ფსიქოლოგია და განათლების მეცნიერებები 2025 | No. 6, 80-96

ISSN2667-9825(online)

პროკრასტანაციის კორელაციური კავშირი იმპულსურობასა და უარყოფით ემოციურ მდგომარეობასთან

სოფიო ჯორჯიაშვილი, ნატა სინატაშვილი

ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ბაკალავრიატის სტუდენტები, ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

Correlational relationship of procrastination with impulsivity and negative emotional state

Sopio Jorjiashvili, Nata Sinatashvili

Undergraduate students of the Faculty of Psychology and Education, Ivane Javakhishvili Tbilisi State University

„ფსიქოლოგია და განათლების მეცნიერებები“ თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტის ოფიციალური ელექტრონული სტუდენტური ჟურნალია.

ISSN2667-9825(online)

აბსტრაქტი

XXI საუკუნეში პროკრასტინაცია საკმაოდ აქტუალური გამოწვევაა, რომელიც ყველა ასაკობრივ კატეგორიაში გვხვდება, განსაკუთრებით კი სტუდენტებში. აღსანიშნავია, რომ ეს ფენომენი ადამიანის ცხოვრების ბევრ ასპექტზე ახდენს გავლენას, მათ შორის ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე. თუ ამ უკანასკნელთან პროკრასტინაცია უშუალო კავშირშია, კავშირი ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან შედარებით კომპლექსურია და სტრესული მდგომარეობით არის გაშუალებული. აქვე უნდა აღინიშნოს ისიც, რომ ეს ფენომენი ასევე მჭიდროდაა დაკავშირებული იმპულსურობასთან. მოცემული კვლევა შეისწავლის კორელაციურ კავშირს პროკრასტინაციას, უარყოფით ემოციურ მდგომარეობასა და იმპულსურობას შორის ქართველ სტუდენტებში. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 57-მა სტუდენტმა (მდედრობითი N=44, მამრობითი N=13), რომლებმაც შეავსეს კითხვარის ელექტრონული ვერსია. შედეგები დამუშავდა კორელაციური და რეგრესული ანალიზით და დადასტურდა ორივე ჰიპოთეზა (1. პროკრასტინაციასა და იმპულსურობას შორის დადებითი კორელაციური კავშირი არსებობს; 2. პროკრასტინაციასა და უარყოფით ემოციურ მდგომარეობას შორის დადებითი კორელაციური კავშირი არსებობს). მიღებული შედეგები შესაძლოა გამოყენებული იყოს ფსიქოგანათლებისა და პრევენციული პროგრამების დაგეგმვისთვის.

საკვანძო სიტყვები: *პროკრასტინაცია, იმპულსურობა, ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობა.*

Abstract

In the 21st century, procrastination is a very popular phenomenon that can be found in all age groups, especially students. It affects many aspects of human life, including their physical and psychological well-being. Procrastination is directly related to the latter, but its correlational relationship with physical health is more complex and is mediated by stress. It should be noted here that this phenomenon is also closely related to impulsivity. The present study examines the correlational relationship between procrastination, negative emotional state and impulsivity in Georgian students. 57 students participated in the study (female N=44, male N=13), who filled out the electronic version of the questionnaire. Correlation and regression analysis were used and both hypotheses were confirmed (1. There is a positive correlation between procrastination and impulsivity; 2. There is a positive correlation between procrastination and negative emotional state). The obtained results may be used for planning psychoeducational and prevention programs.

Keywords: *Procrastination, Impulsivity, Psychological health.*

ISSN2667-9825(online)

შესავალი

სტრესულ თუ უსიამოვნო მოვლენებთან გასამკლავებლად ადამიანების უმრავლესობა მიმართავს პროკრასტინაციას, რაც დღევანდელ რეალობაში საკმაოდ აქტუალურ პრობლემას წარმოადგენს. "პროკრასტინაცია არის დაგეგმილი მოქმედების შეგნებულად გადადება, მიუხედავად ამ ქმედებასთან დაკავშირებული ნეგატიური შედეგებისა" (Klingsieck, 2013). პროკრასტინაცია გამოწვევაა, რომელმაც ცხოვრების ნებისმიერ მონაკვეთში შეიძლება იჩინოს თავი და რომელიც კონკრეტული ასაკობრივი კატეგორიით არ შემოიფარგლება. მიუხედავად ამისა, სტუდენტები წარმოადგენენ პოპულაციის იმ ნაწილს, რომელიც განსაკუთრებით მიდრეკილია პასუხისმგებლობათა გადავადებისკენ. ეს ხშირად მათ ეფექტურ ფუნქციონირებაზე ახდენს გავლენას, რაც გამოიხატება გადაღლის, სტრესის, პანიკისა და თვითშეფასების დაქვითების სახით. აკადემიური პროკრასტინაცია არაგონივრულ გადაწყვეტილებას წარმოადგენს, რადგან სტუდენტმა წინასწარ იცის იმ სირთულეების შესახებ, რაც შემდგომში წარმოიშობა (Svartdal et al., 2020).

პროკრასტინაციას იშვიათად, მაგრამ ზოგჯერ დადებით მოვლენადაც განიხილავენ. მოცემული ფენომენი ბუნდოვან სიტუაციაში ინფორმაციის მიღებისა და ინტერპრეტაციისთვის საჭირო დროს იძლევა. შესაბამისად, ამ შემთხვევაში, უმოქმედობას აქვს გარკვეული მნიშვნელობა, იძლევა რა საშუალებას საფუძვლიანად გავაანალიზოთ არსებული სიტუაცია და ის რესურსები, რომლებიც პრობლემის გადაჭრისთვისაა აუცილებელი (Steel, 2007). მიუხედავად ზემოხსენებულისა, ვერ უარვყოფთ პროკრასტინაციის ნეგატიურ შედეგებს. კვლევების თანახმად, სტუდენტთა 70%-სა (Ellis & Knaus, 1977, როგორც ციტირებულია Harriott & Ferrari, 1996) და ზრდასრულთა 20%-ს (Harriott & Ferrari, 1996) აქვთ პროკრასტინაციასთან დაკავშირებული პრობლემები, რომელთა გასაგებადაც აუცილებელია იმ ძირითადი მიზეზების განხილვა, რის გამოც ინდივიდები საკუთარ პასუხისმგებლობას თავს არიდებენ.

პროკრასტინაციის მიზეზების კვლევისა და მათზე მსჯელობისას მეცნიერები დიდ ხუთეულსაც მიმართავენ. ჯონსონმა და ბლუმმა (1995) ჩაატარეს კვლევა ბაკალავრიატის სტუდენტების მონაწილეობით, რომლებმაც შეავსეს NEO-PI-R და აიტკენის პროკრასტინაციის სკალა. აღმოჩნდა, რომ ნეიროტიციზმი და პატიოსნება მჭიდროდ კორელირებენ პროკრასტინაციასთან. ასევე, რეგრესულმა ანალიზმა აჩვენა, რომ ნეიროტიციზმის ასპექტებიდან იმპულსურობა იყო ყველაზე კარგი პრედიქტორი პროკრასტინაციის მაჩვენებლისა, ხოლო პატიოსნების შემთხვევაში თვით-კონტროლი.

აღსანიშნავია, რომ ემოციათა რეგულაცია და განწყობის გაუმჯობესება ხდება მიზეზი ავერსიული დავალებისთვის თავის არიდებისა (Sirois & Pychyl, 2016). ეს უკანასკნელი კვლევითაც დადასტურდა; კერძოდ, დადგინდა, რომ უარყოფით განწყობაზე მყოფი ცდის პირები ტესტისთვის მოსამზადებლად ნაკლებ დროს ხარჯავდნენ და მიმართავდნენ პროკრასტინაციას, გასხვავებით დადებითი ან ნეიტრალური განწყობის მქონე პირებისგან. კვლევის ავტორთა თანახმად, შედეგი განპირობებული იყო უარყოფით განწყობაზე მყოფ პირთა სურვილით გაეუმჯობესებინათ საკუთარი ემოციური მდგომარეობა (Tice et al., 2001). ცხადია, მოცემული შედეგი ხანმოკლეა, თუმცა ჰედონიზმის თანახმად, ინდივიდისთვის მნიშვნელოვანია ამწუთიერი სიამოვნება, რის გამოც ადამიანი ხშირად არაგონივრულ გადაწყვეტილებებს იღებს. აქედან გამომდინარე, პროკრასტინაცია შეიძლება მივიჩნიოთ ქცევებისა და ემოციათა რეგულაციის მალადაპტურ საშუალებად. აქვე მნიშვნელოვანია აღვნიშნოთ, რომ ავერსიული დავალებისა თუ უარყოფითი აფექტის თავიდან აცილებისთვის გამოყენებული განრიდებითი დაძლევის ტექნიკები მოქმედებს ინდივიდის როგორც ფიზიკურ, ასევე ფსიქოლოგიურ ჯანმრთელობაზე.

ISSN2667-9825(online)

კავშირი პროკრასტინაციასა და უარყოფით ემოციურ მდგომარეობას შორის

მრავალი ჩატარებული კვლევა ადასტურებს კავშირს პროკრასტინაციასა და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობას შორის, რომელშიც მოიაზრება სტრესი, დეპრესია და შფოთვა (Sirois, 2014; Beutel et al., 2016). ზეიგარნიკის (1927) თანახმად, როდესაც ადამიანს აწყვეტინებენ მოქმედებას და, შესაბამისად, ვერ მიჰყავს საქმე ბოლომდე, ქცევის განსახორციელებლად აღმოცენებული განწყობა ვერ რეალიზდება და ამის გამო რთულია მსგავსი ამოცანის დავიწყება. ზეიგარნიკის ჩატარებულ ექსპერიმენტში ცდისპირებს ორჯერ უკეთ ამახსოვრდებოდათ დაუსრულებული ამოცანები. დაუსრულებელი საქმის დავიწყება საკმაოდ დიდ ენერგიას მოითხოვს, რის გამოც პროკრასტინაციამ შესაძლოა ფსიქოლოგიურ გამოფიტვამდე მიგვიყვანოს. ზემოხსენებული, ასოცირდება სირცხვილისა თუ დანაშაულის გრძნობასა (Fee & Tangney, 2000) და თვითშეფასების დაქვეითებასთანაც (Flett et al., 2012).

პროკრასტინაციასა და უარყოფით ემოციურ მდგომარეობას შორის ურთიერთობა რეციპროკული და საკმაოდ კომპლექსურია. დავალების ტიპიც ასევე მნიშვნელოვან როლს თამაშობს. რთული, ორაზროვანი ამოცანა ადამიანებში ხშირ შემთხვევაში იწვევს შფოთვას, რაც დემოტივაციის მიზეზი ხდება და ინდივიდი ცდილობს დიდი ხნით გადადოს საქმის გაკეთება, რათა თავიდან აიცილოს უარყოფითი განცდები (Milgram et al., 1992).

პროკრასტინაციის გავლენის კვლევის მონაწილენი ხშირად სტუდენტები არიან. პროკრასტინაცია დაკავშირებულია ისეთ ნეგატიურ მდგომარეობებთან, როგორებიცაა დეპრესია, შფოთვა და სტრესი, რომლებიც შემდგომში აისახება მათ როგორც პირად, ისე აკადემიურ ცხოვრებაზე. ჩოუს (2011) თანახმად, სტუდენტებში დაბალი აკადემიური მოსწრებით გამოწვეული უკმაყოფილება დადებით კორელაციაშია პროკრასტინაციასთან. საქმის მუდმივად გადადებისგან გამოწვეული შედეგები შესაძლოა ინტერნალურ და ექსტერნალურ კატეგორიებში გავაერთიანოთ. უკანასკნელი გამოიხატება ისეთ ქცევით ასპექტებში, რომელთა შედეგიც დაბალი აკადემიური მიღწევაა. რაც შეეხება ინტერნალურს, მას შესაძლოა გავლენა ჰქონდეს ინდივიდის კეთილდღეობის აფექტურ და კოგნიტურ ასპექტებზე (Balkis & Duru 2016).

კავშირი პროკრასტინაციასა და ფიზიკურ ჯანმრთელობას შორის

პროკრასტინაციას არა მარტო მენტალურ, არამედ ფიზიკურ ჯანმრთელობაზეც აქვს ნეგატიური გავლენა და ამას მრავალი კვლევა ადასტურებს. ტაისისა და ბაუმაისტერის (1997) კვლევის თანახმად, მნიშვნელოვანი განსხვავებები შეინიშნებოდა პროკრასტინატორ და არაპროკრასტინატორ სტუდენტებს შორის სემესტრის განმავლობაში. სწავლის დასაწყისში პროკრასტინატორი სტუდენტების მენტალური და ფიზიკური ჯანმრთელობა უკეთეს მდგომარეობაში იყო, ვიდრე არაპოკრასტინატორებისა. თუმცა, სიტუაცია რადიკალურად შეიცვალა სემესტრის ბოლოს. ჯანმრთელობის უფრო მეტი პრობლემა და მაღალი სტრესის დონე შეინიშნებოდა იმ სტუდენტებში, რომლებიც ამჯობინებდნენ საქმის მუდმივად გადადებას. ავტორები ასეთ მაჩვენებელს უკავშირებდნენ იმას, რომ სტუდენტები დავალებას ვადის ამოწურვამდე ძალიან ცოტა ხნით ადრე ასრულებდნენ.

სიროისი და სხვ. (2003) ეცადნენ უკეთ გაეგოთ და აეხსნათ ის რისკები, რომლებიც პროკრასტინაციას შესაძლოა მოჰყვეს ფიზიკური ჯანმრთელობის ჭრილში. მათ შეიმუშავეს პროკრასტინაცია-ჯანმრთელობის მოდელი (Procrastination-health model). ამის თანახმად, პროკრასტინაცია იწვევს სტრესული რეაქციის გაძლიერებას და ის გავლენას ახდენს, როგორც ჰიპოთალამო-ჰიპოფიზურ-ადრენალურ ღერძზე (HPA), ასევე სიმპათიკურ-ადრენომედულარულ სისტემაზე. ამ სისტემების აქტივაციას თან ახლავს ფიზიოლოგიური ცვლილებები, რომელთაგან ზოგი მათგანი მაშინვე, ზოგი კი მოგვიანებით იჩენს თავს. პირველი ტიპის ცვლილებების მაგალითი შესაძლოა იყოს გახშირებული გულისცემა, სუნთქვა, საჭმლის

ISSN2667-9825(online)

გადამამუშავებელი სისტემის ფუნქციის დაქვეითება. შედარებით გვიან კი შესაძლოა, თავი იჩინოს იმუნური სისტემის დაქვეითებამაც. გარდა ამ ზემოთ ჩამოთვლილი რისკებისა, ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სხვა პრობლემები შეიძლება გამოიწვიოს ქრონიკულმა ან განმეორებითმა სტრესულმა რეაქციამ (Cohen et al., 2012).

პროკრასტინაციას არა მხოლოდ პირდაპირი, არამედ შეიძლება, რომ არაპირდაპირი გავლენაც ჰქონდეს ჯანმრთელობაზე. ეს გამოიხატება ჯანსაღი ცხოვრების ხელშემწყობი ქცევების გადადებაში. მაგალითად, ზოგიერთისთვის ვარჯიში და ჯანსაღი კვება შესაძლოა დაკავშირებული იყოს სტრესთან და, შესაბამისად, უარყოფით განცდას იწვევდეს. სწორედ ამიტომ, ადამიანები ხშირად მიმართავენ პროკრასტინაციას, რათა თავიდან აირიდონ ნეგატიური ემოციები (Sirois, 2017).

იმპულსურობა

„იმპულსურობა გულისხმობს სტიმულზე სწრაფ, დაუგეგმავ რეაქციას ნეგატიური შედეგების გათვალისწინების გარეშე" (Fischer et al., 2008). მიუხედავად იმისა, რომ იმპულსურობას ხშირად უარყოფით კონტექსტში განვიხილავთ, აღსანიშნავია, რომ მას ყოველთვის არ მოჰყვება ნეგატიური შედეგები. სწორედ ამიტომ, გამოყოფენ იმპულსურობის ორ ტიპს: ფუნქციონალურსა და დისფუნქციონალურს. პირველი მოიაზრებს, ისეთი სწრაფი, დაუფიქრებელი ქმედებების განხორციელებას, რომელთაც თან ახლავს პოზიტიური შედეგები. კვლევის თანახმად, ფუნქციონალური იმპულსურობა დადებითად კორელირებს ენთუზიაზმთან (Dickman, 1990). ამისგან განსხვავებით, დისფუნქციონალური იმპულსურობა, მოიაზრებს ისეთ დაუგეგმავ ქმედებათა განხორციელებას, რომელთაც უარყოფითი შედეგი მოჰყვებათ.

იმპულსურობის ზემოხსენებულ ორ ტიპს შორის სხვაობას ასევე აღწერს განმამტკიცებლისადმი მგრძნობელობის თეორია, რომლის თანახმადაც, იმპულსურობა დაკავშირებულია ქცევითი აქტივაციისა (BAS) და ქცევითი ინჰიბიციის (BIS) სისტემებთან. პირველი არეგულირებს ქმედებებს, რომელიც ჯილდოს მოპოვებითაა მოტივირებული. BAS-ის აქტივაცია დაკავშირებულია თავის ტვინის მოტორული ქერქის აგზნებასთან, რომელიც უზრუნველყოფს სასურველი შედეგის მისაღებად შესაბამის ქმედებათა განხორციელებას. ამისგან განსხვავებით, BIS-ი არის სისტემა, რომელიც საფრთხის არსებობის შემთხვევაში ახდენს ინდივიდის ქცევათა შეკავებას და ყურადღებას პოტენციური საფრთხისა და მისი ანალიზისკენ მიმართავს. აღსანიშნავია, რომ მოცემული სისტემის აქტივაცია ხშირად შფოთვის საფუძველი ხდება, თუმცა სწორედ მისი დახმარებით ინდივიდი ახერხებს უსაფრთხო, მაგრამ სწრაფი და დაბალი რისკის შემცველი რეაქციის განხორციელებას. გამოკვლეულია ორივე მათგანის კავშირი დისფუნქციონალურ და ფუნქციონალურ იმპულსურობასთან. აქვე მნიშვნელოვანია ვახსენოთ, რომ თუ BIS-ის აქტივაციის შედეგად ხდება ქცევათა შეკავება, ფუნქციონალური იმპულსურობის მქონე ინდივიდები, პირიქით, სპონტანურად მოქმედებენ. კვლევის თანახმად, დადასტურდა დადებითი კორელაციური კავშირი ფუნქციონალურ იმპულსურობასა და BAS-ს (რომელიც დაკავშირებულია ექსტრავერსიასთან) შორის, ხოლო უარყოფითი კორელაციური კავშირი BIS-სა (დაკავშირებულია ნეიროტიციზმთან) და ფუნქციონალურ იმპულსურობას შორის. დისფუნქციონალური იმპულსურობის შემთხვევაში კი გამოვლინდა მნიშვნელოვანი კორელაციური კავშირი BAS-თან, თუმცა კავშირი არ დადასტურდა BIS-თან (Smillie & Jackson, 2006).

ინდივიდს, რომელიც მუდმივად თავს არიდებს ამოცანის განხორციელებას, გადამწყვეტ მომენტში უწევს საქმის ნაჩქარევად შესრულება. საქმის იმპულსურად შესრულება კი დაკავშირებულია სიზუსტის დაბალ დონესთან, შესაბამისად, ამ დროს ინდივიდის მიერ განხორციელებული ქმედება მრავალი ხარვეზით ხასიათდება, სწორედ ამიტომ

ISSN2667-9825(online)

დისფუნქციონალური იმპულსურობა პროკრასტინაციის შედეგად შეიძლება იქნას განხილული (Ferrari, 1993).

ამასთან აღსანიშნავია, რომ იმპულსურობის გასაზომად ხშირად გამოყოფენ ოთხ განზომილებას, ესენია წინასწარგანზრახვის ნაკლებობა, შეუპოვრობის ნაკლებობა, სტიმულაციის/შეგრძნებების ძიება და სულსწრაფობა. ჩვენს კვლევაში გამოყენებული ინსტრუმენტიც (I-8) სწორედ ამ სუბსკალებისგან შედგება. თითოეული მათგანის განხილვა დაგვეხმარება იმპულსურობის უკეთ გაგებაში. წინასწარგანზრახვის განზომილება ყურადღებას ამახვილებს ინდივიდის უნარზე განჭვრიტოს საკუთარი ქცევის შედეგები, მოქმედების განხორციელებამდე. შეუპოვრობა აფასებს ადამიანის უნარს შეასრულოს და გაუმკლავდეს საქმეს, რომელიც დამღლელი და მისთვის უინტერესოა. ამ განზომილებაში მაღალი ქულის მქონე ინდივიდებს უჭირთ დისტრაქტორებისადმი წინააღდეგობის გაწევა და აქვთ პროექტის დასრულების პრობლემები (Rebetez et al., 2017). სწორედ ეს უკანასკნელი აკავშირებს იმპულსურობის ამ განზომილებას პროკრასტინაციასთან. რაც შეეხება სტიმულაციის/შეგრძნებების ძიებას, ის აქცენტს აკეთებს პიროვნების მიდრეკილებაზე მღელვარების, სიახლისა და სტიმულაციის ძიების მიმართ. ინდივიდები სტიმულაციის ძიების მაღალი მაჩვენებლით ხშირად მიზანმიმართულად არიდებენ თავს საქმეს, რადგან მათ სიამოვნებთ ის განცდა, რომელიც დავალების ბოლო წუთას შესრულებასთან არის დაკავშირებული. ისინი ეძებენ ისეთ სიტუაციებს, რომლებიც მათში მღელვარებას აღძრავს. შესაბამისად, იმპულსურობის სხვა განზომილებებისგან განსხვავებით, მათი ქმედება დაგეგმილია (Steel, 2007). და ბოლოს, სულსწრაფობა მოიაზრებს ძლიერ, უცაბედად წარმოშობილ იმპულსს, რომელსაც თან ახლავს ძლიერი ემოციური რეაქციები (Griffin et al., 2018). აღსანიშნავია, რომ ინდივიდები სულსწრაფობის მაღალი დონით ნეგატიური ემოციებისგან თავის ასარიდებელად იმპულსურ რეაქციებს მიმართავენ. პროკრასტინატორებიც სწორედ ამ მიზეზით არიდებენ თავს დავალებათა შესრულებას და ისეთ აქტივობებში ერთვებიან, რომლებიც ხანმოკლე სიამოვნების მომგვრელია (Rebetez et al., 2017). როგორც ვხედავთ, თითოეული ეს განზომილება დაკავშირებულია თვითკონტროლის ნაკლებობასთან. უკანასკნელით კი შეგვიძლია ვიმსჯელოთ იმპულსურობასა და პროკრასტინაციას შორის კავშირზე. როგორც ვიცით, პროკრასტინატორებს უჭირთ კონკურენტული აქტივობებიდან საქმისთვის რელევანტური აქტივობის არჩევა, თავის დროზე შესრულება და შეუსაბამო აქტივობების დათრგუნვა (Dewitte & Schouwenburg, 2002). იმპულსურობისა და პროკრასტინაციის კავშირის უკეთ გასაგებად, აუცილებელია განვიხილოთ მსგავსება თუ განსხვავება მოცემულ ორ კონსტრუქტს შორის. როგორც ვიცით, პროკრასტინაცია გულისხმობს საქმის განზრახ გადადებას. შესაბამისად, ინდივიდისთვის გასაგებია ის დაბრკოლებები, რომლებიც ამ გადწყვეტილებას მოჰყვება. ხოლო იმპულსურობის შემთხვევაში (გარდა შეგრძნებების ძიებისა) პირიქითაა, რადგან ინდივიდი დაუფიქრებლად ერთვება ქცევაში (Lynam et al., 2006, როგორც ციტირებულია Gustavson et al., 2014a). მიუხედავად არსებული განსხვავებისა, აღსანიშნავია, რომ როგორც პროკრასტინაცია, ასევე იმპულსურობა ასოცირდება თვითკონტროლის დაბალ დონესთან. იმპულსური ინდივიდები მოთხოვნილებებითა და სიტუაციური გავლენებით არიან მართულნი (Spinella, 2004). ამიტომ, იმპულსურ ინდივიდებს უჭირთ მიზნის მისაღწევად საკუთარ ქმედებათა მონიტორინგი და ისე იქცევიან, რომ აწმყოში მიიღონ სასურველი შედეგი (Steel, 2007). შესაბამისად, სწორედ იმპულსურობის ეს ტენდენცია უბიძგებს ინდივიდს პროკრასტინაციისკენ (Steel, 2010). ამ ორ კონსტრუქტს შორის საშუალო ($r=0.41$) კორელაციური კავშირი დასტურდება კვლევითაც, რომელიც ასევე განიხილავს არსებულ გენეტიკურ ($r=0.3$) საფუძველსაც (Liu & Feng, 2017). თუმცა პროკრასტინაციის კავშირი იმპულსურობის განზომილებებთან სხვადასხვაა, კერძოდ, დასტურდება საშუალო კორელაციური კავშირი შეუპოვრობის ნაკლებობასა ($r = .64$) და სულსწრაფობასთან ($r = .37$) (Rebetez et al., 2017) და სუსტი შეგრძნებების ძიებასთან ($r = .17$) (Steel, 2007).

ISSN2667-9825(online)

პროკრასტინაციასა და იმპულსურობას შორის კავშირი შეიძლება ავხსნათ დროებითი მოტივაციის თეორიითაც (TMT). თეორიის ფარგლებში ყურადღება მახვილდება დროის ფაქტორზე, რომელიც გავლენას ახდენს საქმის შესრულების დროს ინდივიდის ყურადღებასა და ჩადებულ ძალისხმევაზე. TMT-ის თანახმად, მოტივაციის საფუძვლად მდებარე მექანიზმს შემდეგი ფორმულა გამოხატავს.

$$მოტივაცია = \frac{მოლოდინი\ X\ ღირებულება}{იმპულსურობა\ X\ გადავადება}$$

როგორც ვხედავთ, გამოყოფილია რამდენიმე ფაქტორი, რომელიც გავლენას ახდენს მოტივაციაზე. ესენია: მოლოდინი (რაც უფრო მაღალია საქმის შესრულების მოლოდინი, მით უფრო მაღალია მოტივაციაც და შესაბამისად ნაკლებია პროკრასტინაციის მცდელობაც), ღირებულება (რაც უფრო ღირებულია ჯილდო, მით უფრო მეტია შანსი კონკრეტული დავალების შესრულებისა), იმპულსურობა (იგივე დაგვიანების მიმართ მგრძნობელობა) და გადავადება. ღირებულება თავის თავში სამ ცვლადს მოიცავს, ესენია დავალების ავერსიულობა (რაც უფრო არასასიამოვნოა დავალება, მით უფრო მეტია შანსი ამ დავალების გადადებისა), მიღწევის მოთხოვნილება (რომელიც პროკრასტინაციასთან ნეგატიურადაა დაკავშირებული, მაღალი მიღწევის მოთხოვნილების მქონე პირები უფრო მეტ სიამოვნებას იღებენ საქმის შესრულების დროს), მოწყენილობისკენ მიდრეკილება (საქმის შესრულებას უფრო არასასიამოვნოს ხდის და დადებითადაა დაკავშირებული პროკრასტინაციასთან). რაც შეეხება დაგვიანების მიმართ მგრძობელობას, ის ასოცირდება შემდეგ ცვლადებთან: გაფანტულობა, იმპულსურობა და თვითკონტროლი. აქვე აღსანიშნავია, რომ TMT- ის თანახმად, იმპულსურობის მაღალი დონე დაკავშირებულია პროკრასტინაციის მაღალ და მოტივაციის დაბალ დონესთან. ხოლო მოტივაცია იზრდება მაშინ, როცა დედლაინი ახლოვდება. გადავადებაში კი დროის ფაქტორზეა ყურადღება გამახვილებული და აღსანიშნავია, რომ იმ საქმის შესრულებაა უფრო მეტად ღირებული, რომელსაც უფრო მალე მივყავართ ჩვენთვის სასურველ შედეგთან. პროკრასტინატორები მთელი ძალისხმევით მუშაობენ მხოლოდ მაშინ, როცა დედლაინი ახლოსაა. უკანასკნელი ორი ფაქტორი (იმპულსურობა და გადავადება) მნიშვნელოვნად ზემოქმედებს მოტივაციაზე, რადგან, რაც უფრო შორეულ მომავალშია ჯილდოს მოპოვების შანსი, მით უფრო გაფანტულია პიროვნება და მით უფრო ნაკლები თვითკონტროლი აქვს. ყოველივე ეს შემდგომში განაპირობებს მოლოდინისა და ღირებულების შემცირებას, შესაბამისად მცირდება მოტივაცია და იზრდება პროკრასტინაციის გამოვლენის ალბათობა (Bennett & Bacon., 2019; Steel, P., 2007; Turgeman N. R., & Pollak, Y., 2023).

ასევე აღსანიშნავია, რომ ნეიროვიზუალიზაციის კვლევათა საშუალებით, პროკრასტინაციასა და იმპულსურობას შორის გამოვლინდა საერთო ნეირობიოლოგიური საფუძველი დორსოლატერალურ პრეფრონტალურ ქერქში (DLPFC). დადასტურდა უარყოფითი კორელაციური კავშირი ამ ორ კონსტრუქტსა და მარცხენა დორსოლატერალურ პრეფრონტალურ ქერქში (DLPFC) არსებული რუხი ნივთიერების მოცულობას შორის (Liu & Feng, 2017). კვლევის თანახმად, DLPFC-ის რუხი ნივთიერების მოცულობას აქვს პირდაპირი გავლენა იმპულსურობაზე, მაგრამ არაპირდაპირ, იმპულსურობის როგორც დამაკავშირებელი რგოლის საშუალებით, ზემოქმედებს პროკრასტინაციაზე. ტვინის ეს უბანი კი კოგნიტურ კონტროლსა და ემოციათა რეგულაციაზეა პასუხისმგებელი (Zhang et al., 2019).

ამგვარად, პროკრასტინაცია წარმოადგენს კომპლექსურ, მაგრამ საინტერესო საკვლევ ფენომენს. როგორც ვხედავთ, ის მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ინდივიდის პირად ცხოვრებასა და საქმიანობაზე, მის ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ ჯანმრთელობაზე. აქედან გამომდინარე, კვლევის შედეგად მიღებული დასკვნები დაგვეხმარება საკუთარ პრობლემებთან და ყოველდღიურ ცხოვრებასთან უკეთ გამკლავებასა და თვითრეგულაციის განვითარებაში.

ISSN2667-9825(online)

ჩვენს კვლევაში პროკრასტინაცია განვიხილეთ იმპულსურობასთან ერთად კავშირში, რითაც გარკვეულწილად წარმოდგენა შევიქმენით ამ კონსტრუქტთა ურთიერთდამოკიდებულებისა და მათი ნეირობიოლოგიური საფუძვლების შესახებ. განხილული მასალის თანახმად, შეგვიძლია ვთქვათ, რომ ამ კონსტრუქტებს შორის რეციპროკული კავშირია.

ჩვენი კვლევის მიზანია, დავადგინოთ როგორც პროკრასტინაციასა და იმპულსურობას, ასევე პროკრასტინაციასა და ინდივიდის უარყოფით ემოციურ მდგომარეობას შორის კორელაციური კავშირი.

კვლევის ფარგლებში ორ ჰიპოთეზას შევამოწმებთ:

1. პროკრასტინაციასა და იმპულსურობას შორის დადებითი კორელაციური კავშირი არსებობს;
2. პროკრასტინაციასა და უარყოფით ემოციურ მდგომარეობას შორის დადებითი კორელაციური კავშირი არსებობს.

კვლევის მეთოდები

მონაწილეები

კვლევა ჩატარდა არაალბათურ ხელმისაწვდომ შერჩევაზე. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო სულ 57-მა (მდედრობითი N=44, მამრობითი N=13) სტუდენტმა, რომლებიც იყვნენ 18-22 წლის ასაკობრივი კატეგორიის წარმომადგენლები. მათ კვლევაში მონაწილეობისთვის არ მიუღიათ არანაირი ჯილდო თუ ანაზღაურება.

ინსტრუმენტი

კვლევაში პროკრასტინაციის საკვლევად გამოვიყენეთ Tuckman Procrastination Scale, უარყოფითი ემოციური მდგომარეობის - DASS-21, იმპულსურობის - I-8.

პროკრასტინაციის საზომად გამოვიყენეთ Tuckman Procrastination Scale ინსტრუმენტი, რომელიც შედგება ჯამში 16 დებულებისგან. გამოყენებულია ლაიკერტის ტიპის სკალა და მონაწილე ირჩევს 4 პასუხიდან ერთ-ერთს, ესენია: “ 1 - საერთოდ არ შემესაბამება, 2 - ძირითად შემთხვევაში არ შემესაბამება, 3 - ხანდახან შემესაბამება, 4 - ყოველთვის შემესაბამება” (Tuckman, 1991). ბაკალავრიატის სტუდენტებზე ჩატარებული ჩვენი კვლევით დასტურდება ამ ინსტრუმენტის სანდოობა (α= .92).

უარყოფითი ემოციური მდგომარეობის (სტრესის, დეპრესიისა და შფოთვის) საზომად გამოვიყენეთ DASS-21-ის ინსტრუმენტი. DASS-21 შედგება სულ 21 დებულებისგან, ხოლო თითოეულ სკალაში შედის შვიდი დებულება. დეპრესიის სკალა აფასებს დისფორიას, უიმედობას, ინტერესის ნაკლებობას, გულგრილობასა და ინერტულობას. შფოთვის სკალა აფასებს ავტონომიური ნერვული სისტემის აგზნების დონეს, ჩონჩხის კუნთების დაძაბულობას/მდგომარეობას, სიტუაციურ შფოთვასა და ინდივიდის მიერ შფოთვის სუბიექტურ განცდას. სტრესის სკალა კი აფასებს რელაქსაციისა და დასვენების სირთულეს, ნერვულ აგზნებას, ადვილად აგზნებადობასა და გაღიზიანებადობას, მაღალ მგრძნობელობასა და მოუთმენლობას. მონაწილე პირად გამოცდილებას 4 შესაძლო პასუხიდან ერთ-ერთის არჩევით აფიქსირებს, ესენია: 0 - საერთოდ არ შემესაბამება, 1 - გარკვეულწილად შემესაბამება, 2 - უმეტესად შემესაბამება, 3 - სრულიად შემესაბამება” (Lovibond & Lovibond, 1995). ჩვენი კვლევიდან გამომდინარე ეს ინსტრუმენტი მაღალ შინაგან შეთანხმებულობას იძლევა (α=.944).

კვლევაში იმპულსურობის საზომად გამოვიყენეთ I-8-ის (Groskurth et al., 2022) ინსტრუმენტი, რომელიც შედგება ოთხი ქვესკალისგან თითოეული ორი დებულებით. ეს ქვესკალებია სულსწრაფობა (Urgency), წინასწარგანზრახვის ნაკლებობა (Lack of Premeditation), შეუპოვრობის

ISSN2667-9825(online)

ნაკლებობა (Lack of Perseverance), სტიმულაციის/შეგრძნებების ძიება (Sensation seeking). ინსტრუმენტი მოიცავდა პასუხების 5 შესაძლო ვარიანტს, ესენია: "1 - საერთოდ არ შემესაბამება, 2 - ცოტათი შემესაბამება, 3 - გარკვეულწილად შემესაბამება, 4 - უმეტესად შემესაბამება, 5 - სრულიად შემესაბამება" (Groskurth et al., 2022). ქართველ ბაკალავრიატის სტუდენტებზე ჩატარებული კვლევით მოცემული ინსტრუმენტი მაღალი შინაგანი შეთანხმებულობით ხასიათდება (α=.768).

პროცედურა

კითხვარი განვათავსეთ სოციალურ ქსელში, მითითებით, რომ სტუდენტის სტატუსის მქონე ნებისმიერ პირს შეუძლია კვლევაში მონაწილეობა. კვლევაში სულ მონაწილეობა მიიღო 57-მა პირმა. მონაწილეებს კვლევის დაწყებამდე წარედგინათ ინსტრუქცია, რომელშიც მითითებული იყო კვლევის მიზანი და ყურადღება გამახვილებული იყო მონაწილის კონფიდენციალურობაზე. ინსტრუქცია შემდეგი სახით იყო წარმოდგენილი: "კვლევა ტარდება ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფსიქოლოგიის ფაკულტეტის ბაკალავრიატის საფეხურის ფარგლებში. მოცემული კვლევა მიზნად ისახავს გაიგოს კავშირი პროკრასტინაციასა და უარყოფით ემოციურ მდგომარეობას შორის და ასევე პროკრასტინაცია-იმპულსურობის მიმართება. კვლევაში მონაწილეობა შეუძლიათ სტუდენტებს, რომლებიც ამჟამად სწავლობენ უმაღლეს სასწავლებელში. მონაწილეობა ანონიმურია, ამიტომ გთხოვთ, მიჰყვეთ ინსტრუქციებს და გულწრფელად უპასუხოთ მოცემულ შეკითხვებს. კვლევის შევსება წაიღებს დაახლოებით 5 წთ-ს".

ინსტრუქციის გაცნობის შემდგომ მონაწილეები ავსებდნენ დემოგრაფიულ ინფორმაციას, უთითებდნენ სქესს, ასაკსა და განათლების იმ საფეხურს, რომელზეც იყვნენ ამჟამად. თავდაპირველად მონაწილეებს წარედგინებოდათ პროკრასტინაციის საზომი (TPS) ლაიკერტის ტიპის სკალები. სულ წარმოდგენილი იყო პროკრასტინაციის გასაზომი 16 დებულება და მონაწილეებს უნდა შემოეხაზათ პასუხი, რომელიც მათ შეესაბამებოდათ. შემდგომ წარედგინებოდათ შფოთვის, დეპრესიისა და სტრესის საზომი ლაიკერტის ტიპის სკალები (DASS-21), სულ 21 დებულებით. კვლევა სრულდებოდა იმპულსურობის სკალის წარდგენით, რომელშიც შედიოდა სულ 8 დებულება.

ზემოთ აღნიშნული ზოგადი ინსტრუქციის გარდა, კვლევის ყოველ ახალ ეტაპზე გადასვლისას მონაწილეებს ეძლეოდათ მოკლე ინსტრუქცია შემდეგი სახით: "გთხოვთ, თანმიმდევრობით შეავსოთ კითხვარი და შემოხაზეთ (ან აღნიშნეთ) პირველივე პასუხი, რაც თავში მოგივათ. შემოხაზეთ დებულება, რომელიც ყველაზე ახლოსაა თქვენს გამოცდილებასთან". აღსანიშნავია, რომ DASS-21-ის შემთხვევაში ინსტრუქცია მცირედ იქნა მოდიფიცირებული. ამ შემთხვევაში, ზემოხსენებული ინსტრუქციისგან განსხვავებით, მონაწილეს უნდა მიეთითებინა მისთვის შესაბამის გამოცდილებაზე ბოლო 1 კვირის განმავლობაში.

შედეგები

მიღებული მონაცემები დამუშავდა SPSS-ის სტატისტიკურ პროგრამაში, გამოყენებულ იქნა კორელაციური და რეგრესიული ანალიზი.

ცხრილი **N1**. საშუალოები და სტანდარტული გადახრა

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
პროკრასტინაცია	57	2.7621	.65587	.08687

ISSN2667-9825(online)

	57	1.5439	.73655	.09756
იმპულსურობა	57	2.6842	.83315	.11035

მონაცემების კორელაციური ანალიზით გამოვლინდა კავშირი როგორც იმპულსურობასა და პროკრასტინაციას, ისე უარყოფით ემოციურ მდგომარეობას შორის.

პირსონის კორელაციის კოეფიციენტის გამოყენებით შევაფასეთ კავშირი იმპულსურობასა და პროკრასტინაციას შორის. ანალიზის შედეგად აღმოჩნდა, რომ ცვლადებს შორის საშუალო დადებითი კორელაციაა (r=.547, n=57, p<.05), რაც იმას ნიშნავს, იმპულსურობის მაღალი მაჩვენებელი უკავშირდება პროკრასტინაციის მაღალ მაჩვენებელს.

რაც შეეხება კორელაციას ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობასა და პროკრასტინაციას შორის, ცვლადებს შორის დაფიქსირდა საშუალო დადებითი კორელაცია (r =.343, n=57, p<.05). ეს კი იმაზე მიუთითებს, რომ პროკრასტინაციის ზრდასთან ერთად იზრდება დეპრესიის, შფოთვისა და სტრესის დონე ინდივიდში.

ცხრილი **N2.**

ცვლადი	იმპულსურობა	უარყოფითი ემოციური მდგომარეობა
პროკრასტინაცია	.547**	.343**

კორელაციები პროკრასტინაციასა და იმპულსურობას, უარყოფით ემოციურ მდგომარეობას შორის

სტანდარტულმა მრავლობითმა რეგრესიულმა ანალიზმა აჩვენა, რომ იმპულსურობისა და უარყოფითი ემოციური მდგომარეობის კომბინაციის მოდელი ხსნის პროკრასტინაციის მონაცემთა ვარიაბელობის 30.3%-ს, R2ADJ=.303 F(2,54)=13.145, p<.05. აღნიშნული მოდელიდან იმპულსურობა ყველაზე კარგი პრედიქტორია პროკრასტინაციისა (β=.486, p<.05). იმპულსურობის პოზიტიური შეფასების 1 სტანდარტული გადახრით ზრდა საშუალოდ პროკრასტინაციის 0.486 სტანდარტული გადახრით მატებასთან ასოცირდება. ნეგატიური ემოციური მდგომარეობის ეფექტი კი სტატისტიკურად არაარსებითი აღმოჩნდა (β=.18, p=.135).

ცხრილი **N3**. რეგრესიები პროკრასტინაციასა და იმპულსურობას, უარყოფით ემოციურ მდგომარეობას შორის

	იმპულსურობა			დეპრესია, შფოთვა, სტრესი		
	B	SE	β	B	SE	β

ISSN2667-9825(online)

პროკრასტინაცია	.383	.093	.486	.160	.105	.180
R^2	.327					
F	13.145					

დისკუსია

მიღებული შედეგებით გამოვლინდა საშუალო დადებითი კორელაცია პროკრასტინაციასა და იმპულსურობას შორის (r=.547, n = 57, p<.05), პროკრასტინაციასა და უარყოფით ემოციურ მდგომარეობას შორის (r=.343, n=57, p<.05). რეგრესული ანალიზის შედეგად დადგინდა, რომ იმპულსურობა წარმოადგენს პრედიქტორს პროკრასტინაციისთვის, თუმცა იგივე შედეგი არ დაფიქსირდა ნეგატიური ემოციური მდგომარეობის შემთხვევაში. ორივე ჰიპოთეზა დადასტურდა. როგორც უკვე ვახსენეთ, ინდივიდები პროკრასტინაციას უარყოფითი ემოციებისა და ავერსიული დავალების თავიდან არიდებისთვის მიმართავენ, ზოგჯერ კი ერთვებიან ისეთ აქტივობებში, რომლებიც შემდგომში მათ დაბალ პერფორმანსს გაამართლებს (Tangney et al., 2000). მაგალითად, ასეთი შეიძლება იყოს სპეციალურად ისეთი სიტუაციების შექმნა, როგორიცაა გამოცდის წინ უძილობა, მეგობრებთან გართობა და შემდგომ თავის იმით გამართლება, რომ საქმის შესრულებისთვის არ იყო საკმარისი დრო. თუმცა, ხშირად განწყობის შენარჩუნებისთვის საქმის გადადება, პირიქით, უფრო მეტი შფოთვისა და უარყოფითი ემოციების მიზეზი ხდება.

პროკრასტინაცია სხვადასხვა ფსიქოლოგიურ პრობლემასთან ასოცირდება. კროს- სექციური კვლევებით ვლინდება პროკრასტინაციის კორელაციური კავშირი სტრესთან, დეპრესიასა და შფოთვასთან (Fernie et al. 2017, Rozental et al. 2022, Sirois, 2014), რაც ეხმიანება ჩვენი კვლევის შედეგებს. პროკრასტინატორები მართალია დადებითი ემოციების შესანარჩუნებლად არიდებენ თავს საქმის შესრულებას, მაგრამ მისი გადადებით გამოწვეული ნეგატიური აზრები მათ განწყობაზე უარყოფითად აისახება და შესაძლოა ზემოხსენებულ ფსიქოლოგიურ მდგომარეობებს განაპირობებდეს. ამიტომ არის, რომ პროკრასტინაცია ხშირად უკმაყოფილების განცდის მიზეზი ხდება. თუმცა, აქვე აღსანიშნავია ისიც, რომ ამ ორ კონსტრუქტს შორის გამოვლინდა საშუალო კორელაციური კავშირი (r=.343, n=57, p<.05), რაც ახლოს არის სუსტი კორელაციის მაჩვენებელთან. ეს კი შესაძლოა გამოწვეული იყოს იმით, რომ ცალ-ცალკე არ მოხდა სტრესის, დეპრესიისა და შფოთვის კვლევა და სამივე კომპონენტი ერთ - უარყოფით ემოციურ მდგომარეობაში გაერთიანდა. კონსტანტინისა და სხვ. (2018) კვლევაში, რომლებმაც აგრეთვე DASS-21-ს კითხვარი გამოიყენეს, გამოვლინდა r=.34 კორელაცია პროკრასტინაციასა და შფოთვას შორის, ხოლო პროკრასტინაციასა და დეპრესიას შორის უფრო ძლიერი r=.45. აქედან გამომდინარე, შესაძლოა ნეგატიური ემოციური მდგომარეობის სამ კომპონენტად ჩაშლით (სტრესი, შფოთვა და დეპრესია) უფრო ძლიერი კორელაციის მაჩვენებელი დაფიქსირებულიყო მაგალითად დეპრესიასა და პროკრასტინაციას შორის.

ჩვენს კვლევაში მიმოვიხილეთ კავშირი პროკრასტინაციასა და იმპულსურობას შორის. უკანასკნელი განვიხილეთ, როგორც სტიმულზე დაუგეგმავი და სწრაფი რეაქცია. იმპულსური ინდივიდები ამჟამინდელი სურვილებითა და მოთხოვნილებებით არიან მართულნი. აქედან გამომდინარე, ისინი პროკრასტინაციისკენ არიან მიდრეკილნი. უკანასკნელს ჩვენი კვლევის ფარგლებში განხილული მასალებიც ადასტურებს. პროკრასტინატორები, ისევე როგორც იმპულსური ინდივიდები, მიმართავენ ისეთ ქცევებს, რომლებიც მათთვის დაუყონებლივ დამაჯილდოვებელი და კმაყოფილების განცდის მომტანია. ასეთ აქტივობებში ჩართვა მათ

ISSN2667-9825(online)

ეხმარება თავი აარიდოს საქმის გადადებით გამოწვეულ შიშსა და წუხილს (Bhutto H. Z. et al., 2011). ლიუსა და ფენგის (2017) თანახმად, კორელაციური კავშირია პროკრასტინაციასა და იმპულსურობას შორის, რაც ასევე ჩვენი კვლევის შედეგებითაც ვლინდება, რომლის თანახმადაც ზემოთ ხსენებულ კონსტრუქტებს შორის საშუალო დადებითი კორელაციაა. მათ კავშირს ასევე განიხილავს პროკრასტინაციის დროებითი მოტივაციის თეორიაც, რომლის თანახმად, დავალების შესრულება რამდენიმე ფაქტორზეა დამოკიდებული. ხშირად, თუ დავალება პოზიტიურად არის შეფასებული, სასურველი და საინტერესოა (ღირებულების აღქმა), და ჯილდოს მიღების ან მიზნის მიღწევის მოლოდინი არსებობს, მაშინ ინდივიდი ასრულებს დავალებას. თუმცა ეს ორი ფაქტორი არ არის საკმარისი აქტივობაში ჩასართავად. აღსანიშნავია, რომ ამ თეორიის ფარგლებში გამოყოფილ შემდეგ ორ კომპონენტს - დაგვიანების მიმართ მგრძნობელობასა (იგივე იმპულსურობას) და გადავადებას მნიშვნელოვანი როლი ენიჭებათ. ამ ორი ფაქტორის ურთიერთქმედება განაპირობებს მოტივაციის დონის შემცირებას, ამის საპირისპიროდ კი იზრდება პროკრასტინაციის გამოვლენის ალბათობა Bennett & Bacon, 2019).

მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენს კვლევაში ვისაუბრეთ იმპულსურობის განზომილებებზე, ცალ-ცალკე მათი კავშირი პროკრასტინაციასთან არ შეგვიფასებია. პროკრასტინაციასა და ზოგადად იმპულსურობას შორის გამოვლინდა საშუალო კორელაციური კავშირი (r=.547, n = 57, p<.05), თუმცა შესაძლოა განსხვავებული შედეგი მიგვეღო იმპულსურობის თითოეული განზომილების მიხედვით რომ გაგვეკეთებინა ანალიზი. რებეტეზის (2017) მიერ ჩატარებული კვლევის შედეგებიც ამას ადასტურებს. მისი კვლევის ფარგლებში გამოვლინდა საშუალო კავშირი პროკრასტინაციასა და შეუპოვრობას (r=.64) და პროკრასტინაციასა და სულსწრაფობას შორის (r=.37), ასევე სტილის (2007) კვლევაში გამოვლინდა სუსტი კავშირი შეგრძნებების ძიებასთან (r=.17). აქედან გამომდინარე, თითოეული განზომილების მიხედვით პროკრასტინაციასთან კავშირის დადგენა ამ ორ კონსტრუქტს შორის არსებული კავშირის შესახებ უფრო ცხად სურათს მოგვცემდა.

ჩვენი კვლევის ფარგლებში მიღებული შედეგების პრაქტიკული გამოყენება სასწავლო გარემოში ფსიქოგანათლების დანერგვის თვალსაზრისით არის შესაძლებელი. ვფიქრობთ, საჭიროა სტუდენტებს მიეწოდოთ ინფორმაცია პროკრასტინაციასა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის კავშირზე, იმ სტრატეგიებზე, რომლებიც დაეხმარებათ იმპულსურობასა და პროკრასტინაციასთან გამკლავებაში. ფსიქოგანათლებამ შესაძლოა მეტი მოტივაცია მისცეს ახალგაზრდებს პროაქტიულად იმოქმედონ, რაც დადებითად აისახება მათ პროდუქტიულობასა და კეთილდღეობაზე.

აღსანიშნავია, რომ პროკრასტინაციაზე მუშაობა საკუთარ თავზე, თვითდისციპლინაზე მუშაობას საჭიროებს, რაც შესაძლოა მრავალი ადამიანისთვის სირთულეს წარმოადგენდეს. მეცნიერები გვთავაზობენ რამდენიმე გზას, რაც ეხმარება ინდივიდს ამ პრობლემის დაძლევაში. როზენტალისა და კარლბრინგის (2014) ნაშრომში, სადაც ციტირებულია ელერსი და სხვ. (1988), საუბარია რუტინის მნიშვნელობაზე, წინასწარ აქტივობების დაგეგმვაზე. როდესაც ადამიანმა იცის, რომ დღის განმავლობაში საქმისთვის უნდა გადადოს დრო და დახარჯოს ენერგია, ხოლო საღამოს შეუძლია მისთვის სასიამოვნო რამ გააკეთოს, ეს აუმჯობესებს მის პროდუქტიულობას და დადებითად მოქმედებს მენტალურ ჯანმრთელობაზე. ამასთან ერთად, ძალიან მნიშვნელოვანია მიზნების სიზუსტე და სიცხადე, რადგან ეს ერთგვარად ადამიანს უკუკავშირს აძლევს იმის შესახებ, თუ რამდენად სწორ გზას ადგას და საჭიროების შემთხვევაში ეხმარება გეზის სწორად აღებაში (Lindsley et al., 1995, როგორც ციტირებულია Rozental & Carlbring, 2014). აქვე აღსანიშნავია ისიც, რომ საკუთარი თავის დაჯილდოება კონკრეტული მიზნის მიღწევის შემდეგ დადებითად აისახება პერფორმანსზე (Steel, 2007). გარეგანი ჯილდოს მაგალითი შესაძლოა იყოს შოკოლადის მირთმევა მას შემდეგ, რაც თემის 2 გვერდს დაწერ.

ISSN2667-9825(online)

კვლევის შეზღუდვები

კვლევის მნიშვნელობასთან ერთად გამოვლინდა გარკვეული შეზღუდვები. კვლევა მცირე შერჩევაზე ჩატარდა (N=57), მონაწილეობა მიიღეს 18-22წ. ახალგაზრდებმა, რომელთა უმრავლესობა მდედრობითი სქესის წარმომადგენელი იყო. ამან კი შესაძლოა გენერალიზაციის პრობლემა შექმნას. მიუხედავად ამისა, კვლევით მიღებული მონაცემები სანდო და ვალიდურია, ღირებულ ინფორმაციას იძლევა კვლევაში განხილული კონსტრუქტების შესახებ. აქვე აღსანიშნავია, რომ იმპულსურობის სკალა შედგებოდა მცირე რაოდენობის დებულებისგან (8). მიუხედავად იმისა, რომ დადასტურდა ამ ინსტრუმენტის სანდოობა, მომავალი კვლევისთვის უკეთესი იქნება უფრო ვრცელი ინსტრუმენტის გამოყენება.

მომავალი კვლევა

სამომავლოდ საინტერესო იქნებოდა კროს-კულტურული კვლევის ჩატარება, რაც დაგვეხმარება პროკრასტინაციასთან გასამკლავებლად კულტურისათვის ადეკვატური რეკომენდაციების გაცემასა და შესაბამისი პრევენციული პროგრამების შემუშავებაში. ასევე, როგორც ვახსენეთ, სიროისისა და სხვ. (2003) თანახმად, სტრესი არის მედიატორი პროკრასტინაციის გავლენისა ადამიანის ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. სტრესული მდგომარეობისას აქტიურდება HPA, რომელიც სხვადასხვა ფიზიოლოგიურ რეაქციებს იწვევს და მისი ქრონიკული აქტივაცია განაპირობებს იმუნური სისტემის დაქვეითებას, კუნთების დაჭიმულობას, საჭმლის გადამუშავების პრობლემებსა და ინსომნიას (Sirois et al., 2015). ამ კვლევაზე დაყრდნობით საინტერესო იქნება ქართულ პოპულაციაში სწორედ ამ საკითხის კვლევა - სტრესი, როგორც მედიატორი პროკრასტინაციასა და ფიზიკურ ჯანმრთელობას შორის.

ISSN2667-9825(online)

გამოყენებული ლიტერატურა

Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 13*(*1*), 57–74.

Balkis, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: Underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education, 31*(3*),* 439–459. https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5

Bennett, C., & Bacon, A. M. (2019). At Long Last – A Reinforcement Sensitivity Theory Explanation of Procrastination. *Journal of Individual Differences, 40*(4), 234–241. https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000296

Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., & Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *PLOS ONE, 11(2)*. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054

Bhutto, H. Z, et, Mohsin, Z.F. & Niazi N. (2011) Procrastination and Impulsiveness. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 3-16.

Chow, H. P. H. (2011). Procrastination among undergraduate students: effects of emotional intelligence, school life, self-evaluation, and self-efficacy. *Alberta Journal of Educational Research, 57*(2), 234–240.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Doyle, W. J., Miller, G. E., Frank, E., Rabin, B. S., & Turner, R. B. (2012). Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 109*(16), 5995–5999. doi:10.1073/pnas.1118355109

Constantin, K., English, M.M., & Mazmanian, D. (2018) Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* **36**, 15–27 https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5

Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality, 16*(6), 469–489. https://doi.org/10.1002/per.461

Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58(1)*, 95–102. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.95

Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5), 167–184.

Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C., & Spada, M. M. (2017). A Metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196–203. doi:10.1016/j.jad.2016.12.042s

Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsiveness: Two sides of a coin? *The Impulsive Client: Theory, Research, and Treatment.,* 265–276. https://doi.org/10.1037/10500-014

FISCHER, S., SMITH, G., & CYDERS, M. (2008). Another look at impulsivity: A meta-analytic review comparing specific dispositions to rash action in their relationship to bulimic symptoms. *Clinical Psychology Review, 28*(8), 1413–1425. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.09.001

Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Lay, C. (2012). Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*(4), 223–236. https://doi.org/10.1007/s10942-012-0150-z

ISSN2667-9825(online)

Griffin, S. A., Lynam, D. R., & Samuel, D. B. (2018). Dimensional conceptualizations of impulsivity. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 9*(4), 333–345. https://doi.org/10.1037/per0000253

Groskurth, K., Nießen, D., Rammstedt, B., & Lechner, C. M. (2022). The impulsive behavior short scale–8 (I-8): A comprehensive validation of the English-language adaptation. *PLOS ONE*, *17*(9), e0273801. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273801

Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science, 25*(6), 1178–1188. https://doi.org/10.1177/0956797614526260

Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports, 78*(2), 611–616. https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611

Johnson, J. L., & Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences, 18*(1), 127–133. https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00109-6

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist, 18*(1), 24-34. http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000138

Liu, P., & Feng, T. (2017). The overlapping brain region accounting for the relationship between procrastination and impulsivity: A voxel-based morphometry study. *Neuroscience*, 360, 9–17. DOI: 10.1016/j.neuroscience.2017.07.042

Lovibond, S.H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. (2nd Ed.) Sydney*: Psychology Foundation*.

Milgram, N. A., Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences, 13*(12), 1307–1313. https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90173-m

Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2017). Procrastination as a Self- Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Psychological Reports, 121*(1), 26-41. https://doi.org/10.1177/0033294117720695

Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology, 05*(13), 1488–1502. https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160

Rozental, A., Forsström, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination Among University Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support From Less Severe Cases. *Frontiers in Psychology,* 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570

Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2007). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences, 35*(5), 1167–1184. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4

Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity, 13*(2), 128–145. https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404

Sirois, F. M., van Eerde, W., & Argiropoulou, M. I. (2015). Is procrastination related to sleep quality? Testing an application of the procrastination-health model. *Cogent Psychology, 2*(1). doi:10.1080/23311908.2015.1074776

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). Future of research on procrastination, health, and well-being: Key themes and recommendations. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (1st ed., pp. 255–271). Academic Press.

Sirois, F. M. (2017). Procrastination, Health, and Health Risk Communication. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.345

ISSN2667-9825(online)

Smillie, L. D., & Jackson, C. J. (2006). Functional Impulsivity and Reinforcement Sensitivity Theory. *Journal of Personality, 74*(1), 47–84. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00369.x

Spinella, M. (2004). Neurobehavioral Correlates of Impulsivity: Evidence of Prefrontal Involvement. *International Journal of Neuroscience, 114*(1), 95–104. doi:10.1080/00207450490249347

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Steel, P. (2010) Portrait of a Procrastinator. A. Collins, S. Kim, & J. Isay (Eds.), The procrastination equation: how to stop putting things off and start getting stuff done (pp. 5-18). Random House Canada.

Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology, 11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454–458. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x

Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 53–67.

Tuckman, B. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement, 51,* 473-480

Turgeman N. R., & Pollak, Y. (2023). Using the temporal motivation theory to explain the relation between ADHD and procrastination., 1–9. https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2218540

Zeigarnik, B. (1927). Uber das Behalten von erledigten und unerledigten Handlungen. In K. Lewin (Ed), Untersuchungen sur Handlungs und Affektpsychologie. *Psychologische Forschung, 9,* 1-85.

Zhang, S., Liu, P., & Feng, T. (2019). To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science, 10*(4). https://doi.org/10.1002/wcs.1492