 3 4 5
17.	Навіть коли я роблю щось дуже старанно, я часто відчуваю, що зробив це недостатньо добре.	1 2 3 4 5
18.	Я ненавиджу бути в чомусь гірше за інших.	1 2 3 4 5
19.	Я прагну до дуже високих та складних цілей.	1 2 3 4 5
20.	Меї батьки очікували від мене досконалості у всьому.	1 2 3 4 5
21.	Напевно, люди бувають про мене не високої думки, якщо я з чимось не впораюся.	1 2 3 4 5
22.	Я завжди відчував, що не можу відповідати очикуванням своїх батьків.	1 2 3 4 5
23.	Якщо я роблю щось гірше за інших людей, це означає , що я неповноцінна людина.	1 2 3 4 5
24.	Здається, що інші люди пред'являють до себе менші вимоги, ніж я.	1 2 3 4 5
25.	Якщо я не буду завжди досягати успіху, люди не будуть поважати мене.	1 2 3 4 5
26.	Мої батьки завжди очікували від мене більшого, ніж я сам.	1 2 3 4 5
27.	Я намагаюся бути акуратною людиною.	1 2 3 4 5
28.	Коли займаюся звичайними повсякденними справами, я досить часто відчуваю невпевненість у власних діях.	1 2 3 4 5
29.	Для мене дуже важливо бути акуратним.	1 2 3 4 5
30.	Я повинен досягати кращих результатів у повсякденних справах, ніж інші.	1 2 3 4 5
31.	Я організована людина.	1 2 3 4 5
32.	Я часто не встигаю зробити певну роботу, тому що переробляю її декілька разів.	1 2 3 4 5
33.	Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось «як має бути»	1 2 3 4 5
34.	Чим менше я робитиму помилок, тим більше буду подобатися людям.	1 2 3 4 5
35.	Я завжди відчував, що не зможу відповідати стандартам своїх батьків.	1 2 3 4 5[91]

Обробка та інтерпритація отриманих результатів:

Фактори шкали FMPS, оригінальна версія

Шкала	Номер твердження
«Занепокоєність помилки»	9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34
«Особистісні стандарти»	4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
«Батьківські очікування»	1, 11, 15, 20, 26
«Батьківська критика»	3, 5, 22, 35
«Сумніви у власних діях»	17, 28, 32, 33
«Організованість»	2, 7, 8, 27, 29, 31

Занепокоєність помилками – негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу.

Особистісні стандарти – схильність висувати надмірно високі стандарти у поєднанні з надмірною важливістю відповідності цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну незадоволеність діяльністю.

Батьківські очікування – сприйняття батьків як таких, що мають дуже високі очікування.

Батьківська критика – сприйняття батьків як таких, що надмірно критикують.

Сумніви у власних діях – перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності.

Організованість – відображає важливість порядку й організованості.

Крім того, підраховується загальний показник перфекціонізму, що є сумою показників за всіма шкалами крім шкали «організованість».

Фактори шкали FMPS в адаптації К.Ф.Новгородової []

Шкала	Номер твердження
«Занепокоїність помилками»	Прямі твердження:8, 9, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 24, 27, 33
«Організованість»	Прямі твердження:2, 3, 5, 6, 7, 26, 28, 30
«Батьківська критика та сумніви у власних діях»	Прямі твердження:4, 21, 25, 27, 31, 32, 34. Зворотнє твердження:29.
«Особистісні стандарти та батьківські очікування»	Прямі твердження:1, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 23, 25, 30. Зворотнє твердження:16

Нормативні показники за результатами

Шкала	Рівень вираженості		
	Низький	Середній	Високий
«Занепокоїність помилками»	≤ 22	23-34	≥ 35
«Організованість»	≤ 26	27-34	≥ 35
«Батьківська критика та сумніви у власних діях»	≤ 14	15-25	≥ 26
«Особистісні стандарти та батьківські очікування»	≤ 32	33-44	≥ 45
Загальний рівень перфекціонізму	≤ 103	104-132	≥ 133

Опитувальник самоорганізації діяльності «ОСД» створений Н.Фішером і М. Бондом адаптований Є.Мандриковою

Інструкція: тестовий матеріал складається із 25 запитань, на які необхідно відповісти обравши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди\ не згоди з цим твердженням, де 1бал – повністю не згодний із твердженням, а 7 балів – повністю згодний; 4 бали – середина шкали, а решта цифри відображають проміжні значення. Варіант відповіді має бути тільки один. Пам'ятайте, що хороших чи поганих відповідей не буває.

№ п/п	Твердження	Відповідь
1.	Мені потрібно багато часу, щоб «розгойдатися» і почати діяти.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я планую свої справи щоденно.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Мене виводять із себе і вибивають із звичного графіканепередбачені справи.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Зазвичай я планую програму на день і намагаюся її виконати.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Мені буває важко завершити розпочате.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Я не можу відмовитися від розпочатої справи, навіть якщо вона мені «не по зубах»	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я знаю, чого хочу, і роблю все, щоб цього досягти.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Я заздалегідь вибудую план майбутнього дня.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Мені важливіше те, що я роблю і переживання на даний момент, а не те, що буде чи було.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Я можу почати робити кілька справ і жодну з них не закінчити.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Я планую свої повсякдені справи згідно з певними принципами.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я вважаю себе людиною, яка живе «тут і зараз»	1 2 3 4 5 6 7
13.	Я не можу перейти до іншої справи, якщо не завершив попередню.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я вважаю себе цілеспрямованою людиною.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Замість того, щоб займатися справами, я часто марную час.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Мені подобається вести щоденник і фіксувати в ньому те, що відбувається зі мною.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Іноді я навіть не можу заснути, згадавши не дороблені справи.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Я маю до чого прагнути.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Мені подобається користуватися щоденником та іншими засобами планування часу.	1 2 3 4 5 6 7

20.	Моє життя спрямоване на досягнення певних результатів.	1 2 3 4 5 6 7
21.	У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Мені подобається писати звіти за підсумками роботи.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Я ні до чого не прагну.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Якщо я не закінчив якоїсь справи, то це не виходить у мене з голови.	1 2 3 4 5 6 7
25.	У мене є головна мета у житті.	1 2 3 4 5 6 7

Ключ до опитувальника:

Підраховується сума прямих та обернених значень за шкалами.

Шкала	Прямі твердження	Обернені твердження
Планомірність	2, 4, 8, 11	
Цілеспрямованість	7, 14, 18, 20, 25	23
Наполегливість		1, 5, 10, 15, 21
Фіксація	3, 6, 13, 17, 24	
Самоорганізація	16, 19, 22	
Орієнтація на теперішнє	9, 12	

Пірахунок балів:

Шкала «Планомірність»:

4 – 10 балів – низький рівень;

11 – 19 балів – середній рівень;

20 – 28 балів – високий рівень.

Шкала «цілеспрямованість»:

6 – 15 балів – низький рівень;

16 – 34 балів – середній рівень;

35 – 42 балів – високий рівень.

Шкала «наполегливість» та «фіксація»:

5 – 16 балів – низький рівень;

17 – 28 балів – середній рівень;

29 – 35 балів – високий рівень.

Шкала «самоорганізація»:

3 – 10 балів – низький рівень;

11 – 18 балів – середній рівень;

19 – 21 балів – високий рівень.

Шкала «орієнтація на теперішнє»:

2 – 6 балів – низький рівень;

7 – 11 балів – середній рівень;

12 – 14 балів – високий рівень.

Додаток Б

Індивідуальні показники за тестом «Шкала загальної прокрастинації» автора К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої).

№	**Шкала**	
	Рівень прояву прокрастинації	
	Показник	Рівень прояву
1.	56	Середній рівень
2.	51	Середній рівень
3.	57	Середній рівень
4.	44	Низький рівень
5.	59	Середній рівень
6.	54	Середній рівень
7.	58	Середній рівень
8.	58	Середній рівень
9.	62	Середній рівень
10.	49	Середній рівень
11.	59	Середній рівень
12.	63	Середній рівень
13.	53	Середній рівень
14.	58	Середній рівень
15.	36	Низький рівень
16.	37	Низький рівень
17.	44	Низький рівень
18.	64	Середній рівень
19.	65	Середній рівень
20.	42	Низький рівень
21.	69	Середній рівень
22.	59	Середній рівень
23.	44	Низький рівень
24.	44	Низький рівень
25.	49	Середній рівень
26.	58	Середній рівень
27.	44	Низький рівень
28.	42	Низький рівень
29.	44	Низький рівень
30.	42	Низький рівень

Додаток В

Ключ до показників по шкалах

Із - шкала загальної інтернальності	
«+»	2, 4, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
«-»	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 16, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 33, 35, 38, 40, 41, 43
Ід - шкала інтернальності в області досягнень	
«+»	12, 15, 27, 32, 36, 37
«-»	1, 5, 6, 14, 26, 43
Ін - шкала інтернальності в області невдач	
«+»	2, 4, 20, 31, 42, 44
«-»	7, 24, 33, 38, 40, 41
Іс - шкала інтернальності в області сімейних відносин	
«+»	2, 16, 20, 32, 37
«-»	7, 14, 26, 28, 41
Ів - шкала інтернальності в області виробничих відносин	
«+»	19, 22, 25, 36, 37, 42
«-»	1, 9, 10, 26, 30, 43
Ім - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин	
«+»	4, 27
«-»	6, 38
Із - шкала інтернальності відносно здоров’я та хвороби	
«+»	13, 34
«-»	3, 23

Профіль РСК за сімома шкалами

Із __1_____ 5,5 _____10___

Ід __1_____ 5,5 _____10___

Із	__1_____	5,5	_____10___
Ін	__1_____	5,5	_____10___
Ів	__1_____	5,5	_____10___
Іс	__1_____	5,5	_____10___
Ім	__1_____	5,5	_____10___
Із	__1_____	5,5 норма	_____10___

Таблиця для перекладу «сирих» балів у стени за **методикою «Тест-опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК)»**

Із			**Ід**			**Ін**			**Ів**			**Іс**			**Ім**			**Із**		
від	**до**	**=**	**від**	**до**	**=**	**від**	**до**	**=**	**від**	**до**	**=**	**від**	**до**	**=**	**від**	**до**	**=**	**від**	**до**	**=**
-132	-13	1	-36	-10	1	-36	-7	1	-30	-11	1	-30	-4	1	-12	-6	1	-12	-3	1
-13	-2	2	-10	-6	2	-7	-3	2	-11	-7	2	-4	0	2	-6	-4	2	-3	-1	2
-2	10	3	-6	-2	3	-3	1	3	-7	-4	3	0	4	3	-4	-2	3	-1	1	3
10	22	4	-2	2	4	1	5	4	-4	0	4	4	8	4	-2	0	4	1	3	4
22	33	5	2	6	5	5	8	5	0	4	5	8	12	5	0	2	5	3	4	5
33	45	6	6	10	6	8	12	6	4	7	6	12	16	6	2	5	6	4	5	6
45	57	7	10	15	7	12	16	7	7	11	7	16	20	7	5	7	7	5	7	7
57	69	8	15	19	8	16	20	8	11	14	8	20	24	8	7	9	8	7	9	8
69	80	9	19	23	9	20	24	9	14	18	9	24	28	9	9	11	9	9	11	9
80	132	10	23	36	10	24	36	10	18	30	10	28	30	10	11	12	10	11	12	10

Додаток Г

Індивідуальні показники рівнів прояву самоорганізації діяльності за методикою самоорганізації діяльності (Е.Ю. Мандрикова)

№ п/п	Шкали						
	Заг. показник самоорганізації	Планомірність	Цілеспрямованість	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на теперішнє
1.	119 С	8 Н	29 С	28 С	29 В	21 В	4 Н
2.	110 С	18 С	38 С	19 С	24 С	7 С	4 Н
3.	107 С	16 С	33 С	13 Н	24 С	10 С	11 С
4.	117 С	21 С	41 В	24 С	17 С	6 С	8С
5.	87 Н	12 С	23 Н	24 С	15 С	8 С	5 С
6.	122 С	19 С	37 С	17 С	28 В	14 С	7 С
7.	103 С	16 С	31 С	8 Н	31 В	8 С	9 С
8.	106 С	14 С	39 С	12 Н	23 С	6 С	12 В
9.	77 Н	17 С	19 Н	11 Н	14 С	6 С	10 С
10.	118 С	23 С	36 С	24 С	19 С	5 С	11 С
11.	88 Н	19 С	30 С	15 Н	14 С	7 С	3 Н
12.	101 С	20 С	26 С	12 Н	19 С	16 В	8 С
13.	80 Н	15 С	29 С	19 С	9 Н	4 Н	4 Н
14.	131 В	25 В	33 С	16 С	26 В	17 В	14 В
15.	125 С	18 С	42 В	27 С	28 В	5 С	5 С
16.	149 В	24 В	42 В	32 В	27 В	17 В	7 С
17.	109 С	20 С	36 С	15 Н	21 С	10 С	7 С
18.	81 Н	11 Н	20 Н	16 С	18 С	5 С	11 С
19.	131 В	19 С	40 С	19 С	27 В	13 С	13 В
20.	120 С	20 С	39 С	26 С	17 С	8 С	10 С
21.	110 С	15 С	37 С	15 Н	24 С	7 С	12 В
22.	99 С	14 С	29 С	21 С	20 С	7 С	8 С
23.	96 С	10 Н	19 Н	19 С	32 В	13 С	3 Н
24.	92 С	10 Н	21 Н	13 Н	19 С	8 С	10 С
25.	103 С	19 С	38 С	15 Н	15 С	4 Н	12 В
26.	119 С	23 С	36 С	24 С	19 С	5 С	11 С
27.	107 С	16 С	33 С	13 Н	24 С	10 С	11 С
28.	81 Н	11 Н	20 Н	16 С	18 С	5 С	11 С
29.	130 В	25 В	33 С	16 С	26 В	17 В	14 В
30.	87 Н	12 С	23 Н	24 С	15 С	8 С	5 С

**Н - низький рівень, С - середній рівень, В - високий рівень.*

Додаток Д

Індивідуальні показники методики «Багатомірна шкала перфекціонізму» (Р. Фроста)

N п/п	«Занепокоєність помилками»	«Особистісні стандарти»	«Батьківські очікування»	«Батьківська критика»	«Сумніви у власних діях»	«Організованість»		«Особистісні стандарти та батьківські очікування»	«Батьківська критика та сумніви у власних діях»		Заг.перфекціонізм
1	25С	28В	20В	10Н	15С	35В		48В	25С		133В
2	18Н	13Н	12С	10Н	6Н	18Н		25Н	16С		77Н
3	20Н	21С	20В	5Н	8Н	28С		41С	13Н		102Н
4	19Н	14Н	12С	8Н	13С	28С		26Н	21С		94Н
5	35В	19С	13С	10Н	16С	36В		32Н	26В		129С
6	31С	28В	20В	8Н	20В	35В		48В	28В		142С
7	22Н	28В	10Н	8Н	10Н	35В		38С	18С		113С
8	30С	17С	19В	12С	13С	35В		36С	25С		126С
9	35В	28В	9Н	6Н	14С	35В		37С	20С		127С
10	19Н	28В	22В	14С	6Н	35В		50В	20С		124С
11	16Н	18С	9Н	8Н	8Н	16Н		27Н	16С		75Н
12	21Н	29В	9Н	6Н	12С	36В		38С	18С		113С
13	22Н	24С	9Н	5Н	12С	27С		33С	17С		99Н
14	30С	30В	9Н	17В	13С	27С		39С	30В		126С
15	17Н	17С	8Н	8Н	8Н	27С		25Н	16С		85Н
16	21Н	19С	11С	4Н	10Н	27С		30Н	14Н		92Н
17	22Н	28В	20В	10Н	13С	38В		48В	23С		131С
18	16Н	14Н	21В	14С	8Н	38В		35С	22С		111С
19	20Н	20С	11С	7Н	10Н	27С		31Н	17С		95Н
20	29С	20С	10Н	14С	10Н	35В		30Н	24С		118С
21	35В	28В	22В	6Н	12С	17Н		50В	18С		120С
22	29С	18С	20В	10Н	12С	35В		38С	22С		124С
23	22Н	28В	13С	4Н	7Н	17Н		41С	11Н		91Н
24	19Н	13Н	12С	8Н	8Н	12Н		25Н	16С		72Н

25	22Н	14Н	12С	11С	10Н	27С		26Н	21С		96Н
26	22Н	28В	12С	6Н	10Н	27С		40С	16С		105С
27	22Н	21С	21В	8Н	8Н	37В		42С	16С		117С
28	28С	14Н	10Н	12С	13С	37В		24Н	25С		114С
29	25С	32В	9Н	11С	13С	37В		41С	24С		127С
30	22Н	24С	9Н	16В	14С	27С		33С	30В		112С

**Н - низький рівень, С - середній рівень, В - високий рівень.*

Додаток Є

Таблиця _EXCEL первинних даних вимірювання показників за методиками (в балах)

№ респондета	Стать	Прокрастинація	ІЗ – шкала загальної інтернальності	Загальний рівень перфекціонізму	Шкала «Занепокоєність помилками»	Шкала «Організованість»	Шкала «Батьківська критика»	Шкала «Особистісні стандарти»	Шкала ОСД «Планомірність»	Шкала ОСД «Цілеспрямованість»	Шкала ОСД «Наполегливість»	Шкала ОСД «Фіксація»	Шкала ОСД «Самоорганізація»	Шкала ОСД «Орієнтація на теперішнє»
1	чоловіча	56	52	133	25	35	25	48	27	33	17	20	10	7
2	чоловіча	51	47	77	18	18	16	25	13	31	28	24	10	9
3	жіноча	57	53	102	20	28	13	41	11	15	16	23	11	7
4	жіноча	44	64	94	19	28	21	26	4	15	20	17	11	6
5	чоловіча	59	20	129	35	36	26	32	21	33	9	31	19	7
6	жіноча	54	52	142	31	35	28	48	7	15	28	18	11	9
7	жіноча	58	56	113	22	35	18	38	13	33	10	27	3	14
8	чоловіча	58	19	126	30	35	25	36	21	15	16	16	11	7
9	чоловіча	62	16	127	35	35	20	37	14	25	28	26	11	5
10	жіноча	49	45	124	19	35	20	50	6	24	22	22	11	5
11	жіноча	59	21	75	16	16	16	27	15	34	16	21	10	14
12	чоловіча	63	13	113	21	36	18	38	12	32	21	16	11	4
13	чоловіча	53	22	99	22	27	17	33	17	28	18	19	11	10
14	чоловіча	58	55	126	30	27	30	39	16	28	25	16	11	8
15	чоловіча	36	77	85	17	27	16	25	25	36	13	19	17	13
16	жіноча	37	75	92	21	27	14	30	28	33	16	16	11	10
17	чоловіча	44	68	131	22	38	23	48	16	23	16	21	15	9
18	жіноча	64	8	111	16	38	22	35	11	15	23	19	11	7
19	жіноча	65	5	95	20	27	17	31	7	30	28	16	11	7
20	чоловіча	42	59	118	29	35	24	30	11	25	28	21	11	4
21	жіноча	69	10	120	35	17	18	50	7	20	16	15	11	14
22	жіноча	59	8	124	29	35	22	38	14	31	16	13	13	7
23	жіноча	44	64	91	22	17	11	41	26	36	7	30	19	9
24	жіноча	44	64	72	19	12	16	25	15	32	24	24	15	11
25	чоловіча	49	44	96	22	27	21	26	28	36	18	25	18	14
26	чоловіча	58	52	105	22	27	16	40	16	30	16	20	4	10
27	чоловіча	44	62	117	22	37	16	42	11	22	20	16	3	9
28	чоловіча	42	62	114	28	37	25	24	16	15	28	17	4	7
29	чоловіча	44	61	127	25	37	24	41	18	22	28	21	3	5
30	чоловіча	42	60	112	22	27	30	33	14	30	22	16	11	14

Додаток Е