

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ НАСЛІДКІВ
ТА ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІRELATIONSHIP BETWEEN INDICATORS OF CONSEQUENCES
AN MANIFESTATIONS OF PROCRASTINATION OF PERSONALITY

У статті розглянуто наукові підходи до вивчення прокрастинації особистості, її проявів та наслідків, а також викладено емпіричне дослідження з означених питань.

З'ясовано: у психологічній науці немає загальновизнаного трактування терміну і єдиного погляду на його природу, автори досягли консенсусу лише щодо двох ключових характеристик феномену – наявності зволікання у реалізації того чи іншого наміру та присутності супутнього почуття психологічного дискомфорту.

Узагальнюючи погляди на сутність прокрастинації в різних дослідницьких підходах, встановлено: серед фундаментальних типів прокрастинації, дослідники виділяють «розслаблену» (пасивну) і «напружену» (активну); прокрастинація проявляється в тому, що людина зволікає з прийняттям важливого рішення або виконанням важливої справи, нехтує цією необхідністю і відволікає свою увагу на побутові дрібниці чи розваги. Більшість дослідників акцентують у визначенні прокрастинації негативні наслідки прокрастинації, але є дані про можливість продуктивного впливу даного феномену. Надано власну класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні.

Зазначено, що створено задля дослідження авторські опитувальники проявів та наслідків прокрастинації особистості. Проведено емпіричне дослідження та зроблені висновки про співвідношення показників проявів та наслідків прокрастинації особистості.

Зроблено основний висновок дослідження: суб'єктивне оцінювання особистістю та ставлення до проявів зволікань прямо впливає на наслідки прокрастинації особистості.
Ключові слова: прокрастинація, прояви, наслідки, позитивні, негативні, особистісні, міжособистісні, соціальні.

The article considers scientific approaches to the study of personality procrastination, its manifestations and consequences, as well as an empirical study on these issues.

It was found out that in psychological science there is no generally accepted interpretation of the term and a single view of its nature, the authors reached a consensus on only two key characteristics of the phenomenon – the presence of procrastination and the presence of concomitant feelings of psychological discomfort.

Summarizing views on the essence of procrastination in different research approaches, it is established: among the fundamental types of procrastination, researchers distinguish "relaxed" (passive) and "tense" (active); procrastination is manifested in the fact that a person delays making an important decision or doing an important thing, neglects this need and diverts his attention to household chores or entertainment. Most researchers emphasize the negative consequences of procrastination in the definition of procrastination, but there is evidence of the possibility of productive impact of this phenomenon. The own classification of consequences of procrastination of the person is given: 1) personal; 2) interpersonal; 3) social.

It is noted that the author's questionnaires of manifestations and consequences of procrastination of personality were created for research. An empirical study and conclusions about the relationship between the manifestations and consequences of procrastination of the individual. The main conclusion of the study is made: subjective assessment of personality and attitude to the manifestations of procrastination directly affects the consequences of procrastination of personality.

Key words: procrastination, manifestations, consequences, positive, negative, personal, interpersonal, social.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.20>

Рудоманенко Ю.В.

аспірантка кафедри загальної та диференціальної психології,
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Вступ. Складна природа людини визначила переплетення в ній безлічі протилежних тенденцій: біологічної та соціальної, вродженої та набутої, соматичної та психічної, раціональної та ірраціональної, позитивної та негативної, моральної та далекої від моральності тощо. Цією складністю обумовлюються несподівані і нерідко «нелогічні» її відносини зі світом і з самою собою. Сьогодні серед численних парадоксів, що відображають насамперед реакцію людини на виклики часу, особливе місце посідає невідповідність між можливостями самореалізації та їх реальним здійсненням. Феномен прокрастинації особистості – один із таких парадоксів. Прокрастинація проявляється в діяльності, результат якої завжди важливий для особистості, тобто є значущий. Але чомусь важливі рішення та справи відтермінуються та людина недостатньо

концентрується на завданні задля завершення справи, відволікається на інші стимули та затримує діяльність.

На сьогоднішній день в області визначення поняття прокрастинації є глибоке термінологічне протиріччя. У сучасній психологічній науці немає єдиного, загальновизнаного трактування терміну «прокрастинація». Наголошується, що автори досягли консенсусу лише щодо двох ключових характеристик феномену – наявності зволікання у реалізації того чи іншого наміру та присутності супутнього почуття психологічного дискомфорту. Не достатньою розробкою також характеризується науковий психодіагностичний інструментарій проявів та наслідків прокрастинації особистості. Тому дуже своєчасно і затребувано сучасними реаліями дослідження означених питань задля розроблення можливих

методів, заходів з корекції і превенції проявів та наслідків прокрастинації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Операціоналізація поняття прокрастинації рухається шляхом доповнення, розширення або спростування гіпотез та скоріше має вигляд постійного пізнання нових ідей про психологічний зміст цього феномену. Це не стільки вводить в оману, скільки говорить про складність, багатогранність досліджуваного явища і може бути розглянуто як перспектива для подальших теоретичних і експериментальних досліджень [1].

J. R. Ferrari зі колегами розглядає прокрастинацію як явище, яке існувало упродовж усієї історії людства, проте негативних конотацій набуло саме з приходом промислової революції (1750 р.), коли поряд з новими технологіями з'явилися точні терміни виконання роботи [2]. N. Milgram таке її зростання пов'язує з накладанням технологічно розвиненими суспільствами на людину великої кількості зобов'язань та висування жорстких термінів для їх виконання. Тому, на думку вченого, аграрні суспільства, які є менш розвиненими, «не хворіють» на прокрастинацію [3].

Найчастіше в психології прокрастинація розглядається як схильність до постійного відкладання навіть важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем і болючих психологічних ефектів [4].

У «Великому психологічному словнику» Б. Г. Мещерякова дається визначення прокрастинатора як особистості, схильної до зволікання в ухваленні рішень, відтягування та відкладання виконання різних робіт «на потім» [5]. Прокрастинатор постійно відкладає реалізацію задуманого, в результаті приступаючи до виконання поставленого завдання тільки в момент, коли настає «дедлайн» – термін, після якого вже марно намагатися надолужити згаяний час. При цьому замість виконання необхідних завдань суб'єкт заповнює свій час марними діями.

Н. Фьоре (2013) визначив такі шість ознак прокрастинації:

1) Сприйняття особистістю життя як довгої черги зобов'язань, які вона не може витримати. Складання безкінечно довгих списків важливих справ.

2) Проблеми з відчуттям часу. Використання невизначених термінів.

3) Відсутність ясності стосовно власних планів чи цінностей. Людині важко займатися яким-небудь одним проектом.

4) Розуміння того, що людина себе не реалізує, відчуття фрустрації, пригніченості. Наявність таких життєвих цілей, яких ви ніколи не досягали і навіть не намагалися.

5) Нерішучість, боязнь того, що людину будуть критикувати за помилки. Відкладання

фінальної стадії проекту у спробах довести результат до досконалості.

б) Низька самооцінка та відсутність впевненості у собі, які заважають почати працювати продуктивно [6].

Узагальнення навіть обмеженого кола визначень дозволяє при відсутності єдиного розуміння прокрастинації знайти точки дотику у її трактуванні:

1. Усвідомленість – суб'єкт навмисне переносить виконання задуманого на більш пізній термін.

2. Ірраціональність – подібне відкладання призводить до негативних наслідків і людина заздалегідь це передбачає.

3. Суб'єктивне відчуття внутрішнього дискомфорту і негативні емоційні переживання, пов'язані із ситуацією [7].

Серед фундаментальних типів прокрастинації, дослідники виділяють «розслаблену» (пасивну) і «напружену» (активну). Є. П. Ільїн виділяє два типи прокрастинаторів: «напружених» (для яких характерний високий рівень тривожності, занепокоєння, почуття провини) та «розслаблених» (їх характеристики відповідають повсякденному розумінню «ліні» і вони будуть зосереджуватися на виконанні тільки тих справ, які будуть приносити задоволення тільки «тут і зараз») [8].

Прокрастинація проявляється в тому, що людина зволікає з прийняттям важливого рішення або виконанням важливої справи, нехтує цією необхідністю і відволікає свою увагу на побутові дрібниці чи розваги. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу людина відчуває (як наслідок) серйозний емоційний і фізичний стрес, почуття провини за незроблену роботу. Проявами прокрастинації можемо вважати дії, поведінку, тобто вчинки особистості – зволікання з прийняттям важливого рішення та відволікання на другорядні справи. Відомо також, що серед фундаментальних типів прокрастинації дослідники виділяють два: «розслаблену» (пасивну) і «напружену» (активну). До активних проявів можемо віднести наступне: переключення на інші справи, спроби вмотивувати себе, активний відпочинок, поспіх перед дедлайном, знаходження ресурсів, пошук ідей та альтернатив, бунтарство та супротив, та інше. До пасивних віднесемо такі прояви: лінь, легкі задоволення, неухважність, виправдання витрат часу, уповільнення, уникання, запізнення та інші. На основі типів класифікації було створено авторський опитувальник проявів прокрастинації особистості, який складається з 9 шкал, де подані прояви відносяться до двох типів поведінки, та, відповідно до двох основних шкал: шкала «Активні прояви» та шкала «Пасивні прояви».

Наслідками наявності прокрастинації

є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю [9].

Більшість дослідників акцентують у визначенні прокрастинації негативні наслідки прокрастинації. Ґрунтовним історико-психологічним аналізом явища стала праця «Прокрастинація: хвороба сучасності» («Procrastination: A Malady of Modern Time») ізраїльського науковця N. Milgram [3]. Автор визначає прокрастинацію як нездорову поведінку, яка заважає особистості адаптуватися.

За результатами дослідження Т. Мотрук, Д. Стеценко, прокрастинація проявляється в діяльності, відповідно вона властива лише людині і тягне за собою негативні наслідки. По-перше, для ефективності діяльності індивіда особисто, і по-друге, для його соціальної адаптації (зрештою, певною мірою вносить свою специфіку в соціальну адаптацію); змінює структуру і організацію діяльності; може носити регулярний характер і стати типовим патерном поведінки індивіда [10].

В. М. Лугова виокремлює наступні наслідки прокрастинації: 1) фізіологічні: нервова напруга, емоційний і фізичний стрес; 2) психологічні: відчуття провини, зниження самооцінки; 3) соціальні: погіршення відносин через невиконання зобов'язань [11].

Поряд із частим констатуванням негативних наслідків поведінкової тенденції відстрочення виконання різних дій, все ж є дані про можливість продуктивного впливу даного феномену. У Стародавньому Єгипті та Римі вважалося, що зволікати – корисно та мудро [12]. Д. Феррарі пропонує розділяти прокрастинацію на конструктивну та деструктивну [2]. При цьому конструктивна прокрастинація сприймається як усвідомлене відстрочення виконання поставленого завдання з метою підвищення ймовірності успіху, як своєрідна копінг-стратегія та предиктор успішної діяльності, а також як усвідомлене відкладання «на потім» з метою викликати гострі емоційні переживання. Деструктивна прокрастинація, у свою чергу, співвідноситься з саморуйнівною поведінкою, із захистом на кшталт уникнення, тому в науковий обіг навіть вводиться поняття «уникаючі» прокрастинатори [13].

Аналізуючи теоретичні дослідження, надаємо свою класифікацію наслідків прокрасти-

нації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні. За цією класифікацією і був створений авторський опитувальник наслідків прокрастинації особистості, який містить 12 шкал-наслідків прокрастинації.

Кожна людина живе у своєму суб'єктивному світі. Ніхто інший, окрім неї, не може визначити внутрішню компетенцію людини. Ніхто інший не може бути більше обізнаний у цьому, чим є сприйнята реальність для конкретної людини, тобто, кожна людина є найкращим експертом щодо самої себе і має найповнішу інформацію про саму себе. Вважаємо, що виявити, що таке позитивні або негативні прояви та наслідки прокрастинації особистості, не можливо без суб'єктивної оцінки самої особистості яка переживає ці прояви та наслідки. Тому позитивне та негативне в опитувальниках проявів та наслідків прокрастинації особистості було запропоновано у дослідженні визначити самій особистості.

У нашому дослідженні прийняли участь 206 респондентів різного віку, професій та статі. Була поставлена задача – дослідити вплив проявів на наслідки прокрастинації особистості. Були застосовані методики: «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості» (Ю. В. Рудоманенко), «Опитувальник прояви прокрастинації особистості» (Ю. В. Рудоманенко). За допомогою кореляційного аналізу встановлені значущі зв'язки між показниками проявів та наслідків прокрастинації особистості.

Статистичну обробку отриманих результатів здійснено із застосуванням програмного забезпечення IBM SPSS Statistіk 20. Для кінцевих висновків використано лише значущі показники. Кореляційний аналіз виявив складну систему взаємозв'язків показників, що вивчалися. Були виявлені значущі додатні і від'ємні кореляційні зв'язки між показниками проявів та наслідків прокрастинації особистості. Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 1 та табл. 2.

Значущий кореляційний зв'язок спостерігаємо між загальними показниками проявів та наслідків прокрастинації особистості. Це свідчить про те, що збільшення проявів прокрастинації призводить до збільшення наслідків прокрастинації. Наслідки прокрастинації залежать як від активних, так і від пасивних проявів прокрастинації, але пасивні прояви впливають на наслідки у більшому ступені. Активні прояви прокрастинації додатньо взаємопов'язані з особистісними наслідками, але не мають зв'язків з міжособистісними та соціальними. Це свідчить про те, що «активні» прокрастинатори більш адаптовані в соціальному середовищі та їх прояви не впливають на міжособистісні стосунки. Пасивні прояви додатньо пов'язані на рівні $**p < 0,01$ з особистісними

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками проявів та наслідків прокрастинації особистості

Шкала	Прзаг	А	П
Нзаг	214**	156*	225**
О	243**	180**	260**
МО	148*		138*
Со	162*		187**

Примітка: позначка «**» – рівень значимості на 1% рівні ($p \leq 0,01$); «*» – рівень значимості на 5% рівні ($p \leq 0,05$); при описі зв'язків нулі і коми у показників кореляційних зв'язків опущені; умовні скорочення шкал: Прзаг – загальний показник проявів прокрастинації особистості; А – активні прояви; П – пасивні прояви; Нзаг – загальний показник наслідків прокрастинації особистості. О – особистісні наслідки; МО – міжособистісні наслідки; СО – соціальні наслідки.

Таблиця 2

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками проявів та наслідків прокрастинації особистості

Шкала	Прзаг	А	Апоз	Анег	П	Ппоз	Пнег	ПОЗп	НЕГп
Нзаг	214**	156*		138*	225**		183**		175*
О	243**	180**		268**	260**		255**		274**
Опоз				-229**		166*	-243**	235**	-266**
Онег	299**	141*	-150*	436**	,352**		434**	-212**	472**
МО	148*				138*				
МОпоз				-234**		190**	-242**	233**	-257**
МОнег	251**			233**	280**		284**		284**
Со	162*				187**		169*		145*
СОпоз				-204**		150*	167*	,195**	-198**
СОНег	243**			289**	289**		355**	-141*	353**
ПОЗн			,159*	-,223**		,212**	-,231**	,278**	-,249**
НЕГн	,275**		-,148*	,335**	,343**		,406**	-,161*	,407**

Примітка: позначка «**» – рівень значимості на 1% рівні ($p \leq 0,01$); «*» – рівень значимості на 5% рівні ($p \leq 0,05$); при описі зв'язків нулі і коми у показників кореляційних зв'язків опущені; умовні скорочення шкал: Прзаг – загальний показник проявів прокрастинації особистості; А – активні прояви; Апоз – позитивні активні прояви; Анег – негативні активні прояви; П – пасивні прояви; Ппоз – позитивні пасивні прояви; Пнег – негативні пасивні прояви; ПОЗп – позитивні прояви; НЕГп – негативні прояви. Нзаг – загальний показник наслідків прокрастинації особистості; О – особистісні наслідки; Опоз – позитивні особистісні наслідки; Онег – негативні особистісні наслідки; МО – міжособистісні наслідки; МОпоз – позитивні міжособистісні наслідки; МОнег – негативні міжособистісні наслідки; СО – соціальні наслідки; СОпоз – позитивні соціальні наслідки; СОНег – негативні соціальні наслідки; ПОЗн – позитивні наслідки; НЕГн – негативні наслідки.

та соціальними наслідками, на рівні $*p < 0,05$ пов'язані з міжособистісними наслідками. Тобто, пасивні прояви впливають на всі види наслідків прокрастинації особистості (Табл. 1).

Отже, відзначаємо широкий спектр прямих кореляцій між особистісними наслідками та активними проявами, активними негативними проявами, пасивними проявами, пасивними негативними проявами та загальним показником негативних проявів. Цікаво, що прояви, які респонденти оцінили як активні позитивні та пасивні позитивні, не мають зв'язків з особистісними наслідками прокрастинації особистості. Це може свідчити про те, що оцінка респондента як негативна збільшує особистісні наслідки, а позитивна «нейтралізує» наслідки для особистості. Окрім того, фіксуємо прямі кореляції між особистісними позитивними

наслідками та пасивними позитивними проявами, також між особистісними позитивними наслідками та позитивними проявами взагалі, що свідчить про те, що відкладання справ призводить до позитивних (корисних для особистості) наслідків, якщо прояви респондент оцінив як позитивні. Фіксуємо і зворотні кореляції між особистісними позитивними наслідками та активними негативними проявами, пасивними негативними проявами та негативними проявами взагалі (Табл. 2).

Особистісні позитивні наслідки додатньо корелюють з пасивними позитивними проявами та з позитивними проявами взагалі. Респондент, який оцінює позитивно прояви прокрастинації, його оцінка наслідків теж позитивна, тобто він розцінює прокрастинацію як корисну для його особистості. Особистісні

позитивні наслідки від'ємно корелюють з усіма негативними проявами. Особистісні негативні наслідки додатно корелюють з загальним показником проявів, з активними проявами, з активними негативними проявами, з пасивними негативними проявами та з негативними проявами взагалі. Тобто, до особистісних негативних наслідків призводять негативні прояви прокрастинації. Особистісні негативні наслідки від'ємно корелюють з позитивними проявами взагалі та з активними позитивними проявами, що свідчить про зниження особистісних негативних наслідків при позитивно оцінених проявах прокрастинації (Табл. 2).

Міжособистісні наслідки додатно пов'язані з загальним показником проявів та з пасивними проявами. Це свідчить, що прояви прокрастинації призводять до наслідків у стосунках. Міжособистісні позитивні наслідки від'ємно пов'язані з активними та пасивними негативними проявами та додатно пов'язані з пасивними позитивними та позитивними проявами взагалі. Позитивні наслідки у стосунках зростають, коли знижуються негативні прояви та підвищуються позитивні. Негативні міжособистісні наслідки додатно пов'язані з загальним показником проявів, активними негативними проявами, пасивними проявами, пасивними негативними та негативними проявами взагалі. Можна припустити, що міжособистісні стосунки зазнають негативного впливу від всіх проявів прокрастинації, які респондент не оцінив як позитивні (Табл. 2).

Соціальні наслідки прокрастинації додатно пов'язані з пасивними проявами, пасивними негативними та негативними проявами взагалі. Тобто, уникання, лінь, легкі задоволення та інші пасивні прояви ведуть до наслідків у соціальній сфері. Соціальні позитивні наслідки від'ємно пов'язані з усіма показниками негативних проявів, тобто негативні прояви зменшують соціальну адаптацію; та додатно пов'язані з пасивними позитивними та позитивними проявами взагалі. Соціальні негативні наслідки додатно пов'язані з загальним показником проявів, з активними негативними, пасивними, пасивними негативними та негативними проявами взагалі; та від'ємно пов'язані з позитивними проявами (Табл. 2).

Позитивні прояви додатно корелюють з усіма позитивними наслідками. Від'ємно корелюють з негативними особистісними та негативними соціальними наслідками, не впливають на негативні міжособистісні наслідки. Негативні прояви прокрастинації мають кореляції на 1% рівні ($p \leq 0,01$) з усіма видами наслідків прокрастинації особистості. Негативні прояви з негативними наслідками мають додатні зв'язки, з позитивними від'ємні. Позитивні ж прояви, навпаки, від'ємно корелюють з негативними наслідками та додатно

з позитивними. Можемо зробити висновок, що якщо людина позитивно оцінює прояви прокрастинації, то це й призводить до позитивних наслідків прокрастинації. Та навпаки, якщо оцінює свої прояви зволікань з важливими рішеннями та справами негативно, то це негативно позначається й на наслідках (Табл. 2).

Висновки з проведеного дослідження. Отже, узагальнення отриманих результатів засвідчує:

1. Збільшення проявів прокрастинації призводить до збільшення наслідків прокрастинації. Наслідки прокрастинації залежать як від активних, так і від пасивних проявів прокрастинації, але пасивні прояви впливають на наслідки у більшому ступені.

2. Пасивні прояви збільшують всі види наслідків прокрастинації особистості: особистісні, міжособистісні та соціальні.

3. Активні прояви пов'язані лише з особистісними наслідками і не мають зв'язків з соціальними та міжособистісними. Це може свідчити про більшу успішність активних прокрастинаторів у стосунках з людьми та у соціальній адаптації.

4. На особистісні наслідки впливають активні, пасивні, негативні активні і негативні пасивні наслідки, негативні наслідки взагалі. До особистісних наслідків не призводять лише позитивні активні та позитивні пасивні прояви.

5. Оцінка респондента як негативна збільшує особистісні наслідки, а позитивна не призводить до особистісних наслідків для особистості.

6. Відкладання справ призводить до позитивних (корисних для особистості) наслідків, якщо прояви респондент оцінив як позитивні. Особистісні позитивні наслідки зменшуються при зростанні негативних активних та негативних пасивних проявів. До особистісних негативних наслідків призводять негативні прояви прокрастинації. Особистісні негативні наслідки знижуються при позитивно оцінених проявах прокрастинації.

7. На міжособистісні наслідки впливають лише пасивні прояви, активні прояви не призводять до наслідків у стосунках з іншими людьми. Припускаємо, що пасивні прокрастинатори відчувають вплив від зволікань в міжособистісній сфері.

8. Позитивні міжособистісні наслідки зростають, коли знижуються негативні та підвищуються позитивні прояви прокрастинації. Міжособистісні стосунки зазнають негативного впливу від усіх проявів прокрастинації, які респондент не оцінив як позитивні.

9. Соціальні наслідки прокрастинації зростають від пасивних проявів та загальних негативних проявів, активні прояви не призводять до соціальних наслідків. Негативні пасивні прояви ведуть до зростання соціальних наслідків

та, припускаємо, зменшують соціальну адаптацію.

10. Соціальні позитивні наслідки зростають з підвищенням позитивних пасивних проявів та знижуються від негативних (активних та пасивних) проявів прокрастинації. До соціальних негативних наслідків призводять активні негативні, пасивні та пасивні негативні наслідки. Соціальні негативні наслідки зменшують лише позитивні прояви прокрастинації.

11. Зростання позитивних проявів призводить до зростання позитивних наслідків: особистісних, міжособистісних та соціальних. Зростання негативних проявів, у свою чергу, тягне за собою зростання негативних наслідків: особистісних, міжособистісних та соціальних.

12. Негативні прояви завжди призводять до зниження позитивних наслідків прокрастинації: особистісних, міжособистісних та соціальних. Позитивні прояви знижують негативні (особистісні та соціальні) наслідки та не впливають міжособистісні негативні наслідки.

Ще раз можемо зробити головний висновок, що якщо людина позитивно оцінює прояви прокрастинації, то це й призводить до позитивних наслідків прокрастинації. Та навпаки, якщо оцінює свої прояви зволікань з важливими рішеннями та справами негативно, то це негативно позначається й на наслідках. Тобто, суб'єктивне ставлення до проявів зволікань прямо впливає на наслідки прокрастинації особистості.

Плануємо подальше вивчення прокрастинації особистості, її проявів та наслідків із використанням методів, які надають змогу прояснити, якими суб'єктивними категоріями мислить та оцінює світ людина. Також плануємо прояснити, які цінності і базові переконання призводять до зменшення чи збільшення проявів та наслідків прокрастинації особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карловская Н. Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью. Н. Н. Кар-

ловская, Р. А. Баранова / Психология в вузе. 2008. № 6. С. 31-42.

2. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. NY: Springer, 1995. 268 p

3. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. Boletín de Psicología. 1992. Vol. 35:83. 102 p.

4. Тарасевич Г. В. Прокрастинация: болезнь века. Русский репортёр : журнал. Москва : PunaMusta Oy, 2014. № 14 (342). С. 20–29.

5. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2003. 632 с.

6. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом / Нейл Фьоре. Москва: Манн, Иванов и Фербер; 2013. 276 с.

7. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : психологічні науки / гол. ред. О. Ф. Волобуєва. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. № 2(13). С. 213-231.

8. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с

9. Фролова О. Прокрастинация как социально-психологичне явище [Електронний ресурс] Фролова О. 2014. Режим доступу до ресурсу: <http://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>.

10. Мотрук Т. О. Стеценко Д. В. Прокрастинация як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292-297.

11. Лугова В. М. Прокрастинация: основні причини, наслідки та шляхи подолання / Лугова В. М. Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. 2015. С. 8.

12. Партной Ф. Подожди! Как отложить решение до последнего момента и... победить / Фрэнк Партной; пер. С нгл. А. А. Курышева. – М.: АСТ, 2015. – 384 с.

13. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983. 337 p.