

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ”

ЖУРАВЛЬОВА ОЛЕНА ВІКТОРІВНА

УДК 159.923

ПСИХОЛОГІЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора психологічних наук



ОСТРОГ – 2020

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки, Міністерство освіти і науки України

Науковий консультант: доктор психологічних наук, професор
Засєкіна Лариса Володимирівна,
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки,
проректор з науково-педагогічної роботи
та міжнародної співпраці

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Данилюк Іван Васильович,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
декан факультету психології;

доктор психологічних наук, професор
Сергєєнкова Оксана Павлівна,
Київський університет імені Бориса Грінченка,
завідувач кафедри психології особистості
та соціальних практик;

доктор психологічних наук, професор
Хомуленко Тамара Борисівна,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди,
завідувач кафедри психології

Захист відбудеться «30» жовтня 2020 року о 13:00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 48.125.03 у Національному університеті «Острозька академія» за адресою: вул. Семінарська, 2, м. Острог, Рівненська обл., 35800.

З дисертацією можна ознайомитися на сайті www.oa.edu.ua та в науковій бібліотеці Національного університету «Острозька академія» за адресою: вул. Семінарська, 2, м. Острог, Рівненська обл., 35800.

Автореферат розісланий « 29 » вересня 2020 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради,
кандидат психологічних наук, доцент



І. В. Ковальчук

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Обґрунтування вибору теми дослідження. Провідними характеристиками сучасної соціокультурної реальності, що перебуває на інформаційному етапі розвитку, є мінливість, хаотичність і невизначеність. Окреслена динамічність функціонування суспільства детермінує надмірно швидкий темп життя людини, а інколи й розмитість її ціннісних орієнтирів. Необхідність пристосування до нових реалій соціального простору потребує від особистості прояву високого рівня самостійності, відповідальності, дисциплінованості та лабільності. Потрібно зауважити, що успішність адаптаційного процесу особистості в умовах трансформаційних змін визначається не лише широким комплексом її ресурсів, а й готовністю до їх своєчасного застосування в ситуаціях, що потребують негайного прийняття рішень та реалізації конкретних дій. Відтак дедалі частіше науковці зосереджують увагу на проблемах, пов'язаних із нераціональними формами використання особистістю часу як одного з найважливіших її ресурсів. Закономірним у цьому контексті є стрімке зростання актуальності й соціальної значущості досліджень, спрямованих на вивчення феномену прокрастинації. Адже схильність особистості до прояву прокрастинації загрожує її психологічному благополуччю, детермінуючи стрес, почуття провини та втрати продуктивності, гострих емоційних переживань власного неуспіху.

Широкий спектр поглядів на змістове навантаження, механізми та причини виникнення явища прокрастинації представлено в межах психоаналітичної (С. Блатт, П. Квінлен, Дж. Бурка, Л. Юен, Б. Спок, В. Міссідлайн, П. Макінтаєр, М. Хагбін, Дж. Феррарі, М. Оліветте й ін.), когнітивної (А. Елліс, В. Кнаус, Д. Росблум, Дж. Сабіні, М. Сільвер, М. Стейнтон), біхевіоральної (Т. Пичил, Дж. Ейнслі, Н. Мілграм, А. Блант, Л. Соломон, С. Мун) галузей психологічного знання. Підґрунтям для пояснення причин прояву особистістю ірраціонального зволікання вчені також вважають теорію тимчасової мотивації, запропоновану П. Стілом.

Найпоширенішими в контексті окресленої проблематики є емпіричні дослідження, спрямовані на визначення особливостей взаємозв'язку прокрастинації з іншими особистісними властивостями: перфекціонізмом (Д. Барнс, Р. Бірі, Н. Гаранян, С. Єніклопов, М. Ларскіх, Н. Матюхіна, Л. Сакс, Д. Седлер, А. Холмогорова, В. Ясна та ін.), часовою перспективою (Дж. Гаура, Р. Гупта, М. Дворник, Т. Джексон, Л. Дементій, Дж. Діаз-Моралес, Е. Іпполітова, Л. Попе, О. Сенник, М. Спектер, Д. Херші й ін.), саморегуляцією (Р. Баумайстер, К. Волтерс, К. Данн, В. ван Ерде, Г. Ракс, Д. Тайс), мотивацією (С. Бранлоу, В. Вонг, Р. Классен, Р. Ризингер, Г. Шоувенбург), тривожністю (Дж. Донован, В. МакКоун, Н. Мілграм, Дж. Муракамі, Е. Розблум, С. Сільверман, Л. Соломон, Л. Хейкок), депресією (А. Бек, Дж. О'Каллаган, Й. Стобер), копінг-стратегіями (А. Клімова, А. Лингурарь, Н. Солинін, А. Шиліна та ін.), особливостями сепарації від батьків (Дж. Коплан, Дж. Оліветте, А. Рейд, Ф. Семенова й ін.) тощо.

Особливу увагу вчені акцентують на деструктивних наслідках прояву прокрастинації, серед яких найчастіше відзначаються психічні проблеми (Т. Тіббетт, Дж. Феррарі), соматичні порушення (погіршення загального самопочуття, гіпофункція імунної системи, головний біль тощо) (Ф. Сіруа, Т. Пичил, К. Клінгшецк), труднощі в інтерперсональних стосунках (К. Голдін, Л. Катц, І. Куземко), фінансові втрати (Т. Гамст-Клаузен, Ф. Свартдал).

Окрім того, вчені зосереджуються на дослідженні специфіки прояву прокрастинації в різних сферах діяльності особистості, зокрема в академічному середовищі студентів (М. Дворник, В. Ковилін, К. Маркевіч, Н. Руднова, П. Стіл та ін.), адже навчання в закладі вищої освіти є стресогенним життєвим періодом, оскільки передбачає інтенсивні повсякденні навчальні навантаження. Зважаючи на чітку регламентованість часових меж виконання численних завдань, показники прояву прокрастинації цією категорією осіб є високими й супроводжуються не лише зниженням академічної успішності, а й загалом негативно впливають на психологічне благополуччя студента, детермінують зниження його самооцінки. Вивчення феномену прокрастинації в цьому контексті викликає особливий інтерес і з огляду на ефективність підготовки майбутніх спеціалістів, оскільки її прояв негативно впливає на професійний розвиток і компетентність випускників.

Водночас, попри широку представленість психологічних досліджень прокрастинації у студентів, вивчення цього феномену ускладнюється відсутністю достатньо чіткого визначення досліджуваного поняття, недостатньою розробленістю методичного забезпечення, фрагментарністю та суперечливістю отриманих науковцями результатів щодо чинників розвитку дилаторних реакцій у цього контингенту осіб й відсутністю системного бачення структури феномену прокрастинації. Саме реалізація комплексного вивчення індивідуальних властивостей особистості студента, безпосередньо пов'язаних із проявом схильності до дилаторної поведінки, на нашу думку, дає найширше розуміння системного впливу різних чинників та їхньої ролі у формуванні феномену прокрастинації, а також є базисом для створення її інтегральної моделі в особистості студента. Недостатнє теоретичне та емпіричне вивчення окресленої проблеми свідчить про актуальність та практичну потребу в її системному дослідженні, що зумовило вибір теми дисертаційної роботи – *«Психологія прокрастинації особистості студента»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане відповідно до плану наукової роботи кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Тему дисертаційної праці затверджено на засіданні вченої ради Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 11 від 27 вересня 2018 року).

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити феномен прокрастинації як особистісної властивості, встановити особливості її прояву у студентів в академічному середовищі, та розробити рекомендації для студентів і професорсько-викладацького складу з ефективною організацією

освітнього середовища задля редукції проявів дилаторної поведінки у студентів.

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

1) на основі теоретико-методологічного аналізу проблеми визначити зміст поняття прокрастинації й окреслити концептуальні засади вивчення її структурно-змістових особливостей;

2) сконструювати та обґрунтувати інтегральну модель прокрастинації й розробити валідну методику діагностики цього конструкту в студентів;

3) проаналізувати особливості коркових мозкових процесів та соматизації у студентів, схильних до прокрастинації;

4) на основі отриманого емпіричного матеріалу описати когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний та конативно-регулятивний компоненти прокрастинації у студентів;

5) виокремити на емпірико-діагностичному рівні типи прокрастинації й описати їх внутрішню структуру;

6) встановити зміст асоціативно-семантичного простору поняття прокрастинації та дослідити особливості дилаторних реакцій іноземних студентів, що інтегруються в нове мовно-культурне освітнє середовище;

7) ґрунтуючись на встановлених особливостях проявів прокрастинації в студентів та їхніх типах, розробити методичні рекомендації з ефективної організації академічного середовища задля редукції проявів дилаторної поведінки.

Об'єкт дослідження – феномен прокрастинації.

Предметом дослідження є психологічні основи прокрастинації особистості студента.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять основні положення постнекласичної парадигми (М. Гусельцева, Д. Леонтєв, В. Стьопіна, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.), принципи системного підходу до аналізу психологічних явищ (Г. Ананьєв, О. Асмолов, В. Барабанщикова, Л. фон Берталанфі, О. Богданова В., Р. Д. Діксон, Е. Кунц, О. Ланге, Б. Ломов, С. Максименко, Р. Садовський, Л. Шрагина, Е. Юдін й ін.) та міждисциплінарного підходу до дослідження цілісної особистості (С. Броннікова, І. Ващенко, О. Власова, І. Данилюк, О. Сергеєнкова, Т. Хомуленко, І. Чернікова та ін.), теоретичні ідеї, сформульовані в межах концепції інтегральної індивідуальності (В. Мерлін) і біопсихосоціальної моделі (Дж. Енджел), постулати когнітивної (Дж. Андерсон, Дж. Брунер, В. Дружинін, Л. Засекіна, Р. Каламаж, Дж. Келлі, І. Пасічник, О. Савченко, Н. Сміт, М. Смульсон та ін), біхевіоральної (Б. Скіннер, Н. Міллер, Дж. Доллар, К. Халл та ін.), дискурсивної психології (Дж. Брунер, В. Дружинін, С. Засекін, Дж. Келлі, М. Орап, Н. Савелюк та ін.) і психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг, С. Блатт, П. Квінлен, Б. Спок, В. Міссідлайн, П. Макінтаер М. Хагбін, Дж. Феррарі, М. Оліветте та ін.), теорія тимчасової мотивації (П. Стіл), теорія специфічного емоційного конфлікту (Ф. Александер).

Методи дослідження. Для виконання сформульованих у роботі завдань застосовано такі методи:

– *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення, систематизація, які використано для визначення теоретико-методологічних основ дослідження й розробки інтегральної моделі прокрастинації);

– *емпіричні* (спостереження, бесіди, комплекс психодіагностичних методик: авторська методика діагностики конструкту прокрастинації в студентів, методика «Pure Procrastion Scale» П. Стіла (українськомовна версія в адаптації О. Журавльової, О. Журавльова) для визначення рівня прокрастинації та вивчення різних аспектів її прояву; методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса, опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі (адаптація Т. Грубі), опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Е. Бажина, Є. Голикіна, А. Еткінда, опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (адаптація О. Сеник), методика діагностики індивідуальної міри рефлексивності А. Карпова для з'ясування специфіки когнітивно-рефлексивного виміру функціонування студента, схильного до прокрастинації; Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) (адаптація А. Крилова), опитувальник «Мотивація успіху та страх невдачі» (А. Реан), методика діагностики мотиваційної структури особистості (В. Мільман) використовувались задля деталізації особливостей афективно-мотиваційної сфери досліджуваних; методика вивчення стратегій копінг-поведінки (SACS), методика «Стильова саморегуляція поведінки людини» (ССП-98) (В. Моросанова) для встановлення відмінностей між прокрастинаторами й респондентами, котрим дилаторна поведінка не властива, на конативно-регулятивному рівні функціонування; методика «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей), методика «Шкала акультураційного стресу» (Д. Сандху, Б. Асрабади), тест «Шкала мовної тривожності на уроках вивчення іноземної мови» (Е. Горовіц) для встановлення взаємозв'язку між особливостями акультурації, мовної інтеграції іноземних студентів та їх схильністю до прояву прокрастинації; електроенцефалографія (ЕЕГ) задля вивчення динаміки електричної активності кори головного мозку досліджуваних під час виконання когнітивних завдань; Гіссенський опитувальник соматичних скарг (Е. Брюхлер, Дж. Снер) для виявлення особливостей оцінки власного стану здоров'я залежно від рівня прокрастинації);

– *математично-статистичної обробки даних*: кореляційний аналіз, регресійний аналіз, непараметричні критерії Н Крускала-Уоллеса та U Манна-Уїтні; критерії нормальності розподілу W Шапіро-Вілка та Колмогорова-Смирнова, Т-критерій Вілкоксона, факторний аналіз, кластерний аналіз.

Усі розрахунки здійснено із застосуванням програмного забезпечення SPSS 15.0, SPSS 22.0, AMOS 25, Microsoft Excel 2013, Microsoft Excel 2019, MegaStat for Excel, Textanz 3.1.4.

Емпірична база дослідження. Дослідження проведено впродовж 2017–2020 рр. на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцького національного технічного університету, Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. В емпіричному дослідженні взяло участь 645 студентів різних форм навчання

віком 18–47 років. Указаний віковий діапазон респондентів визначався відсутністю сьогодні в Україні обмежень за цим показником для вступу на навчання в заклади вищої освіти.

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що:

уперше:

– на теоретичному та емпіричному рівнях операционалізовано поняття прокрастинації як стійкого особистісного конструкту, що виявляється у широкому спектрі деструктивних проявів психологічного, соціального та соматичного характеру;

– розроблено, обґрунтовано та верифіковано інтегральну модель прокрастинації в сукупності біологічної (нейропсихологічний, психосоматичний компоненти) і психосоціальної (когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний, конативно-регулятивний компоненти) підструктур, визначено їх сутнісно-змістове наповнення;

– на основі аналізу динаміки показників електроенцефалографії виявлено відмінності у модуляції активності та просторової взаємодії лобно-центральної макроструктур кори головного мозку між студентами з різними рівнями прояву дилаторних реакцій під час виконання когнітивних завдань;

– встановлено комплекс когнітивних (фрустраційна інтолерантність, переконання особистості про власну повинність щодо інших, часові орієнтації негативного минулого, гедоністичного теперішнього та послаблена перспектива майбутнього, сумніви у власних діях, гіперкритика, екстернальність у галузі здоров'я), афективних (депресивність), мотиваційних (мотивація уникнення невдач, відсутність прагнення приносити користь суспільству) і конативних (копінг-стратегії уникнення, агресивні дії, асертивні дії, планування, моделювання) предикторів розвитку дилаторних реакцій у студентів;

– емпірично виокремлено й охарактеризовано типи прокрастинації: ірраціонально-астенічний, демотивовано-ірраціональний, дезадаптивно-агресивний, мотиваційно-астенічний;

– визначено асоціативно-семантичний простір поняття прокрастинації у студентів за допомогою психолінгвістичного інструментарію;

– розроблено рекомендації, спрямовані на редукцію проявів прокрастинації у студентів з урахуванням її структурно-змістових та типологічних особливостей;

поглиблено та уточнено:

– наукові уявлення щодо специфіки суб'єктивної оцінки власного стану здоров'я студентами з високим рівнем прокрастинації, зокрема, схильності до виснаження, синдрому епігастральних нездужань, алгічної та спастичної симптоматики, нездужань серцево-судинної сфери;

– розуміння специфіки взаємозв'язку акультурації, мовної інтеграції іноземних студентів зі схильністю до прояву дилаторної поведінки;

– уявлення щодо функціонального значення фронтальних зон кори головного мозку в розвитку прокрастинації;

удосконалено:

– теоретичні здобутки щодо вивчення сутнісно-змістових і структурних характеристик прокрастинації, а також засоби її вивчення шляхом розробки й апробації авторської методики;

дістали подальший розвиток:

– міждисциплінарний та інтегративний підходи до вивчення феномену прокрастинації;

– положення раціонально-емоційно-поведінкової теорії як підґрунтя для зниження частоти прояву дилаторних форм поведінки особистості.

Практична значущість дисертаційного дослідження полягає в розробці авторського комплексу методик психодіагностичного вивчення прокрастинації, що включає апробовані та адаптовані методики, придатні для вимірювання кількісних та якісних властивостей елементів досліджуваного конструкту у студентів. Розроблені методичні рекомендації слугуватимуть основою для ефективної організації академічного середовища задля редукції проявів дилаторної поведінки у студентів, зокрема іноземних. Емпірично обґрунтовані положення праці можуть скласти методичне підґрунтя для консультативної практики, спрямованої на підвищення рівня саморегуляції студентів як важливої умови зростання показників успішності навчання та особистісної ефективності загалом.

Теоретичні та практичні результати дослідження можуть бути використані під час викладання таких навчальних дисциплін, як «Педагогічна психологія», «Психологія особистості», «Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Психодіагностика», «Психологічні основи професійного консультування» та ін.

Результати дослідження **впроваджено** в навчально-виховний процес на кафедрі практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка №1096/15.17-01 від 19.09.2019 р.), на факультеті психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка 03-28/01/1340 від 16.06.2020 р.) на кафедрі психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (довідка №525-33/03 від 15.06.2020 р.), на кафедрі педагогіки та психології Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка (довідка №05-16/119 від 10.06.2020 р.), на кафедрі загальної та соціальної психології Херсонського державного університету (довідка № 07-30/807 від 25.06.2020 р.), на кафедрі психології та педагогіки Національного університету «Острозька академія» (довідка № 131-2 від 15.05.2020 р.)

Особистий внесок здобувача. Розроблені автором наукові положення та одержані емпіричні дані є самостійним внеском у дослідження феномену прокрастинації особистості студента. У працях, опублікованих у співавторстві, автором здійснено теоретичний аналіз проблеми акультурації іноземних студентів, реалізовано емпіричне дослідження факторів мовно-культурної адаптації даного контингенту осіб, що пов'язані з розвитком дилаторних реакцій, проаналізовано теоретико-методологічні підходи до тлумачення

поняття «прокрастинація» представниками когнітивно-поведінкового напрямку психології, визначено особливості співвідношення понять «зволікання», «лінь», «аергічність», «акразія», «астенія» та «прокрастинація», проаналізовано підходи до типологізації феномену прокрастинації студентів, здійснено аналіз ролі мозкових структур у формуванні феномену прокрастинації, а також особливостей суб'єктивного сприйняття студентами власного стану здоров'я, залежно від рівня прояву дилаторних реакцій, концептуалізовано поняття «прокрастинація» з позицій теорії тимчасової мотивації П. Стіла, охарактеризовано біхевіоральний та децизійний аспекти поняття «прокрастинація», вивчено вплив на рівень прояву дилаторних реакцій соціально-демографічних чинників. Усі результати дисертаційного дослідження є самостійним внеском автора у вирішення проблеми дослідження. Ідеї співавторів опублікованих праць під час написання дисертації не використовувалися.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків оприлюднено на таких науково-практичних конференціях, семінарах: III науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми соціалізації особистості» (м. Луцьк, 2016 р.), XXII International modeling school of Association for the Advancement of Modelling & Simulation Techniques in Enterprises (м. Шацьк, 2017), VII Konferencja Zespołu Badania Wpływu Społecznego (м. Люблін, 2017), Міжнародна науково-практична конференція «Психологія. Цінності. Духовність» (м. Луцьк, 2017), X Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 2018), V Міжнародна науково-практична конференція «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології» (м. Луцьк, 2018), International Conference “Science without boundaries development in 21st century – 2019” (м. Будапешт, 2019), I Міжнародній науково-практичній конференції «Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі: лінгвістичний та психологічний аспекти» (м. Луцьк, 2019 р.), Міжнародній молодіжній науковій конференції «Вектори психології – 2019» (м. Харків, 2019 р.), VII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (м. Сєверодонецьк, 2019 р.), International Conference “Actual problems of science and education, APSE – 2020” (м. Будапешт, 2020), Міжнародній науково-практичній конференції «Роль і місце психології і педагогіки у формуванні сучасної особистості» (м. Харків, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика» (м. Одеса, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти» (м. Львів, 2020 р.), V Всеукраїнській науково-методичній конференції «Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи» (м. Шостка, 2020 р.), V Міжнародній науково-практичній конференції «Концептуальні шляхи розвитку науки» (м. Київ, 2020 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього» (м. Одеса, 2020 р.), Міжнародній науково-

практичній конференції молодих науковців, аспірантів і здобувачів вищої освіти «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки» (м. Рівне, 2020 р.).

Надійність та об'єктивність результатів дослідження забезпечено всебічним теоретико-методологічним аналізом проблеми, застосуванням коректного комплексу діагностичних методів, достатнім обсягом емпіричного матеріалу, використанням сучасних методів математичної статистики, репрезентативністю вибірки.

Кандидатську дисертацію за темою «Структурно-функціональні особливості організаційної ідентичності особистості» зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології захищено у спеціалізованій вченій раді Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (2015 р.). Матеріали та результати кандидатської дисертації в докторській дисертації не використовувались.

Публікації. Основні результати дослідження представлено у 33 публікаціях здобувача, з яких 1 – одноосібна монографія, 18 – статті у наукових виданнях, які затверджено як фахові в галузі психології, 5 – статті у виданнях інших держав, 9 – статті та тези у збірниках матеріалів міжнародних, всеукраїнських і регіональних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (641 найменування, із яких – 390 іноземними мовами). Робота містить 73 таблиці, які займають 24 сторінки, 50 рисунків на 23 сторінках. Загальний обсяг дисертаційної роботи – 465 сторінок друкованого тексту, з них 391 – основний текст.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У *вступі* обґрунтовано вибір теми дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, гіпотезу, вказано використані наукові методи дослідження, розкрито його теоретико-методологічні засади, висвітлено наукову новизну і практичну значущість праці, подано відомості про апробацію та впровадження її результатів, структуру і обсяг дисертації.

У *першому розділі* – «**Теоретико-методологічні засади дослідження прокрастинації особистості**» – представлено категоріально-поняттєвий аналіз вивчення концепту прокрастинації в межах соціально-психологічного знання, охарактеризовано основні підходи до класифікації цього феномену, проаналізовано співвідношення досліджуваного поняття з іншими конструктами, що вказують на схильність особистості до прояву дилаторної поведінки.

Стрімке зростання теоретичного та практичного інтересу до проблеми прокрастинації супроводжується збільшенням числа розрізнених наукових поглядів на її сутність. Встановлено, що згідно з основними положеннями психоаналізу прокрастинація тлумачиться як механізм психологічного захисту, спрямований на редукцію загроз цілісності Я-структури. До ключових детермінант зволікання, відзначених представниками вказаного вчення,

належать: тривожність (Я. Варваричева, Е. Івутіна, Н. Мілгрем, З. Фрейд, Е. Шуракова), страх смерті (С. Блатт, П. Квінлен), незбалансована часова перспектива (Л. Дементій, Е. Іпполітова, Н. Карловська), уникнення оцінки оточенням (Дж. Бурка, Д. Тайс, Л. Юен, Дж. Феррарі), труднощі із сепарацією від батьків (В. Міссідлайн, П. Макінтраєр, М. Оліветте, А. Рейд, Ф. Семенова, Т. Тронь, А. Узденова).

У межах біхевіоризму прокрастинацію охарактеризовано як механізм уникнення особистістю аверсивного стимулу. Тобто ключовою причиною зволікання є категоризація індивідом завдання як неприємного чи позбавленого суб'єктивного сенсу (В. Ковилін, С. Ризова, Д. Росблєм, Л. Соломон, С. Мун). Водночас відзначено, що успішне завершення особистістю завдання, попри тривале відтермінування його виконання, відіграє роль позитивного підкріплення, що сприяє подальшому розвитку дилаторної форми поведінки (Т. Пичил, В. Маккоун).

Системний аналіз положень когнітивної психології дав змогу визначити прокрастинацію як поведінковий розлад, що ґрунтується на ірраціональному мисленні. Дисфункціональні думки генерують негативні емоції та детермінують дезадаптивні дилаторні реакції. До ірраціональних когніцій, найбільш властивих прокрастинаторам, віднесено алогічну впевненість у низькій самоефективності (А. Бандура, А. Елліс, В. Кнаус); страх невдач (А. Бек, П. Грекко, О. Мотрук, Д. Стеценко, Л. Олафсон, Г. Шраф); страх успіху (К. Лей, Л. Рорер, Г. Шоувенбург); перфекціонізм (Д. Барнс, А. Лазько, Н. Руднова, Д. Хамачек).

Констатовано, що спробою інтеграції всіх поглядів щодо сутності прокрастинації є теорія тимчасової мотивації. Згідно з цією концепцією, підвищення рівня прояву вказаного конструкту, насамперед, зумовлюється низьким рівнем самоконтролю (Х. Ейнслі, Н. Хеслем, П. Стіл), низьким рівнем суб'єктивної цінності очікуваної винагороди (В. Врум, П. Стіл), страхом втрат у разі неуспіху (Д. Канеман, А. Тверські, П. Стіл).

Відзначено, що перманентна інтерпретація та реінтерпретація поняття прокрастинації в межах різних психологічних шкіл зумовлює систематичне виявлення її нових граней, що спонукає науковців до виокремлення широкого спектру типів цього феномену, зокрема, біхевіорального (Н. Мілгрем, Р. Тенне), децизійного (Дж. Баторі, Д. Моурер, Дж. Феррарі), компульсивного (А. Демір, Б. Узер, Дж. Феррарі), невротичного (Дж. Баторі, Н. Мілграм, Д. Моурер, Н. Нааман), хронічного (А. Блум, Дж. Джонсон, Дж. Харріот), ситуативного (Р. Костнер, М. Розенбаум, П. Скролофф), дисфункціонального (С. Бранлоу, Д. Ватсон, Р. Різінгер, А. Ховелл, Дж. Чой, А. Чу), функціонального (В. Барабанщикова, С. Бранлоу, Д. Деметер, Г. Марусанова, Р. Різінгер, А. Чу, Дж. Чой) та ін.

Аналіз й узагальнення представлених у науковій літературі уявлень щодо типологічних аспектів прокрастинації дали змогу об'єднати окреслені види цього концепту в два широкі кластери – зволікання у прийнятті рішень і зволікання у виконанні завдань. Доцільність виокремлення саме цих форм прокрастинації підтверджено ключовими ідеями теорії контролю за дією

Ю. Куля, відповідно до якої прийняття рішення, на противагу безпосереднім діям, що спрямовані на його реалізацію, є відмінними за сутністю процесами, котрі контролюються різними функціональними підсистемами – саморегуляцією й самоконтролем.

Зазначено, що розрізненість наукових поглядів щодо сутності прокрастинації зумовлює труднощі у встановленні особливостей співвідношення цього терміну з іншими конструктами, які вказують на схильність особистості до відтермінування діяльності. Аналіз конотації лексеми «зволікання» свідчить про те, що це поняття охоплює як дисфункціональні, так і функціональні аспекти дилаторної поведінки індивіда, а відтак, порівняно з концептом прокрастинації, є значно ширшим за своїм змістом, адже дефініцію прокрастинації введено в науковий обіг винятково для пояснення деструктивної форми відкладання справ (С. Парк, Т. Пичил, Р. Сперлінг, Б. Такмен, М. Хагбін). Вивчення змісту таких конструктів як прокрастинація, лінь, аергічність, акразія, астения з метою виявлення оптимального варіанта співвідношення між ними, з одного боку, вказує на наявність концептуального перетину цих феноменів, що слугує підґрунтям для думки про їхню синонімічність (Я. Варваричева, К. Волтерс, Є. Ільїн, Е. Розблом, Л. Соломон, Д. Тайс, Дж. Феррарі). З іншого боку, вчені констатують наявність відмінних рис, що підтверджує доцільність позиціонування цих понять як взаємопов'язаних, проте не тотожних (П. Карлбрінг, Е. Михайлова, С. Посохова, А. Розенталь, К. Слученкова).

У другому розділі – *«Інтегральна модель прокрастинації в структурі особистості»* – визначено методологічні принципи емпіричного дослідження, сконструйовано комплексну інтегральну модель прокрастинації.

Методологічну основу для всебічного вивчення концепту прокрастинації склали ключові положення постнекласичної наукової парадигми, принципи системності, структурності, континуальності та біопсихосоціального підходу Дж. Енджела.

З огляду на вказані наукові засади, встановлено, що прокрастинація на системному рівні функціонує як багатомірне інтегральне особистісне утворення, а в підсистемній площині представлена біологічною та психосоціальною підструктурами (рис. 1). Констатовано, що вказані підструктури функціонують на основі принципу комплементарності, тобто доповнюють одна одну й становлять єдність. Адже, з одного боку, на основі теоретичного аналізу окресленої проблематики доведено, що соціальне оточення особистості значною мірою визначає схильність до дилаторної поведінки. З іншого – виявлено тісну взаємозалежність прокрастинації з широким спектром психологічних характеристик, матеріальний субстрат яких становлять особливості функціонування мозку.



Рис. 1. Інтегральна модель прокрастинації як особистісного конструкту

Біологічна підструктура прокрастинації охоплює нейропсихологічний і психосоматичний компоненти. Перший із них включає систему взаємозв'язків між проявом досліджуваного параметра та біоелектричною активністю різних ділянок кори головного мозку індивіда (Ф. Сіруа, А. Фабіо, Є. Ху, М. Випих). Насамперед, схильність до зволікання пов'язується зі зміною функціональних зв'язків між структурами префронтальної кори (П. Лю, В. Жан).

Психосоматичний компонент відображає наявність взаємозв'язку між схильністю особистості до прокрастинації та особливостями оцінки нею стану свого здоров'я (Д. Тайс, Р. Баумайстер, Ф. Александер). Теоретичний аналіз засвідчив, що погіршення фізичного самопочуття особистості, схильної до зволікання, опосередковується двома механізмами – психофізіологічними реакціями, зумовленими стресом (С. Сергестром, Дж. Феррарі, Ш. Тейлор, Ф. Сіруа), і поведінковими стратегіями, зорієнтованими на збереження здоров'я (Д. Турк, Д. Майхенбаум). Окрім того, зауважено, що погіршення самопочуття прокрастинатора можливе й внаслідок його схильності відкладати зміну способу життя при усвідомленні наявності шкідливих звичок (Т. Пичил, Дж. Лі, Р. Тібодо, А. Блант).

Психосоціальну підструктуру прокрастинації розглянуто як сукупність властивостей особистості, що формуються та трансформуються внаслідок її включення в широке коло референтних груп і процесу соціалізації загалом. У її межах виокремлено когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний та конативно-регулятивний компоненти.

Зміст когнітивно-рефлексивного компонента прокрастинації розкриває сукупність переконань, що передують або ж (і) активізуються в ситуаціях прояву дилаторної поведінки. Ключовою особливістю вказаних уявлень є їх ірраціональність. Аналіз та узагальнення результатів широкого кола теоретичних й емпіричних досліджень виявили схильність прокрастинатора до низки когнітивних характеристик, серед яких фрустраційна інтолерантність (Н. Харрінгтон, Д. Тайс, Р. Баумайстер), установка катастрофізації (К. Сімс,

Дж. Бурка, Л. Юен), оцінна установка (А. Елліс, Д. Дейвід, С. Лінн, Р. Лазарус, С. Фолькман), часова некомпетентність (Х. Діаз-Моралез, Дж. Коген, Т. Джексон, А. Фрітч, Т. Нагасака, Л. Поуп), перфекціонізм (Дж. Феррарі, О. Кернберг, Д. Седлер, Л. Сакс, Р. Верніке, К. Лей), екстернальний локус контролю (А. Трайс, Ш. Мілтон, Е. Розблум, Л. Соломон, Дж. Муракамі).

Афективно-мотиваційний компонент прокрастинації характеризується дезадаптивною спрямованістю, що детермінує знижену активність, підвищену втомлюваність, невпевненість, бездіяльність (М. Хагбін, П. Сидоров). Таким чином прокрастинатору властиві винятково негативні емоційні патерни, зокрема, тривожність (К. Ізард, С. Бламберг), депресивність (А. Бек, Д. Бернс, А. Елліс, В. Кнаус, Л. Соломон, Е. Розблум), агресивність (К. Ізард, М. Зверева, С. Еніколопов, І. Олейчик). Зауважено, що ключове місце в мотиваційній сфері особистості, схильної до дилаторної поведінки, належить прагненню до уникнення потенційних невдач (А. Бек, В. Кнаус, А. Бандура).

Конативно-регулятивний компонент прокрастинації безпосередньо пов'язаний з активністю особистості. В його структурі виокремлено два елементи – стратегії саморегуляції, що відображають ключові способи подолання стресових ситуацій (Дж. Грейнер, П. Каролі, Д. Кіршенбаум, П. Грекко, М. Сільвер, Дж. Сабіні), і реальну поведінку (відсутність спрямованих зусиль на реалізацію інтенції особистості) (Дж. Бек, А. Елліс).

На основі теоретичного аналізу літератури констатовано, що найвищі показники прояву прокрастинації науковці фіксують саме у студентському середовищі, що детермінується значним рівнем напруженості навчального процесу та потребою тривалої мобілізації фізичних і розумових ресурсів. Водночас, винагорода за своєчасне виконання академічного завдання, студент зазвичай, сприймає як менш вартісну, ніж, наприклад, у виробничих відносинах. Таким чином, емпіричне вивчення прокрастинації як інтегрального конструкту упродовж навчальної діяльності студента на етапі підготовки у закладі вищої освіти є дуже важливим, адже дає змогу не лише виявити особливості академічної прокрастинації, а й оцінити ступінь прояву даного феномену як особистісної властивості.

У третьому розділі – **«Організація та методи емпіричного дослідження прокрастинації в студентів»** – обґрунтовано програму дослідження та вибір діагностичного інструментарію; описано процедуру розробки й апробації авторської методики діагностики рівня прокрастинації.

В основу конструювання дизайну емпіричного дослідження покладено ідеї щодо інтегральної природи прокрастинації, а запропоновані методики емпіричного дослідження спрямовані на максимально повне вивчення змісту усіх виокремлених компонентів конструкту.

Загалом в емпіричному дослідженні взяло участь 645 студентів різних форм навчання віком 18–47 років. 237 респондентів із загальної вибірки задіяно лише для розробки та апробації методик, спрямованих на діагностику рівня схильності особистості до прокрастинації.

Задля валідизації сконструйованої інтегральної моделі прокрастинації залучено 408 студентів. Зокрема, для вивчення особливостей когнітивно-

рефлексивного, афективно-мотиваційного й конативно-регулятивного компонентів психосоціальної підструктури та психосоматичного компонента біологічної підструктури досліджуваного конструкту відібрано 347 осіб.

Для аналізу особливостей прояву прокрастинації в умовах мовно-культурної інтеграції в навчальний процес залучено 41 студента-іноземця, громадяни Нігерії, Гани, Сенегалу, Намібії, Зімбабве, Лівії, Гамбії, Алжиру, Катару, ОАЕ, Індії й Кот-д'Івуару.

Із метою вивчення нейропсихологічного компонента біологічної підструктури інтегральної моделі прокрастинації здійснено реєстрацію електроенцефалограм у 20 досліджуваних віком 18–25 років, що дало змогу проаналізувати динаміку біоелектричної активності кори головного мозку в студентів із високим і низьким рівнями дилаторної поведінки.

З огляду на виявлені труднощі вивчення феномену прокрастинації, пов'язані з браком надійних інструментів його діагностики, розроблено та апробовано авторську методику на україномовній вибірці ($n = 136$). Для досягнення встановленої мети сконструйовано опитувальник, основу якого склали три шкали, зорієнтовані на дослідження прокрастинації – Tuckman Procrastination Scale (TPS), General Procrastination Scale (GPS), Aitken Procrastination Inventory (API), які найширше застосовується у зарубіжних дослідженнях.

Процедура створення вказаного діагностичного інструменту охопила кілька етапів:

1. Підготовка первинного варіанта опитувальника шляхом застосування методу зворотного перекладу. Редагування та оцінка його концептуальної еквівалентності здійснювалися двома психологами й двома філологами зі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, які мають досвід роботи з особистісними опитувальниками.

2. Експлораторний факторний аналіз задля визначення числа вимірів моделі, якій відповідає методика та, відповідно, кількості шкал, котрі повинен містити створений діагностичний інструментарій.

3. Аналіз психометричних характеристик опитувальника. Загальна дискримінативність створеного тесту та його шкал підтверджена за допомогою коефіцієнта дельта Фергюсона ($\delta = 0,98$). Аналіз надійності за методом тест-ретест не виявив суттєвих відмінностей між результатами основного та повторного тестування; величини показників $r_{1/2}$ та Рюлона засвідчили високий рівень внутрішньої узгодженості опитувальника ($r_{1/2} = 0,95$; $\rho_{\text{Рюл}} = 0,94$).

Крім того, для деталізації різних аспектів прояву прокрастинації створено україномовний варіант методики «Pure Procrastination Scale» П. Стіла. Результати конфірмаційного факторного аналізу продемонстрували, що трьохфакторна модель, на відміну від запропонованої автором оригінального опитувальника однофакторної, характеризується значно вищим рівнем відповідності отриманим даним.

Сконструйований діагностичний інструментарій успішно пройшов перевірку низки психометричних параметрів, відтак володіє характеристиками

надійності та валідності й може застосовуватися для вивчення особливостей прояву студентом прокрастинації.

У четвертому розділі – «Емпіричне дослідження біологічної підструктури прокрастинації особистості студента» – наведено результати експериментального вивчення особливостей динаміки електричної активності кори головного мозку в прокрастинаторів та специфіки прояву соматичних скарг.

Вивчення рівня активації кори головного мозку за даними спектральної потужності ЕЕГ виявило низку специфічних рис електрогенезу в студентів, що характеризуються високим рівнем прокрастинації: в усіх частотних діапазонах електричної активності її динаміка характеризувалася більш генералізованим зростанням значень у цій групі досліджуваних (рис. 2).

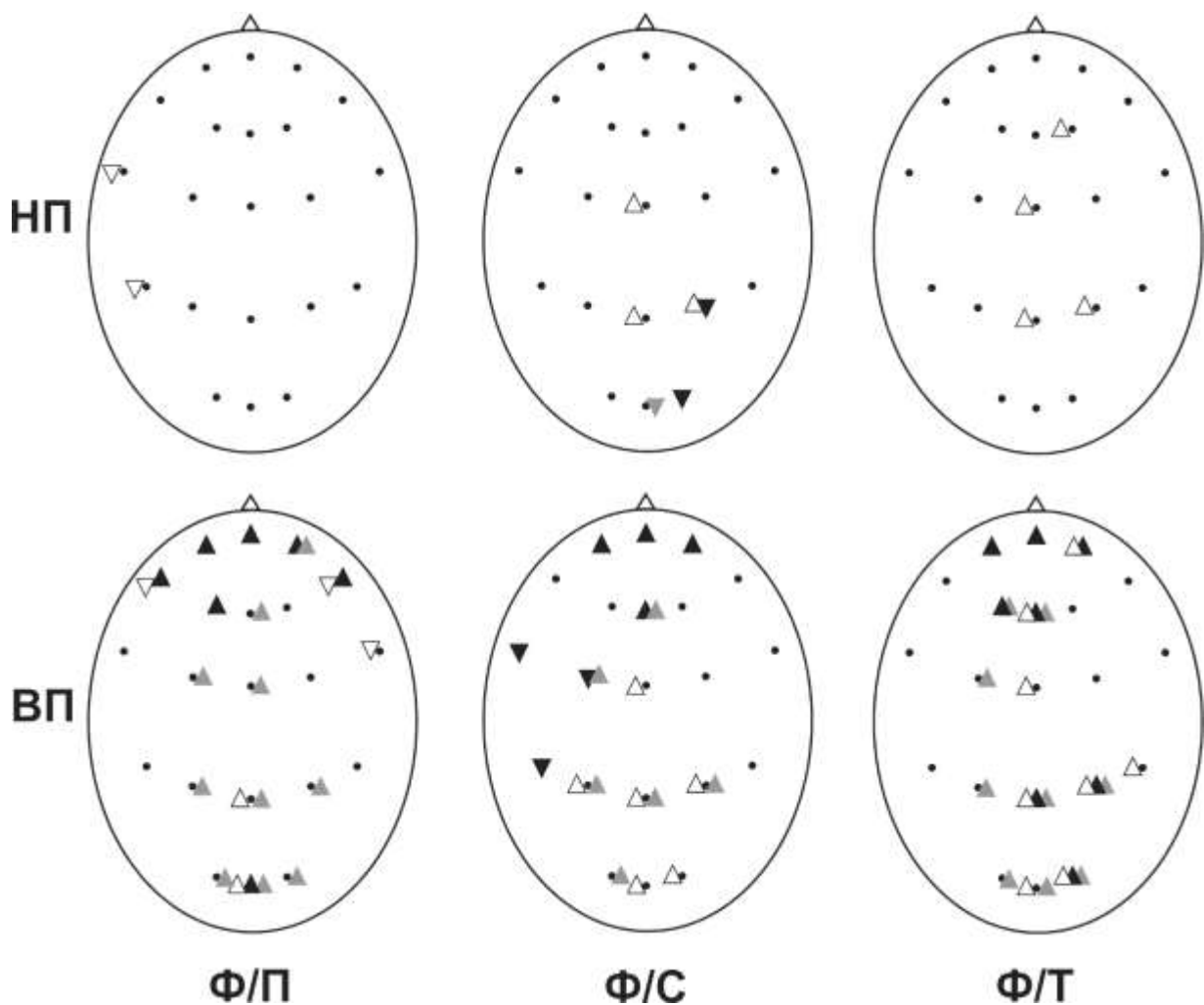


Рис. 2. Достовірні зміни спектральної потужності основних ритмів ЕЕГ при порівнянні тестових ситуацій зі станом спокою в осіб з низьким (НП) та високим (ВП) рівнем прокрастинації

Стрілка вгору на місці відповідного відведення вказує на зростання потужності, стрілка вниз – на зменшення. Кольорами позначено: білий – альфа-ритм, чорний – бета-ритм, сірий – тета-ритм.

Літерами позначені: П – тест на проспективну пам'ять (перцептивний стимул); С – тест на проспективну пам'ять (семантичний стимул); Т – task-switching test.

Такі зміни свідчать про підвищення енергетичних затрат при виконанні розумового завдання в осіб з високим рівнем прокрастинації, а збільшення показника в альфа-діапазоні додатково може свідчити про підвищений рівень депресії, тривоги та апатії.

Найбільша кількість статистично достовірних міжгрупових відмінностей була виявлена в бета-діапазоні ЕЕГ, який вважається ритмом активності та виявляє залежність, з одного боку, з оптимізацією виконання завдання, а з іншого, зростання його потужності є відображенням процесів наростання коркового збудження і дефіциту селективного гальмування.

Просторова синхронізація біоелектричної активності кори великих півкуль мозку є індикатором узгодженості роботи її окремих ділянок та відображає рівень їх взаємодії при виконанні поведінкових актів та когнітивній діяльності. Аналіз рівня взаємодії коркових макроструктур в студентів із різним рівнем дилаторної поведінки засвідчив, що вже в стані спокійного споглядання просторова синхронізація виявляє низку специфічних рис: в осіб, котрим не властиві дилаторні тенденції в поведінці, відзначено відчутно ширший діапазон взаємодії ділянок кори й достовірно вищий рівень просторової синхронізації, порівняно з їхніми однолітками, які відтермінують важливі справи. В ході експериментального дослідження показано, що в групі осіб, які характеризуються дилаторною поведінкою, при ускладненні завдання спостерігається посилення рівня взаємодії макроструктур мозку в передньоасоціативній зоні (лобно-центральної відведення), тоді як у досліджуваних, що не мають дилаторних поведінкових тенденцій, зміни просторової синхронізації лише модулюються залежно від типу завдання. Аналіз статистично достовірних міжгрупових відмінностей рівня просторової синхронізації коркових зон показав, що в стані спокою вищі показники відмічені в групі непрокрастинаторів, тоді як при переході до суб'єктивно найважчого завдання на переключення уваги вищі показники відмічені вже у прокрастинаторів (рис. 3).

Час виконання завдань студентами різних груп виявив загальну тенденцію, що виявлялася в прискоренні темпу роботи над когнітивними тестами при тривалому їх виконанні в обох групах досліджуваних. Статистично достовірних відмінностей для цього показника виявлено не було, проте тривале виконання монотонного завдання на семантичну проспективну увагу показало, що група прокрастинаторів, набравши швидший темп на початку завдання, до його кінця показала нижчі значення швидкості переробки інформації ($1,052 \pm 0,26$ с та $1,057 \pm 0,33$ с), тоді як в групі студентів з низькими значеннями показників загального рівня прокрастинації рухливість нервової системи в ході тесту зростала від $1,056 \pm 0,27$ с до $1,030 \pm 0,21$ с. Варто відміти, що обидві групи досліджуваних практично не відрізнялися за показниками кількості помилок в ході виконання тестів на проспективну пам'ять та переключення уваги (максимальні значення коливалися у діапазоні 5-7 помилок впродовж тесту).

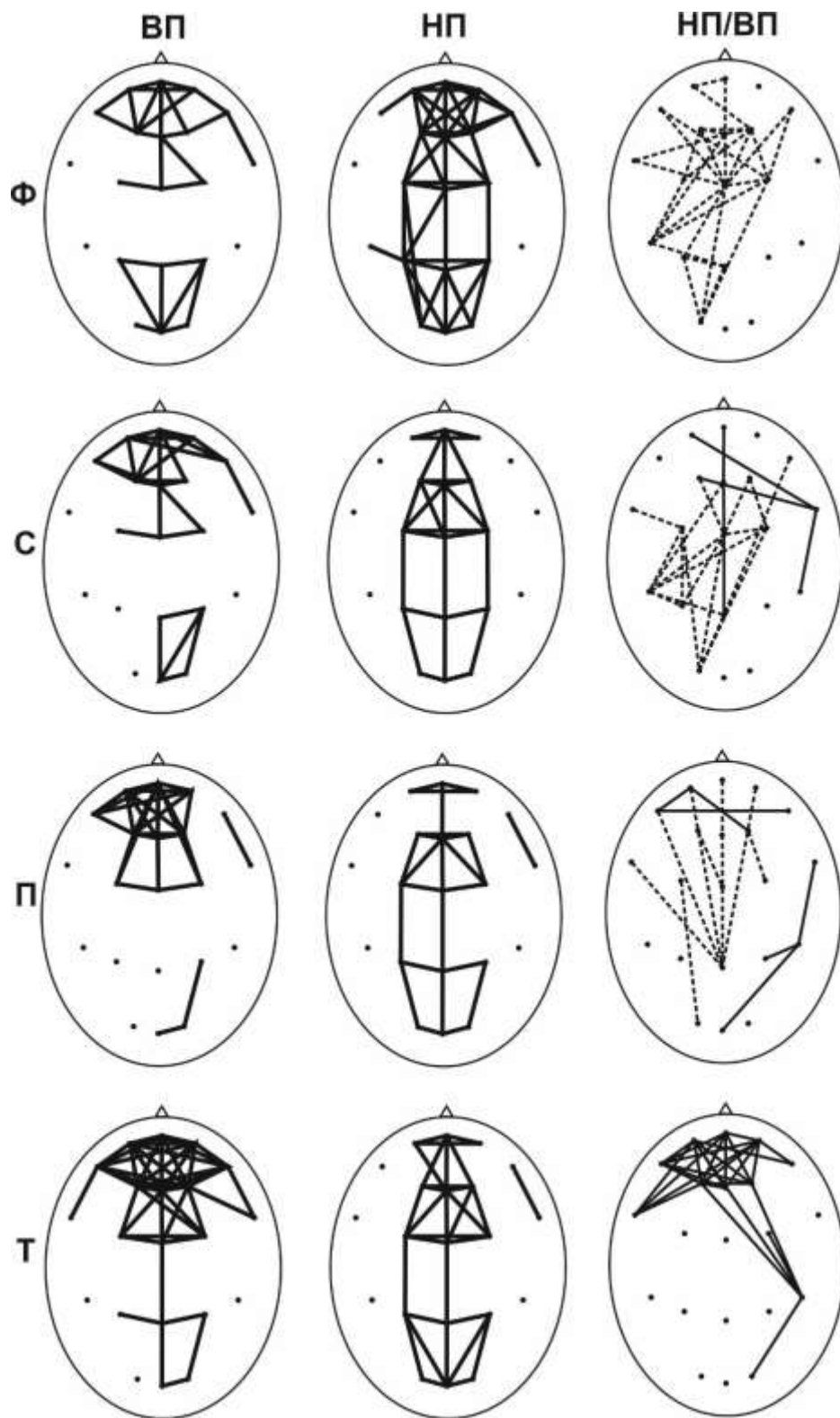


Рис. 3. Просторова синхронізація біопотенціалів кори великих півкуль в стані спокою та протягом виконання когнітивних завдань у досліджуваних з різним рівнем прокрастинації

Літерами позначені: НП – особи з низьким рівнем прокрастинації, ВП – особи з високим рівнем прокрастинації, НП/ВП – статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності між групою осіб з високим та низьким рівнем прокрастинації (суцільні лінії позначають статистично достовірно вищі значення в групі з високим рівнем прокрастинації, пунктирні – статистично достовірно вищі значення в групі з низьким рівнем прокрастинації).

Вивчення особливостей психосоматичних скарг студентів із різним рівнем прояву прокрастинації дало змогу виявити прямо пропорційний зв'язок між інтегральними показниками схильності до зволікання та мірою виснаженості індивіда ($r = 0,274$, $p < 0,01$), тобто надмірним зниженням енергетичних ресурсів організму. Зафіксована кореляція досліджуваного конструкту з критерієм шлункових скарг ($r = 0,230$, $p < 0,01$) підтвердила схильність осіб зі сформованою звичкою відтермінування важливих справ до синдрому нервових епігастральних нездужань, який, зазвичай, є наслідком тривалого перебування особистості під впливом стресових чинників. Значущий зв'язок інтегральних показників прокрастинації зі значеннями за шкалою «Ревматичний фактор» ($r = 0,190$, $p < 0,01$) засвідчив наявність у вказаних респондентів суб'єктивних страждань, пов'язаних із алгічними та спастичними симптомами. На характерні студентам-прокрастинаторам нездужання серцево-судинної сфери, які часто є наслідком невротичних розладів, вказав зафіксований показник кореляційного зв'язку досліджуваного конструкту з частотою вираження серцевих скарг ($r = 0,172$, $p < 0,01$) респондентами.

У п'ятому розділі – **«Результати емпіричного вивчення психосоціальної підструктури прокрастинації особистості студента»** – викладено результати емпіричного вивчення виокремлених складових психосоціальної підструктури прокрастинації, зокрема когнітивно-рефлексивного, афективно-мотиваційного та конативно-регулятивного компонентів; отримані дані доповнено результатами вивчення асоціативно-семантичного простору (В. Серкін) досліджуваного поняття за допомогою психолінгвістичного інструментарію; узагальнено особливості взаємозв'язку між прокрастинацією та особливостями мовно-культурної інтеграції іноземних студентів.

Внаслідок емпіричної валідації психосоціальної підструктури розробленої інтегральної моделі прокрастинації встановлено широкий спектр індивідуальних властивостей, які притаманні студенту з високим рівнем прояву дилаторних поведінкових реакцій.

Вивчення *когнітивно-рефлексивного компонента* досліджуваного конструкту засвідчило схильність прокрастинатора до низки ірраціональних переконань. Зокрема зафіксовано статистично значущий прямий кореляційний зв'язок показників прокрастинації з показниками фрустраційної інтолерантності ($r = 0,243$, $p < 0,01$), катастрофізації ($r = 0,124$, $p < 0,05$), надмірної вимогливості щодо інших ($r = 0,119$, $p < 0,05$), проблем із самооцінкою ($r = 0,130$, $p < 0,05$), стурбованості помилками ($r = 0,167$, $p < 0,01$), сумнівів у власних діях ($r = 0,360$, $p < 0,01$), самокритики ($r = 0,146$, $p < 0,01$), соціально-приписаного перфекціонізму ($r = 0,170$, $p < 0,01$), гіперкритики ($r = 0,219$, $p < 0,01$), установки особистості «що їй усі щось винні» ($r = 0,188$, $p < 0,01$), загального рівня перфекціонізму ($r = 0,272$, $p < 0,01$). Окрім цього, доведено наявність оберненого взаємозв'язку між інтегральними показниками схильності до зволікання та загальної раціональності мислення студентів ($r = -0,108$, $p < 0,05$).

Констатовано незбалансованість часової перспективи студентів, схильних до прокрастинації, з огляду на зафіксоване у них посилення вираженості часових орієнтацій негативного минулого ($r = 0,264$, $p < 0,01$), гедоністичного ($r = 0,268$, $p < 0,01$) та фаталістичного ($r = 0,273$, $p < 0,01$) теперішнього при одночасному зниженні рівня спрямованості на майбутнє ($r = -0,389$, $p < 0,01$). Окреслена тенденція вказує на функціонування механізму психологічного захисту, що проявляється в цілковитому включенні студента в поточну діяльність з метою уникнення страху щодо власної неспроможності досягнути сформульованих цілей в майбутньому, зумовленого негативним досвідом.

Доведено відсутність взаємозв'язку інтегрального рівня прокрастинації як із загальним рівнем суб'єктивного контролю особистості студента, так і з більшістю показників, що демонструють притаманний їм локус контролю у межах різних життєвих сфер, за винятком шкали «Інтернальність у галузі здоров'я» ($r = -0,121$, $p < 0,01$). Також негативний кореляційний зв'язок зафіксовано між показниками прокрастинації й шкалою «Рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми» ($r = -0,119$, $p < 0,05$). Отже, за зростання схильності індивіда до зволікання одночасно спостерігаємо послаблення його спрямованості на аналіз ситуацій спілкування з оточенням, зниження бажання зрозуміти потреби та мотиви поведінки інших людей.

Застосування регресійного аналізу дало змогу встановити, що предикацію прокрастинації здійснюють фрустраційна інтолерантність ($\beta = -0,33$, $p < 0,05$), переконання студента про власну повинність щодо інших ($\beta = 0,18$, $p < 0,05$), часові орієнтації негативного минулого ($\beta = 0,18$, $p < 0,05$), гедоністичного теперішнього ($\beta = 0,15$, $p < 0,05$) та послаблена перспектива майбутнього ($\beta = -0,38$, $p < 0,05$), сумніви у власних діях ($\beta = 0,35$, $p < 0,05$), гіперкритика ($\beta = 0,14$, $p < 0,05$), екстернальність у галузі здоров'я ($\beta = -0,12$, $p < 0,05$) (рис. 4).



Рис. 4. Когнітивно-рефлексивний компонент прокрастинації студента

Примітка. Жирним шрифтом позначено елементи моделі, які визначено предикторами на основі регресійного аналізу.

У результаті емпіричного вивчення *афективно-мотиваційного компонента* прокрастинації студентів відзначено його дезадаптивний характер. Прямо пропорційну кореляцію показників інтегрального рівня схильності до дилаторної поведінки зафіксовано зі значенням за шкалами «Нейротизм» ($r = 0,315$, $p < 0,01$), «Ситуативна агресивність» ($r = 0,204$, $p < 0,01$), «Депресивність» ($r = 0,355$, $p < 0,01$), «Дратівливість» ($r = 0,321$, $p < 0,01$), «Реактивна агресивність» ($r = 0,183$, $p < 0,01$), «Сором'язливість» ($r = 0,254$, $p < 0,01$). Окрім того, виявлено, що чим більш вираженою є схильність студента до зволікання, тим менш стійким є його емоційний стан, що засвідчила пряма кореляція ($r = 0,296$, $p < 0,01$) прокрастинації з емоційною лабільністю.

Результати дослідження мотиваційних тенденцій, які властиві прокрастинаторам, продемонстрували їхню спрямованість на уникнення невдач ($r = -0,370$, $p < 0,01$). Водночас встановлено, що при підвищенні схильності до дилаторних форм поведінки у студентів одночасно знижується рівень прояву мотивів життєзабезпечення ($r = -0,158$, $p < 0,01$), загальної ($r = -0,148$, $p < 0,01$) та творчої активності ($r = -0,174$, $p < 0,01$), суспільної корисності ($r = -0,205$, $p < 0,01$).

Попри значну кількість відмічених кореляцій прокрастинації з індикаторами емоційного стану респондентів та їх мотиваційними параметрами, внаслідок здійснення регресійного аналізу виявлено, що предиктором цього конструкту є лише депресивність ($\beta = 0,24$, $p < 0,05$), мотивація уникнення невдач ($\beta = -0,37$, $p < 0,05$) та відсутність прагнення приносити користь суспільству ($\beta = -0,16$, $p < 0,05$) (рис. 5).



Рис. 5. Афективно-мотиваційний компонент прокрастинації студента

Примітка. Жирним шрифтом позначено елементи моделі, які визначено предикторами на основі регресійного аналізу. Підкреслено фактори, що характеризуються від'ємним кореляційним зв'язком із прокрастинацією.

У результаті валідації конативно-регулятивного компонента прокрастинації підтверджено, що посилення схильності студента до зволікання супроводжується зниженням в нього рівня сформованості індивідуальної системи саморегуляції власної активності ($r = -0,200$, $p < 0,01$).

Виявлено статистично значущий прямий зв'язок між показниками прокрастинації та значеннями за шкалами «Уникнення» ($r = 0,301$, $p < 0,01$), «Непрямі дії» ($r = 0,166$, $p < 0,01$), «Асоціальні дії» ($r = 0,168$, $p < 0,01$), «Агресивні дії» ($r = 0,231$, $p < 0,01$). Водночас обернений кореляційний зв'язок зафіксовано між показниками рівня досліджуваного конструкту та шкал «Асертивні дії» ($r = -0,156$, $p < 0,01$), «Планування» ($r = -0,179$, $p < 0,01$), «Програмування» ($r = -0,187$, $p < 0,01$), «Моделювання» ($r = -0,288$, $p < 0,01$), «Оцінка результатів» ($r = -0,121$, $p < 0,01$). Таким чином, доведено, що на відміну від дисфункціональних стратегій саморегуляції, схильність до застосування яких підвищується при зростанні рівня прокрастинації студентів, тенденція до використання ними функціональних стратегій вирішення проблемних ситуацій, навпаки, у цьому разі знижується.

На основі результатів регресійного аналізу відзначено, що предикторами прокрастинації є копінг-стратегії уникнення ($\beta = 0,24$, $p < 0,001$) та агресивні дії ($\beta = 0,12$, $p < 0,05$). Окрім того, констатовано, що предикативний вплив на розвиток досліджуваного конструкту в студентів здійснюють асертивні дії ($\beta = -0,15$, $p < 0,01$), планування ($\beta = -0,17$, $p < 0,05$) та моделювання ($\beta = -0,19$, $p < 0,001$) (рис. 6). Однак, слід зауважити, що зафіксовані за останніми параметрами β -коефіцієнти характеризуються від'ємним значенням, а отже до зростання схильності до зволікання у респондентів призводить саме зниження прояву цих стратегій.



Рис. 6. Конативно-регулятивний компонент прокрастинації студента

Примітка: жирним шрифтом позначено елементи моделі, які визначено предикторами на основі регресійного аналізу. Підкреслено фактори, що характеризуються від'ємним кореляційним зв'язком із прокрастинацією.

Проведення кластерного аналізу з метою визначення можливих розбіжностей у змістовому навантаженні складових конструкту прокрастинації, обумовлених поєднанням в їхніх межах діагностованих критеріїв із різною

мірою вираженості, дало змогу виокремити чотири типи цього феномену. Домінуючими характеристиками осіб із *«іrrраціонально-астенічним»* типом прокрастинації є прояв дезадаптивних когніцій і деструктивних емоційних патернів. Найбільш вираженою особливістю прокрастинаторів *«демотивовано-іrrраціонального»* типу визначено відсутність інтенцій, які відігравали б роль вагомих спонук до включення у цілеспрямовану діяльність. *«Дезадаптивно-агресивний»* тип зволікання передбачає низький рівень здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій і прояв ворожості та деструктивності у процесі побудови стосунків із соціальним оточенням. Особливістю прокрастинатора *«мотиваційно-астенічного»* типу є поєднання низького рівня мотивації з емоційно-дезадаптивними схильностями.

Акцентовано увагу на тому, що прокрастинація є результатом поєднання комплексу характеристик особистості, що виражаються не лише в екстралінгвальній площині (поведінці, яка відображається в доступних для чуттєвого сприйняття формах), а й у мовленні суб'єкта. Ураховуючи це, з метою системного аналізу окресленої проблематики застосовано психолінгвістичний інструментарій.

На основі отриманих даних встановлено, що найчастіше причину вказаної деструктивної поведінки студенти вбачають у *ліні, стані здоров'я, більш важливих справах, відсутності мотивації, утомі, бракові часу, сімейних обставинах, страху перед невдачею, невпевненості в собі, поганому настрої*. Із проявом прокрастинації, зазвичай, респонденти пов'язують виникнення таких переживань як *тривога, почуття провини, сором, злість, байдужість, дискомфорт, розчарування, пригнічення, полегшення*. Водночас досліджувані відзначили, що, відтермінуючи виконання важливих справ, зміщують фокус уваги на незначущі, однак більш приємні й легкі види діяльності, зокрема *серфінг у мережі Інтернет, прогулянки з друзями, домашні справи, відпочинок, сон, читання книг, заняття спортом, перегляд кінофільмів, хобі, комп'ютерні ігри*.

Окрім того, визначений асоціативно-семантичний простір поняття прокрастинації породжує інтерес до виявлення специфічних особливостей її прояву в студентів-іноземців, перед якими, окрім звичних труднощів, пов'язаних з інтенсивністю навчального процесу, гостро постає необхідність вирішення проблемних ситуацій, зумовлених уключенням в нове мовно-культурне середовище. Зауважено, що актуальність указанного аспекту дослідження посилюється стрімкою інтенсифікацією інтеграційних процесів як у зарубіжному, так і у вітчизняному академічному просторі. Внаслідок вивчення окресленої проблематики встановлено взаємозв'язок прокрастинації із загальним рівнем прояву стресу акультурації ($r = 0,43$, $p < 0,01$), а також такими його аспектами як акультураційний страх ($r = 0,46$, $p < 0,01$), сприйнята дискримінація ($r = 0,37$, $p < 0,05$), почуття провини ($r = 0,31$, $p < 0,05$). Важливе значення аспектів мовної інтеграції у контексті вивчення тематики прокрастинації підтверджено зафіксованими значущими кореляційними зв'язками із загальною шкалою мовної тривожності ($r = 0,59$, $p < 0,001$), страхом

негативної оцінки ($r = 0,62$, $p < 0,001$), страхом спілкування ($r = 0,62$, $p < 0,001$) та складання іспитів ($r = 0,47$, $p < 0,01$).

На основі отриманих емпіричних даних упродовж вивчення змісту когнітивно-рефлексивного, афективно-мотиваційного та конативно-регулятивного компонентів прокрастинації, виокремлених типів прокрастинації за допомогою кластерного аналізу, результатів контент-аналізу, що виявили ключові уявлення студентів щодо сутності цього феномену, а також дослідження специфіки його прояву в умовах інтенсивної інтеграції особистості в нове соціальне середовище розроблено методичні рекомендації з редукції проявів дилаторної поведінки в студентів.

Установлено, що оптимальне розв'язання окресленої проблеми передбачає активне залучення в цей процес як самих студентів, так і професорсько-викладацького складу закладу вищої освіти. Відтак рекомендації створено для обох учасників навчального процесу.

Здійснення ефективного супроводу викладачами студентів, схильних до прокрастинації, передбачає забезпечення можливості регулярної комунікації для підтримки студента в пошуках оптимального виконання проблемного завдання; відсутність гострої критики, а також стимулювання навчальної діяльності шляхом підбадьорення, акцентування уваги на вже досягнутих результатах; відсутність надмірної авторитарності та «тиску» в стосунках зі студентом; моніторинг системи відносин студентів у групі та, за необхідності, проведення системи заходів, зорієнтованих на створення позитивного емоційного клімату; практикування з цією категорією осіб технік релаксації й зниження стресу; створення системи заохочень, яка була б ефективнішою, ніж лише академічна оцінка за виконане завдання.

Для сприяння ефективнішому процесу акультурації іноземних студентів, що водночас знижує рівень прояву прокрастинації, запропоновано проведення бесід задля надання необхідної інформації щодо особливостей країни перебування, норм навчання та поведінки в закладі освіти, ознайомлення з локальною інфраструктурою; залучення іноземців до участі в культурних і розважальних заходах; організацію додаткових можливостей для закріплення мовних навичок тощо.

Окрім того, зазначено, що ключові дії самого студента повинні спрямовуватися на зростання рівня автоматичності продуктивної активності шляхом створення несприятливих умов для актуалізації деструктивної дилаторної поведінки; формування навичок оптимізації управління часом і постановки цілей.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження феномену прокрастинації, що є підставою для формулювання таких висновків:

1. Проведений теоретичний аналіз вітчизняної й зарубіжної наукової літератури засвідчив, що сьогодні не існує спільної думки щодо розуміння

поняття прокрастинації. Найпоширенішими є підходи до тлумачення цього феномену як механізму психологічного захисту, спрямованого на редукцію загроз цілісності Я-структури; стратегії уникнення особистістю аверсивного стимулу; неадаптивної поведінки, зумовленої комплексом дисфункціональних когнітивних особистісних чинників; стану демотивації.

Ґрунтовне вивчення сутності явища прокрастинації, синтез й уніфікація ключових положень представлених підходів дали змогу визначити її як відносно стійкий особистісний конструкт, що охоплює широкий спектр ірраціональних переконань, негативних афективних патернів і дезадаптивних стратегій саморегуляції, які зумовлюють відкладання індивідом запланованих важливих справ, попри усвідомлення ним імовірності виникнення внаслідок зволікання негативних наслідків психологічного, соціального чи матеріального характеру.

2. Сконструйовано та обґрунтовано інтегральну модель прокрастинації на основі ключових засад постнекласичної наукової парадигми, принципів системності, структурності, континуальності й біопсихосоціального підходу. Установлено, що прокрастинація на системному рівні функціонує як багатомірне інтегральне особистісне утворення, а в субсистемній площині представлена психосоціальною та біологічною підструктурами. Біологічна підструктура прокрастинації охоплює нейропсихологічний (біоелектрична активність ділянок мозку) і психосоматичний (соматичні прояви) компоненти. Психосоціальна підструктура прокрастинації включає когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний та конативно-регулятивний компоненти, змістове наповнення яких представлено сукупністю індивідуальних властивостей особистості, що формуються й трансформуються в результаті її включення в широке коло референтних груп і процесу соціалізації загалом. Необхідність емпіричної перевірки запропонованої моделі прокрастинації зумовила потребу в розробці валідного діагностичного інструменту її вивчення. У роботі описано багатоетапний алгоритм розробки та апробації методики, що включав реалізацію факторного аналізу для підтвердження її трикомпонентної структури, а також перевірку психометричних характеристик.

3. Результати аналізу просторової та локальної синхронізації електричної активності кори головного мозку в студентів, які характеризуються схильністю до прояву дилаторної поведінки, виявили низку особливостей, що пов'язані з прокрастинацією. Так, особливості змін спектральної потужності у відповідь на виконання когнітивних завдань у групі прокрастинаторів проявляються в більш генералізованому зростанні показника в усіх частотних діапазонах ЕЕГ. Такі особливості коркового електрогенезу є свідченням нижчого рівня активації кори й більш виражених енергетичних затрат під час виконання інтелектуальної роботи на фоні ослаблення включення нової інформації в поточну діяльність мозкових систем.

Просторова синхронізація біоелектричної активності коркових структур у прокрастинаторів характеризується більш тісними взаємодіями в зоні фронтальних ділянок, які забезпечують механізми прийняття рішень і

контролю поведінкових реакцій. Отже, в студентів, котрі мають вищий рівень схильності до відтермінування, для підтримання належного рівня виконання завдань задіюються додаткові функціональні системи підтримання уваги та оперативної пам'яті.

Установлено, що частота виявлення в прокрастинаторів скарг на власне фізичне самопочуття є значно вищою, порівняно зі студентами, яким дилаторна форма поведінки не властива. Вивчення особливостей психосоматичних порушень у студентів, схильних до деструктивного зволікання, засвідчило їхню схильність до надмірного виснаження, синдрому епігастральних нездужань, алгічної та спастичної симптоматики, нездужань серцево-судинної сфери.

4. У результаті емпіричного дослідження психосоціальної підструктури прокрастинації встановлено широкий спектр індивідуальних властивостей, притаманних студенту, якому властива дилаторна поведінка.

Когнітивно-рефлексивний компонент прокрастинації характеризується низьким рівнем раціональності мислення та представлений низкою дезадаптивних переконань, таких як катастрофізація, надмірна вимогливість до себе, фрустраційна інтолерантність, перфекціонізм, установка повинності стосовно інших. Вивчення особливостей часової перспективи респондентів засвідчило її незбалансованість, зокрема яскраву вираженість часових орієнтацій негативного минулого, гедоністичного й фаталістичного теперішнього за одночасного низького рівня спрямованості на майбутнє. Отже, окреслена закономірність указує на прояв в особистості механізму психологічного захисту, що полягає в цілковитому «зануренні» в поточну діяльність задля уникнення страху щодо власної неспроможності досягнути сформульованих цілей у майбутньому. Підтвердженням є виникнення в прокрастинатора проблем із самооцінкою, сумнівів у своїх діях, стурбованості власними помилками, схильності до самокритики й гіперкритики оточення.

Установлено, що загальний афективний фон студента-прокрастинатора характеризується дезадаптивністю й надмірною лабільністю. Серед властивих йому емоційних патернів виокремлено депресивність, нейротизм, дратівливість, сором'язливість, спонтанну та реактивну агресивність.

Результати вивчення мотиваційної сфери досліджуваних засвідчили їхню спрямованість на уникнення невдач. Окрім того, зафіксовано, що в прокрастинаторів, на відміну від студентів, не схильних до зволікання, менш вираженими є мотиви «підтримки» (життєзабезпечення, комфорту й безпеки, статусу та престижу) і «розвитку» (загальної й творчої активності, суспільної корисності).

У межах вивчення конативно-регулятивного компонента прокрастинації відзначено схильність до застосування прокрастинаторами дисфункціональних стратегій саморегуляції, таких як уникнення, маніпулятивні, асоціальні та агресивні дії. Натомість визначено, що ймовірність використання ними функціональних копінг-стратегій, зокрема асертивних дій, планування, програмування, моделювання й оцінки результатів є низькою. Отже, посилення схильності студента до зволікання супроводжується зниженням рівня сформованості індивідуальної системи саморегуляції власної активності.

5. На основі кластерного аналізу отриманих емпіричних даних виокремлено чотири типи прокрастинації. Виявлено, що в студентів із «ірраціонально-астенічним» типом діагностованого конструкту домінують характеристики прояву дезадаптивних когніцій і деструктивних емоційних патернів. Найбільш вираженою особливістю студентів із «демотивовано-ірраціональним» типом прокрастинації визначено відсутність інтенцій, які б відігравали роль вагомих спонук до включення в цілеспрямовану діяльність. «Дезадаптивно-агресивний» тип зволікання, передбачає низький рівень спроможності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій і прояв ворожості та деструктивності в процесі побудови стосунків із соціальним оточенням. Особливістю прокрастинатора «мотиваційно-астенічного» типу є поєднання низького рівня мотивації з емоційно-дезадаптивними схильностями.

6. Результати вивчення асоціативно-семантичного простору поняття прокрастинації у студентів, зокрема її когнітивних, афективних і біхевіоральних аспектів засвідчили, що серед причин прокрастинації найчастіше респонденти вказують на лінь, стан здоров'я, інші справи, відсутність мотивації, утому, брак часу та ін. Серед психолінгвальних маркерів, що використовувалися студентами для позначення переживань, пов'язаних зі зволіканням виконання важливих завдань, найчастіше зафіксовано тривогу, почуття провини, сором, злість, байдужість. Водночас, відкладаючи важливі справи, студенти зміщують фокус уваги на незначимі, однак більш приємні й легкі види діяльності: Інтернет, прогулянки з друзями, домашні справи та відпочинок.

Результати вивчення особливостей прояву прокрастинації іноземними студентами вказали на наявність взаємозв'язку досліджуваного конструкту із загальним рівнем прояву стресу акультурації, а також такими його аспектами, як акультураційний страх, сприйнята дискримінація, почуття провини. Важливе значення аспектів мовної інтеграції в контексті вивчення тематики прокрастинації підтверджено зафіксованими значущими кореляційними зв'язками із загальною шкалою мовної тривожності, страхом негативної оцінки, страхом спілкування й складання іспитів.

7. З урахуванням отриманих емпіричних даних упродовж вивчення змісту компонентів сконструйованої нами моделі прокрастинації, визначення її типів, встановлення асоціативно-семантичного простору цього поняття у студентів, а також дослідження специфіки прояву прокрастинації в умовах інтенсивної інтеграції особистості в нове соціальне середовище розроблено методичні рекомендації, спрямовані на редукцію проявів дилаторної поведінки в студентів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці моделі, заснованої на побудові нейронних мереж, що ґрунтуватиметься на виокремлених характеристиках особистості студента-прокрастинатора задля діагностики досліджуваного конструкту шляхом комп'ютерного тестування.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Монографія:

1.1. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. Луцьк : Вежа–Друк, 2020. 420 с.

2. Статті, надруковані у виданнях, що включені до переліку, затвердженого МОН:

2.1. Журавльова О. В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2017. Вип. 1(42). С. 159–169.

2.2. Журавльова О. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 4. С. 12–15.

2.3. Журавльова О., Журавльов О. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(3). С. 42–46.

2.4. Zasiakina L., Zhuravlova O. Acculturating Stress, Language Anxiety and Procrastination of International Students in the Academic Settings. *PSYCHOLINGUISTICS*. 2019. Vol. 26(1). P. 126–140.

2.5. Журавльова О., Журавльов О. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 9. С. 4–8.

2.6. Журавльова О., Журавльов О. Співвідношення поняття «прокрастинація» з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 34. С. 36–48.

2.7. Журавльова О. Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 8. С. 18–21.

2.8. Журавльова О., Журавльов О. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики “Pure Procrastination Scale”. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1(2). С. 50–53.

2.9. Журавльова О., Журавльов О. Типологічний підхід до вивчення конструкту прокрастинації. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1(6). С. 51–54.

2.10. Журавльова О., Засекіна Л., Журавльов О. Академічна прокрастинація в іноземних студентів бакалаврату в умовах лінгвокультурної інтеграції. *Східноєвропейський журнал психолінгвістики*. 2019. Вип. 6(1). С. 82–93.

2.11. Журавльова О. В. Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 47. С. 48–70.

2.12. Журавльова О. В. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 48. С. 88–111.

2.13. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 73–83.

2.14. Журавльова О. В. Роль особливостей часової перспективи особистості у формуванні схильності до прокрастинації. *Психологічний часопис*. 2020. Вип. 6(3). С. 154–163.

2.15. Журавльова О. В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 10. С. 22–26.

2.16. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Особливості соматизації в осіб із різним рівнем прокрастинації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2020. Вип. 2(22). С. 22–32.

2.17. Журавльова О. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. Вип. 1(19). С. 26–35.

2.18. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Вип. 55. С. 86–92.

3. Статті в зарубіжних періодичних виданнях, що включені до міжнародних наукометричних баз даних:

3.1. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Концептуалізація поняття «прокрастинація» з позиції теорії тимчасової мотивації. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2019. Vol. VII(81). № 201. Р. 48–50.

3.2. Журавльова О. В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. Vol. VIII (89). № 221. Р. 58–60.

3.3. Журавлева Е. В., Журавлев А. А. Прокрастинация: децизионный и бихевиоральный аспекты. *Znanstvena misel journal*. 2020. Vol. 40. Р. 57–59.

3.4. Журавльова О. Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. *Norwegian Journal of development of the International Science*. 2020. Vol. 42(4). Р. 62–65.

3.5. Журавлева Е. В., Журавлев А. А. Изучение особенностей взаимосвязи личностного конструкта прокрастинации с демографическими факторами. *East European Scientific Journal*. 2020. Vol. 5(57). Р. 40–44.

4. Статті в інших наукових виданнях та науково-практичних конференціях:

4.1. Фролова О. В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості* : матеріали III

науково-практичного семінару (10 травня 2016 р.). Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2016. С. 174–175.

4.2. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації представниками біхевіорального підходу. *Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі : лінгвістичний та психологічний аспекти* : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (11-12 квітня 2019 р.). Луцьк : Волиньполіграф, 2019. С. 175–178.

4.3. Журавльова О. В. Дезадаптивний перфекціонізм як предиктор розвитку прокрастинації в особистості. *«Вектори психології – 2019»* : матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції (24 квітня 2019 р.). Харків, 2019. С. 28–31.

4.4. Журавльова О. В. Прокрастинація як багатовимірний конструкт. *Роль і місце психології і педагогіки у формуванні сучасної особистості* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (10–11 січня 2020 р.). Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2020. С. 73–75.

4.5. Журавльова О. В. Ключові індикатори прокрастинації. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 січня 2020 р.). Одеса, 2020. С. 19–21.

4.6. Журавльова О. В. Аверсивність завдання як предиктор прокрастинації. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти (частина I)* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 січня 2020 р.). Львів : Львівський науковий форум, 2020. С. 43–44.

4.7. Журавльова О. В. Особливості часової перспективи в осіб, схильних до прокрастинації. *Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи* : матеріали V Всеукраїнської науково-методичної конференції (23 квітня 2020 р.). Шостка, 2020. С. 42–43.

4.8. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Особливості психо- і нейрофізіологічних проявів прокрастинації. *Концептуальні шляхи розвитку науки (Частина II)* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (14-15 травня 2020 р.). Київ, МЦНіД, 2020. С. 18–19.

4.9. Журавльова О. В. Предикативний вплив копінг-стратегій на розвиток прокрастинації. *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього* : збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (15-16 травня 2020 р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 13–15.

АНОТАЦІЯ

Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Національний університет «Острозька академія», Острог, 2020.

У дисертації представлено теоретичне обґрунтування та комплексне емпіричне вивчення проблеми прокрастинації з позиції відносно стійкого особистісного конструкту.

Сконструйовано та обґрунтовано інтегральну модель прокрастинації на основі ключових засад постнекласичної наукової парадигми, принципів системності, структурності, континуальності й біопсихосоціального підходу. Установлено, що прокрастинація на системному рівні функціонує як багатомірне інтегральне стійке особистісне утворення, а в субсистемній площині представлена психосоціальною та біологічною підструктурами.

Розроблено авторську методику діагностики досліджуваного феномена, яка успішно пройшла перевірку за низкою психометричних характеристик; впродовж валідації сконструйованої інтегральної моделі прокрастинації встановлено низку нейропсихологічних, психосоматичних, когнітивно-рефлексивних, афективно-мотиваційних та конативно-регулятивних властивостей студентів, схильних до прокрастинації; виокремлено та описано внутрішню структуру чотирьох типів студентів-прокрастинаторів: «іраціонально-астенічного», «демотивовано-іраціонального», «дезадаптивно-агресивного», «мотиваційно-астенічного»; за допомогою психолінгвістичного інструментарію деталізовано ключові уявлення студентів щодо сутності феномену прокрастинації й труднощів, які в них виникають унаслідок його прояву; вивчено специфічні особливості прокрастинації в студентів-іноземців в умовах їх мовно-культурної адаптації; розроблено методичні рекомендації з організації психолого-педагогічного супроводу задля редукції проявів дилаторної поведінки в студентів.

Ключові слова: прокрастинація, дилаторна поведінка, іраціональні переконання, емоційні патерни, емоційний фон, стратегії саморегуляції, психолінгвальні маркери, мовно-культурна адаптація, електрична активність кори головного мозку, психосоматика.

АННОТАЦІЯ

Журавлева Е. В. Психология прокрастинации личности студента. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук по специальности 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология». – Национальный университет «Острожская академия», Острог, 2020.

В диссертации представлено теоретическое обоснование и комплексное эмпирическое изучение проблемы прокрастинации с позиции относительно устойчивого личностного конструкта.

Сконструировано и обосновано интегральную модель прокрастинации на основе ключевых принципов постнеклассической научной парадигмы, принципов системности, структурности, континуальности и биопсихосоциального подхода. Установлено, что прокрастинация на системном уровне функционирует как многомерное интегральное устойчивое личностное образование, а в субсистемной плоскости представлена психосоциальной и биологической подструктурами.

Разработана авторская методика диагностики исследуемого феномена, которая успешно прошла проверку по ряду психометрических характеристик; в течение валидации сконструированной интегральной модели прокрастинации

установлен ряд нейропсихологических, психосоматических, когнитивно-рефлективных, аффективно-мотивационных и коннотивно-регулятивных свойств студентов, склонных к прокрастинации; выделено и описано внутреннюю структуру четырех типов студентов-прокрастинаторов «иррационально-астенического», «демотивированно-иррационального», «дезадаптивно-агрессивного», «мотивационно-астенического»; с помощью психолингвистического инструментария детализировано ключевые представления студентов о сущности феномена прокрастинации и трудностей, которые у них возникают вследствие его проявления; изучены специфические особенности прокрастинации у студентов-иностранцев в условиях их языково-культурной адаптации; разработаны методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения для редукции проявлений дилаторного поведения у студентов.

Ключевые слова: прокрастинация, дилаторное поведение, иррациональные убеждения, эмоциональные паттерны, эмоциональный фон, стратегии саморегуляции, психолингвальные маркеры, языково-культурная адаптация, электрическая активность коры головного мозга, психосоматика.

SUMMARY

Zhuravlova O. V. Psychology of student personality procrastination. – Manuscript.

Thesis for a DSC. Degree in Psychology, specialty 19.00.07 – «Pedagogical and Age Psychology». – National University of «Ostroh Academy», Ostroh, 2020.

The thesis presents a scientific theoretical authentication and a comprehensive empirical study of procrastination from the standpoint of a relatively stable personal construct.

The post-nonclassical scientific paradigm's critical methodological provisions, the principles of consistency, structural approach, continuity, and a biopsychosocial approach was presented as an integrated procrastination model.

The psychosocial and biological substructures represent procrastination at the system level functions as a multidimensional integral stable personal formation, and in the subsystem plane.

The author's diagnostic technique of the investigated phenomenon is developed, which has successfully passed the test for many psychometric characteristics.

The biological substructure of procrastination involved identifying the cerebral cortex's functioning in individuals prone to dilatory behaviors.

The EEG study results showed that students who procrastinate have higher spectral power values in all frequency bands than peers who do not show dilatory tendencies. These spectral power values indicate a higher level of energy expenditure during cognitive activity and may reveal the presence of depressive manifestations.

Delayers complain much more frequently about their physical well-being than those who do not have dilatory behaviors. This behavior results in their tendency to excessive exhaustion, epigastric syndrome, algic and spastic symptoms, and cardiovascular disease.

As a result of empirical validation of the developed integrated procrastination model, a wide range of individual properties inherent in students with a high degree of tardy behavioral responses are evident.

The study of the studied construct testified the procrastinator's tendency to a low level of rational thinking and some irrational beliefs. The student-procrastinator has a frustrating intolerance, catastrophic attitude, low self-esteem, concern for mistakes, doubts about their actions, and self-criticism. Simultaneously, there are significant correlations between the indicators of the level of procrastination and the degree of manifestation of socially attributed perfectionism, hypercriticism, a perfectionist attitude of the individual, "that everyone owes her something".

The imbalance of students' time perspective shows that they are prone to procrastination due to the bright expression of the time orientations of a tragic past, a hedonistic, fatalistic present, and with a low level of orientation to the future.

There is no correlation between the integral level of the diagnosed construct and the general level of subjective control of personality. Most of the indicators show the locus of power inherent in students within different spheres of life.

The hypothesis refutes the propensity of the procrastinator to a low level of reflexivity. The indicators of the scale of characterize the general procrastination by a negative correlation only with the values on the scale of reflection of communication and interaction with other people.

The results of an empirical study of the affective-motivational component of procrastination have shown its maladaptive nature. The directly proportional correlation fixes the indicators of the integral level of a tendency to dilatory behavior with a value on scales of neuroticism, situational aggression, depression, irritability, reactive aggression, and shyness. Also, the more pronounced the tendency of the individual to procrastinate, the less stable his emotional state, as evidenced by the direct correlation of procrastination with emotional stability was found.

As a rule, in their behavior, procrastinators are guided by the desire to avoid failure. An increase in the individual's propensity to procrastinate reduces his desire to perform creative and socially useful activities. There is a weakening of the desire to provide themselves and their loved ones with material resources necessary for life.

As a result of the validation of the conative-regulatory component of procrastination, it strengthens the individual's tendency to procrastinate. This is accompanied by a decrease in the level of formation of one's activity's self-regulation system. In a stressful situation, the procrastinator uses dysfunctional strategies, including avoiding problem-solving, manipulative, antisocial, and aggressive actions. At the same time, they note the low probability of using functional coping strategies, such as bold actions, planning, programming, modeling, and evaluation of results.

Four types of procrastinators have been identified and described: "irrational-asthenic", "demotivated-irrational", "maladaptive-aggressive", "motivational-asthenic".

With psycholinguistic tools, the students' critical ideas about the essence of procrastination and the difficulties that arise in them due to its manifestation are detailed.

The specific features of procrastination in international students in their linguistic and cultural adaptation show a relationship between procrastination and the general level of stress of acculturation and its aspects such as acculturation fear, perceived discrimination, and guilt. There is a directly proportional relationship between the diagnosed construct and the general scale of speech anxiety, fear of negative evaluation, fear of communication, and exams.

Based on the results, the development of methodical recommendations on psychological and pedagogical support will reduce the manifestations of students' dilatory behavior.

Keywords: procrastination, dilatory behavior, irrational beliefs, emotional patterns, personal background, self-regulation strategies, psycholinguistic markers, linguistic and cultural adaptation, the electrical activity of the cerebral cortex, psychosomatics.

Підписано до друку 25 вересня 2020.
Формат 42x30/4. Ум. друк. арк. 1,9. Наклад 100 пр. Зам. № 44–20.
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура «TimesNewRoman».

Виготовлено ФОП видавець Свиначук Р. В.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
РВ № 27 від 29 липня 2004 року.
Тел. (+38068) 68 35 800, e-mail: 35800@ukr.net.