development training program designed in line with this research findings can promote State Employment Service of Ukraine staff's work efficiency in stressful work conditions.

Key words: *emotional intelligence, staff of the staff of the State Employment Service of Ukraine, socio-demographic characteristics, interpersonal interaction, emotional awareness, self-motivation, empathy, managing one's own emotions, recognizing other people's emotions.*

Відомості про автора

Дубяга Яна Іванівна, аспірантка Інституту підготовки кадрів Державної служби зайнятості України, провідний фахівець з профорієнтації Оріхівської районної філії Запорізького обласного центру зайнятості. м. Оріхів, Запорізька обл., Україна.

Dubyaga, Yana Ivanivna, PhD student of the Institute of Training of the State Employment Service of Ukraine, leading specialist of the Orikhiv raion Employment Center of Zaporizka Oblast, Orikhiv, Ukraine.

Email: yana_cz@i.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8046-3811>

Отримано 25 травня 2020 р.

Рецензовано 1 липня 2020 р.

Прийнято 20 липня 2020 р.

DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2020.2.20.5>

УДК 159.943.7:612.821

Журавльова Олена

Журавльов Олександр

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПРОКРАСТИНАТОРА

Журавльова Олена, Журавльов Олександр. Особливості емоційної сфери прокрастинатора.

Вступ. У статті обґрунтовано актуальність вивчення прокрастинації як інтегрального особистісного конструкту з акцентом на специфіці прояву емоційної площини цього феномену.

Мета роботи – визначення особливостей афективної сфери прокрастинаторів.

Методи: методика діагностики прокрастинації О. Журавльової та О. Журавльова, методика «Pure procrastination Scale» П. Стила, Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI).

Результати дослідження. Встановлено тісний взаємозв'язок між емоційною сферою та рівнем сформованості прокрастинації. Найбільш значущу кореляцію показників інтегрального рівня прокрастинації зафіксовано зі значенням за шкалою «Депресивність». Виявлено, що чим більш вираженою є схильність особистості до зволікання, тим менш стійким є її емоційний стан.

Висновки. Встановлено, що дезадаптивністю характеризується як загальний емоційний фон осіб, схильних до прокрастинації, так і властиві для них конкретні емоційні патерни.

Ключові слова: прокрастинація, емоційні патерни, нейротизм, агресія, депресія, емоційна лабільність.

Журавлева Елена, Журавлев Александр. Особенности эмоциональной сферы прокрастинатора.

Введение. В статье обоснована актуальность изучения прокрастинации как интегрального личностного конструкта с акцентом на специфике проявления эмоциональной плоскости этого феномена.

Цель работы – определение особенностей аффективной сферы прокрастинаторов.

Методы: методика диагностики прокрастинации А. Журавлевой и А. Журавлева, методика «Pure procrastination Scale» П. Стила, Фрайбургский личностный опросник (FPI).

Результаты исследования. Установлена тесная взаимосвязь между эмоциональной сферой и уровнем сформированности прокрастинации. Наиболее значимую корреляцию показателей интегрального уровня прокрастинации зафиксировано со значением по шкале «Депрессивность». Выявлено, что чем более выраженной является склонность личности к затягиванию, тем менее устойчивым является ее эмоциональное состояние.

Выводы. Установлено, что дезадаптивностью характеризуется как общий эмоциональный фон лиц, склонных к прокрастинации, так и свойственные им конкретные эмоциональные паттерны.

Ключевые слова: прокрастинация, эмоциональные паттерны, нейротизм, агрессия, депрессия, эмоциональная лабильность.

Вступ. Емоційна сфера людини – це один із ключових аспектів особистості, що не лише супроводжує будь-які поведінкові акти, а й часто є головною причиною їх появи. Механізми розвитку даного аспекту досить часто є об'єктом вивчення науковців різних галузей, проте однастайності у розумінні та підходах до генерації та прояву емоційних реакцій на сьогодні немає. Досить часто науковці намагаються розмежувати поняття когнітивної та емоційної сфер, однак, більшість з них схиляються до думки, що емоційні реакції людини мають безпосередній зв'язок з її базовими переконаннями та принципами, а, відтак, детермінуються когнітивно (Эллис, 2002; Lazarus, 1991).

Цікавим у цьому контексті є представлене у праці А. Айзен припущення про існування «когнітивного кільця», що передбачає поєднання настроїв та суджень особистості. Тобто негативні емоції активізують дезадаптивні думки, які, в свою чергу, детермінують посилення інтенсивності емоційних переживань. Водночас, позитивні афекти призводять до формування конструктивних думок (Isen, Shalker, Clark & Karp, 1978).

Таким чином, ґрунтуючись на вище викладених положеннях, у межах нашого наукового дослідження розглядаємо когніції та емоції як тісно взаємопов'язані між собою особистісні утворення. Емоційна інформація може впливати на мисленнєві процеси, однак водночас зумовлюватись когнітивними процесами. Отже, припускаємо, що особам зі сформованою звичкою до зволікання більшою мірою властиві негативні, а не позитивні афективні реакції.

Мета дослідження – встановити особливості афективної сфери осіб, що схильні до дилаторної поведінки.

Відповідно до мети дослідження визначено його основні **завдання**: виявити особливості прояву емоційних реакцій та загального емоційного тону у прокрастинаторів; визначити емоційні прояви, що є предикторами схильності до зволікання.

Методи та організація дослідження. Для визначення рівня прокрастинації та вивчення різних аспектів її прояву використано методику діагностики цього конструкту, запропоновану О. Журавльовою і О. Журавльовим (Журавльова, & Журавльов, 2018) та методику «Pure procrastination Scale» П. Стіла (україномовна версія в адаптації О. Журавльової, О. Журавльова) (Журавльова, & Журавльов, 2019). З метою аналізу емоційних параметрів особистості використано Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI). Нами було обрано форму В. Окрім цього, варто зазначити, що на окресленому етапі дослідження ми брали до уваги лише ті шкали, які безпосередньо стосуються емоційних патернів та загалом емоційного фону, притаманних респондентам.

Вибірка дослідження. Вибірку дослідження склали 347 осіб віком від 18 до 47 років. Під час формування вибірки були дотримані вимоги до її еквівалентності та змістовності, зумовлені особливостями встановленої мети та завдань дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз основних аспектів прокрастинації показав, що інтегральний показник прокрастинації, відповідно до ключа методики, дав можливість виділити 5 груп респондентів: найбільшу частку склали досліджувані із середніми показниками прокрастинації (37,87%), тоді як найбільший та найменший прояв досліджуваного конструкту був характерний тільки 5,19% осіб (рис. 1).

Рис. 1. Відсотковий розподіл досліджуваних відповідно до рівня сформованості прокрастинації

Найбільша кількість досліджуваних, як і при аналізі інтегрального показника прокрастинації, характеризується середніми значеннями за діагностованими параметрами (від 34,87% за шкалою пунктуальності до 39,77 % за шкалою організації часу та систематичності праці). Цікавим є той факт, що за шкалою усвідомлення прокрастинації найбільша частка респондентів виявили крайні (максимальні та мінімальні) значення (8,93% – дуже низький рівень та 8,07% – дуже високий).

Розподіл досліджуваних за рівнями вираженості різних аспектів прокрастинації свідчить, що за шкалою усвідомлення прокрастинації переважають особи з високим та дуже високим рівнем досліджуваної властивості, тоді як за шкалою пунктуальності – респонденти з низькими і дуже низькими значеннями. Найбільш рівномірний розподіл даних відмічено за шкалою організації часу та систематичності праці.

Для аналізу емоційних аспектів особистості досліджуваного контингенту на наступному етапі наукового пошуку нами використано Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI). Зауважимо, що показники за всіма діагностованими ознаками, виявлені у межах усієї вибіркової сукупності, перебувають виключно в діапазоні середніх значень (рис. 2). При цьому найвищі показники зафіксовано за шкалами «Невротичність» (6,31) і «Депресивність» (6,38), тоді як найнижчий – за критерієм спонтанної агресивності (4,89).

Рис. 2. Середньогруповий розподіл показників емоційних станів у досліджуваних

Ключовим завданням цього етапу наукового пошуку є виявлення взаємозв'язків між вище вказаними діагностованими параметрами та прокрастинацією й її окремими проявами (табл. 1).

Таблиця 1

**Специфіка взаємозв'язків між параметрами прокрастинації
та емоційних станів**

№	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
Н	0,315**	0,148**	0,312**	0,346**	0,343**	0,351**	0,287**
СА	0,204**	0,186**	0,170**	0,131*	0,172**	0,158**	0,203**
Д	0,355**	0,137*	0,392**	0,380**	0,384**	0,457**	0,346**
Др	0,321**	0,207**	0,294**	0,298**	0,357**	0,370**	0,258**
В						-0,157**	
РА	0,183**	0,119*	0,173**	0,164**	0,218**	0,165**	0,235**
С	0,254**		0,290**	0,321**	0,300**	0,352**	0,198**
ЕЛ	0,296**		0,340**	0,347**	0,350**	0,388**	0,309**

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Показники прокрастинації: ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація; Н – нейротизм; СА – спонтанна агресивність; Д – дратівливість; В – врівноваженість; РА – реактивна агресивність; С – сором'язливість; ЕЛ – емоційна лабільність.

Тісний взаємозв'язок між емоційною сферою та рівнем сформованості прокрастинації досліджуваних є очевидним. Про це свідчить значне число виявлених кореляцій між конструктами. Виключення спостерігаємо лише оцінюючи взаємозв'язок схильності до зволікання та врівноваженості особистості.

Найбільш тісну кореляцію показників інтегрального рівня прокрастинації спостерігаємо зі значенням за шкалою «Депресивність» ($r = 0,355$, $p < 0,01$). Таким чином, частота прояву дилаторної поведінки респондентів підвищується пропорційно до зниження фону їхнього настрою.

Цікавою у цьому контексті є думка Е. Байбрінга, відповідно до якої депресію слід тлумачити як емоційне вираження особистістю своєї безпорадності та безсилля. Вказаний стан, з точки зору автора, включає певне нереалізоване бажання та репрезентацію індивідом себе як нездатного задовільнити власні прагнення, конструювати оптимальну лінію життя (Bibring, 1953). Вважаємо, що саме внаслідок сформованості окресленого образу-Я в прокрастинатора дезактивується устремління до бажаного об'єкта, породжуючи в нього апатію, пригнічення та власне притаманну йому бездіяльність.

Ідею про те, що прокрастинація є безпосереднім наслідком схильності людини до депресії, підтверджуємо, звертаючись до ключових положень теорії А. Бекс, згідно з якими однією з ключових ознак цього емоційного патерну є нездатність індивіда до самообілізації та самоконтролю. Відтак, навіть за наявності чітко визначеної інтенції, особистість відчуває брак внутрішнього стимулу для виконання діяльності, необхідної для досягнення цілі (Beck, 1967).

Цілком ймовірним, на нашу думку, може бути і той факт, що неспроможність особистості реалізувати власний задум в результаті систематичного зволікання з реалізацією необхідних дій, в свою чергу, може детермінувати поглиблення депресивного стану.

Так, О. Феніхел вважав, що ключовим елементом депресії є коливання самооцінки. Науковець наголошував на тому, що особистість, самоцінність якої потребує підтвердження оточуючими, надмірно залежить від зовнішніх ресурсів. Тому у випадку незадоволення нарцисичних потреб її самооцінка різко знижується (Феніхел, 2005). З огляду на це, зауважимо, що на попередньому етапі дослідження нами було зафіксовано значущий зв'язок між

прокрастинацією та проблемами респондентів із самооцінкою. Вважаємо, що отримані дані щодо кореляції схильності до зволікання з депресією є цілком комплементарними до раніше представлених нами результатів.

Відзначимо, що, окрім інтегрального показника прокрастинації, кореляцію значень за шкалою «Депресії» виявлено і з усіма іншими діагностованими проявами цього феномену. Особливої уваги заслуговує те, що найбільш тісний взаємозв'язок вказаного емоційного патерну спостерігається із прокрастинацією прийняття рішень ($r = 0,457$, $p < 0,01$). Припускаємо, що це зумовлено установкою осіб, які перебувають у стані депресії, на виникнення в майбутньому виключно негативних подій. З огляду на це, закономірним є формування у них нерішучості, що може скласти основу для розвитку й усіх інших аспектів прокрастинації.

Здійснюючи подальший аналіз отриманих результатів, можемо констатувати, що при зростанні загального рівня сформованості прокрастинації у респондентів одночасно більш яскраво виявляється схильність до прояву дратівливості ($r = 0,321$, $p < 0,01$), що вказує на нестійкість емоційного стану та здатність до надмірно афективного реагування на поточні ситуації та оточуючих.

Дратівливість завжди супроводжується нездатністю до ефективної саморегуляції психічних станів. Тому продуктивність особи у вказаному емоційному стані, зазвичай, стає значно нижчою, адже в умовах підвищеної афективної напруги індивід навіть для реалізації звичної повсякденної діяльності змушений виявляти вищий рівень концентрації та контролю над власними діями. З огляду на це, вважаємо, що систематичне зволікання із виконанням завдань, які з точки зору особистості вимагають від неї значних зусиль, є цілком зрозумілою реакцією.

Слід зауважити, що зв'язок дратівливості, як і депресивності, простежується з усіма проявами прокрастинації. При цьому найтісніша кореляція також зафіксована зі зволіканням у прийнятті рішень ($r = 0,370$, $p < 0,01$), хоча значення, що відображає зв'язок цієї емоційної реакції із біхевіоральною прокрастинацією, тобто відкладанням звичних щоденних справ, є лише незначно нижчим ($r = 0,357$, $p < 0,01$).

Отримані результати також підтверджують сформульоване нами у ході конструювання моделі особистості прокрастинатора припущення щодо наявності взаємозв'язку між схильністю до зволікання та агресією. Зокрема, про це свідчить виявлена кореляція досліджуваного параметра із ситуативною агресивністю ($r = 0,204$, $p < 0,01$), що вказує на психопатизацію інтенсивного типу, яка є основою імпульсивної поведінки індивіда.

Вказаний емоційний патерн, як правило, формується в результаті виникнення конкретної конфліктної ситуації. Припускаємо, що спонтанна агресивність прокрастинаторів може зумовлюватись переживанням внутрішнього конфлікту між власними намірами та реально досягнутими результатами, що є часто нижчими за очікувані внаслідок бездіяльності або ж несвоєчасного виконання дій, спрямованих на реалізацію власної інтенції. З іншого боку, відмічена імпульсивність, притаманна таким особам, на нашу думку, деструктивно впливає на їх здатність до самоконтролю, що може проявлятися у заміщенні важливих завдань, але з відтермінованою винагородою, на менш значущу діяльність, яка сприяє миттєвому задоволенню потреб.

Враховуючи окреслені ідеї, попри зв'язок ситуативної агресивності з усіма діагностованими параметрами прокрастинації, вважаємо закономірним те, що найбільш тісна кореляція була виявлена саме з неадаптивним її проявом ($r = 0,203$, $p < 0,01$), який вказує на зволікання у виконанні дій, попри передбачення індивідом матеріальних втрат, що стануть наслідком такої поведінки.

Прямий кореляційний зв'язок загальних показників інтегрального рівня прокрастинації, властивого досліджуванам, спостерігається і зі значеннями за шкалою «Реактивна агресивність» ($r = 0,183$, $p < 0,01$), що дає змогу виявити в особистості ознаки психопатизації екстремального типу. Високі оцінки за цією шкалою свідчать, що індивіду притаманне агресивне ставлення до соціального оточення та виражене прагнення до домінування. Як правило, особистість, що характеризується цим емоційним патерном, прагне до швидкого

задоволення власних бажань, не враховуючи при цьому інтереси інших людей та нехтуючи власними зобов'язаннями перед ними. Звернемо увагу, що представлені дані цілком узгоджуються з виявленим на попередньому етапі оберненим взаємозв'язком прокрастинації з установкою повинності щодо інших.

Цікавим є те, що кореляція реактивної агресивності зафіксована з усіма критеріями прокрастинації, та, як і у випадку з ситуативною агресивністю, найбільш значущий зв'язок відмічено саме з неадаптивним зволіканням ($r = 0,235$, $p < 0,01$).

Підтвердженою у ході аналізу була попередньо сформульована нами гіпотеза щодо одночасного зростання в особистості схильності до дилаторної поведінки та нейротизму ($r = 0,315$, $p < 0,01$).

Як зазначають Р. Ларсен і Д. Бусс, ключовою ознакою нейротизму є швидка зміна настроїв у часі, як наслідок, особи, схильні до її систематичного переживання, відчувають себе втомленими. Таким чином, їм значно важче долати неминучі щоденні стреси та емоційну напругу у порівнянні з людьми, що демонструють нижчий рівень тривожності (Larsen & Buss, 2010).

З одного боку, прокрастинатор постійно відкладає реалізацію власного задуму, починаючи виконувати завдання лише перед наближенням дедлайну, коли часу на якісне завершення необхідних дій бракує. З огляду на це, подібне зволікання часто супроводжується настанням негативних матеріальних, психологічних чи соціальних наслідків (Варваричева, 2010). Відтак, вважаємо, що зростання нейротизму у випадку наближення «крайнього терміну» виконання завдання, може детермінуватись невпевненістю індивіда у позитивному для нього вирішенні проблемної ситуації.

З іншого боку, припускаємо, що нейротизм може бути не лише пов'язаним із прокрастинацією чинником, а й детермінуючим її розвиток. У цьому разі слід розглядати дилаторну поведінку як стратегію, що застосовується суб'єктом з метою подолання власної тривожності. Так, наприклад, як зазначає Т. Тронь, одним із найбільш значущих факторів, що зумовлюють прокрастинацію, є наявність зовнішньої оцінки виконання певного завдання. Ситуація оцінювання зумовлює посилення нейротизму, викликаного усвідомленням ймовірності отримання негативної оцінки власної діяльності з боку оточення (Тронь, 2017).

Подібної точки зору дотримуються Дж. Бурка та Л. Юен, розглядаючи прокрастинацію як стратегію особистості, що використовується для подолання низки страхів, зокрема, страху невдачі та успіху, втрати контролю над ситуацією, надмірної ізоляції від оточуючих (Бурка & Юен, 2018).

Аналізуючи отримані дані щодо зв'язку нейротизму з окремими аспектами прокрастинації, відмічаємо, що найбільш значуща кореляція вказаної властивості зафіксована із прокрастинацією прийняття рішень ($r = 0,351$, $p < 0,01$). Незначно нижчі показники виявлено і при вивченні зв'язку цього емоційного патерну із організацією часу та систематичністю праці ($r = 0,346$, $p < 0,01$), а також із біхевіоральним проявом зволікання ($r = 0,343$, $p < 0,01$).

Окрім цього, ґрунтуючись на результатах кореляційного аналізу, можемо констатувати, що зростання рівня прокрастинації досліджуваних супроводжується підвищенням показників за шкалою «Сором'язливості» ($r = 0,254$, $p < 0,01$), що відображає схильність до стресового реагування на звичні життєві ситуації, яке протікає за пасивно-захисним типом. Вважаємо, що отримані дані є цілком очікуваними, з огляду на виявлений раніше зв'язок прокрастинації із проблемами з самооцінкою, тенденцією до самокритики та сумнівів у власних діях.

Закономірним, враховуючи окреслені ідеї, є те, що найбільш значущий зв'язок сором'язливості серед усіх аспектів зволікання, відмічаємо саме з прокрастинацією прийняття рішення ($r = 0,352$, $p < 0,01$). Адже для осіб, яким притаманна вказана емоційна реакція, властивою є внутрішня боротьба власних мотивів, що не дає змогу швидко перейти до конкретного вибору напрямку своїх наступних дій.

Вагомого значення набуває інтерпретація виявленого зв'язку показників загального рівня прокрастинації респондентів із балами за шкалою «Емоційної лабільності» ($r = 0,296$, $p < 0,01$). Адже на відміну від усіх вище вказаних критеріїв, спрямованих на діагностику

властивих досліджуваним емоційних патернів, цей параметр відображає особливості загального емоційного фону, що інтегрує всі афективні відгуки індивіда.

Таким чином, чим більш вираженою є схильність особистості до зволікання, тим менш стійким є її емоційний стан, що відображається у підвищеній збудливості, недостатньо ефективній саморегуляції та дезадаптації.

Відповідно до поглядів Т. Рібо (Рибо, 1897), О. Чернікової (Черникова, 1980), Л. Амінова (Аминов, 1988), надмірна емоційна лабільність негативно впливає на здатність індивіда контролювати та стримувати виникнення у нього астенічних емоцій. Це, на нашу думку, пояснює причину вище окреслених нами кореляцій прокрастинації із великою кількістю негативних емоційних патернів.

Звернемо увагу на думку Я. Рейковського, відповідно до якої емоційна стійкість особистості є запорукою її здатності зберігати спрямованість власних дій та адекватність функціонування (Рейковский, 1979). В свою чергу, С. Кравчук наголошує, що вказана емоційна властивість є необхідною людині для подолання надмірного афективного збудження, що є передумовою терплячості, наполегливості та самоконтролю, які ведуть до стабільної ефективної діяльності (Кравчук, 2016). Таким чином, припускаємо, що саме надмірна емоційна лабільність є чинником, який значною мірою сприяє розвитку прокрастинації.

Як і у випадку багатьох інших критеріїв, найбільш тісний взаємозв'язок емоційної лабільності спостерігаємо із прокрастинацією прийняття рішень ($r = 0,388$, $p < 0,01$).

На особливості загального емоційного стану індивіда вказують також результати за шкалою «Врівноваженість». Кореляція її показників як із загальним рівнем схильності до зволікання, так і більшістю його окремих аспектів, не виявлено. Виняток становить лише прокрастинація прийняття рішень ($r = -0,157$, $p < 0,01$), з якою зафіксовано обернений зв'язок. Таким чином, враховуючи особливості інтерпретації цієї шкали, можемо стверджувати, що прокрастинаторам властива дезорганізованість поведінки, відсутність психологічної рівноваги в умовах стресу.

Уваги заслуговує той факт, що найнижчі кореляційні значення або ж взагалі відсутність взаємозв'язку за усіма діагностованими параметрами, що описують афективну сферу респондентів, були виявлені з пунктуальністю.

Наступний крок окресленого етапу дослідження передбачав реалізацію регресійного аналізу. Залежною змінною визначено конструкт прокрастинації, а незалежними – попередньо діагностовані нами емоційні властивості.

Отримана модель (табл. 2) пояснює 16% дисперсії. Про її значущість свідчить критерій $F = 9,361$, $p < 0,001$. Ефекту мультиколінеарності не виявлено, адже величина значення VIF за усіма незалежними змінними знаходиться в діапазоні від 1 до 10. Отже, модель придатна для інтерпретації.

Таблиця 2

Регресійна модель предикації прокрастинації параметрами афективної сфери особистості

Залежна змінна	R^2	F-критерій	p
Прокрастинація	0,16	9,36	0,000

Розраховані показники стандартизованих β -коефіцієнтів представлено у табл. 3.

Отримані результати виявились дещо неочікуваними. Адже, попри значну кількість відмічених нами кореляцій прокрастинації із індикаторами емоційного стану респондентів, предиктором цього конструкту є лише депресивність (при $p < 0,05$, $\beta = 0,24$). Таким чином, ймовірно, що усі інші емоційні патерни та загальний негативний афективний фон, з якими було виявлено взаємозв'язок, у прокрастинаторів є не передумовою, а наслідком зволікання.

З метою перевірки припущення щодо наявності значущих відмінностей за вище вказаними параметрами застосовано Н-критерій Крускала-Уоллеса, результати обрахунку якого відображено у табл. 4.

Таблиця 3

Характеристика значимих предикторів моделі прокрастинації

Незалежні змінні	β -коефіцієнт	t	p
Нейротизм	0,09	1,38	0,166
Спонтанна агресивність	0,06	1,06	0,287
Депресивність	0,24	2,28	0,023
Дратівливість	0,13	1,91	0,057
Реактивна агресивність	0,01	0,29	0,796
Сором'язливість	0,06	1,08	0,279
Емоційна лабільність	-0,1	-1,05	0,294

Таблиця 4

Результати обрахунку Н-критерію Крускала-Уоллеса для індикаторів емоційного стану респондентів із різним рівнем прокрастинації

Змінні	Інтегральний рівень прокрастинації					p
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
Нейротизм	3,57	3,50	3,83	3,74	3,72	0,000*
Спонтанна агресивність	5,38	4,89	4,3	3,73	4,22	0,014*
Депресивність	3,51	2,98	3,3	3,4	3,57	0,000*
Дратівливість	2,68	2,37	2,35	2,5	2,44	0,000*
Врівноваженість	4,33	5,18	5,13	5,27	5,61	0,303
Реактивна агресивність	4,5	4,27	3,79	3,44	3,94	0,095
Сором'язливість	2,93	2,20	2,39	2,46	2,59	0,000*
Емоційна лабільність	2,99	2,44	2,63	2,68	2,72	0,000*

Примітка: рівень достовірності: * – $p < 0,05$.

Таким чином, значущих відмінностей між виокремленими вибірковими сукупностями не виявлено лише за шкалами «Врівноваженість» та «Реактивна агресивність».

Для уточнення, між якими саме групами за іншими параметрами виявлено статистично значущі розбіжності, використано критерій Манна-Уїтні (табл. 5).

Таблиця 5

Попарне порівняння груп досліджуваних із різним рівнем сформованості прокрастинації

показник	1 і 2	1 і 3	1 і 4	1 і 5	2 і 3	2 і 4	2 і 5	3 і 4	3 і 5	4 і 5
Н	0,864	0,017	0,000	0,068	0,000	0,000	0,014	0,020	0,870	0,145
СА	0,553	0,696	0,338	0,147	0,038	0,005	0,007	0,187	0,095	0,398
Д	0,594	0,003	0,000	0,012	0,000	0,000	0,003	0,016	0,530	0,582
Др	0,822	0,044	0,003	0,011	0,001	0,000	0,002	0,026	0,062	0,423
С	0,955	0,054	0,003	0,181	0,000	0,000	0,061	0,027	0,967	0,527
ЕЛ	0,578	0,007	0,001	0,014	0,000	0,000	0,004	0,047	0,235	0,948

Примітка: Показники: Н – нейротизм; СА – спонтанна агресивність; Д – депресивність; Др – дратівливість; С – сором'язливість; ЕЛ – емоційна лабільність. Групи виокремлені відповідно до рівня прокрастинації: 1 – дуже низький, 2 – низький, 3 – середній, 4 – високий, 5 – дуже високий.

Отже, аналізуючи отримані дані, маємо підстави стверджувати, що діагностовані шкали не можуть використовуватись як самостійний інструмент для точного розподілу осіб на групи залежно від рівня схильності до прокрастинації. Насамперед, відзначимо, що жоден із критеріїв не дає змоги виявити відмінності між особами з високим та дуже високим рівнем схильності до зволікання, а також і між респондентами з низькими і дуже низькими значеннями за цим параметром. Водночас, чіткої градації не спостерігаємо за усіма діагностованими ознаками між досліджуваними із середньою та дуже високою мірою сформованості прокрастинації, а деякі з них, зокрема, шкали «Нейротизму», «Спонтанної агресивності» та «Сором'язливості», не демонструють значущих відмінностей навіть між групами із дуже високим та дуже низьким рівнем схильності до дилаторної поведінки.

Висновки. Узагальнюючи результати вивчення афективної сфери досліджуваних, можемо констатувати, що сформульоване нами припущення щодо наявності специфічних особливостей її прояву у прокрастинаторів було підтверджено. Зокрема, виявлено, що дезадаптивністю характеризується як загальний емоційний фон вказаних осіб, так і властиві для них конкретні емоційні патерни. Водночас, відмітимо, що гіпотеза щодо наявності широкого спектру емоційних реакцій, які предикують явище прокрастинації, була спростована. Адже регресійний аналіз засвідчив, що детермінуючим чинником є лише депресивність. Тому схилиємось до думки, що ключову роль у формуванні досліджуваного конструкту відіграють ірраціональні уявлення індивіда, тоді як емоції, у цьому випадку, як правило, є супутніми проявами.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у створенні комплексної моделі особистості прокрастинатора, що складе підґрунтя для більш детального вивчення когнітивного, афективно-мотиваційного та конативно-регулятивного вимірів цього явища.

Література

1. Аминов, Н. А. (1988). Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. *Вопросы психологии*, 5, 71–77.
2. Бурка, Дж., & Юен, Л. (2018). *Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні*. Львів: Видавництво Старого Лева.
3. Варваричева, Я. И. (2010). Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*, 3, 121–130.
4. Журавльова, О., & Журавльов, О. (2018). Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ Серія Психологічні науки*, 1(3), 42–46.
5. Журавльова, О., & Журавльов, О. (2019). Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики "Purge Procrastination Scale". *Теорія і практика сучасної психології*, 1(2), 50–53.
6. Кравчук, С. Л. (2016). Психологічні особливості автономності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*, 3, 179–187.
7. Рейковский, Я. (1979). *Экспериментальная психология эмоций*. Москва: Прогресс.
8. Рибо, Т. А. (1898). *Психология чувств*. Санкт-Петербург: Ф. Павленкова.
9. Тронь, Т. М. (2017). Феномен прокрастинации: причины возникновения. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 6(2А), 88–95.
10. Фенихел, О. (2005). *Психоаналитическая теория невротизма*. Москва: Академический проект.
11. Черникова, О. А. (1980). *Соперничество, риск, самообладание в спорте*. Москва: Физкультура и спорт.
12. Эллис, А. (2002). *Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход*. Санкт-Петербург: «Сова».
13. Beck, A.T. (1967). *Depression*. New York: Harper and Row.
14. Bibring, E. (1953). The mechanism of depression. In P. Greenacre (Ed.), *Affective disorders; psychoanalytic contributions to their study* (p. 13–48). International Universities Press.
15. Isen, A. M., Shaker, T. E., Clark, M., & Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(1), 1–12.
16. Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2010). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature (4th Edition)*. New York: McGraw-Hill.
17. Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834.

References

1. Aminov, N. A. (1988). Psihofiziologicheskie i psihologicheskie predposylki pedagogicheskikh sposobnostey [Psychophysiological and psychological prerequisites for teaching abilities]. *Voprosy psichologii*, 5, 71–77 [in Russian].

2. Burka, Dzh., & Yuen, L. (2018). *Prokrastynatsiia. Chomu vy vdaietesia do nei i shcho mozha zrobyty iz tsym vzhe sohodni* [Procrastination. Why you resort to it and what can be done about it today]. Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva [in Ukrainian].
3. Varvaricheva, Ja. I. (2010). Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovanija [The phenomenon of procrastination: problems and prospects of the study]. *Voprosy psichologii*, 3, 121–130 [in Russian].
4. Zhuravlova, O., & Zhuravlov, O. (2018). Rozrobka ta aprobatsiia metodyky diahnostyky osobystisnoho konstrukt prokrastynatsii [Development and testing of methods for diagnosing the personal construct of procrastination]. *Visnyk KhDU Seriiia Psykholohichni nauky*, 1(3), 42–46 [in Ukrainian].
5. Zhuravlova, O., & Zhuravlov, O. (2019). Adaptatsiia ukrainomovnoi versii psykhdiahnostychnoi metodyky "Pure Procrastination Scale" [Adaptation of the Ukrainian version of the psychodiagnostic instrument "Pure Procrastination Scale"]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 1(2), 50–53 [in Ukrainian].
6. Kravchuk, S. L. (2016). Psykholohichni osoblyvosti avtonomnosti ta emotsiinoi stiiosti osobystosti yunatskoho viku [Psychological features of adolescents' autonomy and emotional stability]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 12 : Psykholohichni nauky*, 3, 179–187 [in Ukrainian].
7. Rejkovskij, Ja. (1979). *Jeksperimental'naja psichologija jemocij* [Experimental psychology of emotions]. Moskva: Progress [in Russian].
8. Ribo, T. A. (1898). *Psichologija chuvstv* [Psychology of feelings]. Sankt-Peterburg: F. Pavlenkova [in Russian].
9. Tron', T. M. (2017). Fenomen prokrastinacii: prichiny vzniknovenija [The phenomenon of procrastination: causes]. *Psichologija. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovanija*, 6(2A), 88–95 [in Russian].
10. Feniheľ, O. (2005). *Psihoanaliticheskaja teorija nevrozov* [Psychoanalytic theory of neuroses]. Moskva: Akademicheskij proekt [in Russian].
11. Chernikova, O. A. (1980). *Sopernichestvo, risk, samoobladanie v sporte* [Rivalry, risk, self-control in sports]. Moskva: Fizkul'tura i sport [in Russian].
12. Jellis, A. (2002). *Gumanisticheskaja psichoterapija: racional'no-jemocional'nyj podhod* [Humanistic psychotherapy: a rational-emotional approach]. Sankt-Peterburg: «Sova» [in Russian].
13. Beck, A.T. (1967). *Depression*. New York: Harper and Row.
14. Bibring, E. (1953). The mechanism of depression. In P. Greenacre (Ed.), *Affective disorders; psychoanalytic contributions to their study* (p. 13–48). International Universities Press.
15. Isen, A. M., Shalke, T. E., Clark, M., & Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(1), 1–12.
16. Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2010). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature (4th Edition)*. New York: McGraw-Hill.
17. Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834.

Zhuravlova, Olena, Zhuravlov, Oleksandr. The features of the emotional sphere of the procrastinator.

Introduction. The relevance of the study of procrastination as an integral personal construct is substantiated in the article. The author focuses on the specific manifestation of the emotional aspect of this phenomenon.

The purpose of the work is to determine the features of the affective sphere of the individual prone to procrastination.

The following **methods** were used in the work: the technique of procrastination diagnostics proposed by O. Zhuravlova and O. Zhuravlov; P Steel "Pure Procrastination Scale" test; F. Zimbardo Time Perspective Inventory questionnaire. (FPI).

Results of the research. The close relationship between the emotional sphere and the level of formation of the procrastination of the testimonials is evidenced by the considerable number of revealed correlations between the constructs. The most significant correlation of indicators of the integral level of procrastination is recorded with the value on "the Depression scale". That is, the frequency of respondents' dilatory behavior increases in proportion to the decline in their mood. With the increase in the general level of procrastination formation in the subjects at the same time more pronounced tendency to manifest irritability. A direct correlation between the general indicators of the integral level of procrastination is also observed with the values on "Reactive aggressiveness scale" and "Situational aggressiveness scale". It was confirmed during the analysis was the hypothesis of a simultaneous increase in personality propensity to delay important tasks and neuroticism. The increase in the level of procrastination of the subjects is accompanied by an increase in indicators on "Shyness scale", which reflects the tendency to stress response to habitual life situations. It is revealed that the more pronounced is the tendency of a person to procrastinate, the less stable is his emotional state, as evidenced by the direct correlation of procrastination with emotional lability. Despite the significant

number of correlations of procrastination with indicators of the emotional state of the respondents, as a result of the regression analysis, the predictor of this construct is only depression.

Conclusions. *In the empirical study, it was found that maladaptation is characterized by both the general emotional background of persons prone to procrastination and their specific emotional patterns.*

Key words: *procrastination, emotional patterns, neuroticism, aggression, depression, emotional lability.*

Відомості про авторів

Журавльова Олена Вікторівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна.

Zhuravlova, Olena Viktorivna, PhD in psychology, senior lecturer of General and Social Psychology and Sociology Department, Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine.

E-mail: zhuravlova.olena@eenu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4889-0239>

Журавльов Олександр Анатолійович, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології людини і тварин Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна.

Zhuravlov, Oleksandr Anatoliiovych, PhD in biology, assistant professor of Human and Animal Physiology Department, Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine.

E-mail: zhuravlov.oleksandr@eenu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7823-0338>

Отримано 14 травня 2020 р.
Рецензовано 28 серпня 2020 р.
Прийнято 1 вересня 2020 р.

DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2020.2.20.6>

УДК: 159.9.07:331.101.264.2-053.81:616.89-008.441:616-036.21(063)

Іщук Ольга

АКТУАЛЬНІ СТРАХИ МОЛОДІ, ПОВ'ЯЗАНІ З ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ COVID-19: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Іщук Ольга. *Актуальні страхи молоді, пов'язані з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19: психологічний аналіз.*

Вступ. Пандемія коронавірусу COVID-19 обумовлює вивчення психологічних особливостей діяльності та поведінки різних категорій населення, зокрема молоді, з метою оптимізації їх життєдіяльності в цих складних умовах та надання психологічної підтримки.

Мета: діагностика та аналіз актуальних страхів молоді, пов'язаних з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу SARS-CoV-2.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація теоретичних положень щодо феномену страху, авторський опитувальник «Актуальні страхи, пов'язані з професійною діяльністю в умовах пандемії коронавірусу COVID-19», контент-аналіз, математична статистична обробка даних.

Результати дослідження. Встановлено, що більшість українців у віці від 25 до 44 років відчують підвищений рівень страху, що в цілому свідчить про загальний невротичний стан нашого суспільства. Молодь переживає страх втрати матеріальної стабільності, невизначеності, захворіти коронавірусом безпосередньо на робочому місці від колег чи клієнтів, що приводить людей в стан повної розгубленості. Але, все ж таки, українці демонструють резистентність та вміння бачити ресурс, мотивацію, нові можливості навіть в психоемоційному стані страху.