

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

*М. С. Дворник*

**ПРОКРАСТИНАЦІЯ В КОНСТРУЮВАННІ  
ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО**

Монографія



Кропивницький – 2018

УДК 159.923:316.625

Д 24

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
протокол № 05/17 від 25 квітня 2017 року

**Рецензенти:**

*О. М. Кочубейник, доктор психологічних наук;*

*В. О. Климчук, доктор психологічних наук*

Д 24

**Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього** : монографія / М. С. Дворник ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.

ISBN

Монографію присвячено проблематиці прокрастинації – повсякденного відтермінування виконання завдань. Обґрунтовано, що така поведінка пов'язана зі спрямованістю особистісного майбутнього. Розкрито відповідні типи відтермінувально-футурологічних поєднань, притаманні студентській молоді: конструктивний, конвенційний, енергозберігальний, спорадичний, шаблонний, трендовий та комунікативний. Розширено уявлення про прокрастинацію як контекстуальний процес.

Для дослідників-соціогуманітаристів, практичних психологів, викладачів психологічних дисциплін, соціальних працівників, аспірантів та студентів гуманітарних профілів, а також усіх, хто цікавиться природою психологічних процесів і явищ, проблемами особистісного зростання та самоефективності.

ISBN

© Інститут соціальної та політичної психології  
НАПН України, 2018

© Дворник М. С., 2018

# ЗМІСТ

<b>Передмова .....</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 1. Творення особистісного майбутнього .....</b>	<b>8</b>
1.1. Психологічний дискурс самопрогнозування і майбутнього особистості .....	8
1.2. Конструювання майбутнього в персональних історіях.....	16
<b>Розділ 2. Прокрастинація як повсякденне відтермінування завдань .....</b>	<b>29</b>
2.1. Сентенції прокрастинації як відтермінування .....	29
2.2. Повсякденність у прокрастинації завдань .....	41
2.3. Суб'єктивні причини прокрастинації .....	48
<b>Розділ 3. Відтермінувати і будувати майбутнє .....</b>	<b>65</b>
3.1. Загальна стратегія дослідження прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього .....	65
3.2. Типи прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього .....	72
3.2.1. Конструктивний тип .....	79
3.2.2. Конвенційний тип .....	81
3.2.3. Енергозберігальний тип .....	84
3.2.4. Спорадичний тип .....	86
3.2.5. Шаблонний тип .....	89
3.2.6. Трендовий тип .....	90
3.2.7. Комунікативний тип .....	92
<b>Післямова .....</b>	<b>96</b>
<b>Література .....</b>	<b>100</b>

<b>Додатки (Комплекс методів емпіричного дослідження прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього) .....</b>	<b>107</b>
1. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань».....	107
2. Шкала загальної прокрастинації К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої.....	111
3. Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» А. Реана .....	113
4. Проективний малюнок «Я – відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім» .....	115
5. «Семантичний диференціал часу» Л. Вассермана (бланк майбутнього) .....	116
6. Метод мотиваційної індукції Ж. Нюттена (часовий код) .....	118

## ПЕРЕДМОВА

*.... тільки зміна сезонів як зсув декорацій – рік за роком по колу приречено мчить наш господь певно геній прокрастинації всі дедлайни минули а він все мовчить...*

Юрій Іздрик

Сучасне суспільство, що постійно зазнає трансформацій, цей rapidly changing world – світ, що стрімко змінюється, – вимагає від особистості не лише пошуку шляхів накопичення досвіду, а й нових можливостей впливати на майбутнє. Усі соціальні прояви людини спрямовані на цілі, досягнення і пов'язані з більш-менш віддаленим майбутнім, тому осмислене ставлення до власного часу життя, його горизонтів та перспектив, розуміння його обмеженості стають основою практик особистісного зростання. Думка про те, що плани на майбутнє змушують особистість рухатися вперед, будувати своє життя, поступово змінюючи його, набирає популярності, – і це справедливо. Адже без перспектив та орієнтирів людині дуже легко заблукати у власному житті, втратити волю і мотивацію до діяльності.

Що очікує в майбутньому людину персонально і людство загалом? Наука не завжди спроможна надати достовірні прогнози, проте її прагнення до передбачень є зрозумілим і необхідним – так задається динаміка запитові на поліпшення життя. Особистісні світогляди настільки різноманітні, що навряд чи можна було б навіть теоретично створити світ, у якому подобалося б жити абсолютно всім. Тому покращення, комфортизація і задоволення від життя – справа, зрозуміло, суб'єктивна, персональна. А це неможливо без формулювання завдань – образів бажаного майбутнього.

Ми конструємо майбутнє, навіть коли згадуємо про минуле і проживаємо момент теперішнього. Головне тут – історія, яку ми розповідаємо іншому чи самому собі. У момент розповіді створюється особливе поле, в якому реально існує людина, і це поле екстраполюється в завтрашній день, цеглинка до цеглинка вибудовуючи те, що ми й називаємо особистісним майбутнім.

Однак у стрімкому потоці сьогодення людині часто доводиться відкладати деякі завдання на потім, що може призводити до неефек-

тивного їх виконання і певною мірою накладає відбиток на вибудовування особистісного майбутнього. А чи справді людина, яка не виконує свої справи вчасно, непродуктивно використовує свої ресурси, демонструє лінощі та негативні риси? Оскільки за різних обставин необхідні справи відкладав хоча б раз у житті кожен із нас, ствердна відповідь на це запитання звучала б занадто фатально.

Прокрастинація. Дивне слово для українського психологічного тезауруса. Утім, поняття відкладання на потім, відтермінування, уникання, як суміжні з ним, мають досить давню історію, хоч принципно досліджувалися з 1960-х років, «перекочувавши» останнім часом із західного наукового глосарія у вітчизняний, і наголос робиться саме на шкідливості й неконструктивності таких практик. Автори зарубіжних видань пропонують різноманітні підходи, техніки, вправи – усе, аби розірвати «заворожене коло» прокрастинації, назавжди покінчити з її деструктивними наслідками.

Повторюваність, часте застосування поведінки відкладання справ на потім, постійне або періодичне відтермінування важливих завдань справді правомірно розглядати як чинник, що перешкоджає особистості досягати своїх цілей, заважає її продуктивній діяльності в різноманітних сферах життя. Відчуття марності докладених зусиль, наростання невдоволеності та гніву, стрес, зниження самооцінки – ось провідником чи результатом чого може бути хронічна прокрастинація.

Та процес опанування особистістю власної повсякденності опосередковується величезною кількістю чинників, притаманних багатоманітній і почасти нестабільній людській натурі. Ми завжди шукаємо способи подолати загрозу стабільності, а інформаційні переважання, вимоги сучасного соціуму та наші власні домагання можуть становити для психіки саме таку небезпеку. У відповідь ми можемо, хай навіть несвідомо, чинити опір, перетворюючи його на часті, повторювані, повсякденні дії. Практикуючи чи не практикуючи відтермінування, ми, вочевидь, вибудовуємо певні звичні для себе стратегії поведінки. Зростання числа прокрастинаторів, згідно з останніми дослідженнями, демонструє, що ці стратегії стають настільки поширеними, що вже не можуть залишатися поза фокусом суспільної та наукової уваги.

Якщо сучасна людина настільки часто зволікає з виконанням завдань, що постають перед нею, то як їй вдається взагалі чогось досягати? Масове практикування прокрастинації, безперечно, розкри-

ває певні способи буття особистості в сьгоднішній культурі та в даний момент історії. Це означає, що відтермінування справ у просторі мінливих смислів та значень має свою символічну місію.

Ті нечисленні вітчизняні дослідники, які сьогодні вивчають прокрастинацію як наукове поняття, практично не враховують культурну, соціально-психологічну специфіку проблематики, спираючись переважно на західні дослідження з їхнім негативним поглядом на проблему. Однак типовість, знайомість і, зрештою, традиційність поведінки завданневого відтермінування вимагають зміщення акцентів з аналізу деструктивних конотацій прокрастинації на вивчення її якісних характеристик.

Поставивши завдання зібрати й проаналізувати індивідуальні погляди на майбутнє та прокрастинацію, я намагалася відшукати тенденції, які б описували проблематику якомога ґрунтовніше. І моя особиста думка про те, що відтермінування – лише симптом, за яким приховується величезний особистісний світ, сповнений різноманітних переживань, вважаю, посприяла розкриттю різних поглядів учасників дослідження. Українські повсякденні реалії, вибірка молодих людей, найбільш чутливих до поширюваних суспільних віянь, критично вибудована емпірична робота зі специфічним інструментарієм були фільтрами бачення того, що прокрастинація – це не обов'язково щось шкідливе.

Зауважу, що написання цієї праці відкладалося років зо три, тому і себе можу без перебільшення назвати компетентним прокрастинатором. Але, врешті, науковий продукт перед вами. То чи може це означати, що прокрастинатори не доводять справи до завершення і обов'язково зазнають поразки?

У монографії немає однозначних відповідей на питання, чому «насправді» хтось схильний до прокрастинації, а хтось – ні, не даються ніякі поради, як прокрастинацію долати, і не ставляться за приклад ті, хто прокрастинацію не практикує. Тут обстоюється позиція, що, відтермінуючи виконання необхідних завдань і навіть роблячи це систематично, особистість усе ж планує, конструює власне майбутнє, і дуже часто – у яскравих, життєствердних тонах.

Вплітаючись в особистісне життєконструювання, прокрастинація стає своєрідним провідником на шляху особистості до власного майбутнього, і лише його творцю вирішувати, який це провідник – страшний і суворий чи прихильний і добрий.

## РОЗДІЛ 1

# ТВОРЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО

### 1.1. Психологічний дискурс самопрогнозування і майбутнього особистості

Бажання людини мати знання про власне майбутнє та впливати на нього є невід'ємною частиною життя. Усе, чим живе особистість, і все, що нею зроблено, що перетворено на досвід, має справжню цінність лише у зв'язку з майбутнім, із перспективою індивідуального розвитку та прогресу суспільного світу, з усвідомленням можливості робити прогнози.

Перші наукові припущення про існування і роль особливого механізму прогнозування в людській психіці були зроблені І. Сеченовим («Рефлекси головного мозку», 1863 р.). Повторювані переходи думок від попередньо відчутого до реальностей, яких насправді не існує, зазначав учений, привчають людину поступово вважати ці реальності можливими і *за межами відчуттів* [Сеченов, 1947]. І. Павлов будь-який прогноз ототожнював з динамічним стереотипом образу майбутнього, який формується внаслідок *систематичних впливів подразників* зовнішнього та внутрішнього середовища [Павлов, 1949]. М. Берштейн здатність людини до передбачення пов'язував з поняттям «моделі потребового майбутнього», де основний зміст життя людини – не пасивне пристосування, а *реалізація внутрішніх програм*, що формуються в центральній нервовій системі в закодованому вигляді [Газенко, 2006].

П. Анохін також працював над теоретичним обґрунтуванням здатності людини до «випереджувального відображення», що полягає у властивості живих організмів випереджати в часі й просторі закономірний плин послідовних подій зовнішнього світу. При цьому саме послідовність і повторюваність дослідник вважав ключовими параметрами для цієї форми *пристосування живого до просторово-часової структури* неорганічного світу. Організм завдяки аферентному синтезу матеріалу, закарбованого в пам'яті, готується до майбутнього заздалегідь. Прискорений у мільйони разів розвиток



ланцюжків хімічних реакцій, які в минулому відображали послідовні перетворення дійсності, край потрібен людині *зادля виживання* [Анохин, 1978].

Л. Крушинський, вивчаючи нейрофізіологічний механізм *екстраполяції*, зауважував, що мозок здатен вловлювати й накопичувати причинно-наслідкові зв'язки предметів і явищ, а також оперувати ними, вибудовуючи програму поведінки. Однак розвинена здатність до екстраполяції зумовлює не тільки передумови для більш успішної діяльності живої істоти, а й певні проблеми: якщо частка правильних рішень завдань (успішність прогнозування) є високою, то частіше спостерігається і неадекватна поведінка особини, а саме: фобії, симптоми різкого збудження або «застигання», а також опір проявам активності та уникання успішно спрогнозованого способу поведінки (чим можна частково пояснити, забігаючи наперед, і схильність до прокрастинації) [Михальський, 2014, с. 88-89].

У працях Є. Соколова і К. Прибрама також обстоюється думка про те, що перед початком будь-яких дій існує *вже підготована програма*, детальне уявлення про спосіб провадження цих дій; а безперервне вдосконалення процесу відображення забезпечується завдяки механізму порівняння подразника, що екстраполюється нервовою системою, з реальними аферентними сигналами [там само, с. 91-95].

Пізніше фізіологічні, нейрофізіологічні та психофізіологічні дослідження здатності людини до передбачень набули більш «психологічної» модальності. Та саме «психологічну лінію» спостереження за цими процесами означив ще В. Вундт, уперше використавши термін «*антиципація*» (лат. *anticipatio*, від *anticipō* – передбачаю). Він мав на увазі механізм, пов'язаний з оцінюванням перебігу емоційних процесів на основі координат «приємне-неприємне», «збудження-заспокоєння» та «напруження-розслаблення». З 1980-х років більш активно почали досліджуватися проблеми антиципації, зокрема зусиллями Б. Ломова та Є. Суркова. Вчені пропонували розглядати це явище як спроможність людини діяти і приймати конкретні рішення з певним часово-просторовим випередженням щодо очікуваних, майбутніх подій. Як специфічний когнітивно-регуляторний процес, в основі якого лежать інтегральні механізми роботи мозку, антиципація має певні рівні, кожен з яких відповідає тому чи тому ступеню складності вирішуваних завдань. Такими рівнями є субсенсорний, сенсомоторний, перцептивний, рівень уявлень і мовно-

мисленневий. І саме завдяки мовно-мисленневому рівню антиципації, на думку дослідників, стають можливими практична діяльність людини при вирішенні нею завдань проблемного типу, формування гіпотез і планування в цілому [Ломов, Сурков, 1980].

Уже в теоріях *психологічного часу* (Д. Елькін, Р. Кнапп, Дж. МакТаггарт, П. Фресс, Б. Цуканов) показано, що аналіз суб'єктивного сприймання часової тривалості, психофізіологічних та процесуально-динамічних особливостей часової організації психіки дає змогу виявляти ті характеристики особистості, які впливають на її соціалізацію та побудову життєвої перспективи [Фресс, 1981; Цуканов, 2000; McTaggart, 1908]. Зокрема, завдяки дослідженням В. Ковальова виявлено, що для того, аби мати уявлення про рівні організації часу, мають бути проаналізовані поняття особистості, суб'єкта життєдіяльності та індивідуальності. Особистісне осмислення буття, вважав учений, сприяє тому, що образ майбутнього створює у суб'єкта стан готовності діяти певним способом, адекватним цьому осмисленню [Ковалев, 1988].

Поступово проблематика часу набувала персоніфікованого звучання – передусім завдяки розгляду поняття *часової перспективи*, уведеного в науковий ужиток ще автором теорії психологічного поля К. Левіном. Дослідник вважав, що психологічне майбутнє, як і минуле, є лише компонентом теперішнього – даного часу, який проживає особистість. Загалом «перспектива» (з лат. *perspicio* – ясно бачу) окреслює ту сферу відображення людиною світу, яка пов'язана не тільки зі сприйманням, а й з розумінням часу як простору розвитку і самореалізації.

З позицій Т. Коттла, Л. Франка, у мотиваційно-динамічному підході Ж. Нюттена часова перспектива – це когнітивна функція, репрезентація, що не існує в реальному просторі сприймання, а характеризується віртуально присутніми об'єктами та уявленими подіями, що становлять наповнення часової перспективи, її глибину та змістовність. Орієнтація на майбутнє розглядається як мотиватор та одна з особистісних рис, а простір майбутнього – як місце осмислення потреб, постановки цілей та формування поведінкових проєктів [Нюттен, 2004].

У сучасних американських дослідників Ф. Зімбардо та Дж. Бойда часова перспектива майбутнього поєднується з перспективами минулого і теперішнього, адже їхнє збалансоване комбіну-

вання забезпечує найбільш оптимальне самопочуття та психічне здоров'я особистості. Вважають, що часова перспектива особистості залежить від культурних цінностей, типу освіти, моделі сім'ї, соціо-економічного статусу, економічної та політичної ситуації, наявності досвіду травматичних подій та персональних успіхів. Тобто індивідуальна часова перспектива є вираженням системи смислів людини [Зимбардо, Бойд, 2010].

Дещо ближчим саме до способу усвідомленого, структурованого освоєння особистістю свого майбутнього є поняття *життєвої перспективи*. Розроблене на сьогодні досить детально, воно наразі досліджується у зв'язку з найрізноманітнішими аспектами. Виокремився цілий ряд підходів, серед яких: прогностичний (В. Іванников, Л. Регуш), мотиваційний (Т. Гісме, З. Залескі, В. Ленс, Ж. Нюттен), подієвий (Р. Ахмеров, Є. Головаха, О. Кронік, Д. Леонт'єв, О. Мандрикова, Н. Толстих, В. Хомик, О. Шелобанова), типологічний (К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, В. Ковальов, Л. Кублицкене, В. Серенкова), освітній (М. Гінзбург, І. Дубровіна, Н. Толстих) тощо [Ральникова, 2002].

К. Платонов пропонував розглядати життєву перспективу як цілісну картину майбутнього в складному, суперечливому взаємозв'язку програмованих й очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний сенс існування [Платонов, 1982]. А в К. Абульханової-Славської життєва перспектива охоплює сукупність обставин та умов життя, які за інших рівних умов створюють можливість для оптимального життєвого просування особистості [Абульханова-Славская, 1987].

Тут варто також згадати обстоювану соціологами Т. Парсонсом і Р. Мертоном думку про заохочення відтворення перевірених поведінкових зразків у баченні та способах реалізації особистісного майбутнього, а також феноменологічні ідеї Е. Гуссерля, А. Шюца, П. Бергера і Т. Лукмана про зміни уявлень щодо особистого майбутнього залежно від біографічних ситуацій, суб'єктивності «тут-і-тепер». Привертає увагу термін «self-fulfilling prophecy» – «пророцтво, що самореалізується», на основі розвитку якого Р. Розенталь обґрунтував свій знаменитий «ефект Пігмаліона». Ідеться про очікування особистістю пророцтва як фактору регуляції поведінки (і суб'єкта, і оточення) відповідно до цього пророцтва [Merton, 1948]. Так у житті людини відбувається «те, що мало відбу-

тися», адже психологічні ресурси витрачено саме на заплановану конструкцію реальності.

Завдяки дослідженням життєвої перспективи науковці наблизили розуміння особистісного майбутнього до понять вибору, відповідальності, вчинку, що залежать від соціальної, соціально-психологічної, особистісної зрілості й активності людини. Виходить, *самопрогнозування є важливою характеристикою людини насамперед як соціалізованої істоти – особистості*. А персонологічну футурологічну проблематику, звичайно, висвітлено у класичних теоріях особистості, які, так чи інакше, вбачають у побудові індивідуального майбутнього реалізацію важливої особистісної потреби.

Так, *психоаналітичне* розуміння особистості як реактивного продукту архаїчних сил Ід та Супер-Его певним чином обмежує особистісне майбутнє їх пасивним відображенням [Фрейд, 1990]. Однак свідомий компонент особистості психоаналітики вбачали в ідеалах Его, і саме це *свідоме Я* має здатність проникати в майбутнє, стаючи виконавцем, планувальником, борцем. У *К. Юнга* спрямованість у майбутнє притаманна передусім розумовому психологічному типу. А в *індивідуальній психології А. Адлера* поведінка детермінується «фіктивним фіналізмом», коли особистість керується в житті самотвореними розумовими конструкціями (або фікціями), які вибудовує на основі надій або образів майбутнього (фіктивних цілей), сформованих ще в дитинстві як компенсація почуття неповноцінності, невпевненості й безпорадності у світі дорослих [Холл, Ліндсей, 1997].

У роботах *Е. Фромма* особлива увага приділяється соціальній спрямованості поведінки людини на досягнення нею життєвих цілей. Такими життєвими цілями можуть бути «перемога» над собою чи значущими іншими, життєва орієнтація на досягнення матеріального добробуту і спосіб життя із значущістю «мати» або ж конструювання свого життєвого шляху за способом «бути», де змістом життєвих цілей є духовне зростання в гармонійному співіснуванні з іншими людьми [Гріньова, 2014].

*Г. Олпорт* називав спрямованість у майбутнє частиною *пропріуму* – простору намірів, інтенцій, перспективних цілей, з якими пов'язував наполегливість у пошуку шляхів вирішення запланованих завдань, відчуття того, що життя має сенс [Олпорт, 2002]. А за *Г. Мюрреєм*, особливу роль у житті людини відіграють компоненти

такого вищого психічного процесу, як *упорядкування*: серіальні програми – організовані проміжні субцілі, що ведуть до реалізації кінцевої мети, а також плани – проекти зниження напруженості між конкуруючими потребами та цілями [Холл, Линдсей, 1997].

У *теоріях стимулу та реакції* на майбутнє «працює» перш за все підкріплення: завдяки визнанню наслідків індивід пов'язує минуле з майбутнім і вирішує уникнути покарання або шукати винагороди за схожих обставин за умови, що це відповідає його інтересам та цінностям [Feigl, 1958]. Подібним чином мислив і *Дж. Роттер*, у якого людина за означенням здатна передбачати події, у неї завжди є відчуття того, наскільки вдалося просунутися до події, що передбачалася. Це відбувається завдяки врахуванню таких параметрів, як імовірність самореалізації за конкретних життєвих обставин, думки про досягнення успіху в оточення і в самої людини [Життєві ..., 2007, с. 27-28].

Потреба в самоактуалізації відповідно до *гуманістичної теорії А. Маслоу* – також яскравий приклад того, як кожна особистість намагається підтримувати свою ідентичність та по-своєму реалізовувати свій шлях, не затримуючись у минулому, а вибудовуючи, створюючи власне майбутнє. У *феноменологічному* напрямі, зокрема у *К. Роджерса*, людина сама вибудовує свою поведінку завдяки усвідомленню минулого й теперішнього і тому найвищою мірою є проактивною – рухається вперед, зростає, вибирає власне майбутнє [Хьелл, Зиглер, 2004]. А згідно з *екзистенціалістами* вибір одного з варіантів становлення завжди означає відмову від іншого і сама людина, будучи вільною, відповідальна за те, скільки можливостей вона реалізує [Холл, Линдсей, 1997].

У *гейтальт-теорії Ф. Перлза* наголошується на тому, що планування майбутнього є певною репетицією, викликаною напруженням і тривогою між «зараз» і «потім», що тільки засобами інтегрування спонтанності та довільності людина може зробити осмислений, відповідальний вибір, який дасть змогу створювати майбутнє безпосередньо тут і зараз [Перлз, 2004].

Під кутом зору персональної футурологічної проблематики чи не найцікавішою видається *теорія особистісних конструктів Дж. Келлі*. Відповідно до неї всім людям хотілося б передбачати, змінювати та розуміти події, тобто зменшити невизначеність, саме тому особистість зацікавлена в побудові планів, заснованих на

очікуваних результатах. Дж. Келлі уподібнював людину до дослідника і вважав, що люди за допомогою унікальної індивідуальної системи особистісних конструктів, сформованих на основі інтерпретацій повторюваних подій, керують власним майбутнім (див. [Х'єлл, Зиглер, 2004]).

Власне, думка про те, що персональне майбутнє є проектом, який залежить саме від автора, у психологічному дискурсі вже зовсім не викликає здивування. Однак навряд чи вдасться дійти консенсусу щодо того, яким поняттям найкраще було б користуватися для означення шляху до індивідуального майбутнього. Адже сучасний психологічний тезаурус не відмовляється і від понять, наведених нижче.

Так, до малоструктурованих видів самопрогнозування можна віднести такі поняття:

- *імпульс* – миттєве інстинктивне спонукання до певної дії;
- *потяг* – неусвідомлюваний стан при формуванні потреби, що стимулює діяльність та надає їй певну спрямованість;
- *фантазія* – творче конструювання образів майбутнього, часто далеких від реальності і заснованих на неусвідомлюваних бажаннях;
- *мрія* – наочний, інтимний образ бажаного майбутнього, який постає в перспективі – від короткочасної до дуже довготривалої; у мріях виявляється зв'язок уяви людини з її почуттями, потребами, прагненнями;
- *надія* – стійке, вперте емоційне передбачення, майже самонавіювання з найчастіше довготривалою перспективою, інколи – на все життя;
- *передчуття* – переживання ймовірності певних подій (як позитивних, так і негативних) або власної спроможності чи неспроможності досягти чогось у майбутньому;
- *очікування (експектація)* – переживання суб'єктивної ймовірності настання майбутньої події відповідно до певних норм;
- *бажання* – усвідомлювана потреба; переживання, що має всі підстави стати дією завдяки потужній енергетиці;
- *прагнення* – мотив поведінки, у якому виявляється потреба в таких умовах існування і розвитку, які безпосередньо не представлені в цій ситуації, але можуть бути створені в результаті спеціально організованої діяльності;

- *намір (інтенція)* – спрямоване на вчинок прагнення задовольнити потребу, досягти результату завдяки виконанню певної дії.

Більш структурованими та осмисленими в самопрогнозуванні є такі поняття:

- *життєва мета* – заздалегідь запланований результат того, чого хочеться;

- *життєвий план* – конкретизація цілей у хронологічному і змістовому аспектах;

- *життєвий сценарій* – план, що поступово розгортається як обмеження та структурування життєвого простору особистості;

- *життєва стратегія* – спосіб реалізації цілей у певному порядку і послідовності;

- *життєва програма* – цілісна, завжди позитивна модель життєвого шляху, матриця життєвих цілей щодо всіх сфер життя з деталізацією етапів досягнення, що передбачає вольові зусилля і певну суб'єктивність;

- уже описана вище *життєва перспектива* – картина майбутнього, що охоплює складний взаємозв'язок очікуваних подій та відтворює загальну спрямованість особистості, враховуючи потенції її розвитку.

Крім перелічених форм самопрогнозування, Т. Титаренко пропонує виокремлювати життєві домагання і життєві завдання. *Життєві домагання* постають як позитивні передбачення особистістю бажаного, як її здатність моделювати майбутнє відповідно і до очікувань соціуму, і до власних прагнень чогось приємного, значущого [Життєві ..., 2007, с. 10-20]. *Життєві завдання* ж – це спосіб реалізації найважливіших форм самопрогнозування, які є найреальнішими з погляду готовності до них як самої людини, так і зовнішньої ситуації. Завдання, своєрідний персонологічний хронотоп, поєднують у собі як психологічний час, так і простір, а також є одиницями смислового структурування особистісного майбутнього. Завдяки завданням людина орієнтується у спектрі варіантів майбутнього, обираючи той варіант, для якого є реальні умови і через який можна експлікувати найголовніші життєві домагання. Отже, зрілі домагання як генеральний проект перебудови життєвого світу особистості здатні перетворитися на життєві завдання, що стають найбільш точним, реалістичним, покроковим особистісним прогнозом [Як будувати власне майбутнє..., 2012].

Власне, усі ці пізнавальні, афективні та поведінкові вияви самопрогнозування – від мрій до намірів, від очікувань до цілей, від бажань до стратегій тощо – імпліцитно вкладаються в наше трактування особистісного майбутнього – створення індивідуальної футурологічної історії. Та якими б означеннями ми не користувалися, усе ж стає зрозуміло, що особистість схильна обирати свій шлях; почасти відмежовуючись від настанов і канонів, вона вибудовує, створює, конструює власне майбутнє. З огляду на це теза про майбутнє як відображення чогось такого, що об'єктивно існує, поступається розумінню майбутнього як авторського творіння, як проактивної історії.

## **1.2. Конструювання майбутнього в персональних історіях**

Ідея про те, що переживання та поведінка людини в конкретній ситуації змінюються залежно від її психічної переробки, інтерпретації, аж ніяк не нова в психології. Когнітивні вияви (наприклад, сприймання, уявлення, схеми, переконання, очікування, прототипи, сценарії, плани) – не просто індиферентне відтворення об'єктів і ситуацій, а результат особливої активності особистості, яка творить [Анцыферова, 1993, с. 7]. Нині все активніше поширюється думка про те, що особистість конструює свій життєвий світ та власну історію за допомогою оповідань, наративів, які містять й історії інших людей. Наратив є засобом не лише рефлексування чи переструктурування, а й створення, породження буденного досвіду людини в діалозі з оточенням [Титаренко, 2001, с. 56].

Власне, *нاراتивна психологія* є галуззю досліджень, об'єднаних у своїй основі базовою метафорою «контекстуалізм» [Брунер, 2005; Макадамс, 2008; Сарбин, 2004]. Ідентичність і «Я» в наративному підході є продуктом співконструювання в товаристві, спільноті (community). Дискурси соціальної практики, виражені в мові, відтворюються в конкретних історіях людської ідентичності – життєвих історіях (life-stories) або я-нاراتивах (self-narratives). В емпіричній діяльності це робить актуальним звернення до біографічного і квазібіографічного матеріалу, до різного роду мовної продукції або будь-яких виявів людини, котрі можна розглядати як певний текст [Барский]. Тобто наратив постає як узагальнення й прогресив-



на форма когнітивних, емоційних та конативних виявів майбутнього особистості.

Як повноправний автор власного життя, людина постійно перебуває в діалозі зі світом: система, до якої включена особистість, є значущою для її самоконструювання. Отже, людина «здатна не тільки описувати своє життя, але й, створюючи системи понять, моделей, категорій, які опосередковують сприймання та усвідомлення світу, інших людей, самої себе, за принципом кільцевої каузальності конструює і саму цю соціальну дійсність та власний духовний світ» [Петренко, 2002].

Змінювані, відкриті нарративні практики конструювання майбутнього відповідно, – в міру їх переосмислення, що запускається відразу після виникнення перших задумів, – починають змінювати їх виконавців. Готовність людини постійно переосмислювати власні життєві завдання, коригувати, переформулювати їх, осюжетнюючи власний досвід, сприяє динаміці її життєконструювання [Як будувати власне майбутнє..., 2012]. Сформовані в процесі культурного збагачення навички розповідати іншим про власні життєві події допомагають людині перебудовувати розповіді про своє життя, особистісно зростати. Так само і сприймання історій інших сприяє вибудовуванню уявлень про себе, розумінню оточення та ефективній взаємодії з ним. Беручи участь у створенні інших оповідей, людина стає здатною ретельніше реконструювати власну історію, краще розуміти себе та соціальне середовище, відчувати себе значущою та потрібною іншим [Любімова, 2015, с. 20-21].

Нонфінальні історії про завтрашнє життя, що постійно змінюються відповідно до того, як переживаються та інтерпретуються сьогоднішні події, власне, і конструюють особистісне майбутнє, вибудовують життєвий контекст, наповнюють існування сенсом, підштовхують до відповідальних дій, виборів, рішень. Отже, матеріалом для конструювання особистісного майбутнього, його основою й актуальним змістом стають футурологічні автонаративи.

У вітчизняний психологічний тезаурус поняття *футурологічного нарративу* – оповіді про індивідуальне майбутнє – було введено Т. Титаренко. Дослідниця стверджує, що наратив є способом організації життєвих епізодів, дій і вчинків, засобом органічного поєднання непримітних фактів буденного життя і фантазійних утворень. Завдання, які людина ставить перед собою на перспективу, і є футуро-

логічними наративами, що наближають індивідуальне майбутнє, приборкують його, формуючи водночас і актуальне поле сьогодення [Титаренко, 2003, с. 5].

Футурологічний автонаратив є, по-перше, відображенням особистісних цінностей та смислів (людина уявляє саме ті, а не інші події майбутнього); по-друге, у ньому розкриваються способи інтерпретації світу та рівні розуміння особистістю реальності майбутнього і себе в ній; по-третє, такий наратив є способом упорядкування та оволодіння невизначеністю майбутнього [Гавриленко, 2009].

У футурологічному наративі завжди є діалог з оточенням, суспільством, із світом у цілому, і здійснюється він як адресування розповіді свого життя значущому Іншому [Черемних, 2009]. Тому для формулювання власної позиції, доведення своєї думки до слухача оповідач по-різному використовує певні риторичні засоби та лінгвістичні стратегії, і, здавалося б, одна й та сама історія живе і звучить по-різному, відповідно до певного соціального або приватного контексту. Розвинена уява, володіння мовою та наявність різних реципієнтів, до яких в оповідача формується довіра, дають змогу постійно змінювати наративні способи представлення майбутнього, здійснюючи таким чином репетиції реальності, що має прийти на зміну теперішньому.

М. Уайт вважає, що люди інтерналізують домінуючі наративи своєї культури і вірять у те, що вони правдиво відображають їхню ідентичність [White, 1997]. І справді, у наративі поєднуються прогнозовані впливи далекого і близького оточення, соціокультурний та інтерперсональний контексти. Так, серед класичних сюжетів особистісних історій про майбутнє, зазначає Т. Титаренко, можуть бути альтруїстичний (життя для інших, допомога, самопожертва), конкурентний (самоствердження, перемога, влада), еротичний (близькість, зачарованість, закоханість, злиття), креативний (творчість, пошук, ризик, новизна), екологічний (збереження навколишнього середовища, вічні цінності, людська самобутність) мотиви [Титаренко, 2003, с. 5]. При цьому особистість може доповнювати кожен сюжет особливими, індивідуальними нарисами, наповнювати їх значущим для себе змістом.

Оскільки наратив передбачає нескінченну кількість можливих способів представлення подій і розповіді про них [Барр, 2004, с. 35], існує і багато форм, емоційних та раціональних складових констру-

ювання особистістю власного майбутнього. На процес творення нарративу впливають неусвідомлені бажання, мрії, фантазії, надії, очікування, передчуття та конкретизовані життєві цілі, плани, програми, домагання, завдання як можливі елементи футурологічної життєвої історії [Березко].

Однак саме життєві *завдання*, виокремлені як специфічний футурологічний нарратив, можна вважати такими індивідуальними практиками моделювання майбутнього, які важко віднести до емоційної або раціональної групи, адже вони синтезують часову і смислову перспективи особистості. Постановка завдань, за Т. Титаренко, «передбачає досягнення певної якості життя, відповідної розгорнутості потенціалу, а не лише якогось окремого, нехай і дуже важливого результату» [Титаренко, 2009, с. 79]. Звичайно, завдання на майбутнє не завжди є конструктивними в утилітарному для особистісного зростання сенсі, проте в них актуалізується саме бажана позиція людини в її життєвому світі [Татенко, 2006, с. 8], що знову-таки підкреслює ексклюзивність способів завданнєвої побудови майбутнього. У них щораз враховується не тільки персональна вмотивованість, а й впливи, очікування близького оточення, і навіть соціокультурний контекст життя особистості, перспективи розвитку світової спільноти. Фабульно-сюжетно-жанровий вимір постановки життєвих завдань, їхня мотиваційно-сміслова природа надають певної динаміки плину часу життя, активізують життєздійснення і тому реалізують безпосередній процес конструювання особистісного майбутнього [Титаренко, 2008].

Як бачимо, нарративний, завданнєвий підхід до розуміння особистісного майбутнього звільняє його від примусової зовнішньої причинності, що дає змогу особистості використовувати варіації інтерпретацій і набувати свободи самовиявів. Перетворюючись на оповідь, індивідуальне майбутнє стає соціально значущим, відтворює в собі творчий потенціал того поля спілкування, до якого особистість належить і з яким перебуває в діалогічній взаємодії [Татенко, 2006].

Отже, *конструювання особистістю власного майбутнього* слід розуміти як процес породження, організації, інтерпретації та перетворення індивідуальної футурологічної історії на основі постановки особистісно та соціально регламентованих життєвих завдань. У цьому визначенні поєднуються всі значущі компоненти поняття:

*процес* відображає його рухомість, гнучкість, змінюваність, періодичність, послідовність; *породження* асоціюється з витокami, функціями творення, належністю, авторством; *організація* описує керованість, відносну структурованість, ресурсність; *інтерпретація* відображає сенс, означування, пояснення, ставлення, реакції; *перетворення* означає можливість змін будь-якого характеру; *індивідуальна футурологічна історія* є персоніфікованим, привласненим сюжетним нарративом про майбутнє життя конкретної особистості; регламентованість життєвих завдань *особистісно та соціально* вказує на важливість соціокультурного контексту, діалогічність, взаємодію, взаємопроникнення дискурсів суспільства та особистості.

Загалом, у понятті «конструювання особистісного майбутнього» відбивається його соціально-психологічна сутність, адже в ньому акумулюються потреби сучасної особистості й суспільства в цілому: пошукова діяльність, постійна перевірка цінностей, безперервне поставання ідентичності, багатоваріантність шляхів самореалізації, відповідальність за власне життя і водночас свободу вибору. Конструюючи своє майбутнє, людина конституює себе, організовує своє сьогодні, отримує відчуття хоча б часткової впорядкованості, «приборканості» життя, що забезпечує довіру до світу.

Існування в соціально-психологічному тезаурусі поняття «конструювання особистісного майбутнього» істотно розширює межі розуміння світопороджувальної та світоперетворювальної природи людини, включеної до реалій повсякденного життя. Тому варто наголосити, що *ми творимо і перетворюємо власне майбутнє саме в той момент, коли розповідаємо про нього.*

На практиці персональні історії про майбутнє – футурологічні автонаративи – постають завдяки їх збиранню й аналізуванню і як матеріал для з'ясування загальних соціокультурних тенденцій. Загалом, нарратив саме як метод дає змогу досліджувати особистісні особливості шляхом перенесення і трансформації внутрішнього змісту в текст. Відомо, що деякі люди навіть незначні випадки перетворюють на захопливі історії, тоді як інші, що були причетні до справді неймовірних подій, зводять свої оповіді до однієї-двох стислих фраз [Епштейн, 2007, с. 47]. Тому подієва та смислова наповненість оповіді, динаміка сюжету, наявність інтриги, специфічних слів пов'язані саме з внутрішніми характеристиками особистості, особливостями її світосприйняття, характеру, взаємодії з оточенням тощо. Йдеться

про гомологію форми розповіді структурі життєвого досвіду. Якщо людина здатна уявляти і щиро вірити у справжність події та відповідно описувати її у своїй розповіді, її життя складатиметься з яскравих і визначних моментів, навіть якщо вони такими не були [Любімова, 2015, с. 19]. На основі мовленнєвої категоризації життєвих подій (епізодів, випадків, фактів) увиразнюється внутрішня картина думок і переживань людини, виявляються особливості її самосприймання та самооцінювання, характер ціннісного ставлення до себе та інших, а також система «Я»-настановлень щодо регуляції власної активності відповідно до особливостей тих чи інших ситуацій [Тищенко, 2010, с. 312].

Кожна історія має *фабулу*, що відображає її сутність, і *сюжет*, завдяки якому фабула втілюється у певному подієвому ряді оповіді. У структурі ж наративу розрізняють два види компонентів – наративні і ненаративні, які, за А. Греймасом, утворюють своєрідний «подвійний ландшафт». «Ландшафт дії» (наративна складова) охоплює мету розповіді, дійових осіб, розгортання сюжету, середовище, в якому розвивається історія, і т. ін. На відміну від нього, «ландшафт свідомості» (ненаративна складова) формують думки, почуття, переживання персонажів, набуті знання та досвід [Greimas, 1989]. Усі ці складові вкладаються в текстову форму, що стає доступною для аналізу.

Предметом нашого дослідження стали футурологічні автонаративи 99 студентів останніх курсів денної форми навчання мистецьких та медичних спеціальностей. Ми керувалися тим, що студентська молодь, яка склала нашу вибірку, є суспільно диференційованою соціально-демографічною спільнотою, якій притаманні специфічні психологічні та соціокультурні характеристики. На відміну від представників інших вікових та діяльнісних груп, студентська молодь як спільнота перебуває у стані формування та становлення, тому зазвичай чутлива до динамічних соціально-психологічних зрушень, досить швидко збагачує спектр власних життєвих практик поширеними формами поведінки і, відповідно, специфічно конструює власне майбутнє.

Оскільки, окрім оповідача-наратора, в його історії завжди має бути слухач, який так чи інакше завжди є її співавтором, це викликало необхідність занурення в контекст студентського життя самого дослідника. У зв'язку з професійною діяльністю авторка книги по-

стійно контактувала зі студентством, що дає їй підстави говорити про певний рівень розуміння та залучення до поля практикування досліджуваних. У такий спосіб забезпечувалася можливість кращого контакту, постійного обміну думками та перевірки надійності отримуваних у процесі дослідження результатів.

Футурологічні розповіді (у складі комплексних інтерв'ю щодо прокрастинації) конструювалися досліджуваними як відповіді на стимул інтерв'юера: «Яким Ви уявляєте своє майбутнє? Розкажіть невеличку історію про Ваше майбутнє, опишіть його». За допомогою футурологічної наративізації респонденти мали змогу за відносно невеликий відрізок часу і доволі невимушено розкрити перед інтерв'юером свої способи взаємодії зі світом, властивості своєї особистості, змістову наповненість життєвих завдань та специфіку побудови власного майбутнього загалом.

Наративний аналіз футурологічних історій складався з чотирьох основних *етнів*:

1. Формальний аналіз транскрибованих текстів – виокремлення подій у розповіді; змістовий опис структури історії.

2. Урахування під час аналізу ненаративних компонентів (емоційність, динамічність, витіснення).

3. Пошук аналогій та відмінностей у текстах досліджуваних (стратегії «мінімального» і «максимального» контрасту).

4. Визначення загальної спрямованості сюжету історії (його називання).

Базовими критеріями аналізу футурологічних автонаративів досліджуваних стали такі *параметри*:

1. Рівень сформованості уявлень про майбутнє: високий, середній, низький (обсяг тексту, деталізація описуваних подій).

2. Джерело футуристичної реальності (експансивність соціуму / осмислення власних цінностей).

3. Динаміка розвитку подій (послідовність/циклічність/стабільність).

4. Відкритість щодо перспектив (гнучкість/неготовність до змін).

5. Особистий внесок у майбутнє (активність/приспособування/перекладання відповідальності на інших).

6. Емоційне тло розповіді (оптимістичність/песимістичність).

На основі застосування цих критеріїв вдалося виділити схоже і відмінне в розповідях респондентів про власне майбутнє і згрупувати їх з огляду на певну спрямованість. Саме тип спрямованості в майбутнє був вирішальним, коли визначалося ставлення досліджуваних до власних завдань, які й формують, зрештою, їхнє майбутнє. Загалом представники досліджуваної вибірки продемонстрували дев'ять варіантів побудови особистісного майбутнього.

Однією з найпоширеніших у футурологічних розповідях досліджуваних була **спрямованість на утилітарність** (20 випадків). У певному сенсі це прикладний варіант конструювання особистісного майбутнього. Наративи в межах цієї спрямованості були середніми і за обсягом, і за ступенем деталізації. Основою творення реальності майбутнього були власні цінності авторів, а динаміка вибудовування подій – пристосувальною, націленою на оптимізацію умов життя. Відкритість щодо перспектив відображалася в готовності до змін задля удосконалення: «... *Я намагаюся поступово досягати якихось своїх цілей: не відразу на бордаж, а якимось поступово, щоб воно було розмірено, щоб воно було моє – не так, звідкись, а щоб розуміти, що я сама цього досягла. А якщо щось буде не до ладу, готова копірчатися в собі, своєму оточенні, але точно досягну бажаного*». Особистий внесок у конструювання майбутнього виявлявся в перетворювальній діяльності, спрямованій на соціальне прийняття, запобігання виникненню конфліктних ситуацій. Емоційна наповненість таких утилітарних футуронаративів була позитивною, у конструюванні майбутнього домінували особисті бажання, спостерігалося тяжіння до вибудовування розпланованої життєвої програми.

Помітною серед респондентів, які ділилися історіями про своє майбутнє, була також **спрямованість на успіх** (19 випадків). Обсяг футурологічних історій при цьому був відносно невеликим, деталізація описуваного – на середньому рівні. Традиційність уявлюваної картини життя в наративах свідчила про те, що цінності респондентів певною мірою нав'язані ззовні: тексти часто містили такі словесні маркери, як «кожен замислюється», «так прийнято», «зазвичай» тощо. Подієвість життя означувалася як динамічна, саме вибудовування було не гнучким, а відбувалося за певними принципами, які, аби домогтися бажаного, не слід порушувати: «... *Жити в Європі для мене – це найбільш значуща мета. Я хочу переїхати туди і знаю, що там люди працюють багато і працюють посилено, докладають усіх*

зусиль; також для цього потрібно знати мову на належному рівні. Тому потрібно щось-таки вибирати у своєму житті. Бо часу ніколи багато не буває». Роль конструктора майбутнього належала самому автору, проте це мало вплив на оточення – в історіях згадувалися не байдужі досліджуваному персонажі. Емоційне тло таких текстів було здебільшого оптимістичним, вони вирізнялися наявністю мрій, цілей, тяжінням до героїчного сюжету: «...Для мене завжди щось буде дуже важливим, та я його все одно залишатиму на потім, і можу не задовольнити свої якісь базові потреби, але я все одно повинна це доробити. Я буду переживати, не їстиму, не спатиму, але я це зроблю і зрештою буду вдоволена».

Інші мотиви респондентів знайшли свій вияв у **компенсаційному варіанті** побудови майбутнього (14 випадків). Рівень сформованості уявлень про нього був досить високим: респонденти детально і яскраво описували події у своїх футурологічних історіях, базисом переживань яких був власний життєвий досвід та його осмислення. Автори самі були ініціаторами активності щодо свого майбутнього, готовими до конструктивних змін, бажали реалізуватись і в особистісному, і в соціальному плані. За емоційною складовою тексти було сповнені оптимістичних надій та сподівань, однак з відтінком непевності щодо можливості реалізації авторами своїх потреб: «...Я не буду жити за канонами, які мені нав'язували батьки. Їхнє життя не склалося, тому їхні поради не вважаю доречними. Я сам обираю свій шлях. У мене буде два власні автомобілі: один – для роботи, відряджень, другий – сімейний, аби ми їздили на пікніки, у подорожі. У мене буде двоє дітей – старший син і молодша дівчинка. Моя дружина буде чарівною та розумною білявкою. Я буду, напевно, далеко не останньою людиною в цьому місті, адже залишатись осторонь суспільних процесів – не моє, як я переконався: не можу не висловлювати свою думку, не вмю мовчати. Може, в мене виникатимуть через це труднощі, та я буду намагатися зробити все, аби жилося краще».

Ще одну позицію досліджуваних щодо вибудовування майбутнього можна охарактеризувати як **імовірнісну**, нестійку (13 випадків). Розглядалося декілька варіантів очікуваних подій, тому текст був досить обширним, проте не надто деталізованим. В описі подій простежувалась осмисленість власних цінностей, що свідчило про суб'єктну спрямованість футурологічної реальності. Динаміка жит-



тевих ситуацій у таких наративах відрізнялася певною циклічністю, повторюваністю, незважаючи на уявлювану варіативність сюжетів особистісного майбутнього. Автори демонстрували гнучкість у моделюванні власних перспектив, хоча, коли описували кожний варіант, ніби обмежували себе у продовженні, остерегаючись хибного кроку: *«...Я в школі працювати не хочу, сидіти й мати справу з паперовою роботою не хочу. Але іншої перспективи я просто не бачу. Ні, ну, як – я бачу. Але для цього потрібно напружитися, а я лінива. Тому я тільки поступово вчуся, чисто для себе практикуюся. Звичайно, і від паперової роботи не відмовляюся, тому що не знаю, як у мене вийде. Тому паралельно і бізнес затіяла, бо не знаю, чи вийде у мене в моїй професії. А взагалі от, думаю, зараз закінчу навчання – і щось нове спробую. Але поки я нічого не думаю, тому що уявлення не маю, де працювати».*

Власна активність нараторів була окреслена досить чітко, в історіях загалом не було інших персонажів, які б могли допомогти у створенні їхнього майбутнього. За емоційним тлом цей тип футурологічної історії був радше нейтральним, адже в тексті практично не траплялися маркери емоційності і ставка робилася на констатацію фактів та очікування імовірних подій.

Конструювання майбутнього ще однією групою респондентів вирізнялося демонстративністю, **спрямованістю на самоствердження** (10 випадків). Невеликі за обсягом, з низькою деталізацією подій, проте досить чіткі в означенні фантазій і домагань, футурологічні історії цих осіб були пронизані мотивами самовпевненості та непохитності суджень: усі цінності майбутнього подавалися як оригінальні та абсолютно самостійні, незалежні від думки оточення – інші персонажі в таких розповідях нівелювалися: *«...Для мене головне – успіх. Я впевнена людина і знаю, чого хочу від життя. І воно буде розгортатися не в цьому місті (їдеться про Херсон). Київ, Варшава, Париж – ось де я, відома і визнана».*

Динаміка футурологічних зрушень у текстах мала певну спрямованість: в авторів уже був окреслений план, від якого вони не мали наміру відмовлятися. На тлі такої «грандіозності» респонденти все ж не вважали, що мають докладати якихось надзусиль: їм усе вдається, адже вдається завжди. Емоційність при цьому стримувалася, оцінка подіям не давалася: *«...Не модно в наш час занадто напружуватися, усе має приходити до тих, хто заслуговує на успіх».*

*Оскільки я заслуговую – і своєю природою, і через те, що постійно навчаюся, працюю, спілкуюся з потрібними людьми, – усе станеться так, як я запланував. Звичайно, будуть якісь корективи. Але такі, як я, просто приречені на успіх».*

Ще одна стратегія вибудовування майбутнього – стратегія, спрямована **на комунікацію** (8 випадків). У таких наративах хоч і не простежувався високий рівень сформованості уявлень про прийдешнє, проте помітним був спрямований поступальний рух, передчуття, що все відбуватиметься так, як має. Історії були сповнені оптимізму та задоволення від життя; автори демонстрували відкритість до нового, прагнення до конструктивного діалогу зі світом, суспільством, близьким оточенням за принципами, які сформували на основі власних переживань та відчуттів. У таких футурологічних оповідях найбільш значуща роль відводилася процесові спілкування, можливості обміну досвідом, вибудовуванню відносин: *«Моє майбутнє – екстраординарне. Хочу реалізуватися в культурній, соціальній сфері, аби мати широку аудиторію та можливість бути почутою, робити добрі справи, долучитися до благодійності. Наповненість, різноманітність, корисність – ось це характеризує моє майбутнє. Щоб воно привело до чогось ще більшого. Не до того, щоб я зупинилася на чомусь – і все, а щоб був якийсь розвиток, прогрес. Хочеться спробувати все, радіти від того, що роблю, від спілкування, від того, що на щось можу вплинути...».*

В іншому варіанті основою майбутнього респонденти вважали свої актуальні стани, **спрямованість на момент**, на поточне пристосування до умов, зумовлених обставинами (6 випадків). Уявлення про майбутнє в таких досліджуваних були слабо сформовані і зосереджувалися переважно на особистих цінностях, які, однак, у будь-який час могли змінитися через відкритість до змін власних життєвих перспектив. Соціальна спрямованість була виражена на середньому рівні: респондентам хотілося бути корисними, але в першу чергу їх цікавив не результат діяльності, а її процес. Емоційне тло таких історій про майбутнє було нейтральним, майже байдужим: *«...Не люблю планувати. В основному я думаю, як пройде день; зранку – ось я прокинувся, поки там ранковий туалет, чашка кави, сніданок, – я обмірковую, як пройде цей день; більш-менш приблизно розпланував – і все. Я люблю творчість, постійно перебуваю в пошуку себе, і, хоч і маю мистецьку освіту, буду, мабуть, як це не пара-*

доксально, військовослужбовцем або, беручи до уваги ситуацію, тим, ким працювати буде актуальніше».

**Спрямованість особистісного майбутнього на застереження** виявилася в середніх за обсягом, але досить деталізованих футурологічних текстах (6 випадків). Особи, яким був притаманний такий спосіб конструювання власного майбутнього, вирізнялися бажанням самостійно прокладати свій шлях, однак не відмовлялися при цьому від допомоги близького оточення: «...Я готова йти вперед не збочуючи, особливо якщо поряд будуть ті, хто в мене вірить». Проте їхні уявлення про майбутнє були детерміновані не аналізом власних життєвих позицій, а вірністю традиціям та перевіреним способам життєконструювання; можливо, через це розповіді були сповнені негативних емоцій щодо власних можливостей: автори хотіли досягати бажаного, але найменші поразки їх дратували та викликали в них зневіру. Саме тому респонденти мали захищати своє майбутнє від впливів непередбачуваних факторів, вписуючи себе в прийняті в їхніх референтних групах норми або цінності: «...Ти проти режиму безглуздо. Я довіряю своїй родині, ніхто з її членів не побажає мені поганого, тому наші сімейні традиції мають право на збереження: я зроблю кар'єру, вийду заміж, народжу дитину, а всі мої побічні бажання, якщо пощастить, реалізуються. Але в першу чергу – те, що нетлінне, без чого не може обійтися жодна нормальна людина».

Останнім у переліку аналізованих футурологічних історій став варіант **відстороненого особистісного майбутнього** (3 випадки). Особам із такими тенденціями майбутнє здавалося мінливим; вони неохоче уявляли його можливі колізії, фрагментарно означували події, відволікаючись на роздуми-оцінки та повторювання загальновідомих істин: «нікому невідомо, яким буде моє майбутнє», «не люблю загадувати наперед», «час усе покаже». Вони, відповідно, не вважали за необхідне докладати зусиль для побудови свого майбутнього, думка оточення їх також мало цікавила. У таких роздумах навіть втрачався найважливіший нарративний компонент – сюжетна послідовність подій, тому небажання викладати власне майбутнє у формі розповіді стало основною характеристикою таких респондентів.

Як бачимо, навіть індивідуальні, унікальні історії мають схожі сюжети, подібні емоційні та когнітивні форми самопрогнозування, що дає можливість класифікувати їх за певними типами, аби відстежувати повторюваність і співвідносити із власними практиками

конструювання. Однак персональні історії про майбутнє – матеріал, дуже чутливий до контексту соціокультурної обумовленості, смислової ситуативності та часово-просторової залежності, тому ми можемо говорити лише про тенденції саме щодо описаної вибірки і саме на час проведення дослідження.

Утім, завдання, які особистість ставить перед собою на перспективу, наближаючи та приборкуючи власне майбутнє, ніколи не можуть вичерпати своєї типологічної сутності: людині завжди буде властива певна спрямованість у конструюванні власного майбутнього. То чому б не вважати виявлені дев'ять варіантів вибудовування персонального майбутнього одними з багатьох контекстуальних істин? Вважатимемо, що хтось, створюючи свою футурологічну реальність, прагне прогресу та успіху; хтось лише компенсує те, чого йому не вистачало в минулому, а хтось узагалі відмовляється брати на себе відповідальність за життєві вибори й зміни. І так ще щонайменше шість варіантів персонального конструювання майбутнього.

За наявності такого широкого спектру варіантів футурологічного вибудовування хтось із нас, однак, одразу виявляє відповідну активність, перетворюючи слова у справи, а хтось і далі говорить, описує чи просто відсторонюється від дій, ніби відтермінуючи очікуване й розтягуючи власну життєву перспективу. Власне, про другий варіант поведінки ми й поговоримо в наступному розділі.

## РОЗДІЛ 2

### ПРОКРАСТИНАЦЯ ЯК ПОВСЯКДЕННЕ ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ

#### 2.1. Сентенції прокрастинації як відтермінування

Як уже зазначалося в попередньому розділі, конструювання особистісного майбутнього найбільш доцільно розглядати як процес його створення і перетворення під час розповіді. А варіанти постановки завдань на своє майбутнє, використовувані респондентами або будь-ким із нас, можна згрупувати і відстежити таким чином об'єднанчі тенденції з огляду на умови мінливої реальності. У сучасних умовах активізується і розгортання специфічної форми поведінки, безпосередньо пов'язаної зі створенням обривів майбутнього, із здатністю особистості цілеспрямовано йти власним шляхом, залучатися до діяльності, вирішувати життєві завдання. Отож постає проблема *відтермінування*.

Вдала організація особистого часу, впорядкування власного життя, зрештою, і вибудовування майбутнього на базі усталених норм та перевірених стратегій здавна вважалися соціально схвалюваними напрямками діяльності. Але в сьогоdnішньому суспільстві з його стресогенністю та стрімкими змінами проблема уникання, відкладання виконання завдань істотно загострюється, оскільки така поведінка часто негативно впливає на досягнення особистістю своїх цілей, заважає продуктивній діяльності в різноманітних сферах життя. Однак, вдаючись до відтермінування (поняття, сконструйоване на позначення дій, пов'язаних із відкладанням справ на потім, зволіканням із виконанням завдань), особистість поводитьсь щодо часу свого буденного життя відповідно до особливостей власного становлення, на яке впливають як дисфункційні, так і конструктивні компоненти.

Проблема відтермінування існувала практично від початку людської історії, а тепер усе частіше стає предметом інтересу для багатьох галузей суспільної практики – від виконання побутових обов'язків до реалізації глобальних рішень [Ferrari, 1995]. Так, порів-

нюючи дослідження, проведені у 1978 та 2002 роках, можна помітити тенденцію до зростання кількості осіб, які хоча б час від часу відтермінують справи (відповідно до років: 15% і 60%), та осіб, які зволікають із виконанням завдань дуже часто (відповідно до років: 1% і 6%) [Steel, 2012]. А вже дослідження 2007 року показало, що стійка схильність до прокрастинації спостерігається в 15-25% людей у всьому світі [Kachgal, 2007].

Наразі існує чимало розбіжностей у трактуванні явища відтермінування та визначенні його природи.

У західних науково-психологічних колах з 1970-х років почалися активні дослідження *прокрастинації* – поведінки, пов'язаної із заміною пріоритетних і важливих завдань на дії з нижчим пріоритетом (чи взагалі даремні) або на справи, які дають задоволення, але виконуються на шкоду необхідним завданням. Власне, англійське слово «procrastination» походить від латинського аналога «procrastinus»: «pro» – замість, попереду; «crastinus» – завтрашний [Lowman, 1993].

Н. Мілгрем у своїй праці «Прокрастинація: недуга сучасності», уперше здійснивши історичний аналіз поняття, зазначає, що прокрастинація більше властива технічно розвиненим соціумам, а в нерозвинутих аграрних спільнотах труднощів щодо неї не виникало [Milgram, 1992].

П. Стіл вважає, що найдавніші згадки про прокрастинацію належать Гесіоду (близько 800 р. до н. е.), який закликав ніколи не відкладати роботу на завтра, оскільки лише старанність забезпечує успіх, а людина, яка зволікає із виконанням своїх справ, виявляє свою нікчемність. Схожі згадки є і в «Бхагавад-гіті» (близько V ст. до н. е.) – класичному тексті індуїзму, де верховний бог Крішна прирівнює лінощі, прокрастинацію, злобу до справжнього покарання душі. Пізніше афінський генерал й історик Фукидід писав, що прокрастинація – одна з найбільш шкідливих людських якостей, а корисною вона може бути лише в разі очікування початку війни. У 40 році до н. е. римський консул Марк Туллій Цицерон звертав увагу на вияви прокрастинації у вищих колах влади. С. Джонсон 1751 року назвав прокрастинацію однією з основних слабкостей, які міцно вкорінилися в самій природі людини, а його сучасникові Ф. Стенхоупу належить афоризм: «Ніколи не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні» [Steel, 2012]. Керівник сучасного канадського

наукового товариства «Procrastination Reseach Group» професор Карлетонського університету Т. Пичил на сайті спільноти демонструє копію обкладинки проповіді преподобного Уолкера, датовану XVII сторіччям, та розкриває її зміст: прокрастинація є гріхом, а схильність до неї залежить від волі особистості [Pychyl].

Не менш відомий дослідник цього явища Дж. Феррарі та його колеги зазначають, що негативний погляд на прокрастинацію помітно утвердився після індустріальної революції 1750 року, а до цього феномен розглядали здебільшого нейтрально, як розумний порядок дій або бездіяльності. Так, у стародавніх єгиптян існувало два дієслова, що позначали за смислом прокрастинацію: одне відображало її позитивний бік (уникнення безрозсудної метушні), друге мало негативний відтінок (лінощі, коли йшлося про виконання нагальних справ). У Стародавньому Римі, зазначають дослідники, відтермінування часто вважалося корисним і навіть розумним. Отже, Дж. Феррарі дійшов висновку, що в стародавніх культурах, коли йшлося про складні рішення, практика зволікання заохочувалась, а тенденції до імпульсивності та дій без належної завбачливості не схвалювалися [Ferrari, 1995].

Один із найпопулярніших сучасних американських дослідників у сфері психології мотивації П. Стіл у своїй монографії «Формула прокрастинації» наголошує на тому, що схильність до відтермінування є природною характеристикою людини, а динамічні суспільно-економічні процеси лише сприяють її активізації [Steel, 2012].

О. Михальський, розглядаючи прокрастинацію як медитативний процес, протилежний антиципації, наголошує на тому, що їх чергування (переважання того чи іншого) циклічно підпорядковується певним біоритмам. Якщо антиципація передбачає активне прогнозування на основі опрацьованої інформації, а також діяльність, що трансформує дійсність («залученість до процесу життя»), то в разі прокрастинації цього не спостерігається – це стан відпочинку та опрацювання накопиченої інформації. А проте це також активний процес, «активний відпочинок», без-діяльність [Михальський, 2014, с. 125-126]. Тож ототожнення прокрастинації з лінощами – небажанням виконувати діяльність, що потребує вольових зусиль [Михайлова, 2007], – дуже поверховий підхід. Природа відтермінування насправді більш багатогранна.

У дослідженні Н. Карловської і Р. Баранової представлено чи не найбільш комплексний погляд на причини прокрастинації, серед яких: 1) біологічні фактори (низька концентрація уваги, високий рівень нейротизму); 2) особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприймання часу); 3) особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини); 4) особливості поведінки (несформованість навичок саморегуляції, навичок навчання, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість) [Карловская, Баранова, 2008].

На основі проведеного огляду наукової літератури ми умовно виокремили два основні підходи щодо трактування прокрастинації – індивідуально-особистісний і ситуативно-комунікативний, відповідно до яких за практиками зволікання з виконанням завдань стоять певні рушії.

Отже, перший напрям умовно було названо *індивідуально-особистісним*. Він об'єднує тлумачення, які пояснюють відтермінування органічними та психопатологічними причинами, формально-динамічними і характерологічними особливостями, тривожністю, перфекціонізмом, соціокультурною належністю.

Оскільки згадки про феномен прокрастинації є досить давніми, очевидно, вважає П. Стіл, що її причини криються в людській природі, в особливостях її *природної* організації [Steel, 2012]. Як показали сучасні дослідження у галузі фізіології та нейробіології, причини прокрастинації пов'язані з функціонуванням фундаментальних структур головного мозку: пошкодження або низька активність у префронтальній корі призводять до зниження індивідуальної здатності до фільтрації відволікальних стимулів, унаслідок чого може знижуватися організованість, послаблюватися увага та підвищуватися рівень прокрастинації [Evans, 2007].

Трактуючи прокрастинацію як особистісний *розлад*, дослідники спираються на три основні її критерії: контрпродуктивність, марнотратство, постійне відкладання, – і звертають увагу передусім на хронічність та зумовленість цього розладу прихованою психологічною чи фізіологічною недугою [Витютіна, 2011, с. 91]. Так, серед психопатологічних причин прокрастинації можуть бути такі розлади вольової сфери, як *абулія* (синдром порушення вольових імпульсів, брак бажання та спрямованості щодо будь-якої діяльності) й *апраксія* (органічне порушення здатності виконувати складні цілеспрямовані дії).



вані рухи – різні практичні побутові та професійні навички, відпрацьовані в процесі життя, незважаючи на повну збереженість м'язових відчуттів та механізмів координації).

З огляду на *формально-динамічні властивості* особистості прокрастинаційні схильності можна ототожнити з явищем аергічності, що виявляється в нерішучості, необов'язковості суб'єкта, його відмові від реалізації складних та відповідальних завдань, неспроможності долати перешкоди [Дементий, Карловская, 2013].

*Характерологічні* причини відтермінування можуть бути пов'язані з домінуючою акцентуацією. Так, занадто пунктуальний, педантичний характер – *ананкаст* – вирізняється недостатньою здатністю до прийняття рішень навіть тоді, коли для цього є всі умови. Ананкасти намагаються перед тим, як почати діяти, зважити все до останньої дрібниці і не можуть виключити зі свідомості бодай одну найменшу можливість, здатну привести до більш вдалих, прагматичних рішень. Особи з ананкастним характером не здатні до стратегічних узагальнень своєї діяльності, тому відчувають чималі труднощі, перш ніж наважаться приступити до виконання завдання [Бурно, 2008].

А втім, дехто практикує відтермінування через власну неорганізованість, брак самоконтролю, тобто *нестійкий* характер. Якщо людина не знає, для чого вона робить певні справи або яким чином вони її стосуються, вона не буде вважати їх пріоритетними, а тому постійно відкладатиме. Завдяки низці досліджень вдалося з'ясувати, що прокрастинатори переоцінюють кількість наявного часу і недооцінюють кількість часу, яку насправді забере виконання завдання. Тому плани та графіки, які вони складають, аби виконати необхідну роботу, часто є нереалістичними і непродуктивними.

Відкладання як форма спротиву нав'язаним графікам, стандартам та очікуванням може базуватися і на інших рисах характеру. Тими, кому притаманні персонологічні риси *бунтарства, протиборства і негативізму*, розклади та графіки сприймаються як відрозливі, тим паче якщо вони складені несимпатичною для суб'єкта людиною або є необхідність працювати з тим, хто не подобається [Ferrari, 1995].

Роль індивідуально-особистісних особливостей у виникненні прокрастинації більшість зарубіжних дослідників розглядають, спираючись на п'ятифакторну модель особистості – Big Five [John,

Srivastava, 1999]. У результаті досліджень виявлено, що прокрастинація часто пов'язана з нестачею сумлінності: *недисциплінованістю, лінощами, неуважністю, некомпетентністю, невпорядкованістю, необов'язковістю, поміркованістю, неквапливістю, браком домашніх*, а також із такими характеристиками нейротизму, як *невпевненість* або *імпульсивність* [Lay, Kovacs, Danto, 1998].

*Імпульсивність* характеру виявляється у виникненні миттєвих бажань та недалекоглядності щодо майбутнього, що підвищує схильність особистості до прокрастинації. Зосереджуючись на отриманні негайної винагороди за власну активність, імпульсивні люди ризикують не виконати поставлене перед ними попереднє завдання, оскільки амбівалентно переходять до другорядного [Blatt, Quinn, 1967].

М. Спектер та Дж. Феррарі провели дослідження, яке показало високу негативну кореляцію прокрастинації зі спрямованістю на майбутнє і позитивну кореляцію зі спрямованістю на минуле, що свідчить про нестачу уваги прокрастинаторів до планування [Specter, Ferrarì, 2000]. З огляду на результати інших досліджень, прокрастинатори меншою мірою схильні оцінювати теперішнє з гедоністичних позицій, натомість демонструють високий рівень *фаталізму* і негативну оцінку минулого [Jackson та ін., 2003].

Прокрастинацію також пов'язують з *низькою самооцінкою*, зниженням самоефективності, енергійності, самозвинуваченнями або ж *підвищеною самопевненістю*, самоперешкоджанням та *депресивністю* [Ferrari, 1995, с. 137]. На думку відомої дослідниці психосоматики Л. Хей, зволікання з початком будь-якої справи – один із виявів особистісного переконання «Я недостойний» [Хей, 1996]. А український екзистенційний коуч Ю. Живоглядов наголошує, що саме коли особистості бракує почуття самоповаги, виникають усі умови для того, щоб усередині її Я відбулося розщеплення, стався конфлікт між нереалізованими мріями і реальністю. Це зазвичай призводить до емоційних «гойдалок» – від натхнення до апатії, де прокрастинація відповідає останній і означає «помилку» самоідентифікації [Живоглядов, 2008].

Багато хто з дослідників стверджує, що за прокрастинацією стоїть високий рівень особистісної *тривожності*, тобто за своєю суттю це поведінка несвідомого уникання як *психологічного захисту*. Як механізм подолання тривоги, прокрастинація ототожнюється з

незрілим, уникливим стилем копіngu [Быкова, 2010]. Гештальтпідхід, зокрема, наголошує на загрозі невротизації особистості, яка не завершила заплановану справу, обравши натомість захисну позицію, щоб уникнути відповідальності за свої дії.

Прокрастинація багато в чому є суто *емоційною реакцією* на заплановані чи необхідні справи. Залежно від характеру цих емоцій вона поділяється на два фундаментальні типи: *вільну*, коли людина витрачає час на інші, більш приємні чи менш пріоритетні заняття або розваги, і *напружену*, пов'язану із загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, невизначеними життєвими цілями, нерішучістю та невпевненістю у собі [Витютіна, 2011, с. 92]. «Вільні», так звані активні, прокрастинатори іноді практикують відтермінування свідомо, волюючи працювати в умовах дефіциту часу. Було виявлено низку таких характеристик в активних прокрастинаторів і антипрокрастинаторів: більш цілеспрямоване використання часу, більш висока впевненість у власній ефективності, менша схильність до негативних переживань (рис. 2.1). Зволікання активним прокрастинаторам потрібне для того, щоб досягти максимального рівня концентрації уваги та сил в умовах дефіциту часу [Hsin, Nam, 2005].

Пасивні (напружені)  
прокрастинатори

Активні (вільні)  
прокрастинатори

Анти-  
прокрастинатори



- ✓ більш цілеспрямоване використання часу
- ✓ більша впевненість у власній ефективності
- ✓ менша схильність до негативних переживань

Рис. 2.1. Спільні характеристики активних прокрастинаторів і антипрокрастинаторів

Пояснення прокрастинації *страхом* невдачі або успіху безпосередньо передбачає ситуацію оцінювання. Події з неминучою оцінкою діяльності зазвичай призводять до підвищення переживання реальної або уявної небезпеки. Особистість, переживаючи подумки через те, що вона не впорається із завданням, боїться розчарувати себе або інших. Рефлексія та зворотний зв'язок при цьому негативно впливають на рівень самооцінки, потрібний особистості для звичного функціонування.

*Страх невдачі* може свідчити про реальну або уявну нестачу здібностей. Наприклад, Н. Яакуб вважає, що людина, яка переживає страх невдачі, буде проводити більше часу, тривожачись щодо майбутніх завдань, тестів або проєктів, замість того щоб їх безпосередньо виконувати або замінити будь-яким іншим видом діяльності [Yaakub, 2000]. Недооцінка власних можливостей викликає почуття неспроможності і безпорадності. Коли бракує вмінь для виконання конкретних завдань, природним буде їх уникання. Прокрастинація через це несвідомо здається кращою, ніж усвідомлення необхідності вдосконалювати свої навички.

*Страх успіху* може поєднуватися з небажанням людини стати центром загальної уваги, учасником конкурентної боротьби, викликати в когось заздрість чи роздратування, зайняти нетипову для своєї соціальної групи позицію. Успішність у цій ситуації супроводжується переживанням того, що наступного разу від людини очікуватимуть більшого або що успіх приверне увагу тоді, коли вона захоче бути в тіні. Крім того, на прокрастинаційні дії може впливати базальний *страх невідомого*, страх втрати звичного стану, адже, уявивши те, як зміниться життя після всіх виконаних завдань і досягнутих цілей, прокрастинатору доведеться взяти відповідальність за зміни, до яких він може бути не готовим [Bonior, 2016].

Часто прокрастинація пояснюється і *перфекціонізмом*. Для перфекціонізму як одного з варіантів ірраціональних ідей характерна постановка занадто складного завдання в поєднанні з необ'єктивною оцінкою власних можливостей, що робить досягнення мети від самого початку приреченим на невдачу. У гонитві за ідеальним результатом прокрастинатор-перфекціоніст може знехтувати встановленими часовими межами, без упину щось виправляючи та удосконалюючи [Burka, Yuen, 1988]. Тому жодних обсягів зусиль і часу не буде достатньо для завершення справи [Yaakub, 2000]. Цікаво, що люди, які

не розглядають власний перфекціонізм як серйозну проблему, менше схильні до прокрастинації, ніж неперфекціоністи, тоді як суб'єкти, для яких їхній перфекціонізм є джерелом стресу, демонструють досить високий рівень прокрастинації [Slaney, 1996].

*Соціокультурну зумовленість* прокрастинації розглядають у першу чергу з позицій орієнтації особистості в часі та перспективі. Представники різних культур по-різному сприймають ритм життя. «Правильний» час, своєчасність встановлюється з урахуванням культурного контексту. Виділяють моно- і поліхронічні нації. У культурній традиції перших наголошується на цінності часових меж, визначених термінів і графіків, обов'язковості щодо виконання завдань. У поліхронічних культурах, навпаки, більшу значущість мають міжособистісні відносини, а визначені терміни є вторинними і тому зазнають коригування, одночасно виконуються різні види робіт. Відповідно до цього належність до поліхронічної нації може стимулювати в її представників прокрастинацію [Hall, 1977].

Соціокультурно зумовленою щодо відтермінування властивістю може бути й *уникання невизначеності*. Представники культур з високим рівнем уникання невизначеності керуються чіткими правилами або інструкціями, потребують формалізованих вказівок та норм поведінки, вирізняються високим рівнем тривожності, одержимістю в роботі, або «авральністю». Тиск вибору найкращого варіанта у своїй діяльності у представників таких культур може заперечувати будь-який вибір узагалі, що можна прирівняти до крайнього вияву прокрастинації [Onwuegbuzie, 2000].

Культури, орієнтовані на *індивідуалізм* або *колективізм*, розрізняються силою зв'язків між окремим індивідом та суспільством у цілому, що також може впливати на прокрастинаційні схильності. Люди в індивідуалістичних спільнотах зазвичай мотивуються особистими інтересами, орієнтуються на себе, самостійно приймають рішення та відповідають за наслідки. У колективістських культурах зв'язки між індивідами значно міцніші: люди зазвичай налаштовані долучати оточення до процесу прийняття рішень, що дає змогу розділити відповідальність з іншими і пролонгувати, відтермінувати виконання необхідних дій [Burka, Yuen, 1988].

Другий напрям у визначенні причин відтермінування нами означено як *ситуативно-комунікативний*. До нього віднесено такі фактори, як бажання маніпулювати оточенням, наявність стресових

станів, особливості завдань та рівень вмотивованості, сфера поширення відтермінування.

Часто, зволікаючи з виконанням завдань, людина, як стверджує А. Адлер, може задовольняти своє *прагнення до переваги* [Адлер, 1997]. Відкладаючи справи на потім, людина таким чином маніпулює іншими, змушує їх коригувати свої плани. Якщо потреба задовольняється свідомо, це дає можливість відчувати власну могутність, а в разі неусвідомлених дій нейтралізується страх втратити контроль над ситуацією. Прокрастинація в цьому разі спрямована на уникнення прямого конфлікту між особистістю та її оточенням. Разом з тим прокрастинація може слугувати зняттям задоволення потреби з «піраміди» А. Маслоу під загальною назвою «соціальної» – необхідності спілкування, прихильності, уваги до себе, спільної діяльності. Зовнішньо продемонстрована нездатність до самостійного виконання завдань *привертає увагу інших*, що забезпечує суб'єктові комфорт і позбавляє від необхідності самостійно шукати нові шляхи самореалізації [Индивидуальная психология...].

А втім, вважають, що найбільш схильними до прокрастинації є люди, чутливі до стресових впливів. Дж. Бурка і Л. Юен зазначають, що *стрес* закінчення терміну виконання завдання викликає паніку, страх, переживання небезпеки та ризику і мобілізує тіло до найвищого рівня фізіологічної активності, коли людина демонструє високу швидкість реакції, спрямованість на досягнення максимального результату в найкоротший термін [Burka, Yuen, 1988]. Тиск обставин, настання «дедлайну» є потужним джерелом екстремальних умов для натхнення, кращого виконання завдань, як вважають прокрастинатори. Хвилювання справді спричинює викид адреналіну в кров як природний стимул діяти продуктивніше [Diaz-Morales, Cohen, Ferrari, 2008]. Але іноді така поведінка призводить до серйозних розладів: повторювані стресові ситуації виснажують та ослаблюють тіло. Коли час минає, а прокрастинатор ще не почав працювати над запланованим, йому стає все гірше: завдання не дає спокою, здаючись усе важчим і менш здійсненним. Чим довше він відкладає, чим сильніше засмучується, тривожиться або гнівається, тим більшою стає імовірність хронічного стресу. А коли людина втомлена, дезорієнтована, відчуває стрес і дискомфорт, рівень прокрастинації підвищується ще більше [Van Wyk, 2004].

*Непривабливість завдання* як ситуативний фактор прокрастинації, розкритий у дослідженнях Н. Мілгрема та його колег, визначає такі характеристики запланованого: *монотонність, нецікавість, складність, новизну, безглуздість або надмірну важливість* [Milgram, Batory, Mowrer, 1993]. Більшість прокрастинаторів вважають, що з ними щось не так, якщо вони не мають мотивації, спрямованої на виконання завдання. Звичка «нічого не робити», доки не прийде натхнення або не настануть відповідні обставини, підтверджується тезою про те, що «тіло у спокої має тенденцію залишатися у спокої, а тіло в русі – рухатися». Найбільший досвід прокрастинації пов'язаний із повторюваними завданнями, запитами та потребами, адже коли людині набридають її справи, вона часто відкладає їх повторення [Horowitz та ін., 1984].

Так, обставини або період, коли особистість просто не має бажання виконувати завдання, можуть викликати опір та непокору щодо реалізації певних планів. Це пов'язано з незгодою із ними або сприйняттям як неважливих, тобто нестачею замотивованості в активності. Аналіз зовнішньої та внутрішньої *мотивації* особистості в дослідженні С. Браунлоу та Р. Різінгера показав залежність між поєднанням нестачі зовнішньої мотивації, зовнішнього локусу контролю, зовнішнього атрибутивного стилю та прокрастинацією, тобто відтерміновувачі здебільшого спрямовані на реалізацію власних внутрішніх потреб на протигагу соціальному становленню [Brownlow, Reasinger, 2000].

Мотиваційна теорія оцінки очікувань П. Стіла передбачає, що людина в ситуації багатоваріантності обирає цілі та завдання, які дають більше задоволення і які легше виконати. Ми скоріше виконуємо те, що має не тільки непогані шанси на успіх, але й швидкі приємні наслідки, і відкладаємо те, що потребує значних та/або тривалих зусиль задля досягнення мети [Steel, 2012].

Що ж стосується типів прокрастинації, *сфер її поширення*, то предметом наукових дискусій стала тристороння модель прокрастинації, запропонована Дж. Феррарі 1992 року. Згідно з цією моделлю прокрастинація може бути викликана: намаганням уникнути виконання непривабливих справ (avoidant); бажанням отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу (arousal); труднощами процесу прийняття рішень (decisional) [Ferrari, 2009]. Однак емпірично існування такої прокрастинаційної трихотомії наразі не підтверджено. Тому

сьогодні відповідно до вияву прокрастинації в різних сферах суспільної практики дослідники виокремлюють щонайменше п'ять її видів:

- 1) повсякденна (побутова);
- 2) пов'язана з прийняттям рішень, ситуацією вибору;
- 3) невротична (відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії чи створення сім'ї);
- 4) компульсивна (поєднання прокрастинації в ході виконання завдань і прийняття рішень);
- 5) академічна, навчальна (найбільш досліджена).

До цього переліку можна додати ще й прокрастинацію політичну, якою можна пояснити ухиляння представників державної влади від прийняття суспільно важливих політико-управлінських рішень [Шайгородський, 2013].

Утім, виокремлення сфер, з якими пов'язують виникнення прокрастинації, є досить умовним, адже відтермінування людина може практикувати не лише через пріоритетність тієї чи іншої життєвої сфери, а й з огляду на міру важливості чи особистісної значущості справи загалом (відкладатимуться або занадто важливі, або, навпаки, неприємні, але незначні для людини завдання).

Отже, зволікаючи з виконанням поточних завдань, особистість, на нашу думку, вибудовує контекст власної поведінки і щодо глобального життєвого завдання – конструювання власного майбутнього. Тому весь спектр засвоєних або ситуативних, внутрішніх або зовнішніх, усвідомлюваних або неусвідомлюваних причин прокрастинації є канвою варіантів, які створює, обирає, осмислює, переінтерпретує особистість, конструюючи власне майбутнє. Зважаючи на розглянуту різнопланову зумовленість, відтермінування може охоплювати такі способи поведінки, які матимуть позитивні або негативні наслідки для особистості у зв'язку з рішеннями щодо виконання запланованих або необхідних завдань. І хоча переважна більшість дослідників відповідно до традиційних уявлень розміщує поняття прокрастинації десь на перетині процесів когнітивних і діяльнісних, розглядаючи її як похідну від нестачі волі та мотивації і вважаючи, що відтермінування призводить до певних життєвих проблем та станів дискомфорту, усе ж елементи уповільнення та зволікання властиві і таким схвалюваним особистісним характеристикам, як розсудливість, обачність, мудрість, спокій, розстановка пріоритетів.



Відтермінуючи, особистість насправді й далі перебуває в процесі вибудовування відносин з іншими, із суспільством, зі світом у цілому. Тому поведінка зволікання з виконанням завдань як повсякденна практика може бути достовірно пояснена в тому актуальному контексті, яким суб'єктивно послуговується особистість.

## **2.2. Повсякденність у прокрастинації завдань**

Заміна пріоритетних і важливих завдань на дії з нижчим пріоритетом чи взагалі даремні часто оцінюються як непродуктивна поведінка, притаманна людині ледачій, невмотивованій, безвідповідальній, а то навіть егоїстичній. Однак чи можна однозначно маркувати такі дії як щось погане, непотрібне, шкідливе, особливо зважаючи на їх повсюдне поширення в сучасному суспільстві?

Канадський учений Б. Такмен, досліджуючи феномен прокрастинації, виявив, що люди, схильні до відтермінування, часто використовують раціоналізації для виправдання своєї поведінки. Раціоналізації дослідник визначає як думки, які допомагають виправдати відкладання справ «на завтра» або «на потім» в очевидно логічній і переконливій для самої людини формі. Він припускає, що такі раціоналізації є джерелом когнітивних підстав для прокрастинації [Tuckman, 2002]. Тобто зволікання з виконанням завдань стає ніби певним способом копію з життєвими колізіями, регулятором життєдіяльності особистості в невизначеному, широкому, варіативному просторі сьогодення.

Відтермінування, хоча б щонайменше і вимушене, є всюди, тому так легко почати його практикувати, зробити буденною звичкою. Знайомість і типовість таких дій допомагають зменшити тривогу через складність отримати бажане, тобто у відтермінуванні, можна сказати, є утилітарний сенс: воно має створювати комфортність умов, у яких особистість конструє власне життя.

Витоки схильності людини до прокрастинації доцільно було б розглядати під кутом зору мотиваційних теорій, але за повсякденними діями може стояти щось інше, що не визначатиметься в особистісних парадигмах як цілі, цінності, настановлення, очікування, потреби тощо. Можливо, фокус уваги слід перемістити на те, що зовсім поряд, на щось зрозуміле і повторюване – на повсякденність загалом.

Посилена увага до проблем повсякденності – одна з особливостей сучасної соціально інтегрованої науки, завдання якої – формувати соціально релевантне знання, у створенні якого беруть активну участь користувачі практично значущої інформації, а її корисність розглядається у форматі «неогуманістичного, етично зумовленого прагматизму» [Окрут, 2006]. Повсякденне – це те, що сприймається як стійке, стабільне, нормальне, однак не обов'язково рутинне. Тісний зв'язок буденного знання із щоденною діяльністю постійно піддається габітуалізації, тобто узвичаєнню. Звідси така увага до поняття *габітуса*, уведеного в широкий науковий ужиток французьким соціологом П. Бурдьє. Габітус визначають як систему структурованих і структурувальних стійких схильностей, систему когнітивних та мотиваційних структур, що формується в процесі практики і спрямована на практичні функції [Бурдьє, 1995]. Це та атмосфера, яка створена навколо і всередині нас; це те, що рухає людьми.

Свідомість повсякденності від початку спрямовувалася на накопичення, систематизацію й узагальнення минулого досвіду, культивування встановлених зразків, збереження успішних і нівелювання сумнівних рецептів [Павлова, 2010]. І сприймання особистостей, ідей, подій у межах буденного – це сприймання під кутом зору їхньої типової визначеності, певна інтерпретація повторюваності ознак та подій [Григорьев, 1988]. Та переплетіння різних порядків у просторі повсякденності створює єдину мережу амбівалентних просторів, у якій одне переходить в інше і немає чітких розподільних меж. Тому цілком закономірно вважати, що і прокрастинація в повсякденному контексті означається через ті способи поведінки, які були ще до появи особистості, які звертаються до попереднього досвіду, перетинаючись, однак, із варіативністю сьогоденного прагнення до хоча б одноразового структурування, втамування тривоги невизначеності, безперервного пошуку вдалого, зручного, прийняттого виміру активності чи, навпаки, бездіяльності (відтермінування як уникнення безрозсудної метушні).

Обрати спосіб свого поставання перед завданням – глобальним чи найпростішим – означає втілити сенс своїх буднів, запустити механізм розгортання власної життєвої реальності, долучивши до неї своє оточення. П. Бергер і Т. Лукман визначають повсякденність як інтерсуб'єктивний особистісний світ, який поділяється з іншими. Буденна реальність стає вже об'єктивованою як факт, тобто консти-

туйованою рядом об'єктів, які було означено як об'єкти ще до появи певної особистості в загальному просторі тлумачень. Використовувана в буденному житті мова постійно надає цій особистості необхідні об'єктивації та встановлює порядок, у рамках якого набувають сенсу та значення і ці об'єктивації, і сама повсякденність [Бергер, Лукман, 1995]. За допомогою буденної мови людина бере участь у вибудовуванні різних конвенційних соціальних реальностей, які керують поведінкою та формують ідентичність. Тобто мова і дія в такому ракурсі стають майже тотожними.

Говорячи про звичайне, повсякденне, особистість спрямована на пригадування типових ситуацій свого життя, того, що вона робить зазвичай. Тією царинною, де ми можемо найімовірніше і найтісніше зіткнутися з прокрастинаційними діями, є особистий повсякденний досвід. Так, аналізуючи інтерв'ю (серед опитуваних були студенти і студентки 4-5 курсів мистецьких спеціальностей державного ВНЗ віком від 19 до 22 років), ми намагалися відстежити, як загалом досліджувані означають свої позиції щодо прокрастинації, наскільки вона включена в контекст їхньої буденності.

Важливою характеристикою напівструктурованого інтерв'ю як методу є можливість чітко зосередитися на предметі, регулювати міру заглиблення досліджуваного в тему та стимулювати його до розгортання розповіді, що стало додатковою перевагою з погляду побудови оптимальної схеми взаємодії дослідника й оповідача. Принципами побудови інтерв'ю були ідеї інтертекстуальності (усе, що респондент дізнався до створення свого усного тексту, мимоволі та неусвідомлено проривалося в його висловлюваннях), множинної інтерпретації (слід було уникати фіксації лише на одній ідеї розуміння сказаного) та невідривності тексту від контексту.

Відтермінування для досліджуваних є певною сферою загальних знань, та в них усе ж спостерігаються ті чи ті особливості опису власної поведінки, яка, залежно від запитань інтерв'юера, розглядалася все з нових і нових ракурсів. Так, поцікавившись у респондентів, чи люблять вони відкладати свої справи на потім, чи схильні зволікати з виконанням завдань, ми отримали найрізноманітніші відповіді, які пізніше в ході бесіди підштовхували опитуваних до певного переосмислення власного повсякдення. Наприклад, цілеспрямована дівчина 20 років, яка зазначала, що багато працює над тим, аби стати професійною акторкою, розмірковувала так: «Відкла-

даю, напевно, коли вже немає сили. Просто я, – чому не відкладаю, – загартована ще з дитинства. ... у мене ось цей пунктик, який мама мені поставила – планка – і, напевно, через це я не можу відкладати. Мене потім совість з'їсть просто». Натомість 21-річна дівчина-художниця вже по-іншому характеризувала свої стосунки з прокрестинацією: «Усе я намагаюся виконати, поки є час; іноді – наперед, але коли плануєш – зазвичай не дуже виходить, але намагаюся хоча б основну частину зробити, аби потім залишити якийсь час, щоб доробити вже перед самою здачею роботи. ... Ось якщо завдання якесь дають нове, то хочеться його спробувати, і ти приходиш додому з тією думкою, що я ось зараз все відкладу, але зроблю нове для мене. А якщо ти знаєш, що це не дуже цікаво, то таке можна відкласти». Інша 20-річна дівчина розповідала про міру своєї відповідальності і ситуативність відтермінування непривабливих завдань: «Я сама вибрала для себе ось це зростання, так би мовити, професійне; я люблю те, що роблю в університеті і поза університетом, але деякі дрібниці справді іноді напружують. Часом я їх відкладаю, а часом я розумію, що зараз їх відкласти не можна». Хлопець 22 років у ході інтерв'ю визнав, що дуже часто відкладає справи на потім: «Начебто прагну робити, але все одно якось... сідаєш – нічого не виходить: немає або настрою, або стан не той, начебто намагаєшся, а нічого не виходить, і чекаєш, коли буде момент, коли все піде. Зазвичай цей стан проявляється в останній момент, коли в тебе відразу – все – мозок працює. ... А тоді приходить і муза, і все що тільки можливо».

Як бачимо, респонденти мислять у рамках власного досвіду, іноді екстраполюючи його на зовнішній світ зворотами «в тебе», «ти знаєш», «ти приходиш» тощо. Людина органічно поєднується зі своїм стилем життя, своїм звичним середовищем, з буденністю, яку вона не завжди усвідомлює та аналізує, але це проривається в її висловлюваннях. Як зауважує Ю. Лотман, повсякденне побутове довкілля – як повітря: людина помічає його тільки тоді, коли воно псується або його бракує [Лотман, 1992]. І справді, ми іноді навіть несвідомо долучаємося до практик, які вже є нормою тієї спільноти, до якої належимо. Ось так і відбувається поширення відтермінування: від окресленого конфігурування в спільноті-community до загальної соціальної домовленості, негласної конвенції про введення певних практик у широкий обіг. Так із потенційно некорисної практики від-

термінування перетворюється на таку, яку можна допустити, коли «немає сили», «нецікаво» або «стан не той».

Загалом на основі критеріїв *частоти* й *оцінки* практикування прокрастинації в транскриптах інтерв'ю ми виявили щонайменше три типи відтерміновувачів. Для тих, хто майже нічого не відтерміновував, характерною була тенденція вважати прокрастинацію вкрай негативним виявом. Таких досліджуваних ми назвали супротивниками прокрастинації, або *антипрокрастинаторами*. Особи ж, які *часто відклали* свої справи на потім, розділилися на дві групи. У більш численній групі відтерміновувачів ці практики розглядались як звичайні, буденні, навіть комфортні і приємні, що свідчило про позицію відстоювання природної необхідності феномену. Цю категорію досліджуваних ми означили як *активних прокрастинаторів*. Була серед досліджуваних і відносна меншість із тих, хто відчував дискомфорт через власну схильність до відтермінування, яке сприймалося як шкідлива звичка. Цей тип зволікання з виконанням власних завдань було означено як *пасивний, напружений*.

І активні, і пасивні відтерміновувачі, і антипрокрастинатори, звичайно, існують як означення в певному соціокультурному контексті. Повсякденність відображає весь соціокультурний світ, який оточує особистість, безпосередньо впливає на неї і змінюється під її впливом, а отже, і відтворює настрої взаємопроникнення, взаємозаглиблення культури як довілля та психології як внутрішньої сутності особистості.

Культура окремих спільнот сьогодні перестає бути кулуарною, вона доступна, хоча й специфічна, ціннісно орієнтована, але й маргінальна. Усе частіше в комунікаційних мережах лунає ідея інакшості, яка, однак, підхоплюється масами, вбирається сучасною повсякденністю. Звернімо увагу хоча б на поширення практик екстремальних, нестандартних, епатажних. Це добре простежується й у феномені прокрастинації, коли люди вже навіть свідомо відкладають власні справи на потім, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу. Дж. Феррарі називав такий вид відтермінування «arousal procrastination», а останні дослідження пояснюють його як умову пошуків сучасною особистістю зовнішніх детермінант активності, поштовху до дії [Freeman, Cox-Fuenzalida, Stoltenberg, 2011].

Опитані нами студенти неодноразово зазначали, що настання кінцевих строків – дедлайну, тиск обставин, контроль з боку оточен-

ня стимулюють їх виконувати поставлені перед ними завдання. А це, власне, звернення до спрямованості повсякденних справ на іншого, потреба в підтримці. Зокрема, один з досліджуваних так описав необхідність символічного зовнішнього нагляду в процесі виконання завдань: *«Я, по суті, один і не можу себе змусити. Час є, але я краще витрачу його на щось інше, ніж сидіти, намагатися ретельно виконувати роботу. Мені потрібна присутність хоча б когось. Зручніше просто. Я так комфортніше себе почуваю»*. Інший юнак теж підтримав думку про необхідність певного контролю для запобігання прокрастинації: *«Якщо немає цього зовнішнього, так би мовити, чи то нагадування, чи то менеджменту-керівництва над тобою, що ти повинен робити щось, відразу з'являється ця розхитаність, відразу здається, що “о! це ніхто не проконтролює, можна відпочити”, тобто зробити це гірше, не так якісно»*. У 20-річній дівчини з дуже активною життєвою позицією тиск кінцевих строків виявився найголовнішим критерієм щодо необхідності виконання справ: *«От я можу, якщо робота серйозна, сидіти тиждень, місяць за нею і розуміти, що взагалі нічого не виходить. І ти відкладаєш-відкладаєш, а коли підганяють самі терміни, у тебе за день усе виходить: зліпити, склеїти. Навіщо тоді було витратити тиждень, якщо можна було за день це все зробити? У мене відразу такий потік думок: що знайти, що написати, що куди пхати?»*.

Буденне знання – це сукупність усього того, що знає кожен про соціальний світ: від правил поведінки, цінностей, моральних принципів до вірувань та приказок. І саме це знання, утілене в мові, визначає мотиваційну динаміку інституціоналізованої поведінки, є «реалізацією у подвійному значенні – у сенсі розуміння об'єктивованої соціальної реальності і в сенсі безперервного творення цієї реальності» [Бергер, Лукман, 1995, с. 111]. Саме тому респонденти, описуючи власну схильність до відтермінування, оцінюють її під кутом зору соціуму, проте не зрікаються її, а навіть охоче описують особистий повсякденний досвід, підтримуючи подальший діалог. Так, 22-річна дівчина, яка мріє жити в Західній Європі, одразу звернула увагу на те, що її поведінка щодо виконання власних завдань здебільшого детермінується відносинами з людьми: *«У яких сферах я зазвичай відкладаю справи?.. Напевно, у пов'язаних зі спілкуванням. Якщо в мене, наприклад, з цією людиною з першого разу не склалися стосунки, буває, зустріч відкладаю»*.

У цілому, проаналізувавши всі словесні описи відтермінування, надані респондентами, ми перш за все звернули увагу на їхню *тематичну спрямованість*. Так, вербальні схеми уявлень досліджуваних про відтермінування було згруповано за двома напрямками.

Перший означив часові, *темпоральні* маркери відтермінувальних стратегій, прокрастинацію як дії, пов'язані з часовою проблематикою: «я *завжди* все роблю в останню мить», «у мене ще є *час*», «те, що *день у день* набридає», «я зволікаю *завжди*», «не *зараз*, потім-потім». Відповідними були і визначення протилежного поняттю відтермінування феномену: все робити *вчасно*», «те, що просто зробити, *актуальніше*». Саме такі словесні маркери дають підстави звертатися до темпорального (зокрема футурологічного) виміру відтермінування.

У другому способі визначень відтермінування домінували означення *фоновості* процесу: «нічого не виходить, немає *настрою* або *стан* не той», «*звичайні* лінощі», «несерйозне ставлення, *ненормальне*», «є щось більш цікаве і *привабливе*». Протилежними в межах цього способу трактування поведінки зволікання стали такі вербальні маркери: «*відповідальність*», «на людину можна *покластися*», «*совість*», «*ретельність*», «*переступлю* через свої лінощі, принципи, хотіння», що свідчать про надання як опозиції відтермінуванню значень особистісної врівноваженості та структурованості у виконанні завдань.

Темпоральність і фоновість відтермінування у вербальному модусі їх означування респондентами ведуть до їх певного розмежування, полюсності в повсякденності. Так, *темпоральний*, часовий аспект прокрастинації у висловах респондентів ніби свідчить про щось звичне, рутинне, нормальне, тотожне собі в різні моменти часу. Тут самоочевидність повсякденності засвідчують такі слова, як: весь час, звичайний, звичайно, банально, щораз, постійно, завжди, типово, нормально, ритуал, часто, одноманітність, природний, неминучий, необхідний. Цей зовнішньочасовий сенс (той, що має місце день у день, завжди, постійно, не припиняється) поєднується із внутрішньочасовим (спрямованість на індивідуальні відчуття, відносини з часом), але зберігається саме початковий зміст: відтермінування вже легітимізоване звичаєм, є узвичаєним, відповідним до звичаю (прийняте особистістю як «своє»). *Фоновий* же, процесуальний, аспект прокрастинації проривається в царину повсякденності через постійне

відтворення, конструювання життєвої реальності в діях, думках, вчинках особистості, у процесі взаємодії з іншими. Тут система прийнятих символічних позначень прокрастинації ніби зберігається й передається в процесі соціалізації і живе в подіях. Долучаючись до соціокультурної реальності, відтермінуючи справи, респонденти ніби можуть зрозуміти інших і спільно з ними діяти. І прокрастинація постає як фонове чекання, аби стати частиною світу переживань у буденності.

Розповіді респондентів – це, власне, жива ілюстрація до того, що прокрастинація є буденною, звичною, зрозумілою поведінкою, яка створює поміж її «користувачів» спільний комунікативний світ. При цьому розказані історії є ніби типовими і зрозумілими, але водночас самотніми й різноплановими, що робить необхідним розгляд більш конкретних показників, які й буде представлено в наступному параграфі.

### **2.3. Суб'єктивні причини прокрастинації**

Проілюструвавши індивідуальними розповідями респондентів те, що відтермінування звично влітається в наше повсякденне життя, з'ясуємо, якого статусу воно набуває в життєтворенні респондентів. Щоб зробити наш підхід більш цілеспрямованим, ми, окрім напівструктурованого інтерв'ю, використали методи проєктивного малюнка й анкетування, попередньо зібравши експертні оцінки щодо визначення поняття, протилежного прокрастинації. Вибір таких методів зумовлений необхідністю прийняття зваженого рішення щодо відповідності безпосереднього, «живого» матеріалу із цього соціокультурного середовища наявним теоретичним напрацюванням.

Феномен відтермінування має чимало тлумачень і пояснень, однак їхня надійність, визначеність семантичного наповнення та відповідність певному соціальному середовищу викликають багато сумнівів. Щоб оперативно уточнити визначення та з'ясувати характерні особливості відтермінування, ми провели онлайн-опитування в соцмережі. Експертами були представники студентської вибірки, які мали обрати найбільш прийнятний варіант або запропонувати власний щодо визначення особистісних якостей, які відповідають процесові, протилежному відтермінуванню. З'ясувати, що таке «не-



прокрастинація», було важливо, адже це давало змогу скласти більш повне уявлення про суть саме досліджуваного феномену. Характеристики пропонувалися відповідно до синонімічного ряду понять «відповідальність», «своєчасність», які з позицій теоретичного аналізу становили найімовірнішу опозицію до досліджуваного феномену.

Як показали результати аналізу методом експертних оцінок, найбільш влучними означеннями антипрокрастинаційних якостей можна вважати «обов'язковість», «необхідність» та «відповідальність». З огляду на це проведено антонімічні аналогії: найактуальнішими для розгляду відтермінування є такі стани, як «необов'язковість», «даремність», «безвідповідальність». Це допомогло окреслити семантичний простір розуміння досліджуваними даної проблематики та з'ясувати, що процес сприймається дещо категорично. Разом з тим було виявлено реактивну упередженість – традиційні соціальні засудження при поверховому розгляді питання.

Використання ж якісного аналізу малюнків продемонструвало цілком диференційовані способи сприйняття проблематики відтермінування досліджуваними. Проективна малюнкова методика виявилася інструментом, здатним відобразити переживання стану, відповідного відтермінуванню, і показати, в чому полягає його особливість, відмінність від протилежного – стану планомірного виконання поставлених завдань. Для цього досліджуваним запропонували зобразити ці стани на папері і дати малюнкам назви [Богданова, Марковская, 2001]. Вибір такого інструменту, крім вищезазначеної мети, дав змогу підвищити зацікавленість досліджуваних у роботі над комплексом методик, а також проаналізувати певні особистісні характеристики, що в подальшому стало основою для побудови типології прокрастинації у випадку конструювання майбутнього.

Проективний підхід показав свою ефективність у пізнанні не-свідомої сфери особистості на основі артефактів свідомості (при цьому продуктом є малюнок), тобто в цілісності виявів психіки. Зображений продукт – це символізація індивідуально-психологічних особливостей автора, його світосприйняття, внутрішнього психологічного стану, самооцінки. У процесі виконання проективного малюнка основним об'єктом дослідження стає вигаданий респондентом графічний образ, ключову роль у формуванні якого відіграють потреби, інтереси, психічна організація людини в цілому.

Малюнкову методику, як зазначалося в інструкції для досліджуваних, використовують для того, щоб з'ясувати емоційні та особистісні характеристики в типових життєвих ситуаціях. Тематично-образне малювання стану як такого, що не наділений певною фізичною оболонкою, вимагає досить високого рівня символізації і, відповідно, абстрагованості, адже в основу процесу не може бути покладена якась зовнішня ознака зображуваного. Це змушувало досліджуваних намагатися під час виконання завдання так чи так осмислювати власну поведінку.

Аналіз змістових ознак малюнків давав можливість виявляти діапазон та спрямованість досліджуваної проблематики безпосередньо для респондентів, складати їхні характеристики, що містять відомості про ставлення до себе, оточення, умов середовища. В ході інтерпретації малюнків також зверталася увага на такі формальні параметри, як якість ліній (натиск, акуратність), симетричність елементів, розміри, розташування на бланку, акцентування деталей, використання кольорів [Потемкина, Потемкина, 2006].

Учасникам дослідження (а це, нагадаємо, 99 студентів останніх курсів мистецьких та медичних спеціальностей) було запропоновано намалювати на бланку, розділеному навпіл, свої стани – «Я – відповідальний» і «Я з тих, хто часто відкладає на потім». Так досліджувані розділилися на декілька груп за критерієм *тематики* ілюстрацій.

Понад половину всіх малюнків становили безпосередні та стилізовані зображення *природи*, її елементів, а також *антропоморфні* ілюстрації – обличчя з виразом емоцій, спрощені й деталізовані «смайли», людські постаті в різних ситуаційних умовах. Близькими за тематикою до таких зображень були також флористичні й анімалістичні мотиви. Це може характеризувати розуміння учасниками досліджуваних стратегій як природних, звернених до безпосередньо заданих параметрів життя, які спостерігаються щодня, практично не змінюючись у своїх виявах, та відповідають настрою людини й навколишньому емоційному тлу.

Значну частину становили також малюнки *знакового* і *предметного* виміру: геометричні фігури, пунктуаційні знаки, сходи, годинники, предмети побуту, техніка тощо. Такі зображення свідчать про надання досліджуваними проблематиці, що вивчається, категорійного статусу, співвіднесення станів «відповідальності» та «відтер-

мінування» із вже сформованими асоціативними рядами, чітко визначеними елементами поняттєвої системи особистості: ці стани досить добре усвідомлюються й успішно визначаються респондентами.

Не менш значущою є окрема категорія *абстрактних* малюнків – лінії, риси, завитки, зафарбовування бланків тим чи тим кольором, нерозпізнавані силуети тощо. Така манера зображень характерна для невиразних станів, коли є бажання «розмити» реальність, позначити щось незрозуміле, недоступне для пояснень.

Загалом такий потрійний тематичний розподіл малюнків дає змогу сформулювати основні позиції досліджуваних щодо поняттєвої пари «планомірність-відтермінування»: *прийняття як даність, категоризація (позитивне або негативне ставлення), невизначеність*.

Слід зазначити, що зображення відповідних запропонованих конструктів не можна однозначно розглядати як опозиційно протиставлені, адже частина досліджуваних за способом малювання не диференціювала ці стани як справді протилежні, зображуючи їх в одному тематичному річищі без істотних змін у натиску, розмірах, розташуванні, деталізації та колірному вирішенні композицій. Те, що таких розмежувань не було, могло свідчити про єдність, нерозривність ілюстрованих станів, що процесуально вибудовувалися, замінюючись один одним, навіть без особливої уваги з боку самих досліджуваних до цих змін. Однак у малюнках учасників, які зображували два стани в різній тематичній спрямованості, частіше за все використовувалася і цілком інша манера виконання. Малюнки мали різні розміри і розташування, міру деталізації, кольорову гаму, чіткість та характер натиску.

З огляду на символічно-ілюстративний ракурс відтермінування ми, беручи до уваги вищезазначені параметри і порівнюючи перший малюнок із другим (так зберігався контекст, у якому представлено зображення), виявили такі *тенденції*.

Для найбільш значної частини респондентів (29,2%) відтермінування власних завдань асоціювалося із *тривогою* (рис. 2.2), що виражено в символах перешкод – конструкцій, сходів, лабіринтів, стін, розташованих перед людиною; переповненої чаші терезів; годинника, що нагадує про граничні терміни, а також відображено у варіаціях стихійності, агресивності природи, зображеннях привидів, тіней, монстрів, великих очей, написів як тривожних думок. У біль-

шості випадків такі малюнки мали ламані або хаотичні лінії, гострі кути, сильний натиск, темні та яскраво-насичені кольори, були виконані недбало або ж, навпаки, занадто чисто, мали середній ступінь деталізації та середні розміри порівняно з протилежним парним малюнком. Досить висока напруженість цих ілюстрацій може бути зумовлена попереднім негативним досвідом авторів, адже в більшості малюнків також простежувалася тенденція зміщувати розташування ліворуч і дещо вгору; тим самим робився акцент на проживанні певного завершеного життєвого етапу, на енергії особистого досвіду, на бажанні швидше виразити власну емоцію.

До цієї ж групи малюнків із тривожним способом зображення (рис. 2.3) можна віднести й ті, які містили символічні елементи неприємностей, перешкод на життєвому шляху, однак їхній стиль був стриманий, м'який, позбавлений надмірної експресії. Відносно невеликі за розмірами, вони були виконані в пастельних тонах і могли по-різному розташовуватися на бланку (13,1 % малюнків). Імовірно, характер зображень з такою символікою може відрізнитися у досліджуваних з огляду на визначені вище способи сприймання запропонованої пари станів «відповідальність-відтермінування», і в цьому разі йдеться саме про фігурування способів категорійної визначеності (різко негативне ставлення) та прийняття (спокійне ставлення, невираженість тенденцій до подолання). Тобто в другому варіанті «тривожних» зображень відтермінування йшлося про нібито пом'якшене ставлення до такого стану речей.

Досить численну групу відтерміновувачів (20,2 %) склали й ті, хто зображував вияви *спокою*, стабільності, комфорту (рис. 2.4). Серед тем таких ілюстрацій – природа, вода, лагідні вирази облич, означення сну, фонове зафарбовування. За кольоровою гамою ці малюнки були різноманітними, однак їх характеризували плавність ліній, легка, вільна манера зображення, прагнення заповнити простір усього бланку, переважання середнього натиску; на них досить чітко були промальовані деталі, а також було збережено логічну впорядкованість. Переважання мотивів природи та символізму засвідчило, крім того, категорійний спосіб ставлення до власної прокрастинації: автори досить точно відображали на малюнках свої стратегії, не використовуючи для цього якісь абстрактні зображення (ставлення – позитивне).

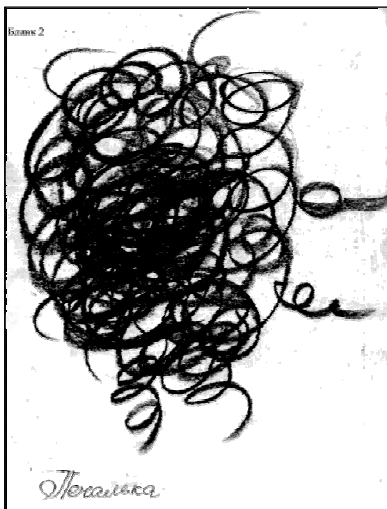


Рис. 2.2. Приклад тривожного (1) способу зображення відтермінування

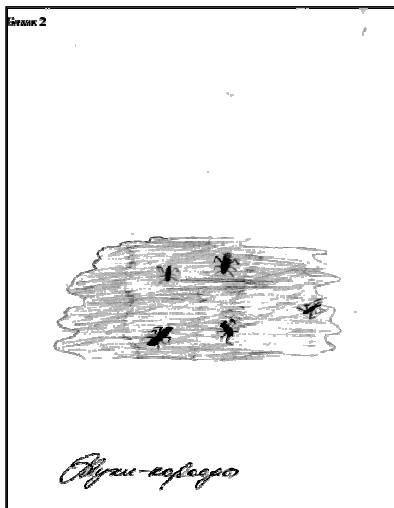


Рис. 2.3. Приклад тривожного (2) способу зображення відтермінування

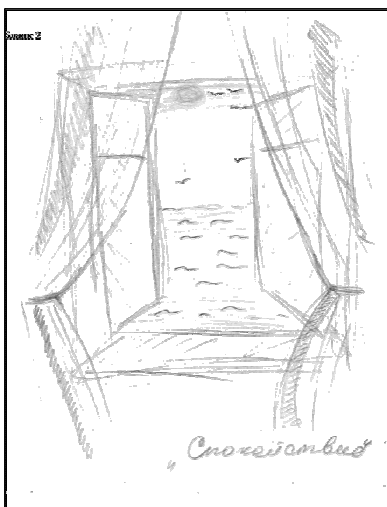


Рис. 2.4. Приклад спокійного способу зображення відтермінування

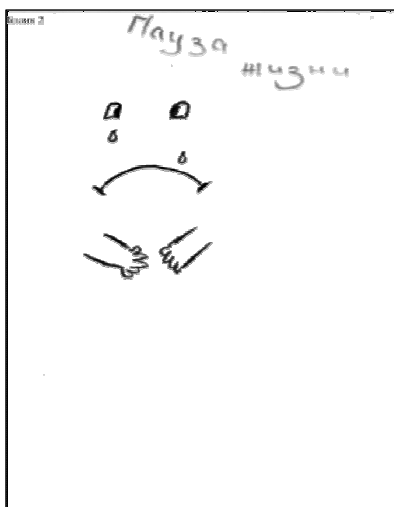
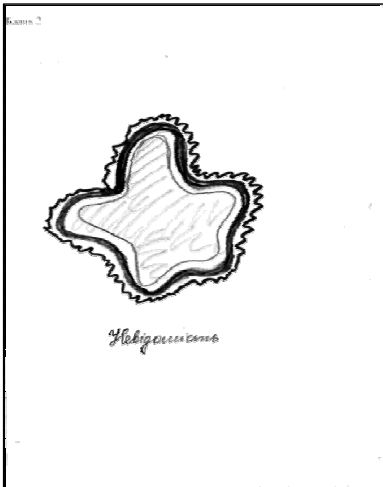


Рис. 2.5. Приклад знесилоного способу зображення відтермінування

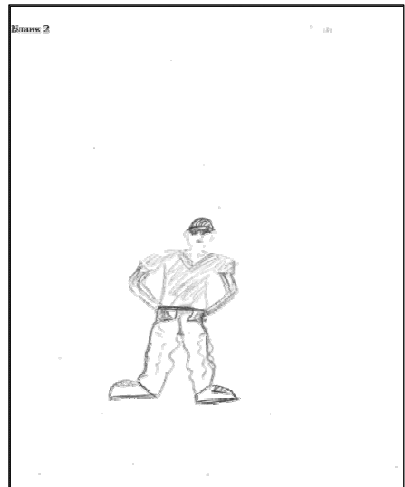
Досить вагомою (14,1 %) також була частка досліджуваних, які зобразили власні стани при відтермінуванні за допомогою метафор утоми в міміці та позах людини, хмарності, дощу, сліз, самотності, сірої буденності, абстрактного спаду енергії, *знесиленості* (рис. 2.5). Ці малюнки були меншими за розмірами і менш деталізованими, ніж сусідні зображення стану «відповідальності». Характерним було використання фломастерів сірого, синього, чорного, коричневого кольорів й акуратність виконання. Ці стани, за яких практикується відтермінування, таким чином, вирізнялися прийняттям, деякою покірністю щодо незворотності розгорнутого процесу.

Наступною за чисельністю (12,1 %) була група малюнків, що демонстрували певною мірою *невизначність*, незрозумілість для самого автора власної прокрастинації (рис 2.6). Холодна гама кольорів, вільний спосіб виконання, використання абстрактної та символічної тематики (акцент на фоні, просторі; аморфні, нечіткі форми; знаки питання), незначна деталізація, однак досить великі розміри малюнків створювали враження, ніби автори намагалися швидко віддалитися від роздумів про запропонований стан, зняти із себе відповідальність, залишитися незрозумілими, зберігши за собою право переінтерпретувати зображене. Такий спосіб означування відтермінування ми пов'язували вище з невизначністю, і саме цей спосіб дає змогу досліджуваним уявити, оцінити різні можливості та варіанти, не обтяжуючи себе кінцевістю вибору.

Не менш значущими (10,1 % малюнків) були й маркери *звичності* у зображеннях досліджуваних (рис. 2.7). Позиція щодо відтермінування на цих малюнках відповідала прийняттю, адже провідною темою була предметна й антропоморфізована символізація стандартного, звичного, буденного, традиційного. Зображення мішкватого одягу, нейтральних виразів облич, побутової техніки, ліжок, поєднаних елементів дощової і сонячної погоди та використання при цьому різних кольорів, натисків, виконання малюнків з різною мірою акуратності – теми, що корелюють з проживанням буденних процесів і вибором одного з них.



*Рис. 2.6. Приклад невизражного способу зображення відтермінування*



*Рис. 2.7. Приклад звичного способу зображення відтермінування*



*Рис. 2.8. Приклад енергійного способу зображення відтермінування*

Частка малюнків, що демонстрували *енергійність*, радість, захват, свободу, становила 8,1 % від їхньої загальної кількості (рис. 2.8). Малюнки цієї категорії були різнобарвними, досить яскравими, деталізованими, композиційно прагнули заповнити увесь простір бланка; манера зображення була вільною, натиск – середнім. Це свідчило про те, що досліджувані сприймали відтермінування як довгоочікувану подію, нові можливості, насичення енергією. Способом вибудовування відтермінування в цьому випадку стала категорійна осмисленість з позитивних міркувань.

Окремим варіантом ставлення до відтермінування було його *ігнорування*: поряд із зображенням стану «відповідальності» респонденти залишали порожній бланк (3,0 % від числа всіх випадків). Це могло свідчити про надмірну увагу саме до протилежного стану або натяк на стан спустошеності через поведінку відтермінування, бажання уникати її в процесі життєконструювання. І в такому разі способом означування прокрастинації можна було б вважати категоризацію з позицій відторгнення. Однак якщо інтерпретувати порожній бланк як граничну невизначеність щодо того, як зобразити запропоноване, то способом подачі ілюстрацій можна назвати уникання остаточності та прагнення постійної переінтерпретації. Тобто ігнорування відтермінування могло б мати подвійний сенс: і відторгнення, і бажання заповнити порожній простір, коли йому щоразу надається новий зміст.

За результатами якісного аналізу малюнків досліджуваних було виявлено вісім способів прокрастинації (табл. 2.1).

Розглянувши відтворені в малюнках досліджуваних способи відтермінування, маємо відтак можливість поєднати малюнкові інтерпретації з результатами текстового аналізу матеріалів дослідницьких інтерв'ю, приклади яких докладніше наводилися в попередньому параграфі. Так, з'ясовуємо, що *тривожним* та *енергійним* зображенням відповідає *темпоральність*, часова обмеженість у вербалізації відтермінування, тобто такі зображення корелюють з досить зрозумілими станами. Яскраво виражені в малюнках, однак діаметрально протилежні стани тривоги, напруженості, суму, порожнечі і стани захвату, радості, відчуття свободи співвідносилися в розповідях респондентів з відведенням відтермінуванню певного місця, присвоєнням йому певної категорії (негативна або позитивна категоризація).



Таблиця 2.1

## Способи прокрастинації в символічно-ілюстративному описі

№ пор.	Способи зображення станів у разі прокрастинації	Частка у вибірці, %	Основні характеристики зображень	Позиція щодо прокрастинації
1	Тривожний (радикальний)	29,2	Символи перешкод, чітка окресленість, акцент на минулому	Негативна категоризація
2	Спокійний	20,2	Природні, антропоморфні теми, м'якість натиску, плавність ліній, деталізованість, логічна впорядкованість, великі розміри	Позитивна категоризація
3	Знесилений	14,1	Метафори втоми, суму, абстрактність, темні кольори	Прийняття
4	Тривожний (пом'якшений)	13,1	Теми неприємностей, брак експресії, незначні розміри	Прийняття
5	Невиразний	12,1	Абстрактність, незрозумілість, акцент на фоні, зафарбовуванні, холодна гама кольорів, великі розміри	Невизначеність
6	Звичний	10,1	Символізація стандартності, традицій, буденності в манері, індивідуальній для кожного досліджуваного	Прийняття
7	Енергійний	8,1	Яскраві кольори, середній натиск, деталізованість, великі розміри, вільна манера	Позитивна категоризація
8	Ігнорувальний	3,0	Порожній бланк	Негативна категоризація / невизначеність

Вербальні маркування *фоновості* прокрастинації в текстах варіювалися здебільшого відповідно до тем *звичності* або *невиразності* символічно-ілюстративного матеріалу. Абстрактні, нечіткі або тривіальні, загальноприйняті зображення корелювали з характером

висловлювань респондентів щодо прокрастинаційної поведінки як дій, котрі важко описати й охарактеризувати раціонально.

Малюнковий аналіз способів означування прокрастинації допоміг також уточнити отриману в ході інтерв'ю типологію респондентів: антипрокрастинаторів, активних і пасивних прокрастинаторів. Так, *антипрокрастинатори* найчастіше зображували свій стан, що супроводжував відповідні дії, як тривожний чи ігнорувальний. *Активні відтерміновувачі* обирали такі способи зображень, як спокійний, невиразний, енергійний. *Пасивні прокрастинатори* демонстрували у своїх малюнках відтермінування як тривожне, знесилене, невиразне та звичне. Як бачимо, мотиви тривожності та невиразності в зображеннях станів відтермінування можуть повторюватися відповідно і для антипрокрастинаторів й активних відтерміновувачів, і для активних та пасивних прокрастинаторів.

Подальші пошуки зумовили необхідність окреслення прикладного контексту виявленого поля відтермінування, тому було вирішено створити анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань». Пілотний опитувальник створювався на основі теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування, і вихідним пунктом було припущення про те, що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації. Фінальний варіант розробленої анкети містив 41 твердження (див. Додаток 1). Аналізуючи твердження, нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування, респонденти мали обрати відповідь з п'яти варіантів: *зовсім ні; радше ні; можливо, так / можливо, ні; радше так; цілком так* (відповідні цифрові означення відповідали балам від 1 до 5).

Щоб з'ясувати, за якими критеріями слід розмежовувати, класифікувати суб'єктивні причини відтермінування, було проведено факторний аналіз відповідей досліджуваних на питання спроектованої анкети (у програмі SPSS 16.0 за методом Principal Components). Відповідно до того, які саме положення увійшли до конкретного фактору, було обґрунтовано смислову наповненість останніх й конденсовано відтак у певну назву.

Так, до першого, найбільш насиченого, фактору, названого «*Недооцінка готовності до виконання завдання*», увійшло 14 тверджень, які свідчили про пов'язаність поведінки відтермінування переважно з невпевненістю в собі. Високі показники досліджуваних за

комплексом питань, що належали до цього фактору, інтерпретувалися як схильність до відтермінування через оцінювання завдань як складних, тривалих, неважливих через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів на виконання справи.

У другому факторі «*Страх відповідальності*» було поєднано шість тверджень анкети. Високий рівень виявів досліджуваних за цим фактором свідчив про тривожну поведінку уникання важливих, складних, незнайомих завдань, пошук специфічного стану для їх виконання.

Третій фактор вмів також шість компонентів і дістав назву «*Знижений рівень зацікавленості*», що наближує інтерпретацію відтермінування до лінощів, невмотивованості. Високі показники досліджуваних за цим фактором демонстрували загальну їхню незацікавленість щодо справ, які потрібно виконати.

До четвертого фактору «*Орієнтація на соціальну винагороду*» увійшло сім тверджень, що демонстрували тенденцію до оцінювання очікуваного результату. Досліджувані з високими показниками за цим фактором виступали проти неприйнятних умов спілкування, виявляли бажання співпрацювати з певними людьми, спрямованість на соціальне прийняття.

П'ятий фактор «*Педантичність*», що охоплював сім тверджень, пов'язував природу відтермінування з характерологічною потребою виваженості, правильності, послідовності. Тому високі показники за цим фактором свідчили про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, розміреність.

Продіагностувавши схильність досліджуваних до прокрастинації за допомогою розробленої анкети, а також методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої (див. Додаток 2), ми спробували з'ясувати, наскільки інформативними та поєднаними є отримані дані на рівні внутрішньої структури – інтеркореляцій. Оскільки шкали вимірювання всіх досліджуваних характеристик були порядковими, а нормальність розподілу вибірки не завжди можна підтвердити, доцільним було скористатися як математико-статистичною операцією коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена, щоб визначити в такий спосіб фактичний ступінь паралелізму між рядами даних. Алгоритмом роботи в програмі Statistica 10

Enterprise стало поле непараметричної кореляції та подальше узагальнення результатів у вигляді прямокутної матриці парних зіставлень за кожним з вимірюваних компонентів (табл. 2.2). Виділені в таблиці коефіцієнти є найбільш значущими на рівні  $p = 0,05$ . Так, показники рівня загальної прокрастинації значуще корелюють лише із двома причинами відтермінування – зниженим рівнем зацікавленості особистості у власних завданнях (пряма залежність,  $r = 0,216$ ) і педантичною схильністю особистості (обернена залежність,  $r = -0,251$ ).

Тобто високі показники загальної прокрастинації зазвичай відповідають високим показникам за шкалою відтермінування через знижений рівень зацікавленості особистості у своїх справах та низьким показникам за шкалою відтермінування через педантичну схильність – звідси розміреність, нерішучість, неквапливість у прийнятті рішень досліджуваними щодо власної діяльності (рис. 2.9).

Отже, можемо вважати, що в досліджуваній вибірці зростання рівня прокрастинації пов'язується самими респондентами із зниженням уваги до планування справ, небажанням як слід обмірковувати завдання, нестачею сумлінності, дисципліни, організованості, рутинності, повторюваністю завдань тощо. Зменшення ж виявів прокрастинаційної поведінки пояснюється посиленням особистісної виваженості, структурованості, зосередженості на справі, а також прагненням досконалості, намаганням не викликати негативні емоції з боку оточення.

Досить цікавою є картина інтеркореляцій саме в композиції причин відтермінування. Найпотужнішими виявилися зв'язки показників відтермінування через *страх відповідальності* з трьома іншими суб'єктивними причинами. Показники за цією причиною щільно корелюють із показником відтермінування через *знижений рівень зацікавленості особистості у власних завданнях*:  $r = 0,322$ . Це може свідчити про те, що тривожна поведінка, яка виявляється в униканні важливих, складних, незнайомих завдань, ототожнюється з діями людини в разі загальної її незацікавленості справою, тобто для «увімкнення» прокрастинації ключовими є в першу чергу специфічні характеристики завдання.

Таблиця 2.2

**Зіставлення показників загального рівня прокрастинації  
та її суб'єктивних причин**

Коефіцієнт кореляції (за Спірменом)	Загальна прокрастинація	Відтермінування через				
		недооцінку готовності до завдання	страх відповідальності	знижений рівень зацікавленості	прагнення до соціальної винагороди	схильність до педантизму
Загальна прокрастинація	1,000000	0,135982	0,173457	<b>0,215600</b>	-0,045191	<b>-0,250755</b>
Відтермінування через недооцінку готовності до завдання	0,135982	1,000000	<b>-0,296313</b>	-0,054332	<b>0,288934</b>	-0,173983
Відтермінування через страх відповідальності	0,173457	<b>-0,296313</b>	1,000000	<b>0,322036</b>	-0,172126	<b>0,248798</b>
Відтермінування через знижений рівень зацікавленості	<b>0,215600</b>	-0,054332	<b>0,322036</b>	1,000000	-0,029555	0,166800
Відтермінування через прагнення до соціальної винагороди	-0,045191	<b>0,288934</b>	-0,172126	-0,029555	1,000000	<b>-0,294264</b>
Відтермінування через схильність до педантизму	<b>-0,250755</b>	-0,173983	<b>0,248798</b>	0,166800	<b>-0,294264</b>	1,000000



Рис. 2.9. Кореляти показників високого і низького рівня прокрастинації

Шкала *страху відповідальності* показала негативну кореляцію з показниками відтермінування через *недооцінку готовності до виконання завдання*:  $r = -0,296$ . Такий результат свідчить про те, що в досліджуваній вибірці в разі послаблення особистісної тривоги через виконання завдань зростають показники недооцінки часу та ресурсів, а в разі посилення бажання відтермінувати через страх відпо-

відальності, навпаки, завдання оцінюються як прийнятні та цілком досяжні з погляду їх реалізації.

Схожими за композицією стали показники, пов'язані зі *страхом відповідальності та схильністю до педантизму* як причинами відтермінування:  $r = 0,249$ . Таким чином, підтверджено пряму залежність між бажанням уникнути «страшних» завдань та особистісною нерішучістю, неквапливістю, розміреністю: тривожність через необхідність виконання завдань долається виваженими, правильними, послідовними діями.

Власне, причина прокрастинації, яку ми визначали як *схильність до педантизму*, дістала непрямий зв'язок із відтермінуванням, суб'єктивним *орієнтацією на соціальну винагороду*:  $r = -0,294$ . Зростання показників за першою причиною в цій вибірці супроводжується зменшенням показників за другою: прокрастинації через неквапливість протиставляється прокрастинація через бажання отримати винагороду за виконання завдань. Мабуть, виваженість, розсудливість як повноцінно можливі компоненти відтермінування не беруться до уваги досліджуваними, коли ті думають передусім про власний соціально-психологічний комфорт й отримання негайної винагороди і не можуть виконувати довготривалі проекти або пролонговані завдання.

*Спрямованість на отримання соціальної винагороди* при відтермінуванні засвідчила щільний зв'язок із прокрастинацією, зумовленою *недооцінкою готовності до виконання завдань* ( $r = 0,289$ ). З цього ракурсу така статистика може пояснювати тривожне відтермінування необхідністю додаткової стимуляції (підтримки або контролю) особистості в ході виконання нею певної роботи: респонденти очікують особливого стану або появи специфічних умов для здійснення необхідного.

Загалом внутрішня структура кількісних позначень конструкта відтермінування може бути представлена у вигляді кореляційної плеяди. Зв'язки між показниками загального рівня прокрастинації та показниками суб'єктивних причин відтермінування продемонстровано таким чином: неперервними лініями позначено сильні прямі кореляції, пунктирними – значущі обернені кореляції (рис. 2.10).



Рис. 2.10. Взаємозв'язки показників рівня загальної прокрастинації та її суб'єктивних причин

Згідно з результатами кореляційного аналізу найбільш значущими суб'єктивними причинами відтермінування в досліджуваному студентському середовищі виявилися *незацікавленість в успішному виконанні завдань, нестача сумлінності, недостатня увага до планування, що, відповідно, щільно поєднуються зі страхами невдачі й успіху, а також із нестачею виваженості, структурованості, із нездатністю зосереджуватися на справі.*

Отже, з огляду на якісні та кількісні результати дослідження можемо констатувати, що прокрастинація має різноманітні характеристики, які виявляються в процесі їх суб'єктивного означування респондентами. При цьому такі відомості увиразнюють картину прокрастинаційних тенденцій, які можна типологізувати (за критеріями включеності в повсякденність, частоти застосування, причинної зумовленості тощо), що й обґрунтовується у зв'язку із вибудовуванням персонального майбутнього в наступному, заключному, розділі монографії.



## ВІДТЕРМІНОВУВАТИ І БУДУВАТИ МАЙБУТНЄ

### 3.1. Загальна стратегія дослідження прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього

Як було зазначено в першому розділі, конструювання майбутнього особистості є процесом оповідним, наративним («історія для...»), та й відтермінування як поведінка, дії, стратегії, рішення або навіть бездіяльність щодо власних завдань не залишається поза ракурсом суспільних угод, розмов, практик. Пояснюючи поведінку відтермінування як повторювані дії, ми вже звертали увагу на значну роль повсякденності, зрозумілості для її появи. Якщо, згідно з П. Стілом, людина воліє отримувати задоволення в теперішньому, а не працювати на перспективу, то саме футурологічна реальність ніби вступає у контрверсійні відносини із прокрастинацією [Steel, 2007]. Та, згоджуючись із «нормальністю» відтермінування, ми не намагаємося зрозуміти, наближає чи віддаляє воно особистісне майбутнє, сприяє йому чи руйнує особистісні очікування. Ми переводимо увагу з проблем «що?» і «чому?» на з'ясування стратегій «як?» без аналізу прокрастинації як конструктивного чи деструктивного феномену, а отже, відводимо відтермінуванню чільне місце як контекстуальній (супровідній, «такій як є») стратегії конструювання особистісного майбутнього.

Добираючи методи для такого дослідження, ми зосередили увагу на змішаному дизайні (mixed methods research). Прихильники змішаних методів, поєднуючи кількісні і якісні стратегії, створюють альтернативну основу для широкого поля досліджень [Bryman, 2006]. У методології науки давно використовується процедура комбінування різних джерел для вивчення одного й того ж феномену і підтвердження результатів дослідження на основі двох та більше теорій, методів або джерел даних – триангуляція. Однак, попри схожість mixed methods research і триангуляції, остання все ж є прийомом конструктивної валідації, а не методичним обґрунтуванням, що має бути в основі побудови емпіричної роботи.

Дослідження змішаного типу почали визнаватися як науково обґрунтована методологія завдяки розвідкам Б. Джонсона та Е. Онвугбузі. Під дослідженнями змішаного типу було запропоновано розуміти такі, в яких поєднуються елементи якісного та кількісного підходів (якісні та кількісні техніки збирання даних, методи аналізу, способи підбиття підсумків) для розширення дослідницьких цілей, поглиблення розуміння досліджуваної проблеми та підсилення доказової бази зроблених висновків [Johnson, Onwuegbuzie, 2004].

У контексті співвідношення якісного і кількісного підходів доречно говорити в першу чергу про спостереження та вимірювання. Якісний підхід у цілому і його окремі методи, по суті, в гуманітарних науках є способами спостереження. Тут ідеться не тільки про методи включеного або невключеного спостереження, а й про такі методи, як структуровані і напівструктуровані інтерв'ю (якими ми, власне, і користувалися), кейс-стаді, концепт мепінг та ін. Що ж до кількісного підходу, то він, безперечно, відповідає за вирішення завдань вимірювання психічних процесів та явищ, даючи змогу отримати Т- і Q-дані. І саме спостереження, а не вимірювання є першим етапом добре проведеного дослідження, адже здатне наблизити до відповідей на питання «як?» і «чому?».

Використання переваг обох стратегій збирання та аналізу даних явно розширює можливості наукових пошуків. Кількісні стратегії уможливають екстраполяцію результатів на генеральну сукупність, спрощення реальності для кращого розуміння і категоризації, об'єктивність та надійність узагальнень завдяки формалізованим і стандартизованим процедурам. Якісні методи дають змогу на прикладі відносно невеликої вибірки більш ґрунтовно дослідити конкретну проблему, застосовувати гнучкі інструменти й аналізувати результати вже в ході збирання даних, відтак оперативно коригувати весь процес роботи [Лаба, 2004].

Особливості комбінування кількісних та якісних методів визначаються вимогами до дослідницького дизайну. У дизайні досліджень змішаного типу можливі два основні варіанти. Перший – для випадку, коли якісні і кількісні методи використовують на різних етапах одного дослідження, другий – коли в межах дослідницького проекту більш доцільні почергові або паралельні якісне і кількісне дослідження [Johnson, Onwuegbuzie, 2004]. Останній, власне, і став базисом нашого проекту. Паралельне, або конвергентне, досліджен-

ня передбачає одночасне збирання даних для вимірювання та проведення якісного аналізу і відповідної обробки результатів, аби порівняти чи співвіднести їх для подальшої інтерпретації.

Якісними методами вивчення відтермінувально-футурологічних поєднань стали, як уже зазначалося, форми напівструктурованого інтерв'ю та проєктивного малюнка, а кількісними – психологічне вимірювання за допомогою анкетування, опитувальників і самооцінювальних тестів.

Особливість напівструктурованого інтерв'ю полягає в тому, що воно складається з тематичних блоків і містить перелік обов'язкових аспектів, щодо яких слід отримати інформацію. Продуктом аналізу на виході стали транскрипти, що набули письмового формату після обробки отриманих аудіоматеріалів з диктофона. У транскриптах виділялися провідні теми розповідей (узагальнення даних) та категоризувалися висловлювання з акцентом на мірі *включеності* респондентів у розповідь, їхній *емоційності* та *оцінюванні* подій і явищ за ступенем утилітарності. Доречність й інформативність такого опрацювання даних було з'ясовано в ході пілотних досліджень описуваних практик, де вже відстежувалися певні поєднання показників відтермінування з показниками особистісного майбутнього.

Проєктивний малюнок саме як якісний метод ми використали також у досить довільному варіанті. Інтерпретуючи малюнок (за типом «представник»/«стан»), ми звертали увагу на тематичну категоризацію певних атрибутів, а також традиційні для тлумачення малюнків аспекти.

Використання анкет, опитувальників і вузькоспрямованих тестів здійснювалося відповідно до специфіки досліджуваної проблематики. Різницю між анкетами та опитувальниками з тестами ми вбачаємо в тому, що анкету можна сконструювати як робочий інструмент, орієнтуючись при обробці результатів на середньогрупові норми, а стандартизовані тестові методики вже мають шкалу значень, на яку потрібно орієнтуватися в ході інтерпретації. Анкетування в такому разі постає як особливий інструмент, за допомогою якого шляхом шкалювання визначається ступінь вираженості саме тих специфічних параметрів, на яких базується дослідження.

Якісний аналіз транскрибованих текстів інтерв'ю показав, що футурологічні розповіді респондентів, які постійно відтермінують,

досить диференційовані. Отож ми припустили, що саме тип спрямованості в майбутнє визначає те, як досліджувані поведуться щодо власних завдань. Ця гіпотеза наштовхнула нас відтак на думку, що більш достовірно інтерпретувати відтермінування щодо особистісного майбутнього можна тоді, коли знати, як людина загалом ставиться до власних завдань. Щоб вирішити це питання в найбільш широкому форматі, слід було насамперед виявити полюс мотивації досліджуваних. За мотиваційною спрямованістю, що визначалася в ході збирання даних, досліджуваних було розподілено на групи – з мотивацією на успіх і з мотивацією на невдачу. Шкалу рівня мотивації на переживання успіху ми ввели в загальну композицію вимірювальних інструментів для виконання функції медіатора – пояснювального параметра у фінальному розкритті композиції типів відтермінування в конструюванні особистісного майбутнього. Щоб провести таке вимірювання, ми вирішили скористатися тестом-опитувальником *«Мотивація успіху та невдачі»* А. Реана як досить простим для розуміння досліджуваними та обробки результатів (Додаток 3) [Реан, 2013, с. 95-96].

Крім того, потрібна була методика, яка давала б змогу кількісно оцінювати схильність досліджуваних до відтермінування реалізації власних завдань. Таким інструментом стала одна з найбільш обґрунтованих (серед досить вузького кола наявних) методика для визначення рівня прокрастинації – адаптована російськими психологами *«Шкала загальної прокрастинації»* К. Лей (Додаток 2) [Юдеева, Гаранян, Жукова, 2011].

Складаючи перелік методик, за допомогою яких можна було б представити конструкт особистісного майбутнього в емпіричному дослідженні, ми виявили, що наразі гостро бракує кількісних (у традиційному розумінні) інструментів. Цілком придатною із цього погляду нам видалася методика *«Семантичний диференціал часу»* Л. Вассермана, яка дала змогу дослідити аспекти активності, емоційності, величини, структури, відчутності усвідомлюваних та малоусвідомлюваних ставлень особистості до власних завдань на майбутнє, а також здійснити експрес-оцінку психічного стану, особливо в контексті такого поля, як темпоральність (Додаток 5) [Вассерман, Трифонова, Червинская, 2009]. Саме психосемантичний підхід (а не традиційна психометрика) завдяки «суб'єктній» парадигмі аналізу може надати необхідний матеріал для глибинного аналізу відмінностей

у смислових сферах особистості. Незважаючи на те, що методика було створено з клінічною метою, використання її завершальної складової (бланк майбутнього, без бланків минулого і теперішнього) дало змогу визначити показники переживання майбутнього як своєрідного індикатора актуального психічного стану особистості, який ми співвідносили з мірою схильності до відтермінування.

Щоб вивчити в межах даного дослідження часову перспективу майбутнього, виражену в життєвих завданнях, було використано також *метод мотиваційної індукції «Незавершені речення»* (Додаток б). Цей метод, на думку його автора Ж. Нюттена, забезпечує оптимальні умови, за яких суб'єкт спонтанно формулює велику кількість завдань [Гкаченко, 2005]. У результаті застосування методики було отримано 30 речень, що аналізувалися за часовим індексом – коли відбуватиметься описуване: від найближчого проміжку часу до більш віддалених життєвих перспектив. Респондентам не треба було витрачати час, щоб сформулювати власні життєві завдання, – незавершені речення стимулювали їх до спонтанних, а тому актуальних роздумів про своє майбутнє.

Загалом конвергентна (паралельна) стратегія застосування кількісних та якісних методів дала змогу отримати широкий діапазон даних щодо проблематики, яка вивчається, тому мала значення не так послідовність, як відносна нерозривність часу збирання даних. Внутрішня послідовність диктувалася лише логікою процедури пред'явлення методик досліджуваним. Здебільшого спочатку ми пропонували учасникам вимірні інструменти, а в заключній частині – якісні.

Отже, порядок застосування дослідницьких інструментів був такий: *«Шкала загальної прокрастинації»* К. Лей в адаптації Т. Ю. Юдєєвої, наша авторська анкета *«Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»* (її опис наведено в п. 2.3), опитувальник *«Мотивація успіху та невдачі»* А. Реана, проєктивний малюнок *«Я-відповідальний»* і *«Я з тих, хто все відкладає на потім»*, *«Семантичний диференціал часу»* (бланк майбутнього) Л. Вассермана, метод мотиваційної індукції *«Незавершені речення»* Ж. Нюттена та *напівструктуроване інтерв'ю* з елементами футурологічного нарративу. Основна частина емпіричної роботи виконувалася за допомогою таких *методів математичної статистики*, як класифікація суб'єктивних причин відтермінування шляхом фактор-

ного аналізу, порівняння незалежних субвбірок для визначення міри розбіжностей між групами даних (критерій Манна-Уїтні), перевірка зв'язків між окремими показниками та інтегральними факторами на основі непараметричного кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена). Ці процедури виконувалися на базі статистичних комп'ютерних програм SPSS 16.0 і Statistica 10 Enterprise.

Емпіричним об'єктом дослідження стала вибірка, сформована з 99 студентів мистецьких спеціальностей Херсонського державного університету (63 особи) та студентів лікувальної справи Дніпропетровського медичного інституту традиційної та нетрадиційної медицини (36 осіб) старших (4-5-х) курсів навчання віком від 20 до 26 років. До участі в дослідженні респонденти залучалися на основі принципу добровільності. Збирання даних базувалося на принципі випадковості: з кожним із досліджуваних проводились індивідуальні зустрічі, під час яких вони заповнювали бланки відповідей. Перед початком роботи респондентів інформували про те, що дослідження спирається на принципи анонімності та конфіденційності і не має на меті якимось чином оцінити або засудити їх. Воно спрямоване на те, щоб отримати матеріали для наукових обґрунтувань та інтерпретацій. Під час роботи студенти мали змогу ставити уточнювальні запитання щодо запропонованих у бланку завдань, висловлювати поточні зауваження. Кожен досліджуваний міг обрати зручну для себе мову спілкування і, відповідно, отримував бланки або українською, або російською мовою. Перед початком роботи досліджуваних також інформували про цілі опитування та принципи роботи дослідника з інформацією. Бланки комплексу дослідницьких методів являли собою набір стимульних матеріалів, інструкцій до методик та безпосередньо полів для відповідей (див. Додатки 1-6). Як заохочення досліджуваним мали змогу ознайомитися з власними результатами за виконаними методиками та отримати рекомендації щодо їх використання.

Інтерв'ю проводились індивідуально, в окремому приміщенні, зручною для респондента мовою спілкування (українською або російською), у робочі години та дні. Підготовчим моментом при цьому було інформування про те, що інтерв'ю матиме характер звичайної розмови. Інтерв'юер коментував також необхідність фіксації його на диктофон. Якщо ж респондент не погоджувався на аудіозапис, інтерв'юер занотовував сутнісні моменти його відповідей, а потім де-

тально відтворював оповідь респондента про особистісне майбутнє одразу ж по завершенні інтерв'ю. Дослідницьке інтерв'ю не мало жорстких часових обмежень і тривало від 10 до 25 хвилин.

Відтак ми спробували візуалізувати у вигляді схеми запропонований конвергентний дизайн змішаного дослідження відтермінування в конструюванні особистісного майбутнього (рис. 3.1).

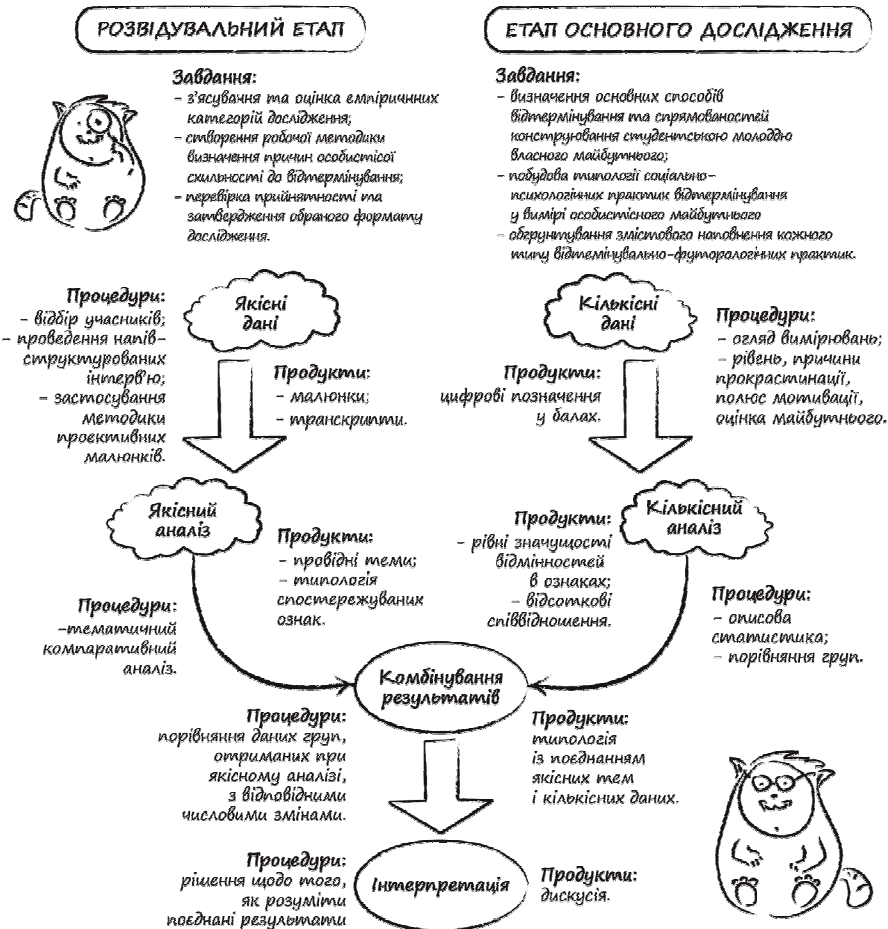


Рис. 3.1. Паралельний дизайн змішаного дослідження прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього

Серед варіантів змішаних дослідницьких дизайнів саме конвергентна (паралельна) стратегія застосування якісних та кількісних методів виявилася найбільш прийнятною, адже дала змогу скомбінувати продукти аналізу відповідних методів, використавши переваги формалізованості анкет, тестів, опитувальників та глибинного інтерв'ю і проєктивних малюнків, а також вирішила проблему валідності результатів та їхньої адекватності щодо соціокультурного простору дослідження. Усі дослідницькі продукти завдяки комбінуванню результатів дослідження нам вдалося звести у відтермінувальнo-футурологічну типологію, що відображає різні варіанти прокрастинації в ході вибудовування майбутнього.

### **3.2. Типи прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього**

Окремо дослідивши конструкти особистісного майбутнього та відтермінування, ми простежили певні відповідності між ними. Останні дали нам підстави стверджувати, що відтермінувальнo-футурологічні поєднання справді мають місце в життєконструюванні досліджуваних. Завдяки застосуванню змішаної стратегії якісного та кількісного збирання даних ми з'ясували, що певним способам відтермінування відповідають певні варіанти конструювання майбутнього. Ці поєднання в подальшому були піддані статистичній перевірці, аби визначити, чи справді якісно визначені відтермінувальнo-футурологічні поєднання організовані по-різному й відрізняються кількісними показниками. Кількісні показники знайшли відображення в таких шкалах:

- «загальна прокрастинація» (за *«Шкалою загальної прокрастинації»* К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої);
- «відтермінування через недооцінку готовності до завдання», «відтермінування через страх відповідальності», «відтермінування через знижений рівень зацікавленості», «відтермінування через спрямованість на соціальну винагороду», «відтермінування через схильність до педантизму» (за авторською робочою анкетною *«Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»*);
- «мотивація на успіх» (за тестом-опитувальником *«Мотивація успіху та невдачі»* А. Реана);



- «активність майбутнього», «емоційність майбутнього», «величина майбутнього», «структура майбутнього» (за методикою «Семантичний диференціал часу» Л. Вассермана);

- «завдання на життя», «завдання на відкрите теперішнє», «завдання на моментальне майбутнє», «завдання на тиждень», «завдання на рік», «завдання на історичне майбутнє», «завдання з минулого», «відсутність завдань» (за методом мотиваційної індукції «Незавершені речення» Ж. Нюттена).

Для порівняння ми брали числові значення за всіма шкалами спостережень, а сортувальною змінною були коди субвибірок, присвоєні якісно виявленим відтермінувально-футурологічним відповідностям. Так було обґрунтовано розбіжності числових показників у відповідних парах – способі відтермінування і спрямованості конструювання майбутнього (що були, відповідно, описані в параграфі 2.3 та 1.2):

- 1) спокійний – спрямованість на утилітарність (20 випадків);
- 2) тривожний – спрямованість на успіх (19 випадків);
- 3) знесилений – спрямованість на компенсацію (14 випадків);
- 4) тривожний – спрямованість на імовірність (13 випадків);
- 5) звичний – спрямованість на самоствердження (10 випадків);
- 6) енергійний – спрямованість на комунікацію (8 випадків);
- 7) невиразний – спрямованість на момент (6 випадків);
- 8) невиразний – спрямованість на застереження (6 випадків).

Завдяки багатокомпонентному статистичному аналізу розбіжностей числових показників, який підтвердив якісно виявлені тенденції в розшаруванні результатів досліджуваних, ми змогли сформулювати кінцевий варіант типології прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього. Алгоритм цього аналізу на основі U-тесту Манна–Уїтні докладно описано в дисертаційному дослідженні «Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» (п. 3.2.2) [Дворник, 2014].

Виявлені за допомогою якісного аналізу способи відтермінування та конструювання особистісного майбутнього з урахуванням кількісних порівнянь їхніх відповідних поєднань дістали певні змістові назви відтермінувально-футурологічних поєднань. Для означення типів останніх до уваги бралися виявлені особливості проективно-ілюстративного та вербально-описового параметрів, а також відповідні результати статистичного аналізу.

З огляду на те, що характер кількісних даних свідчив про спільну основу деяких компонентів виокремлених відтермінувально-футурологічних пар, інтерпретаційні схеми типологізації отриманих даних стали більш розгорнутими. Так, спільне в *тривожному, невідразному та звичному* способах відтермінування вказало на певну *рутинність* процесу. Змістовий компонент особистісного майбутнього окреслено в поєднанні його спрямованостей *на успіх і комунікацію*, а також *на компенсацію і комунікацію*, що утворило відповідне поле *контактності* в конструюванні особистісного майбутнього. Злиття ж спрямованості *на комунікацію та ймовірність* особистісного майбутнього в межах часової локалізації завдань на майбутнє констатувало *випадковість*, епізодичність у вибудовуванні особистістю власного майбутнього.

Формуючи назви, ми також виходили з того, що конструкти мали максимально чітко означити тип відтермінувально-футурологічних поєднань, змістовно і лаконічно розкривати роль відтермінування в конструюванні особистісного майбутнього. У цілому завдяки перевірці релевантності, правомірності комбінування використовуваних нами в ході дослідження даних ми дістали змогу візуалізувати відтермінувально-футурологічну типологію (рис. 3.2).

У досліджуваній вибірці співвідношення виявлених типів відтермінувально-футурологічних поєднань показало цікавий частотний розподіл. Виявилось, що найбільш поширеними серед досліджуваної студентської молоді є конструктивний і конвенційний типи, найменш поширеним – комунікативний тип відтермінувально-футурологічних поєднань. Однак розриви щодо чисельності між представниками помірно поширених типів є загалом незначними. Такий характер диференціації може свідчити про те, що типологія демонструє актуальну ситуацію на момент збирання інформації від респондентів: імовірно, особистість належить відразу до декілька запропонованих типів, однак у певний момент вона стає представником саме того відтермінувально-футурологічного типу, який актуалізує наявні тенденції в її власному життєконструюванні.

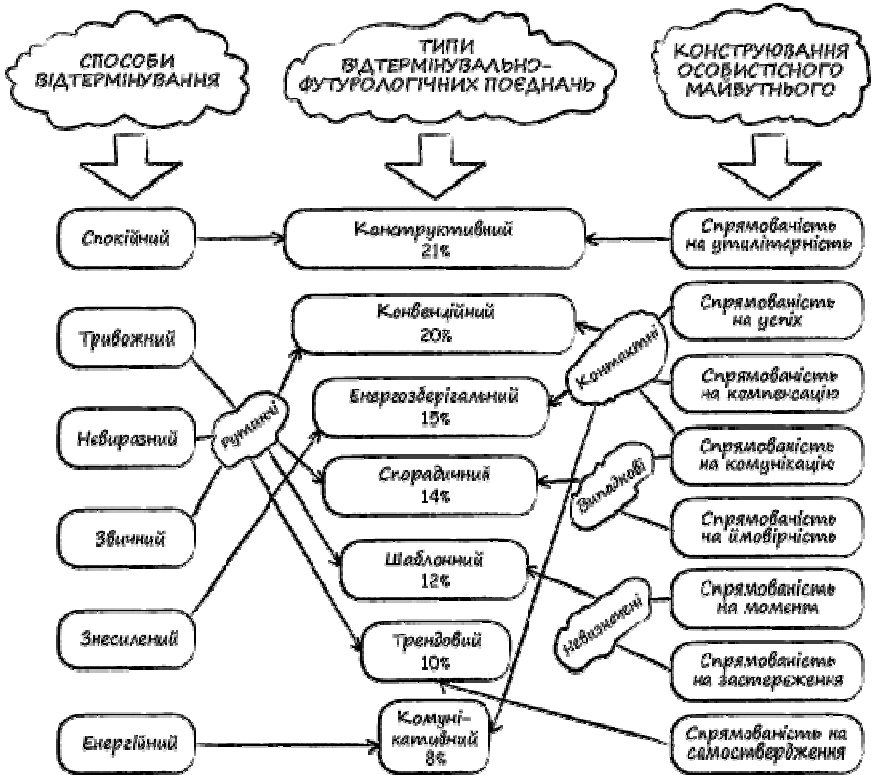


Рис. 3.2. Типи прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього

Ще один ракурс порівнянь, проведених у межах цього дослідження, стосувався *статевої* специфіки. За відтермінувально-футурологічними типами виявлено досить цікаву картину відповідних результатів. З огляду на те, що у вибірці було представлено неоднакову кількість осіб жіночої (60%) та чоловічої (40%) статі, за кожним типом було підраховано саме відсоткове представництво, а не кількість випадків. Така процедура виконувалася завдяки підра-

хунку пропорційних співвідношень кількості дівчат і юнаків – представників кожного типу, а потім від отриманого «жіночого» відсотка віднімалася і до «чоловічого» додавалася різниця (20%) між кількістю дівчат і юнаків у загальній вибірці.

Розподіл жіночого і чоловічого представництва за відтермінувально-футурологічними типами не був різко диференційованим, тобто не можна сказати, що певний тип притаманний тільки дівчатам або тільки юнакам. Проте коли говорити про кількісні переваги, то більш «жіночими» типами можна вважати комунікативний (70% від представників типу) та шаблонний (відповідно 63%). Імовірно, енергійність, оптимістичність, спрямованість на спілкування та обмін досвідом комунікативного типу і в певному сенсі пристосувальницький характер шаблонного типу утворюють своєрідне поле, характерне для жіночої статі. Юнакам більш властиві такі типи, як конвенційний (67% від усіх представників типу) та енергозберігальний (відповідно 66%), що можна пояснити певною «чоловічою» спрямованістю на досягнення та необхідністю акумулювати ресурси для подальшої діяльності. Певно, «чоловіча» прокрастинація пов'язана саме з напрямом руху в майбутнє, прагненням до визнання в широких соціальних колах, а «жіноча» – формує усталене ставлення до перешкод і обмежень, що забезпечує прийняття насамперед у найближчому оточенні [Титаренко, 2003].

У фінальному ж описі типології кількісні результати за шкалами кожного відтермінувально-футурологічного типу було узагальнено, стандартизовано й проаналізовано щодо наявності інтеркореляцій між найбільш значущими компонентами конструктів відтермінування та майбутнього, аби візуалізувати провідні тенденції, а також акумульовано різні джерела інформації відповідно до всіх етапів аналізу даних.

Отже, сімом сконструйованим за якісними та кількісними даними відтермінувально-футурологічним типам було присвоєно власні специфічні назви, а їхнє сутнісне наповнення вдалося проілюструвати відповідно до логіки отриманих показників (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

## Змістове наповнення типів прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього

№ пор.	Відтермінувально-футурологічний тип	Статевий розподіл	Мотивація	Ілюстрація відтермінування	Суб'єктивні причини прокрастинації	Термін постановки завдань	Зміст футурологічної історії	Провідні характеристики майбутнього
1	Конструктивний, 21% випадків	ж. – 45% ч. – 55%	Амбівалентна	Раціональність	Недооцінка готовності до виконання завдань; необхідність підтримки або контролю оточення	Упродовж року або щонайменше тижня	Орієнтація на комфорт, відкритість до конструктивних змін	Насиченість
2	Конвенційний, 20% випадків	ж. – 33% ч. – 67%	Надія на успіх	Шкідлива звичка	Особистісна нерішучість, неквапливість, розміреність	На тиждень і на рік	Використання перевірених соціально прийнятних способів дій	Структура, насиченість, емоційність, відчутність, активність
3	Енергозберігальний, 15% випадків	ж. – 34% ч. – 66%	Надія на успіх	Невідворотність	Недооцінка часу та ресурсів для виконання завдань, нерішучість або знесиленість	Завдання тяжіють до минулого	Компенсація негативного досвіду, чіткість та зрозумілість	Насиченість, емоційність, структурність

№ пор.	Відтермінувально-футурологічний тип	Статевий розподіл	Мотивація	Ілюстрація відтермінування	Суб'єктивні причини прокрастинації	Термін постановки завдань	Зміст футурологічної історії	Провідні характеристики майбутнього
4	Спорадичний, 14% випадків	ж. – 51% ч. – 49%	Острах невдачі	Перешкода	Страх відповідальності, незацікавленість, педантизм, занадто важливі, складні, незнайомі завдання	Моментально; із перспективою «завжди»	Поліваріантність, повторюваність ситуацій	Активність
5	Шаблонний, 12% випадків	ж. – 63% ч. – 37%	Амбівалентна	Абстрактність, дивацтво	Неквапливість, страх невдачі або успіху	На найближче майбутнє; узагалі не ставляться	Орієнтація на норми референтних груп	Емоційність, структурність
6	Трендовий, 10% випадків	ж. – 52% ч. – 48%	Надія на успіх	Популярний тренд	Незнайомі завдання, бажання отримати схвалення оточення	На все життя; на історичне майбутнє	Демонстративність, акцентованість на особистісній самореалізації	Активність
7	Комунікативний, 8% випадків	ж. – 70% ч. – 30%	Надія на успіх	Нові можливості	Незацікавленість у виконанні завдання, прагнення соціального схвалення	На відкрите теперішнє та історичне майбутнє	Оптимістичність, налагодження соціальних комунікацій	Емоційність

### 3.2.1. Конструктивний тип

Поєднання спокійного способу відтермінування і прикладної спрямованості у вибудовуванні майбутнього дає *конструктивний* відтермінувально-футурологічний тип, сутність якого полягає в стриманості, розміреності, утилітарності, продуктивності, прикладному характері стратегій, використовуваних особистістю. Він властивий 21% досліджуваних, його майже однаково часто практикують як юнаки, так і дівчата (відповідно 55% представників і 45% представниць цього типу). Така значна поширеність типу (зважаючи на поєднання в ньому спокійного способу відтермінування та прикладної футурологічної спрямованості) демонструє застосовуваність, утилітарність розглянутої проблематики: відтермінування завдань у першу чергу покликане забезпечувати комфорт і використовується особистістю як суб'єктивно найбільш прийнятна стратегія життєконструювання.

У межах цього типу найвищими є стандартизовані показники шкал постановки завдань на рік (1,84 бала), відтермінування через неготовність до виконання завдань (1,49), постановки завдань на тиждень (1,33), загальної прокрастинації (0,99), відтермінування через спрямованість на соціальну винагороду (0,79), величини майбутнього (-0,06 бала). Найнижчими виявилися показники відтермінування через схильність до педантизму (-1,42) та постановки завдань на моментальне майбутнє (-1,37).

Для цього типу характерна своєрідна композиція внутрішніх кореляцій конструктивів відтермінування та майбутнього. Шкала *загальної прокрастинації* виявилася пов'язаною зі шкалою постановки завдань на *тиждень* ( $r = 0,53$  при  $p = 0,05$ ), що свідчить про тенденцію зволікання з виконанням завдань саме в найближчому майбутньому, в актуальному плінні часу. Показники за шкалою відтермінування через бажання отримати *соціальну винагороду* мали обернений зв'язок із постановкою завдань на *моментальне майбутнє* ( $r = -0,67$ ), що продемонструвало схильність до більш віддаленого планування діяльності через бажання отримати схвалення оточення. Компонент постановки завдань на *рік* обернено корелював із відтермінуванням через схильність особистості до *педантизму* ( $r = -0,54$ ), що свідчить про протиставлення далекоглядності неквапливості: досліджувані не

намагалися довго вивіряти власні завдання, а ставили їх безпосередньо на найближчий рік. У цілому конструкти мали значущі зв'язки між різними полюсами, представлені більш-менш рівномірно майже з усіма компонентами, окрім показників величини майбутнього та постановки завдань на історичне майбутнє.

З огляду на результати якісних спостережень представники типу показали схвальне, позитивне ставлення до власних відтермінувальних стратегій, що характеризує їх як активних прокрастинаторів – прихильників раціонального зволікання з виконанням завдань. Символізація прокрастинації простежувалася в метафорах природи, рослин, домашніх тварин, дрімоти. У розповідях таких респондентів превалювали конкретизовані й утилітарні оцінки зв'язку між відтермінуванням та особистісним майбутнім. Досліджувані часто зазначали, що намагаються аналізувати свою поведінку, результати своєї діяльності. Рівень сформованості уявлень про власне майбутнє у респондентів, які належали до конструктивного відтермінувально-футурологічного типу, досить високий, база футурологічної реальності ґрунтується на власному осмисленні, динаміка життєвих ситуацій уявляється як поступальна, ставлення до змін та загальне емоційне тло – оптимістичні. Респонденти також виявляють готовність докладати особисті зусилля, коли йдеться про футурологічне конструювання.

Типові риси представників конструктивного типу відтермінувально-футурологічних поєднань добре простежуються в запропонованому нижче уривку з дослідницької бесіди:

*«Інтерв'юер: Опишіть, будь ласка, себе, у якій галузі працюєте, що дає Вам радість.»*

*Респондент: Я – тілистий, та що там тілистий – товстий зеленоокий шатен. Навчаюся, студент факультету культури і мистецтв. Маю справу з усілякого роду сценічною діяльністю, дуже люблю театр, також пробую себе в аніматорстві, працюю аніматором в декількох великих компаніях міста, які організують свята, проводять заходи. Радію, коли все добре, коли немає ніяких форс-мажорних обставин, ніякого поспіху. Ось такий він я.*

*Інтерв'юер: Чи можете Ви назвати себе людиною, яка часто відкладає на потім, звикла зволікати?*

*Респондент: Можу. Сміливо. Це я. Я завжди зволікаю. Нехай у мене буде заплановано якийсь захід, у якого бюджет колосально*



*великий і, здавалося б, часу дуже багато для його підготовки, але я роблю все в останній момент, буквально за годину, тому що до цього в мене якісь інші справи. Тобто в моїй роботі не буває без відкладання на потім, треба йти за натхненням. До того ж я вважаю, що в критичній ситуації можна діяти вдесятеро продуктивніше, у неї більший коефіцієнт корисної дії, тому й люблю відкладати на потім. Виходить щось неймовірно цікаве. А зробив би все заздалегідь – потім перекреслив би, почав би заново і прийшов би до результату, який не був би таким грандіозним, класним, як я зробив це за годину до події, в останній термін».*

Отже, беручи до уваги дані якісного аналізу і рівні вимірних на основі кількісної обробки ознак, конструктивний тип відтермінувально-футурологічних поєднань визначено як властивий особам, які більш за все схильні вбачати причини своєї прокрастинаційної поведінки в неготовності до виконання справ, в оцінці завдань як складних і тривалих, у необхідності підтримки або контролю з боку оточення. Представники цього типу ставлять перед собою завдання, які можуть бути виконані в реалістично віддалені терміни: частіше – впродовж року або щонайменше – тижня. Переживання майбутнього за цим типом вирізняється його силою – значущою смисловою наповненістю, відчуттям внутрішньої свободи, високим мотиваційним потенціалом, відчуттям простору для самореалізації, потребою в налагодженні зв'язків з навколишнім світом. Особистість, відтермінувально-футурологічна реальність якої є конструктивною, прихильно ставиться до раціонального зволікання з виконанням завдань. Вона м'яко, логічно і впевнено використовує прокрастинацію задля оптимізації умов власного життя і майбутнього, яке вибудовує на основі своїх власних цінностей, однак завжди готова до конструктивних змін.

### **3.2.2. Конвенційний тип**

Наступний тип відтермінування в конструюванні майбутнього – *конвенційний*. Він має таку ж поширеність, як і попередній, конструктивний, тобто близько 20% від загальної чисельності випадків. За статевою ознакою цей тип властивий переважно юнакам (67% від представників типу). Поєднання тривожного, рутинного способу відтермінування і контактного, спрямованого на успіх конструювання особистісного майбутнього засвідчило буденність, доступність, де-

яку консервативність, соціальну прийнятність, зрозумілість відтермінувально-футурологічних стратегій, спрямованих на підтримку суспільних угод, домовленостей, компромісів. Практично однакова поширеність серед молоді конструктивного і конвенційного відтермінувально-футурологічних типів як протилежних (що підтверджено статистично) демонструє дуальність і водночас взаємодію полярностей цих провідних стратегій життєконструювання. Значна поширеність саме цих типів може свідчити і про те, що в переважній більшості молодь актуалізує протилежні прокрастинаційні стратегії в подібних варіантах мабутнього – у його цілеспрямованому, стабільному конструюванні, а отже, дії відтермінування (і тривожні, і спокійні) у будь-якому разі зовсім не перешкоджають вибудовуванню життєвої історії особистості.

Найвищими в межах конвенційного типу були змістові показники майбутнього: структура (1,44 бала), величина (1,1), емоційність (1,05), відчутність (0,96), активність (0,83 бала), що підтвердило розробленість, осмисленість футурологічних уявлень. Високими були також показники постановки завдань на рік (0,96 бала) і на тиждень (0,93 бала), а головними причинами відтермінування більшість досліджуваних цього типу вважала особистісний педантизм (0,84 бала) та орієнтацію на соціальну винагороду (0,61 бала). Найнижчими були показники рівня загальної прокрастинації (-0,97 бала), що корелювало з тенденціями несхвалення, особистісного протистояння таким діям; на низькому рівні були й результати за шкалами відсутності завдань (-0,9 бала) та постановки завдань на миттєве майбутнє (-0,7 бала), що стало відображенням виваженості, сконцентрованості, усвідомлюваності у футурологічному конструюванні.

У межах конвенційного типу між зазначеними шкалами було виявлено такі інтеркореляції. Показники *структури* майбутнього негативно корелювали з показниками загальної прокрастинації ( $r = -0,51$ ), що можна пояснити впливом засудження прокрастинаційних дій у ході вибудовування майбутнього. Відтермінування через схильність особистості до *педантизму* значуще негативно корелювало з постановкою завдань на *моментальне* майбутнє ( $r = -0,51$ ), що в цьому випадку свідчило про неквапливість як причину відтермінування найбільш актуальних завдань. Загалом перехресні кореляції між конструктами відтермінування і майбутнього в межах конвенційного типу були переважно полярними, оберненими, що відбивало

контраст між високими показниками за одним компонентом і зниженими показниками за іншими шкалами (і, відповідно, навпаки).

Результати якісного аналізу даних, які відповідають зазначеному відтермінувально-футурологічному типу, показали, що прокрастинаційні стратегії його представників здебільшого є напруженими і символічно уявляються ними як подолання перешкод, стихій, швидкоплинності часу, страхів. Тривожності цьому типові додає і чітка окресленість часової обмеженості у вербалізації відтермінування, вираженість бажання протистояти зволіканню і відкладанню на потім. Такі «майже антипрокрастинатори» намагаються уникати безвідповідальності, а своє майбутнє вибудовують досить оптимістично, впорядковано, сподіваючись на власний потенціал та допомогу оточення.

Особистісні вияви, характерні для конвенційного типу прокрастинації у вибудовуванні персонального майбутнього, можна проілюструвати таким прикладом-фрагментом інтерв'ю з представницею цього типу:

*«Інтерв'юер: Розкажіть трохи про себе, свою діяльність, свої захоплення.»*

*Респондентка: Я – дівчина з маленького селища. Люблю все рухливе, активне. Люблю музику, причому різну, залежно від настрою. Люблю іноді подурити, підняти людям настрій, коли в мене зашкалює. Певною мірою (мабуть, це передалося від тата і його виховання) люблю чистоту і порядок. Коли мені щось не подобається, я починаю робити по-своєму, переробляти. Сильно прив'язуюся до людей і, коли в них розчаровуюся, дуже засмучуюся. Бувало таке.*

*Інтерв'юер: Ви можете назвати себе людиною, яка часто відкладає свої справи на потім?*

*Респондентка: Ні. Я не роблю все відразу, але намагаюся почати якусь частину, щоб потім в останній день не робити паніки, не говорити «що ж я думала до цього?». Тому я роблю все поступово, може, навіть занадто – можна було б і швидше. Зволікання в мене викликає тривогу. Відклала – ходиш, ніби не думаєш про це, а потім згадуєш: «ой, мені ж потрібно було щось зробити», і починається паніка: «а раптом я не встигну, а раптом я зроблю не так якісно і в мене не буде можливості переробити?». Іноді навіть бувають такі моменти, коли займаєшся чимось, а воно якось «не йде»,*

*і ти замислюєшся, що це може якось допомогти в майбутньому, якось вплинути на твоє життя, – і починаєш краще працювати».*

Отже, конвенційному типу відтермінування в конструюванні особистісного майбутнього властиво пояснювати прокрастинаційні стратегії певним педантизмом – особистісною нерішучістю, неквапливістю, розміреністю, що заважає реалізовувати завдання на моментальне майбутнє; за змістовим наповненням майбутнього превалює позиція розкриття його структури – прагнення ясності та впорядкованості, відчуття прогнозованості й контрольованості подій, бажання сприймати навколишній світ як стабільний і безпечний; за постановкою завдань превалюють терміни на тиждень і рік. У разі відтермінування за цим типом особа відчуває напруженість, тривогу, сприймає власні дії як шкідливу звичку, однак при цьому чітко усвідомлює темпоральний зміст майбутнього: окрім структурованості, високими є показники величини, емоційності, відчутності, активності майбутнього, спрямованого на успіх, визнання. Футурологічне конструювання зумовлене значною мірою нав'язаними цінностями соціуму, перевіреними способами наповнення власного майбутнього оптимізмом та героїчними сюжетами.

### **3.2.3. Енергозберігальний тип**

Результатом інтеграції знесилоного способу відтермінування і контактного варіанта конструювання майбутнього став відтермінувально-футурологічний тип, який, відповідно, дістав назву *енергозберігального*. У ньому акумулювався компенсаторний зміст соціально-психологічних стратегій особистості, спрямованих на збереження, економію ресурсів діяльності. Поширеність типу становила 15% випадків, тобто кожен сьомий респондент досліджуваної вибірки схильний до компенсаційної поведінки. Відповідно до статевого розподілу така поведінка більшою мірою властива юнакам (66%), меншою – дівчатам (34%).

Найбільш значущими для опису цього типу відтермінувально-футурологічних стратегій стали такі шкали: постановка завдань з минулого (2,24 бала), мотивація досягнення успіху (1,23), відтермінування через брак готовності до виконання завдання (1,03), постановка завдань на тиждень (0,86), відтермінування через схильність до педантизму (0,8), величина майбутнього (0,75 бала).

Значущих кореляцій між шкалами за енергозберігальним відтермінувально-футурологічним типом виявилось загалом небагато. Так, найпримітнішим було те, що шкала відтермінування через *схильність до педантизму* продемонструвала непряму взаємозалежність із шкалою структури майбутнього ( $r = -0,68$ ), що відбиває зростання тенденції до відтермінування, зумовленого неквапливістю, розміреністю, і водночас послаблення відчуття контрольованості, упорядкованості подій майбутнього. Інші кореляції представлено безпосередньо в конструктах відтермінування та майбутнього, що свідчить про певну ізольованість цих компонентів одне від одного, їх протиставлення.

На символічно-ілюстративному рівні прокрастинацію за цим типом респонденти пов'язували із сумом, утомою, самотністю, знесиленістю, сірою буденністю; а проте вербально-описові параметри засвідчили високий рівень сформованості уявлень респондентів про власне майбутнє. Як відтерміновувачі, такі особи є пасивними, відчують напруженість, що змушує їх реалізовувати активність у своїх надіях та сподіваннях на майбутнє, яке вони пов'язують з конструктивними змінами, ініціативністю, задоволенням потреб тощо.

Загальне уявлення про загальну спрямованість особистості, що має енергозберігальний тип прокрастинації в конструюванні майбутнього, може дати такий уривок з інтерв'ю:

*«Інтерв'юер: Розкажіть трохи про себе. Хто Ви, що робите, чим захоплюєтеся?»*

*Респондентка: Узагалі, як я весь час кажу (і сподіваюся, так і буде, тому що всі мої слова матеріалізуються), я – акторка. Це моя заповітна мрія. Я поставила собі мету і, поки не досягну її, не буду будувати ні сім'ю, ні щось інше. Я хочу бути професіоналом, але не хочу, щоб це стало якимось ремеслом, – мені треба взагалі жити театром. Тому я зараз живу, напевно, тільки цією метою. Взагалі, я дуже люблю сцену. У дитинстві, якраз перед першим своїм виступом, я захворіла, мене вигнали з танцювального колективу прямо перед виступом. Мені навіть костюм пошили... І в підсумку я так і не станцювала свою партію. А зараз намагаюся розвиватися в артистичному напрямі.*

*Інтерв'юер: А що Ви робите, аби досягти своєї мети?*

*Респондентка: Багато читаю, підшукую театральну літературу, статті, виконую вправи на розвиток голосу, мови, подолання*

*дефектів мовлення, намагаюся розвиватися в цілому. Танцюю, бо маю розвивати пластичність тіла, щоб на сцені більш природно рухатися. Ще хочу навчитися грати на фортепіано, щоб бути універсальним виконавцем. Ще залишилося навчитися співати. Загалом, роботи вистачає. Були б у мене надможливості, робила б усе одразу. Але коли вже немає сили, коли треба відпочити, доводиться щось відкладати на потім. І навіть коли я вкладаюся спати і розумію, що щось не доробила, дорікаю собі тим, що я ледарка – мені ще мама казала, що я не маю права бути позаду когось, а повинна бути тільки на першому місці, найкращою».*

Отже, енергозберігальні відтермінувально-футурологічні поєднання властиві особам, які схильні вважати причиною відкладання на потім недооцінку часу та власних ресурсів для виконання завдань, свою нерішучість або знесиленість. Особливо важливим для цього типу прокрастинації є бажання реалізуватися в особистісному та соціальному плані, розкриття високого мотиваційного потенціалу власного майбутнього, його величини, емоційності, структури. Однак найбільш характерною рисою цього типу є постановка завдань, що тяжіють до минулого, його переосмислення, бажання побудувати майбутнє антагоністично до негативного досвіду. Тому уявлення про майбутнє є чіткими й зрозумілими, а відтермінування сприймається як невідворотний прикрий компонент футурологічного конструювання.

### **3.2.4. Спорадичний тип**

Поєднання рутинного відтермінування і варіантів випадкового (нестійкого та спрямованого на комунікацію) конструювання майбутнього дістало назву *спорадичного* типу відтермінувально-футурологічних поєднань, адже дані вказували на певну невиразність, непостійність, вибіркковість, спонтанність вибору особистістю власних соціально-психологічних стратегій. Спорадичний тип прокрастинації в побудові майбутнього, що характеризується тривожними, випадковими, хаотичними, непостійними діями особистості, було виявлено у 14% респондентів, що за поширеністю наближається до показника енергозберігального типу. Статевий розподіл у межах типу виявився майже паритетним (51% – дівчата, 49% – юнаки).

У межах типу найвищими були показники загальної прокрастинації (1,68 бала), відтермінування через страх відповідальності

(1,82), незацікавленість у виконанні завдань (0,94), схильність до педантизму (0,73), а також показники завданневого конструкта майбутнього: постановка завдань на відкрите теперішнє (0,98) та моментальне майбутнє (0,58 бала). Зафіксовано високі показники всієї змістової частини майбутнього і водночас низький рівень його емоційності (-1,3 бала).

Інтеркореляції компонентів за спорадичним типом такі. Показники *загальної прокрастинації* та відтермінування через *знижений рівень зацікавленості* у виконанні завдань прямо пов'язані із числовими еквівалентами активності майбутнього ( $r = 0,65$ ;  $r = 0,59$ ), що свідчить про надмірну динамічність, певну хаотичність цього типу. Шкала відтермінування через *страх* відповідальності продемонструвала позитивну кореляцію з постановкою *завдань на життя* ( $r = 0,72$ ). Відтермінування через *педантизм* показало прямий зв'язок із *структурою* майбутнього ( $r = 0,61$ ) та обернений – з відсутністю завдань ( $r = -0,61$ ), водночас зафіксовано вияви виваженості, розміреності, відчуття відносної стабільності та безпеки майбутнього, в якому обов'язково означено певні особистісні завдання. Загалом більшість міжконструктних кореляцій базується на прямих взаємозалежностях. Найбільша ж кількість інтеркореляцій пов'язана із шкалою *активності* майбутнього, серед них – позитивні зв'язки із загальною *прокрастинацією* ( $r = 0,65$ ) та відтермінуванням через *незацікавленість* у виконанні завдань ( $r = 0,59$ ).

Аналіз якісних даних показав, що спорадичний тип прокрастинації в конструюванні майбутнього містив такі символічні позначення відтермінування, як елементи неприємностей, перешкод на життєвому шляху (однак без вияву тенденції до їх подолання). Як пасивні прокрастинатори, представники цього типу відчувають дискомфорт через схильність до відтермінування, а власне майбутнє вибудовують імовірно, розглядають декілька варіантів можливого розгортання подій, аби убезпечити себе від хибного вибору. Життєві ситуації майбутнього в осіб, яким притаманний цей тип, вирізняються деякою циклічністю, повторюваністю, гнучким сюжетом і водночас незавершеністю, обмеженістю варіативності, нейтральним емоційним тлом.

Скласти уявлення про представників спорадичного відтермінувально-футурологічного типу можна завдяки наведеному нижче фрагменту дослідницького інтерв'ю:

*«Інтерв'юер: Опишіть, будь ласка, себе, що робите, чим, захоплюєтеся, що Вам подобається.*

*Респондентка: Я студентка, захоплююся медициною, в майбутньому планую започаткувати власну психологічну практику. Власне, так сталося, що захоплююся тепер і власною сім'єю, оскільки вийшла заміж. Зараз у мене з'явився новий інтерес: розвиваю свій бізнес, цікавлюся принципами торгівлі, маю справу із шкіряними виробами – куртками і дублянками.*

*Інтерв'юер: У Вас досить різнобічні інтереси, на які, певно, потрібен час. Ви можете назвати себе людиною, яка вміє розпоряджатися власним часом?*

*Респондентка: Різні, але ось якось так... Я із своїм часом загалом справляюся. Хоча інші вважають, що я лінива, бо роблю зазвичай усе в останній момент. Але не всі знають, що я можу в деяких справах копірситися дуже довго. Та це виняток. В останній момент – ось це більше моє. Це швидше і якісніше, бо часу переробляти немає. Мені потрібно, щоб хтось поставив граничні терміни, спонукав мене щось робити. Мені занадто важко робити перші кроки. Я взагалі трохи дезорієнтована в житті: незважаючи на те, що здобуваю знання в одній сфері, бізнес затіяла в зовсім іншій. Можливо, я так перестраховуюсь».*

Отже, до спорадичного типу слід віднести такі відтермінувально-футурологічні стратегії, що пояснюються особистісним страхом відповідальності, незацікавленістю та педантизмом – пошуком специфічного, незбагненого стану для виконання завдань, котрі сприймаються як надто важливі, складні та незнайомі. Змістова насиченість майбутнього характеризується переважанням активності – психічної напруженості, яка супроводжується високими темпами перебігу процесів мислення, потребою в новизні, наповненні життя подіями та враженнями, що спричиняє в більшості випадків постановку таких завдань, які мають перспективу «завжди», а також таких, які можна реалізувати моментально. Загалом прокрастинаційні дії в межах цього типу не викликають емоційну експресію, хоч вони і сприймаються як перешкода для побудови декількох варіантів майбутнього. Основою ж останнього є неусталені цінності, адже особистість остерігається обрати остаточний варіант поведінки, не констатує, а зациклюється на ній, повторює ситуації уявлюваного майбутнього.



### 3.2.5. Шаблонний тип

Рутинні способи відтермінування та невизначені варіанти конструювання майбутнього (спрямованого на момент і на застереження) було згруповано під назвою *шаблонних*, основним означенням яких стало уникання відповідальності та бажання діяти за схемами. Цей тип притаманний 12% досліджуваних у вибірці, переважно дівчатам (63% від представників типу).

Найвищими показниками вирізнялися шкали постановки завдань на моментальне майбутнє (1,7 бала), на відкрите теперішнє (1,24), відсутності завдань (1,58), емоційності (0,83) і структури (0,23) майбутнього, відтермінування через страх відповідальності (0,61 бала). Найнижчими були значення за шкалами активності майбутнього (-1,52 бала) та постановки завдань на історичне майбутнє (-1,08 бала).

Зв'язки внутрішньої структури розподілилися так. Шкала *емоційності майбутнього* прямо пов'язана зі шкалою відтермінування через бажання отримати *соціальну винагороду* ( $r = 0,77$ ), що свідчить про значущість емоційного впливу оточення, а шкала *структури майбутнього* – зі шкалою відтермінування через *педантизм* ( $r = 0,66$ ), що пояснює необхідність вираженості в діях для конструювання зрозумілого і впорядкованого майбутнього.

Як показав ілюстративно-вербальний опис, у шаблонному типі відтермінувально-футурологічних стратегій домінують невиразність, неосмисленість, абстрактність дій респондентів. Ставлення до власного відтермінування у представників цього типу фонове, нейтральне, майже байдуже, а своє майбутнє вони демонструють як пристосуваньницьке, спрямоване на суспільне схвалення, відкрите до змін, проте в межах традиційних уявлень про перевірені способи життєконструювання.

Наведений нижче уривок з дослідницького інтерв'ю дає уявлення про основні характеристики представників шаблонного типу:

*«Інтерв'юер: Розкажіть, будь ласка, хто Ви, що робите, що Вас цікавить.»*

*Респондентка: На цей момент я студентка, раніше навчалася в школі, ходила на музику, танці – активне було дитинство, а тепер життя ніби не таке активне. Зараз захоплююся більше творчістю,*

*більше подобається працювати в художній сфері. І ніби не виходить приділяти час ще чомусь іншому. Тільки за фахом.*

*Інтерв'юер: Чи продуктивні Ви в цій обраній діяльності, у її плануванні?*

*Респондентка: У принципі, у мене з дитинства звичка все встигати, тому що я приходила зі школи – у мене були танці, потім, наступного дня – музика. Я знала, що прийду, пообідаю, перевдягнуся й піду. Прийду звідити, буду робити уроки і спати. Для мене це було, взагалі, наче так і треба. Інші діти дивувалися – вони не звикли до такого. А я знала: для мене це не тяжко, це було приємно. Коли це все закінчилося, я спершу не знала, чим себе зайняти. А тепер я вже планую сама свій час. Але вже рідше. Розумію, що треба себе розвивати, дізнаватися щось нове, передавати це своє дітям, які будуть у мене на уроках сидіти, – ну, і просто жити собі на радість. Тому планувати і все встигати – дуже важливо».*

Отже, прокрастинаційні дії у випадку шаблонного типу відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього можна пояснити неквапливістю і страхом перед виконанням завдань, адже останні можуть призвести до поразки або викликати перебільшені вимоги оточення в разі успіху. Вибудовування майбутнього за цим типом відтермінувально-футурологічних поєднань є емоційним і структурованим – переважають почуття задоволення, радості, піднесення, які, однак, найчастіше виявляються ситуативно, що свідчить про певну нереалістичність уявлень особистості, її недостатньо критичне ставлення до власного футурологічного конструювання. Відтермінування в межах цього типу виявляється в тенденції до постійної переінтерпретації; зволікання з виконанням завдань виявляється в абстрактності, фоновості, непоборності поведінки, і до неї треба якось пристосуватися. Контекст майбутнього з цього ракурсу регулюється нормами референтних груп особистості, а завдання ставляться переважно на найближче майбутнє або ж вони взагалі не визначаються, якщо це суперечить уявленню про правильність можливого розвитку подій життя.

### **3.2.6. Трендовий тип**

Рутинний спосіб відтермінування та конструювання майбутнього, спрямований на самоствердження, було означено як *трендо-*

*вий* тип. Його особливістю є акцентуованість, демонстративність соціально-психологічних стратегій особистості. Представники цього типу становили 10% вибірки, при цьому статевий розподіл всередині типу виявився майже рівномірним (52% дівчат і 48% юнаків).

Відповідно до кількісних вимірювань найбільш високими були показники за шкалами постановки завдань на все життя (2,04 бала), на історичне майбутнє (1,65), відсутності завдань (1,09), а також за шкалою активності майбутнього (0,85 бала). Найменші показники за шкалами величини (-1,77 бала) та структури (-1,54 бала) майбутнього. Слід зазначити, що всі показники за конструктом відтермінування в композиції цього типу були приблизно на однаковому рівні, хоча з невеликим відривом переважали значення за шкалою відтермінування через схильність до педантизму (0,51 бала).

Інтеркореляції цього типу за відповідними шкалами представлені таким чином. Відтермінування через особистісний *педантизм* показало прямий зв'язок із постановкою завдань на моментальне майбутнє ( $r = 0,76$ ), що пов'язало дії неквапливості з діями жвавими, зухвалими. Шкала постановки завдань на *історичне майбутнє* обернено пов'язана зі шкалою мотивації досягнення успіху ( $r = -0,69$ ), тобто представники цього типу не бажають застосовувати перевірені стратегії для вдалої реалізації глобальних, значущих для людства завдань.

З огляду на якісні дані для трендового типу характерний звичний спосіб відтермінування (його провідні теми на символічному рівні – предмети побуту й антропоморфні зображення) та спрямованість на самоствердження в процесі вибудовування майбутнього (мотиви демонстративності, оригінальності, непохитності суджень). Особи, яким властивий трендовий тип відтермінувальнo-футурологічних стратегій, – пасивні прокрастинатори, котрі не вважають, що мають докладати особливих зусиль для досягнення бажаного, не визнають думку оточення щодо конструктивності власних життєвих стратегій.

Уявити портрет представника трендового типу можна завдяки наведеному нижче уривку з дослідницької бесіди:

*«Інтерв'юер: Яке означення Ви могли б дати самому собі?»*

*Респондент: Я... екстраординарний. Я змінююсь, особливо останнім часом. Мене, мабуть, важко не помітити в натовпі, і це не через якийсь там зелений «ірокез» чи зовнішність. У мене є якась внутрішня харизма, яка відрізняє мене від інших. Моя мрія – дістати*

*визнання великої аудиторії. Це, звичайно, дуже нескромно. Але от у мене така мрія: щоб ось чи то на сцені, чи то за кафедрою – за чим завгодно, не знаю, але щоб була аудиторія, дуже велика; щоб після того, як я закінчив своє оповідання-виступ, усі ахнули. Але щоб досягти цієї мети, треба: а) наполегливо працювати; б) заводити якомога більше корисних знайомств, які ніколи не бувають зайвими, їх постійно можна десь застосувати.*

*Інтерв'юер: Чи стикаєтеся Ви, коли виконуєте поставлені перед Вами завдання, з проблемою відкладання на потім?*

*Респондент: Загалом, так. Я не дуже вмію керувати своїм часом, бо часто витрачаю його без користі – іноді емоційна насолода від ліноців більш важлива, ніж задоволення від якихось результатів. Але коли екстремальна ситуація, коли оголошено дедлайни, тоді я, напевно, непоганий планувальник і виконавець. І ще, коли я розумію, що справа вигідна для мене, я буду докладати достатньо зусиль, аби проявити себе в тому, на чому справді розуміюся. Тут значення, мабуть, має прагнення самореалізуватися, показати себе».*

Отже, трендовий відтермінувально-футурологічний тип характеризується переважно зухвалістю, виваженістю, униканням незнайомих завдань, бажанням дістати схвалення оточення. Відтермінування в межах цього типу розглядається як фонове, дуже поширене шкідливе звичка, що сприймається, однак, як невід'ємна складова буденності, як зупинка в одному з її процесів. Майбутнє при цьому конструюється демонстративно, самовпевнено, на основі чітко окресленого плану, з акцентом на самостійності та незалежності власної активності. Особливістю при цьому є енергетична наповненість психічного життя, відчуття високого темпу подій прийдешнього, зміст яких залежить від далекоглядності особистості. Завдання ставляться переважно на тривалий, а то й необмежений термін – на все життя або навіть історичне майбутнє. Трендовість цього відтермінувально-футурологічного типу, власне, визначається бажанням особистості долучитися до актуальних процесів соціуму, які мають значні масштаби і популярність.

### **3.2.7. Комунікативний тип**

Поєднання енергійного способу відтермінування і контактного вибудовування особистісного майбутнього стало підставою для

виокремлення ще одного – *комунікативного* – типу відтермінуваль-но-футурологічних стратегій. Virізняючись з-поміж інших стратегій високим рівнем оптимістичності і діалогічності, вони спрямовані передусім на спілкування. Цей тип останній за поширеністю, оскільки на нього припадає лише 8% від загальної вибірки. Імовірно, найменша поширеність цього типу зумовлена нетипово оптимістичним ставленням його представників до власних дій відкладання на потім, сучасними молодіжними тенденціями до ідеалізації користі від усамітнення, закритості особистісної системи. Що ж до статевого розподілу, то цей тип притаманний переважно дівчатам (70% від усіх представників типу).

У межах комунікативного типу найвищими виявилися результати за шкалами відтермінування через знижений рівень зацікавленості у виконанні завдань (1,77 бала), мотивації досягнення успіху (1,22), відчутності майбутнього (0,99), постановки завдань на відкрите теперішнє (0,96) й емоційності майбутнього (0,72 бала). Найнижчі показники виявлено за шкалами відтермінування через схильність до педантизму (-1,36 бала) та страх відповідальності (-1,03) і за шкалою структури майбутнього (-0,72 бала).

Показники шкали відтермінування через *знижений рівень зацікавленості* у завданні дістали прямий зв'язок із постановкою завдань з минулого ( $r = 0,85$ ), що в межах цього типу означало зростання бажання відтермінувати через незацікавленість у справі з причини зосередженості на минулому під час постановки завдань. Постановка завдань на *відкрите теперішнє* прямо пов'язана з відтермінуванням через педантизм ( $r = 0,81$ ), що відображає зростання показників відтермінування через особистісний педантизм разом із зростанням кількості завдань, які не мають обмежених строків реалізації.

Згідно з результатами малюнкового аналізу відтермінування за комунікативним типом наповнене відчуттям енергійності, радості, легкості, що відповідає і нарративним даним процесу конструювання майбутнього: обмеженість часу є умовою, відповідно до якої особистість має динамічно вибудовувати свою історію, спілкуватися з великою кількістю людей, обмінюватися досвідом, налагоджувати референтні відносини.

Проілюструвати особистісні характеристики представників комунікативного типу може такий уривок з інтерв'ю:

*«Інтерв'юер: Якою людиною Ви могли б назвати себе?»*

*Респондентка: Я себе однозначно можу назвати активною людиною, цілеспрямованою, намагаюся завжди досягати того, чого хочу, в мінімально визначені строки, але ніколи не йду через голови. Тобто намагаюся досягати всього чемно – нікому не переступати дорогу, не псувати ні з ким стосунки.*

*Інтерв'юер: Що Вам подобається в житті?*

*Респондентка: Подобається найбільше, напевно, спілкування. Коли перебуваю на самоті, то почуваю себе дуже скуто, невпевнено. Мені обов'язково потрібна підтримка. Я думаю, це тому, що я зростала у великій родині і весь час мене хтось контролював, повчав тощо. А взагалі мене радують щирі, позитивні люди. Неважливо навіть – гарний у них настрій чи поганий, головне – щоб проявляли себе по-справжньому, не ховатися за масками, принаймні, у спілкуванні тет-а-тет. Спілкування – це задоволення, я потім ще якийсь час живу енергією від розповідей інших. Ще мене радують заняття улюбленими справами – танцями, фортепіано, грою в теніс. Ще я дуже щаслива, коли моя родина збирається разом. Це, напевно, і є найголовніше».*

Тож загалом у комунікативному типі відтермінування в конструюванні особистісного майбутнього переважають мотиви енергійності, радості, усвідомлення нових можливостей. Представники цього типу вдаються до відтермінування тоді, коли завдання здаються їм нецікавими або їх виконання не обіцяє соціального схвалення. Уявлення про майбутнє при цьому сформоване не досить чітко, але його ключовою характеристикою є прагнення отримувати задоволення, що зумовлює оптимістичне тло постановки завдань на відкрите теперішнє та історичне майбутнє – у перспективі всі події відбуватимуться так, як це має бути. Майбутнє також насичене характеристиками інтелектуальності та емоційності і спрямоване на спілкування, на можливість обміну досвідом, вибудовування відносин. Високі показники за шкалою мотивації на досягнення успіху також свідчать про відповідний рівень оптимізму в разі схильності до цього відтермінувально-футурологічного типу.

Порівнявши сконструйовані відтермінувально-футурологічні типи, можемо зробити висновок, що стратегія відтермінування в більшості типів не сприймається як корисна (яскраво виражене позитивне ставлення до поведінки зволікання з виконанням завдань можна спостерігати лише у представників конструктивного та комуні-

кативного типів), проте варіанти конструювання особистісного майбутнього при цьому є досить різноманітними. Варто зазначити, що дещо схожими на перший погляд можуть здатися *конвенційний* і *шаблонний* відтермінувально-футурологічні типи, однак вони мають суттєві відмінності: емоційне тло ілюстративно-вербального опису, а також причини прокрастинаційної поведінки і часовий індекс постановки завдань за кількісними даними. У цілому композиція кожного типу відтермінувально-футурологічних стратегій є своєрідною і неповторною щодо поєднання елементів.

Слід ще раз зазначити, що артикульовані типи прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього можуть бути саме ситуативно регламентованими для особистості, адже в ході дослідження збиралися саме актуальні дані респондентів. Не виключено, що за інших обставин або в результаті природного розвитку особистість демонструватиме схильність до іншого типу або поєднуватиме у своїй діяльності характерні особливості різних типів. У зв'язку із цим відкривається ще багато перспектив щодо з'ясування конфігурації цієї типології, коли йдеться про дослідження з часовими інтервалами, аби врахувати імовірну динаміку змін, зрозуміти «пускові» умови певних відтермінувально-футурологічних типів та можливості їх поєднання або заміни один одним.

Обґрунтована нами типологія описує такі соціально-психологічні параметри, які можна співвідносити та порівнювати з іншими виявами особистості і суспільства, тому доречно також спробувати відшукати відповідності з відомими персонологічними та груповими типологіями. Особистісні конструкти, характерологічні особливості, емоційні реакції, локус мотивації, поведінкові вияви тощо, які фігурують як компоненти досліджуваної проблематики, є тим базисом, що змістово описує відтермінувально-футурологічну реальність, зважаючи на її контекстуальність та діяльнісну специфіку.

Отже, результат емпіричного дослідження – відтермінувально-футурологічна типологія, яка ще раз утверджує нас у думці, що прокрастинація – зовсім не ті дії, які обов'язково слід засуджувати чи яким слід завжди опиратися. Практикуючи прокрастинацію, особистість разом з тим отримує можливість і трансформувати її, коли формує історії про своє майбутнє, що, вочевидь, має величезний потенціал для самоосмислення і пошуку нових шляхів ментального зростання, якісних змін у житті.

## ПІСЛЯМОВА

Від природи людина наділена здатністю до антиципації – прогнозування майбутнього завдяки оперуванню причинно-наслідковими зв'язками предметів і явищ. І побудова часових, життєвих, особистісних перспектив справді ґрунтується на образі ідеального результату дії, однак колись успішно спрогнозований спосіб поведінки не гарантує повторення успіху в подальшому, адже людина існує всередині біографічної ситуації, у суб'єктивних подіях «тут і тепер». Спрямованість на майбутнє багато психологів пояснюють дією знакових систем – продуктів соціального досвіду, що обслуговують внутрішнє бажання людини гармонійно співіснувати з іншими. Тому окремі імпульси, потяги, фантазії, мрії, передчуття, очікування, бажання, прагнення, наміри, життєві цілі, плани, сценарії, стратегії, програми, перспективи, домагання або завдання аж ніяк не можуть відобразити те, що об'єктивно і стало існує, а постають як авторські проактивні історії, опосередковані взаємодією з оточенням.

Особистісне майбутнє – це не просто індивідуальний прогноз, а справжня мандрівка з контексту в контекст. Ми не можемо вийти за межі повсякденного соціокультурного простору так само, як і не можемо відмовитися від власного життєвого світу. І зовнішні, і внутрішні іпостасі реальності постійно конструюються нами в розмовах, угодах, соціальних практиках і відтворюються в конкретних історіях – наративах. Футурологічні наративи, що постають як певні завдання особистості, наближають майбутнє, приборкують і перетворюють його.

У досліджених нами футурологічних розповідях було виявлено такі спрямованості: *утилітарність* (пристосування, метою якого є оптимізація умов життя), *успішність* (дотримання принципів, які не слід порушувати, аби домогтися бажаного), *компенсаційність* (протистояння очікуванням і водночас непевність щодо можливості реалізації своїх потреб), *імовірнісність* (гнучкість перспектив і водночас побоювання зробити хибні кроки), *самоствердність* (оригінальність, непохитність та незалежність цінностей майбутнього), *комунікативність* (спрямованість на побудову конструктивного соціального діалогу на основі переживань та відчуттів), *моментність* (поточне пристосування до умов, що склалися через певні обставини), *застережність* (наслідування перевірених способів життєкон-



струювання, що супроводжуються негативними емоціями щодо досягнення бажаного), *відстороненість* (фрагментарність, нечіткість або невизначеність сюжетної послідовності в означенні подій майбутнього).

Коли існує така різноманітність варіантів побудови персонального майбутнього, його наближення також відбувається по-різному. У цьому ракурсі ми й зосредили увагу на проблемах відтермінування і прокрастинації як практик відкладання, зволікання, уникання, коли йдеться про виконання пріоритетних завдань, що замінюються справами нижчого пріоритету, діями, які дають більше задоволення чи швидший результат. Така поведінка може варіативно пояснюватися біологічними, психопатологічними, формально-динамічними й характерологічними особливостями, тривожністю, страхами, перфекціонізмом, заниженою самооцінкою, соціокультурною належністю людини, її бажанням маніпулювати оточенням, наявністю стресових станів, непривабливістю завдань та сферою їх постановки.

Та найважливішим для розгляду прокрастинації стало розуміння того, що вона з якоїсь персональної, поодинокі форми поведінки щодо виконання завдань перетворилася на масовий спосіб поведінки, повсякденно відтворюючись у життєвих стратегіях великої кількості людей. Так із потенційно некорисної, засуджуваної поведінки (у пасивних, напружених прокрастинаторів) відтермінування може перетворитися на дії, до яких доцільно, слушно звернутися, коли «немає сили», «нецікаво» або «стан не той» (в активних, вільних прокрастинаторів). Розповіді респондентів показали, що у відтермінувальних стратегіях є і темпоральні, і фонові маркери, з яких перші засвідчують звичність, рутинність, нормальність, тотожність собі цієї поведінки в різні моменти часу, а другі – її постійність, процесуальність, опосередкованість думками, діями, вчинками.

Вимірявши рівні загальної прокрастинації та її суб'єктивних причин, ми виявили, що посилення відтермінування прямо пов'язане з *неуважністю до планування справ, небажанням обмірковувати завдання, нестачею сумлінності й організованості, рутинністю й повторюваністю завдань*. А зниженню рівня прокрастинації часто сприяє *посилення структурованості й концентрації на справі, прагнення досконалості та бажання уникнути негативних емоцій з боку оточення*. Та все ж найбільш значущим є зв'язок загального рівня

прокрастинації з банальною невмотивованістю, незацікавленістю у виконанні поставлених завдань («не хочу – тому не роблю»). І хоч через поверховий погляд на прокрастинацію її часто трактують як необов'язковість, даремність, безвідповідальність, респонденти зображують її для себе абсолютно по-різному. У когось стан під час відтермінування є радикально чи пом'якшено *тривожним*, для інших він є, навпаки, *спокійним*, а для когось – *знесиленим, невиразним, звичним* чи навіть *енергійним*, а дехто не може чи не хоче його описувати взагалі.

Різні історії особистісного майбутнього і різні стани під час прокрастинації допомогли відстежити певні пов'язані тенденції, які ми вклали у конструкт відтермінувально-футурологічних типів, виявлених завдяки змішаному підходу до організації дослідження. Так, з'ясувалося, що спокійний стан при відтермінуванні відповідає спрямованості особистісного майбутнього на утилітарність; такий тип відтермінувально-футурологічних стратегій було названо *конструктивним*. Наступним за поширеністю виявився *конвенційний* тип, що поєднав рутинність прокрастинації з контактною спрямованістю майбутнього. Іншим респондентам був властивий *енергозберігальний* тип, що разом із конвенційним типом притаманний переважно юнакам й означає знесиленість як причину відтермінування, а конструювання майбутнього – як досить контактне. У *спорадичному* типі поєдналися рутинні способи відтермінування та випадкова спрямованість персонального майбутнього. *Шаблонний* тип, властивий переважно жіночій статі, поєднав стан рутинної прокрастинації і невизначеність у конструюванні футурологічної історії. Представники *трендового* типу при відтермінуванні відчували рутинність, а майбутнє конструювали, орієнтуючись на самоствердження. І найменш поширений *комунікативний*, переважно жіночий, тип поєднав енергійний спосіб прокрастинації та контактний варіант вибудовування персональної футурологічної реальності.

Отримана типологія продемонструвала, що прокрастинація не завжди така страшна, як хтось, можливо, її уявляє, адже в разі переважно негативного ставлення до відтермінування опитані все ж і далі до нього звертаються, не припиняючи при цьому вибудовувати своє майбутнє – чи то показуючи відкритість до конструктивних змін, чи то сліпо наслідуючи норми референтних груп, чи то виявляючи певну демонстративність чи компенсаторні тенденції. За фасадом про-

крастинації насправді приховується цілий світ значень, доступний його творцям для інтерпретації в процесі діалогу зі світом. Питання про те, чи потрібно, зрештою, усвідомити глибинні причини прокрастинації, аби змінити свої повсякденні життєві стратегії, напевно, слід залишити відкритим. Адже рішення про потрібність тих чи інших стратегій у власному житті – прерогатива кожного індивідуально.

Сподіваюся, що ця монографія як соціально-психологічна спроба пояснити феномен прокрастинації у його зв'язку з особистісним майбутнім наштовхне читача на роздуми про особистісну ефективність не лише в площині результативності, а й у сенсі процесуальних, якісних характеристик побудови свого життя.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни : сб. статей / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1987. – С. 137–145.
2. Адлер А. Понять природу человека / Альфред Адлер ; [пер. Е. А. Цыпина]. – СПб. : Академический проект, 1997. – 256 с.
3. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы: избранные труды / отв. ред. Ф. В. Константинов, Б. Ф. Ломов, В. Б. Швырков ; АН СССР, Ин-т психологии. – М. : Наука, 1978. – 399 с.
4. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14, № 2. – С. 3–16.
5. Барр В. Социальный конструкционизм и психология / В. Барр // Постнеклассическая психология. – 2004. – № 1. – С. 29–44.
6. Барский Ф. И. Постнеклассическая психология. Социальный конструкционизм и нарративный подход [Электронный ресурс] / Ф. И. Барский // Материалы круглого стола «Нарративная психология» конференции «Ломоносов-2005». – Режим доступа : [http://narrativepsy.narod.ru/sc\\_and\\_np.html](http://narrativepsy.narod.ru/sc_and_np.html).
7. Бергер П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман. – М. : Медиум, 1995. – 323 с.
8. Богданова О. Ю. Качественные методы социально-психологических исследований : учеб. пособие / О. Ю. Богданова, И. М. Марковская. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2001. – 106 с.
9. Брунер Д. Жизнь как нарратив / Д. Брунер // Постнеклассическая психология. – 2005. – Т. 1. – С. 9–30.
10. Бурдые П. Структуры, habitus, практики / П. Бурдые ; [под ред. А. В. Леденовой] // Современная социальная теория: Бурдые, Гидденс, Халбермас. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 1995. – С. 17–18.
11. Бурно М. Е. О характерах людей (психотерапевтическая книга) / М. Е. Бурно. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М. : Академический проект ; Фонд «Мир», 2008. – 639 с.
12. Быкова Д. В. Прокрастинация как проявление эмоционально ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга / Д. В. Быкова // Психология совладающего поведения : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сентября 2010 г. В 2 т. Т. 1. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – С. 194–196.
13. Вассерман Л. И. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии: Пособие

для врачей и медицинских психологов / Л. И. Вассерман, Е. А. Трифонова, К. Р. Червинская. – СПб. : Санкт-Петербург. науч.-исслед. психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева, 2009. – 44 с.

14. Витютина Т. А. Нарушения переживания течения времени как критерий наличия психических нарушений / Т. А. Витютина // Проблемы здоровья личности в теоретической и прикладной психологии : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Владивосток : Мор. гос. ун-т им. адм. Г. И. Невельского, 2011. – 364 с.

15. Гавриленко Я. А. Особливості футуристичного автонаративу юнаків і дівчат, залежних від значущих стосунків / Я. А. Гавриленко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К., 2009. – Вип. 22 (25). – С. 147–158.

16. Газенко О. Г. Николай Александрович Бернштейн (1896–1966) / О. Г. Газенко, И. М. Фейгенберг. – М. : Наука, 2006. – 262 с.

17. Гріньова О. М. Психологічні особливості формування життєвих цілей в юнацькому віці / О. М. Гріньова // III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі». – К., 2014. – Т. 2. – С. 368–370.

18. Григорьев Л. Г. «Социология повседневности» Альфреда Шюца / Л. Г. Григорьев // Социологические исследования. – 1988. – № 2. – С. 123–128.

19. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Дворник Марина Сергіївна. – К., 2014. – 215 с.

20. Дементий Л. И. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации / Л. И. Дементий, Н. Н. Карловская // Психология обучения. – 2013. – № 7. – С. 4–19.

21. Живоглядов Ю. А. Пробуждающий коучинг: экзистенциальные измерения / Ю. А. Живоглядов // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2008. – С. 83–89.

22. Життєві домагання особистості : кол. моногр. / [за ред. Т. М. Титаренко] ; Ін-т соц. та політ. психології АПН України. – К. : Пед. думка, 2007. – 456 с.

23. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб. : Речь, 2010. – 352 с.

24. Индивидуальная психология А. Адлера и теория самоактуализации А. Маслоу [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.psychology.vuzlib.net/book\\_o369\\_page\\_28.html](http://www.psychology.vuzlib.net/book_o369_page_28.html).

25. Карловская Н. Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успевае-

мостью / Н. Н. Карловская, Р. А. Баранова // Психология в вузе. – 2008. – № 3. – С. 38–49.

26. Ковалев В. И. Категория времени в психологии: личностный аспект / В. И. Ковалев // Категории материалистической диалектики в психологии. – М. : Наука, 1988. – С. 216–230.

27. Лаба Л. Я. Способы интеграции качественных и количественных методов / Л. Я. Лаба // Социологические исследования. – 2004. – № 2. – С. 124–129.

28. Ломов Б. Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б. Ф. Ломов, Е. Н. Сурков. – М. : Наука, 1980. – 279 с.

29. Лотман Ю. М. Избранные статьи в трех томах. Т. 1. Статьи по семиотике и топологии культуры / Ю. М. Лотман. – Таллин : Александра, 1992. – С. 191–199.

30. Любімова Ю. А. Сімейний нарратив: мереживо особистих історій : [монографія] / Ю. А. Любімова. – К. : Міленіум, 2015. – 194 с.

31. Макадамс Д. П. Психология жизненных историй / Д. П. Макадамс // Методология и история психологии. – 2008. – № 3. – С. 135–166.

32. Михайлова Е. Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Михайлова Елена Леонидовна. – СПб., 2007 – 176 с.

33. Михальский А. В. Психология конструирования будущего / А. В. Михальский. – М. : МГППУ, 2014. – 192 с.

34. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Жозеф Нюттен. – М. : Смысл, 2004. – 480 с.

35. Окрут М. С. Повсякденна реальність: пошуки визначення / М. С. Окрут // Соціологія. – 2006. – № 5. – С. 30–41.

36. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Гордон Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.

37. Павлов И. П. Избранные произведения / И. П. Павлов. – М. : АН СССР, 1949. – 639 с.

38. Павлова О. Ю. Культурологічна реконструкція генези повсякденності: від первісного синкретизму міфу до свята / О. Ю. Павлова // Культура і Сучасність. – 2010. – № 2. – С. 5–9.

39. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии [Электронный ресурс] / Ф. Перлз, П. Гудман ; Ин-т Общегуманит. Исслед. – М., 2004. – Режим доступа : <http://ufagestalt.narod.ru/perlsteori.html>.

40. Петренко В. Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке / В. Ф. Петренко // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 3. – С. 113–121.

41. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1982. – 309 с.
42. Потемкина О. Ф. Психологический анализ рисунка и текста / О. Ф. Потемкина, Е. В. Потемкина. – СПб. : Речь, 2006. – 524 с.
43. Ральникова И. А. Жизненные перспективы личности (психологический контекст) : монография / И. А. Ральникова. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2002. – 152 с.
44. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – СПб. : Питер, 2013. – 286 с.
45. Сарбин Т. Р. Нарратив как базовая метафора для психологии / Т. Р. Сарбин // Постнеклассическая психология. – 2004. – Т. 1. – С. 6–28.
46. Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения / И. М. Сеченов. – М. : Гос. изд-во полит. лит., 1947. – 647 с.
47. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / В. О. Татенко // Соціальна психологія. – 2006. – № 1 (15). – С. 3–13.
48. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
49. Титаренко Т. М. Психологічні особливості буденного дискурсу / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми психології. Т. 2. Психологічна герменевтика. – К., 2001. – Вип. 1. – С. 76–85.
50. Титаренко Т. М. Соціально-конструктивістська природа життєвих завдань особистості / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К., 2008. – Вип. 19 (22). – С. 131–139.
51. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості / Т. М. Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с.
52. Тищенко С. П. Феноменологічний досвід особистості у словесному вираженні: інтерпретація автобіографічних наративів / С. П. Тищенко // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – К., 2010. – Вип. 38. – С. 306–335.
53. Ткаченко В. Использование проективных методик в изучении целеполагания / В. Ткаченко // Культура народов Причерноморья. – 2005. – № 58. – С. 103–107.
54. Фрейд З. Психология бессознательного: сб. произведений / Зигмунд Фрейд ; [сост., науч. ред. М. Г. Ярошевский]. – М. : Просвещение, 1990. – 448 с.
55. Фресс П. О психологии будущего / П. Фресс // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2, № 3. – С. 48–54.

56. Хей Л. Л. Исцели свою жизнь; Исцели свое тело; Сила внутри нас / Л. Л. Хей. – Каунас : Ritas, 1996. – 224 с.
57. Холл К. С. Теории личности / К. С. Холл, Г. Линдсей. – М. : КСП+, 1997. – 720 с.
58. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – [3-е изд.]. – СПб. : Питер, 2004. – 607 с.
59. Цуканов Б. І. Час у психіці людини / Б. І. Цуканов. – О. : Астропринт, 2000. – 218 с.
60. Черемних К. О. Наратив як категорія сучасного соціогуманітарного дослідження: епістемологія, методологія, інструмент / К. О. Черемних // Наукові студії із соціальної та політичної психології / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К., 2009. – Вип. 22 (25). – С. 189–195.
61. Эпштейн М. Жизнь как нарратив и тезаурус / М. Эпштейн // Московский психотерапевтический журнал. – 2007. – № 4. – С. 47–56.
62. Юдеева Т. Ю. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay / Т. Ю. Юдеева, Н. Г. Гаранян, Д. Н. Жукова // Психологическая диагностика. – 2011. – № 2. – С. 84–94.
63. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.
64. Blatt S. J. Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameter s/ S. J. Blatt, P. Quinn // Journal of Consulting Psychology. – 1967. – № 31. – P. 169–174.
65. Bonior A. Ask yourself this question to better meet your goals [Electronic resource] / Andrea Bonior // Psychology Today. – 2016. – Access mode : <https://goo.gl/UiHn8K>.
66. Brownlow S. Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work / S. Brownlow, R.D. Reasinger // Journal of Social Behavior and Personality. – 2000. – Vol. 15. – № 5. – P. 15–34.
67. Bryman A. Integrating quantitative and qualitative research: how is it done? / A. Bryman // Qualitative research. – 2006. – В. 6., №. 1. – P. 97–113.
68. Burka J.B. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now / Jane B. Burka, Lenora M. Yuen. – Cambridge, MA : Perseus Books, 1988. – 322 p.
69. Evans J. R. Handbook of Neurofeedback: Dynamics and Clinical Applications / James R. Evans. – Psychology Press, 2007. – 293 с.
70. Feigl H. The «Mental» and «Physical» / ed. by H. Feigl et al. // Minnesota Studies in the Philosophy of Science. – 1958. – Vol. 3. – P. 370–457.



71. Ferrari J. R. Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? / J. R. Ferrari, K. Barnes, P. Steel // *Journal of Individual Differences*. – 2009. – Vol. 30. – № 3. – P. 163–168.
72. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance / J. R. Ferrari, J. L. Johnson & W. G. McCown. – New York : Plenum Press, 1995. – 273 p.
73. Freeman E. K. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks / E. K. Freeman, L. Cox-Fuenzalida, I. Stoltenberg // *Current Psychology*. – 2011. – №30. – P. 375–382.
74. Greimas A. J. The cognitive dimension of narrative discourse / A. J. Greimas, J. Courtes ; [transl. by M. Rengstorff] // *New Literary History*. – Vol. 20. – № 3. – 1989. – P. 563–579.
75. Hall E. T. Beyond culture / E. T. Hall. – Anchor Books, 1977. – 91 p.
76. Horowitz M. Personality, Styles and Brief Psychotherapy / M. Horowitz, C. Marmar, J. Krupnick, N. Wilner, N. Kaltreider, R. Wallerstein. – New York : Basic Books, 1984. – P. 15–66.
77. Hsin Ch. Ch. A. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance / Chun Chu A. Hsin, Choi J. Nam // *The Journal of Social Psychology*. – 2005. – Vol. 145. – № 3. – P. 245–264.
78. Jackson T. The impact of hope, procrastination, and social activity on academic performance of midwestern college student / T. Jackson, K. E. Weiss, J. J. Lundquist, D. Hooper // *Education*. – 2003. – Vol. 124. – № 2. – P. 310–320.
79. John O. P. The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives / O. P. John, S. Srivastava // *Handbook of personality: Theory and research*. – 1999. – Vol. 2. – P. 102–138.
80. Johnson B. Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come / B. Johnson, A. Onwuegbuzie // *Educational Researcher*. – 2004. – № 7. – P. 14–26.
81. Kachgal M. M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations / M. M. Kachgal, L. S. Hansen, K. J. Nutter // *Journal of Developmental Education*. – 2007. – № 25. – P. 14–24.
82. Lay C. The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: an assessment with primary-junior school children based on self-report scales / C. Lay, A. Kovacs, D. Danto // *Personality and Individual Differences*. – 1998. – Vol. 25. – P. 187–193.
83. Lowman R. L. Counseling and Psychotherapy of Work Dysfunctions / R. L. Lowman. – Washington, DC : APA Books, 1993. – 53 p.
84. McTaggart J. The unreality of time [Electronic resource] / J. McTaggart // *Mind*. – 1908. – Access mode : <https://philpapers.org/rec/MCTTUO>.

85. Merton R. The self-fulfilling prophecy / R. Merton // *Antioch Review*. – 1948. – № 8. – P. 193–210.
86. Milgram N. A. Correlates of academic procrastination / N. A. Milgram, G. Batory, D. Mowrer // *Journal of School Psychology*. – 1993. – Vol. 31. – P. 487–500.
87. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // *Boletín de Psicología*. – 1992. – Vol. 35(83). – P. 102–128.
88. Onwuegbuzie A. J. I'll begin my statistics assignment tomorrow: The relationship between statistics anxiety and academic procrastination / A. J. Onwuegbuzie // *Materials on the Annual Meeting of the American Educational Research Association*. – New Orleans, LA, 2000. – P. 3–19.
89. Pychyl T. A Brief History of Procrastination [Electronic resource] / Timothy Pychyl. – Access mode : <http://www.procrastination.ca/>
90. Slaney R. Perfectionism: scale development and a study of perfectionistic clients in counseling / R. Slaney, D. P. Johnson // *J. of College Student Development*. – 1996. – Vol. 37. – № 1. – P. 29–41.
91. Specter M. H. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? / M. H. Specter, J. R. Ferrari // *Journal of Social Behavior and Personality*. – 2000. – Vol. 15. – № 5. – P. 197–202.
92. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure [Electronic resource] / P. Steel // *Psychological Bulletin*. – 2007. – Access mode : <https://goo.gl/nR8xxq>.
93. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done / Piers Steel. Perennial. – Paperback, Reprint, 2012. – 339 p.
94. Tuckman B. W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance / Bruce W. Tuckman. – Chicago : The Ohio State University. APASymposium Paper, 2002. – 25 p.
95. Van Wyk L. The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher / Liesel Van Wyk. – University of Pretoria, 2004. – 196 p.
96. Yaakub N. Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy [Electronic resource] / Yaakub, N. – 2000. – Access mode : <http://mahdzan.com/papers/procrastinate/>.

## ДОДАТКИ

### Комплекс методів емпіричного дослідження прокрастинації в конструюванні особистісного майбутнього

Додаток 1

#### Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (робоча авторська)

Ця анкета допоможе Вам зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених перед Вами завдань. Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: однозначно ні; радше ні; можливо, так, можливо, ні; радше так; однозначно так. Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень. Дякуємо за співпрацю.

Таблиця Д1

№ пор.	Твердження					
		Однозначно невірно	Радше ні	Можливо, так, можливо, ні	Радше так	Однозначно так
1	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1	2	3	4	5
2	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.	1	2	3	4	5
3	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	5	4	3	2	1
4	Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.	1	2	3	4	5
5	Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.	5	4	3	2	1
6	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1	2	3	4	5
7	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1	2	3	4	5

8	Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'яжете з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1	2	3	4	5
9	До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.	5	4	3	2	1
10	Для Вас важливіша негайна вигорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.	1	2	3	4	5
11	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1	2	3	4	5
12	Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.	1	2	3	4	5
13	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені.	1	2	3	4	5
14	Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням.	5	4	3	2	1
15	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування.	1	2	3	4	5
16	Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточення.	5	4	3	2	1
17	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1	2	3	4	5
18	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою.	1	2	3	4	5
19	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1	2	3	4	5
20	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.	5	4	3	2	1
21	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1	2	3	4	5
22	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.	1	2	3	4	5
23	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1	2	3	4	5
24	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1	2	3	4	5
25	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1	2	3	4	5

26	Цілком імовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1	2	3	4	5
27	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1	2	3	4	5
28	Імовірініше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1	2	3	4	5
29	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1	2	3	4	5
30	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1	2	3	4	5
31	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1	2	3	4	5
32	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1	2	3	4	5
33	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1	2	3	4	5
34	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1	2	3	4	5
35	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	5	4	3	2	1
36	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1	2	3	4	5
37	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1	2	3	4	5
38	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1	2	3	4	5
39	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода.	1	2	3	4	5
40	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	5	4	3	2	1
41	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	5	4	3	2	1

### *Інтерпретація:*

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підрахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу.

Також можна орієнтуватися на оригінальне дослідження, описане в цій монографії, за такими факторами:

1. *Недооцінка готовності до виконання завдання* (питання 3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40).

Високі показники (max 70) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.

2. *Подолання страху відповідальності* (питання 17, 18, 19, 36, 38, 39).

Високий рівень (max 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.

3. *Знижений рівень зацікавленості* (питання 5, 7, 8, 22, 33, 37).

Високі показники (max 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.

4. *Орієнтація на соціальну винагороду* (питання 10, 14, 16, 24, 25, 27, 31).

Досліджуваним з високими показниками (max 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

5. *Схильність до педантизму* (питання 1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41).

Високі показники (max 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до унормованості.

## Шкала загальної прокрастинації К. Лей в адаптації Т. Юдєвої

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши кружечком цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з ним: неправда; зазвичай неправда; іноді так, іноді ні; переважно правда; правда. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень немає, тому будьте уважними, коли оцінюватиме кожне з них. Давайте по змозі якомога більш щирі відповіді. Дякуємо за співпрацю.

Таблиця Д2

№ пор.	Твердження	Неправда					Правда				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Я часто виконую завдання, які мав(-ла) намір зробити на кілька днів раніше.	1	2	3	4	5					
2	Я часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати квитки вчасно.	1	2	3	4	5					
3	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	5	4	3	2	1					
4	Зранку я встаю найчастіше в потрібний час.	5	4	3	2	1					
5	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відішлю його.	1	2	3	4	5					
6	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	5	4	3	2	1					
7	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1	2	3	4	5					
8	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	5	4	3	2	1					
9	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку потрібно зробити.	1	2	3	4	5					
10	Подорожуючи, я зазвичай маю квапитися, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1	2	3	4	5					

11	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось в останню хвилину.	5	4	3	2	1
12	Очікуючи настання граничного строку виконання необхідного завдання, я часто витрачаю час на інші справи.	1	2	3	4	5
13	Якщо приходиться рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	5	4	3	2	1
14	Отримавши запит під грифом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю в найкоротший термін.	5	4	3	2	1
15	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	5	4	3	2	1
16	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1	2	3	4	5
17	Зазвичай я купую навіть найважливішу річ в останню хвилину.	1	2	3	4	5
18	Я звик(-ла) виконувати заплановані справи протягом одного дня, не розтягуючи їх на тиждень.	5	4	3	2	1
19	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1	2	3	4	5
20	Зазвичай я намагаюся виконати всі справи до того, як прийду додому і розслаблюся.	5	4	3	2	1

*Інтерпретація:*

Максимальна кількість балів – 100.

75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.



### Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» А. Реана

Позначте, будь ласка, відміткою у відповідній комірці таблиці своє ставлення до наведених нижче тверджень. Відповідаючи на питання, необхідно обрати відповідь «так» чи «ні». Якщо Вам важко відповісти, то пригадайте, що «так» об'єднує як явне «так», так і «скоріше так, ніж ні». Те ж саме стосується і відповіді «ні»: вона об'єднує явне «ні» і «скоріше ні, ніж так». Відповідати на питання треба швидко, не роздумуючи надто довго. Відповідь, яка першою спала на думку, як правило, і є найбільш точною.

Таблиця ДЗ

№ пор.	Твердження	Так	Ні
1	Стаючи до роботи, я зазвичай оптимістично сподіваюся на успіх.		
2	У діяльності я активний(-а).		
3	Схильний(-а) виявляти ініціативність.		
4	Виконуючи відповідальні завдання, намагаюся по зможі знайти причини відмови від них.		
5	Часто обираю крайнощі: або занижено легкі завдання, або нереалістично високі за складністю.		
6	Коли трапляються перешкоди, зазвичай не відступаю, а шукаю способи їх подолати.		
7	У разі чергування успіхів і невдач схильний(-а) переоцінювати свої успіхи.		
8	Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.		
9	Під час виконання досить складних завдань, в умовах обмеженого часу результативність діяльності знижується.		
10	Схильний(-а) виявляти наполегливість у досягненні мети.		
11	Схильний(-а) планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.		
12	Якщо ризикую, то найчастіше обмірковано, а не відчайдушно.		
13	Не дуже наполегливий(-а) у досягненні мети, особливо якщо немає зовнішнього контролю.		
14	Волю ставити перед собою середні за складністю або злегка завищені, але досяжні цілі, ніж нереально складні.		

15	У разі невдачі під час виконання будь-якого завдання його привабливість, як правило, знижується.		
16	У разі чергування успіхів і невдач схильний(-а) переоцінювати свої невдачі.		
17	Волю планувати своє майбутнє лише на найближчий час.		
18	В умовах обмеженого часу результативність діяльності підвищується, навіть якщо завдання досить складне.		
19	У разі невдачі під час виконання завдання від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.		
20	Якщо завдання вибрав(-ла) собі сам(-а), то в разі невдачі його привабливість ще більше зростає.		

*Інтерпретація:*

Відповідь «так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Відповідь «ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

1-7 балів – мотивація на невдачу (острах невдачі);

14-20 балів – мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений; якщо кількість балів 8-9 – є певна тенденція мотивації на невдачу, 12-13 балів – певна тенденція мотивації на успіх.

*Мотивація на успіх* є позитивною. За такої мотивації людина, починаючи справу, сподівається досягнути чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини – надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Вони вирізняються наполегливістю в досягненні мети, цілеспрямованістю.

*Мотивація на невдачу* є негативною. За такого типу мотивації активність людини пов'язана з намаганням уникнути зриву, осудження, покарання, невдачі. В основі цієї мотивації – ідея уникнення та ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про способи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху. Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай вирізняються підвищеною тривожністю, невпевненістю у своїх силах. Вони намагаються уникати відповідальних завдань, а в разі необхідності вирішувати такі надміру складні завдання можуть впадати в стан, близький до панічного. Усе це, однак, може поєднуватися з досить відповідальним ставленням до справи.

**Проективний малюнок «Я–відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім»**

Ця методика спрямована на те, щоб з'ясувати Ваші емоційні та особистісні характеристики в типових життєвих ситуаціях. Уявіть та намалуйте на *Бланку 1* Ваш стан, коли Ви виявляєте обов'язковість та відповідальність щодо виконання необхідних завдань; дайте назву своєму малюнку. Уявіть та намалуйте на *Бланку 2* Ваш стан, коли Ви відкладаєте на потім, ігноруєте Ваші справи; назвіть свій малюнок. Інструмент для малювання – кольорові олівці, фломастери.

Не переймайтеся, якщо вважаєте, що не вмієте малювати: зображення можуть бути абстрактними і навіть на перший погляд незрозумілими. Просимо Вас сконцентруватися на своїх переживаннях у запропонованих ситуаціях, аби максимально щиро зобразити їх, але не витратити на малювання забагато часу. Дякуємо за співпрацю!

Бланк 1

Бланк 2

*Інтерпретація:* аналізувати за стандартним алгоритмом інтерпретації проективних малюнків [див.: Богданова О. Ю. Качественные методы социально-психологических исследований : учеб. пособие / О. Ю. Богданова, И. М. Марковская. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2001. – 106 с.].

**«Семантичний диференціал часу» Л. Вассермана  
(бланк майбутнього)**

Цей опитувальник допоможе Вам краще зрозуміти особливості свого емоційного стану та світосприймання. Нижче наведено 25 пар протилежних за змістом прикметників (наприклад, «біле-чорне»). Проаналізувавши кожну таку пару, визначте, який з двох прикметників точніше описує Ваше майбутнє, як Ви його інтуїтивно сприймаєте. Враховуйте, будь ласка, те, що запропоновані прикметники, безумовно, не є об'єктивними характеристиками часу або навколишнього світу.

Спробуйте *обрати той або інший прикметник* у кожній парі, спираючись не на логіку і здоровий глузд, а на інтуїцію та уяву. Обравши один із прикметників, позначте за 3-бальною шкалою, наскільки точно він описує Ваше майбутнє. Цифри 1, 2, 3 характеризують ступінь вираженості властивостей, які визначаються кожною із шкал: від слабкої (1) до сильної (3). Чим ближче показник до «3», тим точніше, на Вашу думку, прикметник описує Ваше майбутнє. Намагайтесь довго не замислюватися над питаннями, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Таблиця Д5

№ пор.	Ознака	Ступінь її вираженості (у балах)						Ознака
		3	2	1	1	2	3	
1	тривале	3	2	1	1	2	3	миттєве
2	активне	3	2	1	1	2	3	пасивне
3	напружене	3	2	1	1	2	3	розслаблене
4	радісне	3	2	1	1	2	3	сумне
5	стрімке	3	2	1	1	2	3	застигле
6	щільне	3	2	1	1	2	3	пусте
7	яскраве	3	2	1	1	2	3	тьмяне
8	зрозуміле	3	2	1	1	2	3	незрозуміле
9	велике	3	2	1	1	2	3	маленьке
10	неподільне	3	2	1	1	2	3	подільне
11	тривожне	3	2	1	1	2	3	спокійне
12	кольорове	3	2	1	1	2	3	сіре

13	об'ємне	3	2	1	1	2	3	пласке
14	широке	3	2	1	1	2	3	вузьке
15	далеке	3	2	1	1	2	3	близьке
16	неперервне	3	2	1	1	2	3	перервне
17	реальне	3	2	1	1	2	3	гадане
18	приватне	3	2	1	1	2	3	загальне
19	постійне	3	2	1	1	2	3	мінливе
20	глибоке	3	2	1	1	2	3	мілке
21	відчутне	3	2	1	1	2	3	невідчутне
22	світле	3	2	1	1	2	3	темне
23	замкнене	3	2	1	1	2	3	відкрите
24	зворотне	3	2	1	1	2	3	незворотне
25	ритмічне	3	2	1	1	2	3	неритмічне

*Інтерпретація:*

Аналізується, наскільки сприйняття майбутнього відповідає нормі за факторами:

- 1) активність часу – позиції 2, 3, 5, 6, 19 – норма  $5,05 \pm 3,24$ ;
- 2) емоційна забарвленість часу – позиції 4, 7, 11, 12, 22 – норма  $5,45 \pm 4,60$ ;
- 3) величина часу – позиції 1, 9, 13, 14, 20 – норма  $5,40 \pm 4,45$ ;
- 4) структура часу – позиції 8, 10, 16, 24, 25 – норма  $2,34 \pm 3,64$ ;
- 5) відчутність часу – позиції 15, 17, 18, 21, 23 – норма  $5,10 \pm 4,57$ .

### Метод мотиваційної індукції Ж. Нюттена (часовий код)

Завершіть, будь ласка, розпочату фразу так, як Ви вважаєте за потрібне. Не треба довго роздумувати над фразою та її закінченням. Пишіть те, що першим спадає Вам на думку. Дякуємо за співпрацю!

#### I буклет

1. Я сподіваюся .....
2. Я дуже хочу .....
3. Я маю намір .....
4. Я мрію .....
5. Я прагну .....
6. Я буду дуже задоволений(-а), якщо .....
7. Я хочу .....
8. Я все роблю для того, щоб .....
9. У мене є велике бажання .....
10. Я б хотів(-ла) бути здатним(-ою) .....
11. Я б так хотів(-ла) .....
12. Я прагну .....
13. Я вирішив (-ла) .....
14. Я буду дуже радий (-а) .....
15. Я маю певний намір .....
16. Я зроблю все можливе, щоб .....
17. Я буду дуже радий (-а), якщо мені дозволять .....
18. Я б нічого не пошкодував (-ла), для того щоб .....
19. Я усім серцем сподіваюся .....
20. Усіма своїми силами я прану .....

#### II буклет

1. Найбільше я буду засмучений (-а), якщо.....
2. Я не бажаю.....
3. Я буду протестувати, якщо .....
4. Мені не сподобається, якщо .....
5. Я намагаюся .....
6. Я боюся, що.....
7. Я буду дуже шкодувати, якщо .....
8. Я не хочу .....
9. Мені не подобається думати про те, що .....
10. Я б не хотів (-ла) .....

#### Інтерпретація:

Кожному із завершених висловлювань присвоюються часові коди, за переважанням яких визначається орієнтовна протяжність часової перспективи майбутнього досліджуваних.

*Коди реального часу:*

T (Test) – даний момент, момент заповнення тесту;

D (Day) – день, подія має відбуватися протягом дня;

W (Week) – тиждень, подія має відбуватися протягом тижня;

M (Month) – місяць, подія має відбуватися протягом місяця і трохи більше;

Y (Year) – рік, подія має відбуватися протягом року чи більше.

*Коди соціального часу:*

P (Past) – минуле;

E (Education) – час навчання, включаючи дошкільний період;

A (Adult) – зрілість;

O (Old) – старість;

L (Life) – «все життя»;

I – відкрите теперішнє («сьогодні і щодня»);

X – пов'язані з респондентом події після смерті.

Наукове видання

Марина Сергіївна Дворник

**ПРОКРАСТИНАЦІЯ В КОНСТРУЮВАННІ  
ОСОБИСТІСНОГО МАЙБУТНЬОГО**

Монографія

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*  
Оформлення обкладинки, ілюстрації *О. О. Жихарєва*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

---

Підписано до друку 21.12.2017 р. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк.6,0.  
Наклад 300 прим. Замовлення №       .

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ “Імекс-ЛТД”  
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000 р.  
25006, м. Кропивницький, вул. Декабристів, 29.  
Тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05  
E-mail: [marketing@imex.net](mailto:marketing@imex.net)

---