МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»

Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»
Форма навчання: денна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

«ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»

Здобувача Сопець Назара Михайловича _____

Науковий керівник: к.пед.н., доцент

_____ Борисенко Л. Л.

Кваліфікаційна бакалаврська робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з атестації здобувачів вищої освіти

Завідувач кафедри: д.п.н., проф.

_____ Артюшина М. В.

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ 5
1.1. Науково-теоретичні підходи до дослідження проблеми прокрастинації 5
1.2. Юнацький вік як сензитивний період в розвитку прокрастинаційних поведінкових моделей 17
1.3. Зовнішні та внутрішні чинники формування прокрастинації в осіб юного віку 26
Висновки до першого розділу 37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 39
2.1. Методика та організація емпіричного дослідження 39
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження 43
Висновки до другого розділу 62
ВИСНОВКИ 63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 66
ДОДАТКИ 70

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність проблеми прокрастинації в осіб юнацького віку набула великого значення у дослідницьких та практичних сферах соціальної психології. Значна увага приділяється вивченню цього явища через його загрозливий вплив на розвиток та успіхи молоді в навчанні. Юнацький вік визначається як критичний період, коли формуються психологічні, соціальні та поведінкові аспекти особистості. Прокрастинація, як відкладання виконання завдань і відповідальних обов'язків на майбутнє, може мати серйозні наслідки на розвиток особистості підлітка.

Однією з ключових причин актуальності вивчення прокрастинації серед підлітків є поширеність цього явища в сучасному суспільстві. Зростаючий доступ до різноманітних засобів комунікації та розваг, таких як смартфони, соціальні мережі та відеоігри, створює сприятливі умови для відволікання і, відповідно, збільшує ймовірність прокрастинації. Залежність від цифрових технологій ускладнює здатність молоді керувати своїм часом та ефективно пристосовуватися до навчальних та соціальних вимог.

Поглиблення розуміння прокрастинації в юнацькому віці є важливим з точки зору формування здорових стратегій управління часом та досягнення успіху в освіті та професійній сфері. На фоні зростання конкуренції в сучасному суспільстві, вміння ефективно керувати часом стає ключовим фактором успіху.

Крім того, проблема прокрастинації варто розглядати в контексті загального психологічного благополуччя та ментального здоров'я підлітків. Відомо, що довготривала прокрастинація може викликати стрес, тривожність та депресію, що негативно впливає на психічне становище молоді та загальний розвиток їхньої особистості.

Дослідженням проблеми займалися такі українські науковці як: С. Бабатіна, С. Світенко, М. Дворник, І. Демидова, О. Журавльова. Зарубіжні вчені також досліджували тему, а саме: К. Лей , Т. Елерс, Г. Айзенк тощо.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – соціальні особливості прокрастинації осіб юнацького віку.

Мета дослідження – теоретичний аналіз проблеми дослідження прокрастинації та емпіричне дослідження її проявів серед підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела, теоретичні підходи вчених до дослідження проблеми прокрастинації.
2. Визначити особливості юнацького віку, які можуть сприяти розвитку прокрастинації.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей прокрастинації 2-х груп підлітків.
4. Здійснити аналіз та математико-статистичну обробку отриманих даних.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі застосовувались теоретичні, емпіричні та статистично-математичні методи досліджень.

Теоретичні: аналіз наукових джерел з проблеми дослідження; синтез, класифікація, систематизація, узагальнення наукової інформації з означеної проблеми.

Емпіричні: опитування з використанням психодіагностичних методик: Шкала загальної прокрастинації К. Лей; Діагностика мотивації до успіху (Т. Елерс); Діагностика мотивації до уникнення невдач (Т. Елерс); Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Математико-статистичні: відсотковий аналіз, розрахунок середніх значень, Критерій U Манна-Уїтні – який використовується для порівняння середніх значень двох незалежних вибірок; кореляційний аналіз за методом Спірмена. Обробка емпіричних даних здійснена за допомогою програми SPSS (версія 22).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, п'яти підрозділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Науково-теоретичні підходи до проблеми дослідження прокрастинації

Визначення поняття "прокрастинація" в контексті соціально-психологічних досліджень починається з розгляду цього феномену як складного явища, що виникає в різних життєвих сферах та має важливий соціальний та психологічний вимір. Прокрастинація визначається як тенденція відкладати виконання завдань, обов'язків чи цілей на майбутнє, незважаючи на те, що це може призвести до негативних наслідків [4, с. 32-37].

Як зазначає С. Бабатіна та С. Світенко важливим аспектом визначення прокрастинації є врахування психологічних і соціальних чинників, які впливають на цей процес. Психологічний аспект описується тим, що прокрастинатори часто відчувають емоційні стани, такі як стрес, тривога, гнів чи вина, пов'язані з відкладанням виконання завдань. Вони можуть відчувати нездатність до саморегуляції та низьку мотивацію для виконання завдань. Ці психологічні аспекти допомагають розуміти, чому люди схильні до прокрастинації та як це впливає на їхній психічний стан [1, с. 7-11].

Соціальний аспект прокрастинації вказує на вплив зовнішніх факторів та соціального середовища на цей процес. Наприклад, тиск оточуючих може створювати додатковий стрес та сприяти прокрастинації. Важливо також враховувати соціальні очікування, які можуть впливати на вибір осіб відкладати завдання. Наприклад, в університетському середовищі студенти можуть відкладати підготовку до іспитів через переконання, що "останній момент" є більш прийнятним для успіху.

Важливо враховувати, що прокрастинація може бути визначно корисною, коли особа намагається відпочити чи розслабитися перед виконанням завдання, але й деструктивною, коли відкладання стає системним та призводить до постійного прострочення термінів. Також слід враховувати індивідуальні

відмінності в схильності до прокрастинації, які можуть бути пов'язані з особистісними рисами, такими як мотивація до успіху [14, с. 28].

Основні признаки прокрастинації в юнацькому віці включають в себе постійне відкладання виконання завдань, навіть якщо це може призвести до негативних наслідків. Особи юнацького віку, схильні до прокрастинації, часто демонструють знижену мотивацію до виконання завдань, недостатню саморегуляцію та відсутність прагнення до самоконтролю. Ці особливості можуть призводити до того, що юнацькі особи не можуть досягти своїх цілей та досягти успіху в навчанні чи інших сферах життя.

О. Гаврилюк, А. Швець у своїй роботі «Прокрастинація у вищому навчальному закладі: причини та наслідки» зазначали : «Одним із ключових признаків прокрастинації в осіб юнацького віку є тенденція відкладати виконання завдань до "останнього моменту". Це означає, що вони замість того, щоб розподілити роботу на більше короткочасних сесій, відкладають все до того часу, коли тиск терміну стає надто великим. Це може призвести до посилення стресу та тривоги, які додатково ускладнюють виконання завдань» [2, с. 138].

Аналізуючи історію, можемо помітити, що початковий дослідження феномену прокрастинації сталося у 1992 році завдяки праці Ноаха Мілграма "Прокрастинація: хвороба сучасності". Поширені в усіх мовах прислів'я типу "Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні" свідчать про давність цього явища. Це переконливо підтверджує наявність прокрастинації на всіх етапах історії. Однак, з плином часу проблема набула більшої актуальності, що спонукало до глибшого вивчення. З'явилися теорії, методики вимірювання рівня прокрастинації та ефективні методи її подолання [10, с. 28-31].

Термін "прокрастинація" був введений у науковий обіг у 1977 році П. Рінгенбахом у книзі "Прокрастинація в житті людини". Того ж року була опублікована книга А. Елліса та В. Кнауса "Подолання прокрастинації", яка базувалася на клінічних спостереженнях. Згодом, в 1983 році, вийшла науково-популярна книга Дж. Бурка і Л. Юен "Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися", що також ґрунтувалася на консультативній практиці авторів. У

середині 1980-х років розпочався науково-академічний аналіз феномену прокрастинації (Solomon, 1984; Lay, 1986; Rothblum, Solomon, 1986), який супроводжувався розробленням опитувальників для вивчення цього явища (Aitken, 1982; Lay, 1986; McCown et al., 1987; Tuckman, 1991).

Протягом останнього десятиліття було опубліковано значну кількість наукових праць щодо прокрастинації, її причин та наслідків у різних аспектах життя.

Ще одним важливим признаком прокрастинації є недостатня саморегуляція. Особи юнацького віку, схильні до цього явища, можуть мати проблеми з контролем свого часу і ресурсів. Вони можуть легко відволікатися, втрачати концентрацію і себе відпрацьовувати на непродуктивних діях, таких як перегляд соціальних мереж або відеоігор. Це може призвести до зниження продуктивності та погіршення результатів навчання чи виконання інших завдань.

Однак важливо відзначити, що прокрастинація не завжди є негативним явищем в юнацькому віці. Деякі дослідники вказують на існування концепції "конструктивної прокрастинації", коли відкладання завдань може бути корисним для підтримання креативності та пошуку нових ідей. Однак ця концепція вимагає балансу між прокрастинацією і продуктивністю, який не завжди досягається.

Вплив прокрастинації на життя осіб юнацького віку може бути значущим. Вона може призводити до недоречних рішень, погіршення успішності в навчанні та зниження самооцінки. Юнацькі особи, які регулярно схильні до прокрастинації, можуть відчувати великий стрес і тривогу через відкладання завдань та нездатність до їхнього вчасного виконання. Крім того, прокрастинація може впливати на взаємини з оточуючими, адже відкладання обов'язків може призводити до роздратування та незадоволення з боку близьких людей.

Як вказує Г. Рудь психологічні аспекти прокрастинації у осіб юнацького віку включають в себе страх, недостатність самоконтролю та низьку мотивацію [27, с. 121].

Страх пов'язаний з прокрастинацією може включати в себе страх невдачі, перфекціонізму, страх перед відмовою або критикою з боку оточуючих. Особи,

схильні до прокрастинації, можуть боятися, що не зможуть впоратися з завданням або що їхні результати не будуть задовільними. Цей страх може призвести до того, що вони уникають роботи над завданням, намагаючись уникнути можливої негативної оцінки.

Недостатність самоконтролю також є важливим психологічним аспектом прокрастинації. Особи юнацького віку можуть мати проблеми зі здатністю до саморегуляції та контролю своїх дій і рішень. Вони можуть легко відволікатися, відкладати виконання завдань на потім і втрачати концентрацію на важливих справах. Ця недостатність самоконтролю може призводити до того, що особи юнацького віку втрачають багато часу на малозначущі справи, замість того, щоб ефективно використовувати час для важливих завдань.

Низька мотивація є ще однією ключовою психологічною характеристикою прокрастинації у юнацькому віці. Як зазначає О. Гаврилюк та А. Швець особи, схильні до прокрастинації, можуть відчувати низьку мотивацію до виконання завдань, особливо якщо ці завдання їх не зацікавлюють або не вважають важливими. Ця низька мотивація може виникати через відсутність внутрішньої мотивації, коли особа не бачить конкретних переваг або користі у виконанні завдання. Також низька мотивація може бути пов'язана зі страхом перед невдачею, коли особа боїться вкладати зусилля в завдання через можливий негативний результат [2, с. 137–143].

Усі ці психологічні аспекти прокрастинації в осіб юнацького віку можуть впливати на їхнє життя та досягнення цілей. Страх може перешкоджати їхньому розвитку і самореалізації, недостатність самоконтролю може заважати досягненню важливих цілей, а низька мотивація може зводити на нівець їхні намагання. Розуміння цих психологічних аспектів прокрастинації є важливим кроком у розробці стратегій та інтервенцій для подолання цього явища та підтримки осіб юнацького віку в їхньому особистісному і професійному розвитку.

Вивчення соціальних факторів, які впливають на прокрастинацію, включає аналіз соціального тиску та очікувань. Соціальний тиск та очікування можуть мати значущий вплив на осіб юнацького віку і їхню схильність до прокрастинації.

О. Мельник, О. Сергієнко у спільній роботі «Прокрастинація як важливий аспект психологічного забезпечення особистісного розвитку студентів» говорили : «Соціальний тиск може бути покладений на осіб юнацького віку з боку різних джерел, таких як сім'я, друзі, вчителі та оточуючі. Наприклад, батьки можуть вимагати від своєї дитини високих академічних досягнень і встановлювати великі очікування стосовно її успішності. Цей соціальний тиск може створювати стрес та тривогу, і відповідно, сприяти прокрастинації. Особи юнацького віку можуть відкладати виконання завдань, боячись не відповісти на очікування оточуючих або отримати негативну оцінку» [12].

Очікування також грають важливу роль у формуванні прокрастинаторської поведінки у молоді. Суспільство, родина і школа можуть мати свої очікування стосовно успіху, розвитку і досягнень молодих осіб. Ці очікування можуть створювати внутрішній тиск і страх перед невдачею. Внаслідок цього, молоді люди можуть відкладати виконання завдань, щоб уникнути можливого невдачі і різкого впадку в очікування інших.

Помітно, що соціальний тиск і очікування можуть стати важливими джерелами стресу для осіб юнацького віку і призводити до прокрастинації. Крім того, соціальні фактори також можуть впливати на здатність осіб до саморегуляції та самоконтролю. Зазначена негативна динаміка може впливати на їхню психічну стійкість та емоційний стан [15, с. 103].

Зв'язок між прокрастинацією та психологічними станами, такими як стрес, тривога, є добре дослідженим явищем. Прокрастинація може впливати на психічний стан осіб юнацького віку, а психологічні стани, у свою чергу, можуть бути чинниками, які сприяють прокрастинації [6, с. 86–99].

О. Столярчук, О. Сергєєнкова, О. Коханова у «Динаміка академічної прокрастинації студентів» говорили : «Стрес є одним з основних психологічних станів, який може бути пов'язаний з прокрастинацією. Відкладання виконання завдань може створювати тиск через підвищену спільну вагу завдань, яка накопичується з часом. Це може викликати стрес і тривогу у осіб юнацького віку, особливо тоді, коли терміни стають критичними. Постійний стрес може призвести

до виснаження та погіршення фізичного та психічного здоров'я» [19].

Тривога може зумовлювати прокрастинацію. Особи юнацького віку, які відкладають виконання завдань, можуть почувати тривожність через неспроможність впоратися з нагромадженими обов'язками. Тривога може стати внутрішнім стимулом для подолання прокрастинації, але в той же час вона може сприяти відкладанню завдань [28, с. 34].

Зв'язок між прокрастинацією та психологічними станами є важливим в контексті розуміння та подолання прокрастинації. Розробка психологічних стратегій для керування стресом, тривожністю та депресією може бути корисною для осіб, які мають тенденцію до прокрастинації. Водночас, важливо враховувати, що прокрастинація може провокувати негативні психологічні стани. Робота над покращенням психічного стану може сприяти зменшенню прокрастинації [12, с. 75-80].

Роль соціальних мереж та інтернету в посиленні прокрастинації серед молоді є значущою та актуальною темою дослідження. Інтернет і соціальні мережі стали необхідною частиною життя багатьох молодих людей, проте вони можуть також стати потужними відволікаючими факторами, які сприяють прокрастинації.

Також важливо відзначити, що соціальні мережі можуть створювати ілюзію продуктивності. Користувачі можуть відзначати свої досягнення або активно вести свої профілі, показуючи вигляд, що вони завжди зайняті та успішні. Це може спонукати інших до порівняння та бажання вести себе подібно, але при цьому втратити час на пусті, зайві справи.

Порівняння прокрастинації в різних соціальних групах, таких як студенти, школярі і працівники, є важливим аспектом дослідження соціально-психологічних особливостей цього явища. Різні соціальні групи можуть виявляти різну схильність до прокрастинації залежно від різних факторів, таких як роль, обов'язки та середовище [6, с. 86-99].

Студенти часто є однією з найбільш вразливих соціальних груп щодо прокрастинації. Під час навчання у вищому навчальному закладі студенти зазвичай мають різні завдання, дедлайни та іспити, що може призвести до стресу і

психологічного тиску. Багато студентів також мають вільний графік та доступ до відволікаючих факторів, таких як соціальні мережі і відеоігри. В результаті цього студенти можуть відкладати виконання завдань і важливих обов'язків.

У деяких культурах прокрастинація може розглядатися як неприпустима або негідна риса характеру. Норми таких культур можуть спонукати молодь до високої академічної та професійної продуктивності, а прокрастинація може сприйматися як ознака нездатності до самодисципліни та відповідальності. У цих суспільствах особи юнацького віку можуть відчувати значний тиск щодо виконання завдань та відсутність толерантності до прокрастинації.

У інших культурах прокрастинація може розглядатися більш толерантно. Суспільні норми можуть сприймати прокрастинацію як нормальну частину робочого процесу чи освіти. У таких культурах може існувати більше розуміння для індивідуальних потреб та психологічного комфорту осіб юнацького віку, які можуть потребувати перерви або відпочинку від завдань.

Крім культурних норм, соціальні норми також можуть впливати на сприйняття та регулювання прокрастинації. Наприклад, у деяких соціальних групах може існувати конформізм до прокрастинації, де багато людей приховують свою прокрастинацію або виявляють її публічно, що може призвести до розповсюдження цієї негативної практики.

З іншого боку, деякі соціальні групи можуть активно сприяти прокрастинації, наприклад, подавши сигнал, що вона є нормою або допомагаючи створити сприятливі умови для прокрастинації, наприклад, заохочуючи розваги або невиправдані відпустки.

Вплив культурних та соціальних норм на сприйняття і регулювання прокрастинації у осіб юнацького віку може бути складним і різноманітним. Розуміння цього впливу допомагає більше враховувати культурні та соціальні контексти в дослідженнях прокрастинації та розробці програм та стратегій для її подолання.

Важливість розвитку навичок самоконтролю та управління часом в контексті протидії прокрастинації не може бути переоцінена. Особи юнацького

віку, особливо студенти та школярі, часто стикаються з прокрастинацією, і вміння ефективно керувати часом та здійснювати самоконтроль може значно полегшити їм подолання цієї проблеми.

Самоконтроль включає в себе здатність утримувати себе від спокус, які можуть відволікти від виконання важливих завдань. Це означає здатність ігнорувати відволікаючі фактори, такі як соціальні мережі, відеоігри або інші форми розваг, коли необхідно працювати над важливими завданнями. Для осіб юнацького віку, які часто мають легкий доступ до відволікаючих факторів, розвиток навичок самоконтролю може бути вирішальним фактором у подоланні прокрастинації.

Управління часом є ще однією важливою навичкою в контексті боротьби з прокрастинацією. Це включає в себе планування і раціональне розподілення часу між різними завданнями та обов'язками. Організація робочого часу і створення реалістичних графіків може допомогти уникнути нагромадження завдань і стресу через відкладання. Для осіб юнацького віку, які мають велику кількість навчальних та професійних обов'язків, ефективне управління часом є критично важливим.

Однією зі стратегій для розвитку навичок самоконтролю та управління часом є використання технік саморегуляції. Це може включати в себе методи релаксації та медитації, які допомагають знизити стрес і покращити концентрацію. Також корисними можуть бути методи планування, такі як ведення списків завдань і встановлення пріоритетів. Важливо навчити осіб юнацького віку знаходити баланс між роботою і відпочинком, щоб уникнути виснаження і перевантаження, які часто призводять до прокрастинації.

Навички самоконтролю та управління часом не тільки допомагають особам юнацького віку подолати прокрастинацію, але і стають важливими компетенціями для подальшого життя і кар'єрного розвитку. Вони дозволяють ефективно керувати власними ресурсами, досягати поставлених цілей і розвивати в собі внутрішню самодисципліну. Тому розвиток цих навичок є критично важливим завданням для осіб юнацького віку і може мати довготривалий позитивний вплив

на їхнє життя [4, с. 32–37].

Соціально-психологічні аспекти психології досягнень та мотивації в контексті прокрастинації представляють собою важливий аспект дослідження цієї проблеми. Для осіб юнацького віку, мотивація та психологія досягнень є ключовими чинниками, які впливають на їхню здатність подолати прокрастинацію і досягти успіху в навчанні, роботі та інших сферах життя.

Мотивація є однією з основних складових психології досягнень і грає важливу роль у формуванні поведінки осіб юнацького віку. Вона визначає, наскільки особа має бажання та внутрішню силу для досягнення своїх цілей. У контексті прокрастинації, низька мотивація може бути одним із факторів, що сприяють відкладанню завдань. Особи юнацького віку можуть відчувати втрату інтересу або мотивації до завдань, що призводить до відкладання їх виконання.

Досягнення та психологія успіху також грають важливу роль у регулюванні прокрастинації. Особи юнацького віку, які відчувають успіх у виконанні завдань, можуть бути більш мотивованими та менше схильними до відкладання. З іншого боку, невдачі або постійне відчуття невпевненості можуть призводити до прокрастинації, оскільки особи можуть уникати завдань, щоб уникнути відчуття невдачі [30, с. 43].

Соціальні аспекти психології досягнень також мають значення у контексті прокрастинації. Спільнота, до якої належить особа, може впливати на її мотивацію та психологію досягнень. Наприклад, підтримка від сім'ї, друзів і вчителів може бути мотивуючим фактором для осіб юнацького віку. З іншого боку, негативні соціальні впливи або підтиск можуть призводити до стресу та прокрастинації.

Усі ці аспекти психології досягнень і мотивації пов'язані з прокрастинацією, і їх розуміння може допомогти розробити ефективні підходи до подолання цієї проблеми. Наприклад, розвиток мотивації та внутрішнього стимулювання може сприяти зниженню прокрастинації. Застосування методів психології успіху і планування метацілей може допомогти особам юнацького віку ставити та досягати своїх цілей [17,с. 45].

Саморегуляція визначається як здатність контролювати свої дії, емоції та

мислення з метою досягнення певної мети або досягнення бажаних результатів. У контексті прокрастинації, ця здатність стає ключовою, оскільки особи юнацького віку повинні здатися на внутрішні ресурси, щоб подолати спокуси та виконати важливі завдання.

Однією із складових саморегуляції є самоконтроль. Самоконтроль передбачає здатність обирати дії, які відповідають конкретним цілям, навіть якщо це вимагає відкладання миттєвого задоволення. Особи юнацького віку, які мають розвинені навички самоконтролю, здатні більше уникати прокрастинації, оскільки вони можуть краще керувати своїми діями та вирішувати завдання вчасно [13, с. 104-108].

Ще однією ключовою компонентою теорії саморегуляції є поняття самоінструкції. Самоінструкція передбачає внутрішнє мовлення, яке допомагає особі визначити свої цілі, розробити стратегії та сприяє досягненню цих цілей. Особи юнацького віку, які використовують самоінструкцію, можуть краще регулювати свої дії та зберігати мотивацію до досягнення цілей, навіть у випадках, коли стикаються з відкладанням завдань.

Однією з основних ідей теорії саморегуляції є те, що саморегуляція є обмеженим ресурсом. Це означає, що особи мають обмежену кількість енергії та уваги для регулювання свого поведінки, і ця енергія може вичерпуватися. Таким чином, коли особа витрачає багато сил на уникнення відкладання завдань, їй може бути важко підтримувати саморегуляцію в інших сферах життя [31, с. 19].

Саморегуляція охоплює комплекс емоційної регуляції. Емоції можуть бути сильними факторами, які впливають на прокрастинацію. Наприклад, стрес, тривожність та негативні емоції можуть призводити до відкладання завдань, оскільки особі важко зосередитися та виконувати роботу, коли її емоційний стан важкий. Тому важливо вивчати емоційну саморегуляцію як чинник подолання прокрастинації.

Вплив соціальної підтримки та комунікації на здатність боротися з прокрастинацією у осіб юнацького віку має важливе значення у розумінні соціально-психологічних аспектів цієї проблеми. Соціальне оточення та

спілкування можуть впливати на мотивацію, самодисципліну та здатність досягати цілей, що допомагає подолати прокрастинацію.

Соціальна підтримка від групи ровесників, сім'ї, друзів або вчителів може стати ключовим чинником, що сприяє зниженню рівня прокрастинації. Особам юнацького віку, які мають підтримку та розуміння від свого соціального оточення, легше робити перші кроки до досягнення своїх цілей. Психологічний комфорт, який надає соціальна підтримка, може підвищити самооцінку та віру у власні можливості, що є важливим для подолання прокрастинації.

Комунікація грає також значущу роль у боротьбі з прокрастинацією. Здатність спілкуватися та вести діалог про свої цілі та завдання може збільшити свідомість особи про її завдання та дедлайни. Участь у дискусіях, обговореннях і спільних проектах може стимулювати мотивацію та залучати до виконання завдань вчасно. Також, комунікація може допомогти у вирішенні проблем, які можуть виникнути під час виконання завдань і сприяти збереженню мотивації.

Прокрастинація може бути особливо поширеною серед молоді, яка має низький рівень соціальної підтримки або відчуває відчуженість від свого соціального оточення. У таких випадках відсутність підтримки може сприяти втраті мотивації та зростанню рівня стресу, що, в свою чергу, підвищує ймовірність прокрастинації [5, с. 55].

Значущий вплив на здатність боротися з прокрастинацією також має співпраця та колективна робота. Спільні проекти, командні завдання та співпраця з іншими можуть стимулювати особистий розвиток та вивчення нових навичок. Колективна підтримка та взаємодопомога можуть допомогти особам юнацького віку зберігати мотивацію та впоратися з відкладанням завдань.

По-перше, важливо проводити подальше дослідження з метою з'ясування факторів, що впливають на розвиток прокрастинації серед молоді. Це може включати в себе аналіз впливу сімейного середовища, освітнього процесу, соціальних мереж та інших чинників на формування цієї проблеми. Вивчення цих факторів допоможе розробити ефективніші стратегії протидії прокрастинації у молоді.

По-друге, важливо зосередитися на розробці програм для боротьби з прокрастинацією у молоді. Психологічні тренінги, курси з розвитку навичок самоконтролю та управління часом можуть бути ефективними інструментами для підвищення мотивації та зменшення прокрастинації. Також важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного індивіда, розробляючи програми підтримки та розвитку [18, с. 87].

По-третє, розширення досліджень у напрямку вивчення впливу культурних та соціальних норм на сприйняття і регулювання прокрастинації може бути корисним для розуміння контекстуальних чинників, що впливають на цю проблему. Різні культури та соціальні спільноти можуть мати різний підхід до визначення цінностей, досягнень та терміновості завдань, що може впливати на рівень прокрастинації.

По-четверте, важливо розглядати можливості використання сучасних технологій, включаючи мобільні додатки та онлайн-ресурси, для підтримки осіб, схильних до прокрастинації. Розробка програм інтервенції та додатків для підтримки управління часом та мотивації може бути корисною для молоді, яка активно користується цифровими технологіями.

Аналіз наукової літератури з теми дає змогу виокремити підходи в яких явище прокрастинації найчастіше розглядають: психодинамічний, поведінковий, когнітивний підходи та теорія інтегральної тимчасової мотивації.

В межах психодинамічного підходу пояснення прокрастинації розглядали в наукових працях щодо вивчення механізмів психологічного захисту. Згідно з даною концепцією, індивід уникає та не виконує певні справи через те, що вони становлять небезпеку для Его. З. Фрейд зазначає, що тривога є сигналом загрози для Его, коли людина усвідомлює можливість неуспішного виконання завдання. Відповідно, коли Его визнає існування цієї загрози, спрацьовує захисний механізм уникнення чи зволікання виконання цього завдання. Теоретики психодинамічного підходу також тлумачили прокрастинацію, як наслідок дитячих травм та проблем в процесі виховання. У 1963 році В. Місслдайн вперше спробував трактувати сутність цього явища, зробивши акцент саме на досвіді, який особистість здобуває

в дитячому віці. Дослідник використав термін «синдром хронічної прокрастинації», та зазначав, що причиною цього є встановлення батьками нереалістичних установок, вимог, цілей перед дитиною, відсутність емоційного контакту. Через нездатність задовольнити очікування батьків, у дитини виникає почуття власної нікчемності та посилюється тривога. А у дорослому віці така особистість опинившись в ситуації, що передбачає оцінку її здібностей, буде вдаватись до прокрастинації, тобто засвоєної стратегії поведінки, адже відбудеться повернення до тих переживань що були в дитинстві.

Представники поведінкового напряму (біхевіоризму) вдались до альтернативного тлумачення феномену прокрастинації. Вчені стверджують, що поведінковий акт, зазвичай закріплюється автоматично, через позитивне підкріплення чи відсутність покарання, відповідно до теорії Б. Скінера. Тому розвитку прокрастинації сприяє успішне завершення виконання завдання, попри відкладання, чи відсутність негативних наслідків за таких умов. На думку представників даного підходу, вагомою причиною даної схильності є порушення здатності саморегуляції особистості.

1.2. Юнацький вік як сензитивний період в розвитку прокрастинаційних поведінкових моделей

Юнацький вік є критичним періодом у розвитку особистості, коли відбуваються значущі зміни фізичного, психічного та соціального плану. Цей період охоплює віковий діапазон від приблизно 12 до 18 років, і саме під час цих років формуються основні риси характеру, цінностей і поведінки, які супроводжуватимуть особу протягом усього її життя.

Один із ключових аспектів юнацького віку - це процес ідентифікації та формування власної особистості. У цьому віці підлітки активно шукають відповіді на питання, хто вони є, які їхні цінності і цілі в житті. Ця потреба у самовизначенні може виявлятися у різних аспектах, включаючи вибір професії, стиль одягу, музичні смаки та соціальні контакти. Саме на цьому етапі життя формуються основи ідентичності, яка впливає на рішення і поведінку підлітка.

Юнацький вік також відзначається збільшеною схильністю до експериментів і ризику. Підлітки намагаються розгорнути свій життєвий досвід, випробувати нові речі і ситуації. Це може включати в себе експерименти з різними видами поведінки, включаючи прокрастинацію - відкладання важливих завдань на потім [32, с. 57].

У зв'язку з цим, юнацький вік може бути сензитивним періодом для формування прокрастинаційних поведінкових моделей. Підлітки можуть навчитися відкладати важливі справи на потім через різні причини, такі як низька мотивація, невпевненість у власних здібностях або навіть невміння ефективно управляти своїм часом. Це може мати серйозні наслідки для їхнього навчання та подальшого життя.

Специфіка розвитку соціально-психологічних аспектів в юнацькому віці полягає у великій кількості змін та викликів, які стикаються підлітки, і впливає на їхні прокрастинаційні поведінкові моделі. Цей період відзначається рядом особливостей, які варто розглянути з точки зору прокрастинації.

По-перше, підлітки переживають інтенсивні зміни в соціальному середовищі. Вони починають відчувати більшу незалежність від батьків і стикаються з новими соціальними ролями і відповідальностями. Ця переорієнтація може впливати на їхні здатності до планування та організації часу, що може призвести до прокрастинації.

По-друге, юнацький вік супроводжується формуванням і розвитком ідентичності. Підлітки починають активно вивчати себе, свої цінності і погляди на життя. Цей пошук власного "Я" може призвести до того, що підлітки стикаються з невизначеністю і незрозумінням щодо своєї майбутньої кар'єри або цілей, що може підтримувати прокрастинацію.

По-третє, важливо враховувати підлітковий конформізм і бажання належати до соціальних груп. Підлітки можуть легко піддаватися впливу рівнолітків і спробувати наслідувати їхні ставлення до навчання і прокрастинації. Це може вплинути на їх власну поведінку та сприяти поширенню прокрастинації серед однолітків.

По-четверте, в юнацькому віці розвивається більш виразна самосвідомість та відчуття особистого контролю. Підлітки можуть ставити виклик авторитетам та інституціям і намагатися здійснювати власний вибір щодо своєї активності та навчання. Ця бажана незалежність може вплинути на їхню схильність до прокрастинації, оскільки вони можуть відчувати, що мають більше влади над своїм часом і рішеннями.

Прокрастинація - це поширене явище, яке характеризується відкладанням виконання важливих завдань на потім. Основні характеристики прокрастинації включають в себе відсутність мотивації до завершення завдань, відчуття стресу та вини через відкладання, а також низьку ефективність у виконанні завдань через зволікання. Зміни в характеристиках прокрастинації можуть бути спостережені під час переходу в юнацький вік [6, с. 87].

І. Петрова у книзі «Прокрастинація у студентів як проблема психологічного супроводу навчання» наголошувала: «Один зі значущих аспектів прокрастинації, який може змінюватися під час юнацького віку, - це мотивація. Підлітки можуть виявляти менше інтересу до навчання і менше бажання вкладати зусилля у виконання завдань. Це може бути пов'язано з розвитком ідентичності і пошуком власного місця в світі. У результаті, підлітки можуть відкладати навчання та інші обов'язки на потім, оскільки їхні цілі та пріоритети можуть бути неясними» [15].

Ще однією характеристикою прокрастинації, яка може змінюватися в юнацькому віці, є відчуття стресу та вини. Підлітки можуть досвідчувати більше емоційного напруження, оскільки вони стикаються з більшим обсягом відповідальності та тиском від школи, батьків, однолітків та інших суспільних чинників. Це може сприяти зростанню рівня стресу, пов'язаного з виконанням завдань, і підтримувати прокрастинацію як засіб уникнення цього стресу.

Крім того, змінюється і рівень ефективності у виконанні завдань через зволікання. Підлітки можуть бути менш організованими та менше контролювати свій час, що призводить до меншої продуктивності. Це може бути пов'язано з їхнім розвитком та взаємодією з різними аспектами юнацького життя, такими як соціальні заходи, хобі та інші відволікаючі чинники.

Вивчення психологічних аспектів розвитку самоконтролю в підлітковому періоді є важливим аспектом розуміння прокрастинації у осіб юнацького віку. Підлітковий період відзначається інтенсивними змінами у розвитку особистості, і самоконтроль грає важливу роль у здатності підлітків ефективно управляти своїм часом та завданнями. Розглянемо основні аспекти цього питання.

Самоконтроль - це психологічна здатність контролювати власні дії, емоції та імпульси, зокрема, управляти відкладанням важливих справ на потім. У підлітковому віці розвиток самоконтролю є складним процесом. Підлітки стикаються з багатьма новими викликами та можливостями, і вони повинні вчитися приймати рішення та керувати своєю поведінкою [33, с. 45].

Психологи вивчають розвиток самоконтролю в підлітковому періоді та ідентифікують ключові аспекти цього процесу. Однією з важливих характеристик є збільшення важливості довгострокових цілей та відкладання нагороди на майбутнє. Підлітки можуть вчитися більш ефективно керувати своєю поведінкою, якщо вони розуміють, що нагорода буде отримана пізніше, наприклад, після успішного навчання, замість того, щоб задовольняти миттєві потреби.

Інший аспект розвитку самоконтролю в підлітковому віці - це розвиток когнітивних функцій. Підлітки починають розвивати здатність до аналізу і рефлексії щодо своєї поведінки та рішень. Це може допомогти їм усвідомити наслідки прокрастинації та зробити більш обґрунтовані рішення щодо управління часом [19, с. 76].

Психосоціальний аспект розвитку самоконтролю також важливий у підлітковому віці. Відносини з однолітками, батьками та вчителями можуть впливати на розвиток самоконтролю. Підтримка та мотивація від батьків та інших дорослих можуть сприяти формуванню здатності до саморегуляції.

Взаємозв'язок між розвитком мотивації та прокрастинацією в юнацькому віці важливий для розуміння соціально-психологічних аспектів цієї проблеми. Мотивація грає ключову роль у формуванні і підтримці прокрастинаційних поведінкових моделей у підлітків. Розглянемо цей взаємозв'язок.

У юнацькому віці розвиток мотивації може виявлятися в різних аспектах. З

одного боку, підлітки можуть бути мотивовані досягненням успіху та досягненням своїх цілей. Наприклад, вони можуть мати мрії про майбутню кар'єру або навчання в університеті, що стає джерелом мотивації для навчання та виконання завдань вчасно.

З іншого боку, у підлітків може відсутність або низький рівень мотивації. Це може бути пов'язано з відчуттям безпорадності або втратою інтересу до навчання. Низька мотивація може призводити до відкладання завдань та відчуття байдужості до їх виконання.

Мотивація також пов'язана з типами метацілей, які підлітки встановлюють для себе. Якщо метою є досягнення успіху, навчання та виконання завдань буде більш пріоритетними. Однак, якщо метою є уникнення стресу або покарання за невиконання завдань, то прокрастинація може стати способом уникнення цих негативних наслідків.

Важливо також враховувати, що мотивація у підлітків може змінюватися з часом і в залежності від різних ситуацій. Наприклад, підліток може бути мотивований виконати завдання, яке його цікавить або що має конкретну користь для нього, але водночас відкладати інші завдання, які йому нецікаві або які вимагають більшого зусилля.

Вплив шкільної та сімейної середовища на формування прокрастинаційних поведінкових моделей у юнацькому віці є значущим аспектом розуміння соціально-психологічних особливостей прокрастинації. Обидва ці фактори мають великий потенціал впливу на ступінь виявлення прокрастинації серед молоді.

Важливо також враховувати взаємодію шкільного та сімейного середовища. Підтримка батьків у навчанні та сприяння позитивному ставленню до школи може підсилити вплив обох факторів на формування прокрастинаційних поведінкових моделей [34, с. 105].

Розгляд факторів, які можуть призвести до зростання прокрастинації в юнацькому віці, таких як збільшена навантаженість та стресові ситуації, є важливим для розуміння соціально-психологічних особливостей прокрастинації у цьому важливому періоді розвитку.

Збільшена навантаженість є одним із факторів, які можуть сприяти прокрастинації у підлітків. У юнацькому віці підвищується обсяг навчальних завдань та вимог до навчання, що може призводити до перевантаження. Підлітки можуть відчувати великий тиск з боку школи, батьків, вчителів та суспільства загалом, і це може викликати стрес і тривожність. У таких умовах підлітки можуть відкладати виконання завдань, оскільки вони відчувають відсутність ефективного стрес-управління та засобів подолання перевантаження.

Спільно з цим, стресові ситуації також можуть сприяти прокрастинації у юнацькому віці. Стрес може бути пов'язаний з різними аспектами життя підлітків, такими як навчання, соціальні відносини, сімейні проблеми чи внутрішні конфлікти. У стресових ситуаціях підлітки можуть відчувати важкість концентрації та виконання завдань, що сприяє прокрастинації як засобу уникнення стресу.

Додатковим аспектом є вплив емоційної регуляції. У юнацькому віці розвивається здатність до емоційної регуляції, і деякі підлітки можуть мати обмежену здатність керувати своїми емоціями та стресом. Це може призводити до того, що вони відкладатимуть завдання, коли відчувають негативні емоції, а не шукають способів подолання стресу.

Вивчення впливу розвитку когнітивних функцій на здатність управляти часом та зберігати мотивацію є ключовим аспектом розуміння прокрастинації у юнацькому віці. У цьому періоді розвитку мозку відбуваються значущі зміни в когнітивних процесах, які можуть впливати на здатність підлітків до ефективного управління часом та підтримання мотивації [7, с. 75].

Однією з ключових когнітивних функцій, яка зростає протягом юнацького віку, є функція виконавчого керівництва. Ця функція включає в себе здатність до планування, організації, прийняття рішень та контролю над власною поведінкою. Підлітки, які розвивають виконавчу функцію, можуть бути більш здатні до управління своїм часом та уникнення прокрастинації.

Крім того, розвиток когнітивної гнучкості, тобто здатності швидко переходити від одного виду діяльності до іншого та переключати увагу, також

може впливати на боротьбу з прокрастинацією. Підлітки, які мають вищий рівень когнітивної гнучкості, можуть бути більш здатні до того, щоб швидко переходити від відволікаючих чинників до виконання завдань і навпаки.

Крім цього, важливо вивчати вплив розвитку пам'яті та метакогніції на управління часом і мотивацію. Здатність до планування та моніторингу власної продуктивності вимагає ефективного використання пам'яті, а також здатності аналізувати та оцінювати власну роботу. Якщо підліток має проблеми з цими когнітивними процесами, це може призвести до прокрастинації та зменшення мотивації.

Психологічні аспекти формування стійких прокрастинаційних звичок в юнацькому віці є важливим об'єктом дослідження у розумінні соціально-психологічних особливостей прокрастинації. У цьому важливому періоді розвитку підлітки можуть розвивати певні психологічні механізми та звички, які сприяють прокрастинації.

Однією з ключових психологічних аспектів є формування у підлітків низки обмежуючих переконань та внутрішніх сценаріїв, що стосуються навчання та завдань. Наприклад, підлітки можуть переконувати себе, що вони не здатні впоратися з завданнями або що навіть спроба виконати їх їхньою частиною призведе до невдачі. Ці внутрішні переконання можуть ставити перешкоди перед продуктивністю та сприяти прокрастинації [20, с. 103].

Крім того, у юнацькому віці розвивається самооцінка та самопочуття. Підлітки можуть переживати невпевненість у собі, особливо в контексті успіхів і невдач у навчанні та інших сферах життя. Ця невпевненість може призводити до відкладання завдань та уникнення викликів, що вимагають внесення зусиль.

Звичайно, емоційний фон грає важливу роль у формуванні прокрастинаційних звичок. Страх, тривога, нудьга та невдоволеність можуть бути факторами, які підштовхують підлітків до відкладання завдань. Наприклад, страх перед невдачею або критикою може призвести до відмови від навчання або відкладання його на потім.

Також важливо враховувати вплив соціального оточення на формування

прокрастинаційних звичок. Друзі, родина та спільнота можуть мати свою роль у підтримці або посиленні прокрастинації. Наприклад, якщо оточуючі підштовхують підлітків до відволікання та відкладання завдань, це може підсилити прокрастинаційні звички.

Роль підліткового самоусвідомлення та самооцінки в управлінні прокрастинацією є надзвичайно важливою у розумінні соціально-психологічних особливостей прокрастинації в юнацькому віці. У цьому періоді розвитку підлітки починають формувати свою ідентичність і відчувають себе більш самостійними, що може впливати на їхнє відношення до завдань та управління часом [35, с. 26].

Підліткове самоусвідомлення включає в себе розуміння власних цінностей, інтересів, мети життя та ідентичності. Цей процес може мати великий вплив на мотивацію та управління часом. Підлітки, які мають чітке усвідомлення своїх цілей і бажань, можуть бути більш схильними до працьовитості та уникнення прокрастинації у досягненні своїх мет.

Самооцінка грає важливу роль у формуванні прокрастинаційних звичок. Підлітки, які мають позитивне відношення до власної компетентності і вірять у свою здатність до досягнення успіху, можуть бути більш схильними до планування та завершення завдань вчасно. Навпаки, негативна самооцінка, переконання в невдатності та страх перед невдачею можуть призводити до прокрастинації, оскільки підлітки можуть уникати завдань, які можуть підірвати їхню самооцінку [8, с. 45].

Також важливо враховувати вплив зовнішнього соціального порівняння на самооцінку та прокрастинацію. Підлітки можуть порівнювати себе зі своїми ровесниками та відчувати тиск до досягнень. Це може впливати на їхнє бажання відкладати завдання або навпаки, посилювати спроби досягнути бажаних результатів.

Вплив соціальних норм та стереотипів на прокрастинацію серед підлітків є важливим аспектом у розумінні соціально-психологічних особливостей прокрастинації в юнацькому віці. Суспільні очікування та стереотипи можуть впливати на уявлення підлітків про те, як вони повинні виконувати завдання та

управляти своїм часом.

Соціальні норми стосуються того, що суспільство вважає прийнятним чи неприйнятним у контексті прокрастинації. У деяких культурах і спільнотах можуть існувати високі очікування стосовно продуктивності та відсутності відкладання завдань. Це може створювати тиск на підлітків і впливати на їхнє бажання уникати прокрастинації.

З іншого боку, деякі соціальні норми можуть підштовхувати до прокрастинації. Наприклад, якщо в спільноті вважається нормою відпускати себе та розслаблятися, це може сприяти відкладанню важливих завдань на потім. Також стереотипи про те, як повинні поводитися підлітки, можуть впливати на їхнє ставлення до прокрастинації. Наприклад, якщо уявлення про "типового підлітка" включає в себе недисциплінованість та низьку продуктивність, то підлітки можуть легше відпускати себе від виконання завдань.

Значущим фактором є також вплив рівнів соціального підтримки та підтримки від рідних та друзів. Підлітки, які оточені позитивними ролями, можуть відчувати більшу мотивацію та відповідальність щодо завдань, тим самим маючи менше схильність до прокрастинації. Навпаки, відсутність підтримки або негативні коментарі можуть підштовхувати до відкладання завдань.

Перспективи психологічного супроводу та психокорекції прокрастинаційних поведінкових моделей в юнацькому віці значущі і мають великий потенціал для покращення продуктивності та зниження прокрастинації серед підлітків. Враховуючи особливості юнацького віку та індивідуальні психологічні особливості кожного підлітка, можна розглядати різні підходи до психологічного супроводу та психокорекції прокрастинації.

Один із підходів до психологічного супроводу - це розвиток навичок управління часом та планування завдань. Підліткам можуть бути надані інструменти та методи планування, які допоможуть їм створити реалістичні та досяжні цілі, розподілити завдання на кроки та визначити часові рамки. Такий підхід сприяє підвищенню самодисципліни та ефективного виконання завдань.

Ще одним підходом є розвиток мотивації. Підлітки можуть бути надихнут

і та підтримані в досягненні своїх цілей шляхом стимулювання їхніх інтересів та створення сприятливого середовища для розвитку мотивації. Психологи можуть працювати з підлітками над визначенням їхніх цінностей та бажань, що допоможе їм зберегти мотивацію до досягнення успіху та уникнути прокрастинації.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) також може бути використана для психокорекції прокрастинації. Цей підхід дозволяє підліткам розуміти свої думки, вірування та переконання, які можуть призводити до прокрастинації, і змінювати їх на більш продуктивні. Психологи можуть навчати методам управління стресом, а також розвивати навички самоконтролю та саморегуляції, що може допомогти уникнути відкладання завдань [21, с. 34].

Психологічний супровід може також включати роботу з батьками та вчителями. Вони можуть бути інформовані про методи та стратегії, які підтримують управління прокрастинацією серед підлітків, і сприяти їх впровадженню в побут і навчальний процес.

1.3. Зовнішні та внутрішні чинники формування прокрастинації в осіб юного віку

Вплив зовнішнього середовища, такого як сім'я, школа і друзі, на розвиток прокрастинації у підлітків, є важливою темою для дослідження в контексті соціально-психологічних аспектів цього явища. Зовнішні чинники відіграють значущу роль у формуванні та підтримці прокрастинації серед молоді.

В. Лісняк у власній праці «Прокрастинація як психологічна проблема сучасної молоді. Педагогіка психологія медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» вказував: «Сім'я є одним з основних зовнішніх чинників, які можуть впливати на розвиток прокрастинації у підлітків. Взаємодія з батьками та іншими членами родини може суттєво визначати ставлення підлітків до завдань та обов'язків. Наприклад, якщо сім'я сприяє перфекціонізму або ставить завищені очікування, це може створювати стрес та боязнь невдачі у підлітків, що, в свою чергу, може призводити до відкладання виконання завдань» [10].

Школа також має важливий вплив на розвиток прокрастинації у підлітків.

Шкільне середовище може бути джерелом стимулів або стресу для учнів. Вимоги до виконання домашніх завдань, важкі іспити та тиск від вчителів можуть викликати стрес та спонукати підлітків до відкладання справ. Більшість підлітків борються зі спробами збалансувати навчання з іншими активностями, і це може призводити до появи тенденції до прокрастинації.

Друзі та оточуюче соціальне середовище також впливають на розвиток прокрастинації у підлітків. Часто підлітки можуть бути схильними до імітації поведінки своїх друзів. Якщо більшість друзів відкладає виконання завдань або не приділяє належної уваги навчанню, це може впливати на підлітків і спонукати їх до прокрастинації.

Зовнішнє середовище також може включати доступ до технологій та соціальних мереж. Використання смартфонів, планшетів і комп'ютерів може сприяти відволіканню від навчання та роботи, що також може призводити до прокрастинації.

Роль соціального тиску та очікувань у формуванні прокрастинації в юнацькому віці є важливою складовою соціально-психологічних аспектів цього явища. Соціальний тиск та очікування, які спрямовані на молодь, можуть суттєво впливати на їхня мотивація, психологічний стан та поведінку щодо завдань та обов'язків.

У юнацькому віці молоді доводиться зіткнутися із значущими соціальними очікуваннями, які можуть створювати тиск і стягувати їх у вир та обов'язки. Батьки, вчителі, родичі та інші дорослі члени суспільства можуть мати конкретні очікування від підлітків щодо їхнього навчання, вибору професії, та інших сфер життя. Цей соціальний тиск може створювати внутрішній конфлікт у підлітків і спонукати їх до відкладання виконання завдань.

Наприклад, батьки можуть очікувати від свого підлітка високих навчальних досягнень і обирати для нього конкретну кар'єрну стежку. Цей тиск може викликати страх невдачі та боязнь розчарувати батьків. Як результат, підліток може шукати способи уникнення цього тиску шляхом відкладання навчальних обов'язків, що веде до прокрастинації [22, с. 35].

Соціальний тиск також може виникати від середовища однолітків та друзів. У підлітковому віці багато дітей і підлітків відчувають потребу у відповідності до стандартів та очікувань своєї ровесницької групи. Якщо ця група прагне до розваг і розважальних заходів, то підліток може бути склонний долучитися до цих активностей замість виконання навчальних завдань.

Крім того, соціальний тиск може виражатися у формі порівняння з іншими успішними однолітками. Підлітки можуть відчувати конкуренцію та прагнення не відставати від своїх ровесників. Це також може впливати на рішення щодо розподілу часу та призводити до відкладання завдань.

Психологічні аспекти внутрішньої мотивації та її вплив на прокрастинацію в осіб юного віку є ключовими в розумінні цього явища. Внутрішня мотивація визначається внутрішніми факторами, такими як особисті цілі, інтереси та цінності. Вона може бути важливим чинником у питанні виконання завдань та уникнення прокрастинації.

Підлітки, які мають яскраво виражені особисті цілі та мрії, можуть бути більш мотивовані до виконання завдань та уникнення відкладання їх в часі. Якщо їхні цілі є особисто значущими та зв'язаними з їхніми інтересами, це може створювати внутрішню мотивацію для досягнення цих цілей. З іншого боку, якщо підліток не бачить сенсу або значення у виконанні завдання, він може схильний до прокрастинації.

Також важливою є саморегуляція і самоконтроль у підлітків. Іншими словами, їхня здатність контролювати свою поведінку та дії є важливою складовою внутрішньої мотивації. Якщо підліток може керувати своєю увагою та енергією та працювати над завданнями без відволікань та відкладань, це сприяє ефективному виконанню завдань та запобігає прокрастинації.

Окрім того, внутрішня мотивація може бути пов'язана зі ступенем віри в успіх. Підлітки, які вірять у свою здатність до досягнень та важливість зусиль для досягнення мети, можуть бути менш схильними до прокрастинації, оскільки вони розуміють, що їхні дії мають велике значення для досягнення бажаного результату.

І. Омельченко, Л. Голуб у «Прокрастинація як прояв особистісної адаптації

студентів» говорили: «Навіть якщо підліток має внутрішню мотивацію, інші фактори, такі як стрес, втома або низька самооцінка, можуть впливати на його здатність уникати прокрастинації. Ці фактори можуть створювати перешкоди для виконання завдань та знижувати рівень мотивації» [14].

Вивчення ролі індивідуальних рис особистості, таких як стиль мислення та самоконтролю, у формуванні прокрастинації є важливим аспектом розуміння цього явища в осіб юного віку.

Ступінь, до якої особа схильна до прокрастинації, може значно варіювати залежно від її стилю мислення. Один із ключових аспектів цього стилю - це орієнтація на миттєве задоволення проти довгострокових цілей. Особи, які мають більш виражений стиль мислення, спрямований на миттєве задоволення, можуть бути більш схильні до відкладання завдань на потім, оскільки вони шукають негайні враження та задоволення [10, с. 30].

Самоконтроль є ще однією важливою індивідуальною рисою, яка впливає на прокрастинацію. Особи з високим рівнем самоконтролю мають здатність керувати своєю поведінкою та робити важливі рішення на користь виконання завдань навіть у відсутність негайного стимулу чи відкладання властивої миттєвого задоволення. На відміну від цього, особи з низьким рівнем самоконтролю можуть бути більш схильні до прокрастинації, оскільки вони можуть важко керувати своєю поведінкою та відкладати важливі справи на потім.

Крім того, стиль мислення і самоконтроль можуть бути пов'язані з рівнем мотивації. Особи з вищим ступенем самоконтролю можуть бути більш здатні до внутрішньої мотивації та зосередженості на досягненні своїх цілей, що сприяє виконанню завдань та запобігає прокрастинації.

Окрім цього, індивідуальні риси особистості можуть включати рівень віри в свої власні здібності та упевненість у власному успіху. Особи, які вірять у свої здібності та важливість своїх дій, можуть бути більш мотивованими та менш схильними до прокрастинації, оскільки вони бачать сенс та значення у виконанні завдань.

Вплив страху перед провалом і перфекціонізму на появу та розвиток

прокрастинації в осіб юного віку може бути значущим фактором у розумінні цього явища.

Страх перед провалом може бути потужним джерелом стресу та тривожності для молодих осіб. Коли підлітки відчувають, що завдання чи обов'язки надто складні або не досяжні, вони можуть відкладати їх виконання, оскільки бояться невдачі. Страх перед провалом може призводити до відкладання завдань, оскільки підлітки уникають ситуацій, де їхні здібності чи зусилля можуть бути піддані сумніву [23, с. 65].

Перфекціонізм є ще однією важливою рисою особистості, яка може спонукати до прокрастинації. Особи з високим рівнем перфекціонізму можуть ставити перед собою надмірно високі стандарти та очікування. Вони можуть бути несамовитими у вимаганні від себе бездоганності у всьому, що вони роблять. Як результат, вони можуть відкладати виконання завдань, оскільки бояться, що не зможуть досягти своїх високих стандартів. Це може призводити до появи або заглиблення прокрастинації.

Крім того, перфекціоністи можуть бути більш схильні до перфекціонізму у відношенні до інших осіб. Вони можуть ставити перед собою завдання не тільки вдосконалювати свої власні навички, але і демонструвати ідеальні результати іншим. Цей соціальний аспект перфекціонізму може сприяти прокрастинації, оскільки підлітки можуть боятися не відповісти очікуванням інших.

Специфіка формування навичок управління часом в юнацькому віці та їх зв'язок із прокрастинацією полягає у тому, що підлітки переживають важливий період розвитку, коли вони вчаться ефективно розподіляти свій час та виробляти навички саморегуляції. Цей процес може бути пов'язаний з особливостями юнацького віку та мати важливий вплив на появу та розвиток прокрастинації.

У юнацькому віці підлітки починають відчувати більше незалежності та відповідальності за свої дії та рішення. Вони зазнають тиск від батьків, вчителів та інших дорослих, але також мають більше можливостей вирішувати, як вони використовують свій час. Саме ця комбінація змін у статусі та відповідальності може створювати унікальні виклики у формуванні навичок управління часом.

Підлітки часто відчувають більше зовнішнього тиску, такого як шкільні завдання, і водночас намагаються знайти своє місце у світі та знайти власну ідентичність. Це може призводити до того, що вони відкладають виконання завдань, таких як домашні роботи чи проекти, оскільки вони не завжди бачать негайну важливість цих завдань у своєму житті.

Зв'язок між навичками управління часом та прокрастинацією полягає в тому, що підлітки, які не розвивають відповідних навичок, можуть виявляти труднощі у плануванні та організації свого часу. Вони можуть бути менш орієнтовані на досягнення цілей та менше здатні до саморегуляції. Як результат, вони стають більш схильними до прокрастинації, оскільки не мають ефективних стратегій управління своїм часом.

Формування навичок управління часом в юнацькому віці вимагає свого часу та зусиль. Підлітки повинні вчитися планувати свої дії, встановлювати пріоритети та виконувати завдання вчасно. Це може включати в себе вивчення стратегій організації часу, розвиток навичок саморегуляції та встановлення реалістичних цілей.

Підлітковий період є часом інтенсивного фізичного та психологічного розвитку. Один із аспектів цього розвитку - це розвиток функцій передмозкової кори, включаючи область, відповідальну за саморегуляцію та самоконтроль. Протягом цього періоду мозок підлітка дозріває, і він починає набувати більше можливостей для контролю над своєю поведінкою та рішеннями.

Однак, розвиток саморегуляції та самоконтролю у підлітків не є однорідним і може варіювати від особи до особи. Деякі підлітки можуть бути вже досить зрілими у відношенні до цих навичок, тоді як інші можуть відчувати важкості у контролі своєї поведінки та вибору. Це може впливати на їхню здатність управляти прокрастинацією.

У підлітковому періоді також відбуваються значущі зміни у психологічному стані. Підлітки можуть бути більш схильні до емоційних коливань та стресу, оскільки вони намагаються розібратися зі своєю ідентичністю та взаєминами з однолітками. Це може впливати на їхню здатність до саморегуляції та

самоконтролю [24, с. 22].

Важливо також враховувати, що підлітки можуть бути впливовані зовнішніми чинниками, такими як соціальне середовище та підтримка від дорослих. Підтримка з боку батьків, вчителів та інших дорослих може сприяти розвитку саморегуляції та самоконтролю в підлітків, що може допомогти у запобіганні прокрастинації [11, с. 60].

Навчання саморегуляції та самоконтролю в підлітковому віці може бути важливою частиною розвитку особистості. Це може включати в себе навчання стратегіям планування, установлення цілей та ефективній організації часу. Також важливо вчити підлітків розрізняти важливі завдання від менш важливих та розуміти наслідки відкладання роботи на потім.

Емоції відіграють ключову роль у формуванні прокрастинації. Підлітки можуть відчувати різні емоції, такі як тривогу, страх, нудьгу, низький рівень мотивації чи низький настрій, що може призводити до відкладання завдань. Наприклад, коли підліток відчуває тривогу перед складним завданням або страх провалу, він може відкладати його виконання, оскільки намагається уникнути джерела дискомфорту.

Настрій також може впливати на прокрастинацію. Підлітки, які перебувають у негативному настрої, можуть бути менше мотивовані та ефективні у виконанні завдань. Це може призводити до відкладання роботи, оскільки вони відчувають важкість у зосередженні та роботі над завданнями.

З іншого боку, позитивні емоції та високий настрій можуть сприяти більш ефективному виконанню завдань і запобігати прокрастинації. Коли підліток відчуває задоволення від роботи чи має позитивний настрій, він може бути більш схильним до виконання завдань вчасно і з вищою якістю.

Також важливо враховувати, що підлітки можуть виявляти різні стратегії для управління своїми емоціями та настроєм. Деякі з них можуть мати добрі навички емоційного регулювання і вміти працювати зі своїми емоціями, щоб знизити вплив на прокрастинацію. Інші можуть виявляти менше вмінь управляти своїми емоціями та більше схильні до прокрастинації як засобу уникнення негативних

емоцій.

Вивчення зв'язку між прокрастинацією та формуванням здорових звичок в осіб юного віку є важливою проблемою в соціальній та психологічній науці. Прокрастинація може впливати на здатність молодих осіб до ведення здорового способу життя та розвитку позитивних звичок.

Прокрастинація, як звичайно визначається, - це відкладання виконання завдань або обов'язків на потім. Це може включати відкладання фізичної активності, спорту, здорового харчування, відвідування лікаря або будь-якої іншої діяльності, пов'язаної із збереженням здоров'я. Прокрастинація може призводити до погіршення фізичного та психічного стану молодих осіб, оскільки вони відкладають ухвалення здорових рішень і відмовляються від позитивних звичок.

Здорові звички, такі як правильне харчування, фізична активність, сон та інші аспекти здорового способу життя, є важливими для збереження фізичного та психічного здоров'я. Проте прокрастинація може бути перешкодою в формуванні цих звичок. Наприклад, якщо молода людина постійно відкладає заняття фізичною активністю через недостатню мотивацію або боязнь зусиль, це може призвести до втрати фізичної форми і зниження загального здоров'я.

Зв'язок між прокрастинацією та формуванням здорових звичок також може виявлятися в тому, що прокрастинація може призвести до стресу та тривожності, що в свою чергу може впливати на здоровий спосіб життя. Індивіди, які стикаються з постійним стресом через відкладання справ, можуть шукати втіхи в шкідливих звичках, таких як надмірне споживання алкоголю чи вживання наркотиків, що є негативними впливами на їхнє здоров'я.

З іншого боку, формування здорових звичок може допомогти у запобіганні прокрастинації. Якщо молода людина має стійкий розпорядок дня, здоровий режим сну та їжі, а також регулярно вправляється в фізичній активності, це може поліпшити її загальний стан здоров'я та знизити ризик стресу та тривожності, що може бути пов'язано з прокрастинацією.

Порівняння чоловічої та жіночої прокрастинації в юнацькому віці є важливим аспектом в дослідженні соціально-психологічних особливостей цього

явища. Звісно, прокрастинація є індивідуальним психологічним процесом і залежить від багатьох чинників, але деякі статистичні тенденції можуть бути виявлені в порівнянні між статями.

Чоловіки і жінки можуть виявляти різні підходи до прокрастинації в юнацькому віці. Наукові дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть мати різні мотивації та стратегії в управлінні своїм часом та завданнями.

Наприклад, деякі дослідження вказують на те, що чоловіки можуть більше схильні до прокрастинації у виконанні обов'язків, які вони вважають менш важливими або менш цікавими. Вони можуть шукати стимули в більш складних або виразних завданнях, і це може призводити до відкладання рутинних справ.

З іншого боку, жінки можуть бути більше схильні до прокрастинації у зв'язку з більшою сферою обов'язків та більшими очікуваннями щодо їхньої ролі. Вони можуть відкладати виконання завдань через перевантаження або бажання задовольнити потреби родини або спільноти.

Також слід враховувати, що жінки можуть демонструвати більшу готовність до роботи в команді та співпраці, тоді як чоловіки можуть віддалятися від спільних завдань, що може призводити до інших форм прокрастинації.

Зрозуміння різниці між чоловічою та жіночою прокрастинацією є важливим для розробки індивідуальних стратегій управління часом та роботи над самоконтролем в юнацькому віці. Це також може бути важливим для розробки освітніх та психологічних програм, спрямованих на підтримку молодих людей у подоланні прокрастинації та досягненні успіху в навчанні та житті [12, с.76].

Роль вікових криз та пошуку ідентичності у формуванні прокрастинаційних паттернів є значущою в контексті соціально-психологічних особливостей осіб юнацького віку. Під час переходу від дитинства до дорослості молоді люди зіштовхуються з низкою внутрішніх і зовнішніх викликів, які можуть впливати на їхні паттерни прокрастинації та спосіб управління часом.

Один з ключових аспектів, пов'язаних із розвитком осіб юнацького віку, - це вікові кризи, які можуть виникнути на різних етапах підліткового та юнацького періоду. Зокрема, психосоціальні кризи, описані Е. Еріксоном, можуть впливати

на внутрішні мотиваційні процеси молодих людей. Наприклад, під час кризи ідентичності, яка зазвичай відбувається в підлітковому віці, особа стикається з потребою визначити свою особистість, цінності та цілі в житті. Цей процес може бути супроводжуваний внутрішньою невпевненістю, пошуком власного "Я" і усвідомленням свого місця у світі [25, с. 134].

У контексті прокрастинації це може мати різні наслідки. Наприклад, молоді люди, які переживають кризу ідентичності, можуть відкладати прийняття важливих рішень та вибір кар'єрного шляху, що призводить до прокрастинації у плануванні свого майбутнього. Вони можуть також відкладати реалізацію особистих цілей і розвиток здорових звичок, оскільки намагаються зрозуміти, хто вони справді є і яким чином хочуть жити.

З іншого боку, криза ідентичності може також стимулювати особу до самопізнання та внутрішнього росту. Вона може сприяти формуванню ясної життєвої мети та мотивації до досягнення цілей. У цьому випадку, молоді люди можуть виявляти меншу схильність до прокрастинації, оскільки вони мають чітку уяву про свої цілі та прагнуть до їхнього досягнення.

Пошук ідентичності також може бути пов'язаний із зовнішніми впливами, такими як соціальний тиск і очікування. Молоді люди можуть відкладати свій власний пошук ідентичності на користь відповідності суспільним стандартам чи очікуванням родини та оточуючих. Це також може призводити до прокрастинації, коли молодість намагається відповісти на чужі очікування, а не розвивати власну ідентичність.

Вивчення впливу інтернету та нових технологій на прокрастинацію у юнацькому віці є актуальною проблемою в сучасному світі. Дослідження показують, що однією з ключових причин прокрастинації у юнацькому віці є "цифрова прокрастинація" - це відволікання від завдань і обов'язків через використання смартфонів, планшетів і комп'ютерів.

З одного боку, інтернет та нові технології можуть бути потужними інструментами для навчання і розвитку у юнацькому віці. Інтернет надає доступ до величезної кількості інформації, навчальних ресурсів і онлайн-курсів, що може

сприяти підвищенню освітнього рівня молоді. Також технології можуть бути використані для розвитку креативних навичок, сприяти комунікації та співпраці з однолітками з усього світу.

З іншого боку, інтернет та технології можуть стати джерелом прокрастинації і втрати часу для молодих людей. Соціальні мережі, відеоігри, стрімінгові платформи і безліч інших розваг доступні в мережі, і їх використання може стати відволікаючим фактором від навчання та виконання обов'язків.

Для розуміння впливу інтернету та нових технологій на прокрастинацію важливо враховувати індивідуальні особливості молодих людей. Деякі можуть бути більш схильні до цифрової прокрастинації через низьку самодисципліну або низький рівень самоконтролю. Інші можуть використовувати технології як інструмент для ефективного навчання та розвитку.

У педагогічній та психологічній роботі з молоддю важливо розвивати навички управління часом та самодисципліну, щоб допомогти їм ефективно використовувати інтернет та технології. Також важливо надавати інформацію про негативні наслідки цифрової прокрастинації і сприяти формуванню свідомого підходу до використання технологій.

Перспективи психологічного втручання та профілактики прокрастинації в осіб юного віку є важливою темою в сучасному соціально-психологічному дослідженні. Прокрастинація є поширеним явищем серед молоді, і її вплив може бути великим на їхнє навчання, розвиток та життєвий успіх. Тому вивчення можливих шляхів попередження та лікування прокрастинації у юнацькому віці є насущною задачею для психологів та освітніх працівників.

Однією з перспективних стратегій є розвиток навичок управління часом та самодисципліни у молоді. Індивіди, які мають високий рівень цих навичок, менше схильні до прокрастинації. Тому психологічні тренінги та програми, спрямовані на розвиток цих навичок, можуть бути ефективними в профілактиці прокрастинації. Вони можуть включати в себе методики планування часу, встановлення конкретних цілей, роботу над самодисципліною та стратегії подолання відволікань [13, с. 105].

Іншою перспективою є розвиток психологічної грамотності серед молоді. Розуміння власних емоцій, мотивів та психологічних процесів може допомогти молоді краще керувати своїм поведінкою і уникати прокрастинації. Психологічні тренінги та консультації можуть надати юним людям інструменти для подолання психологічних бар'єрів, які призводять до відкладання справ.

Крім того, важливо враховувати контекстуальні чинники, такі як навчальна та сімейна середовища. Організація навчального процесу та підтримка від сім'ї можуть грати важливу роль у запобіганні прокрастинації. Вчителі та батьки можуть створювати сприятливі умови для молоді, спонукати до активності та надавати підтримку в складних ситуаціях [26, с. 142].

Крім цього, інформаційні кампанії та освітні програми можуть підвищити свідомість молоді щодо прокрастинації і її наслідків. Попередження є важливою складовою в боротьбі з прокрастинацією, і чим більше молодь буде інформована про цю проблему, тим більше вони будуть схильні шукати способи запобігання їй.

Нарешті, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особи. Прокрастинація може бути спричинена різними факторами в кожного, і тому важливо підходити до кожного випадку індивідуально та надавати персоналізовану допомогу.

Висновки до першого розділу

Прокрастинація є важливою та актуальною проблемою у сучасному суспільстві, особливо серед осіб юнацького віку. Засвідчена поширеність цього явища та його вплив на різні аспекти життя молоді свідчать про необхідність дослідження цієї проблеми з соціально-психологічних позицій.

Під час аналізу теоретичних аспектів прокрастинації було виявлено, що це складний феномен, який може бути пояснений різними підходами. Один із ключових аспектів - це відкладання виконання завдань або обов'язків на майбутнє. Цей процес виникає внаслідок внутрішніх і зовнішніх чинників, які впливають на мотивацію та поведінку особистості.

Наукові підходи, такі як, саморегуляції та мотивації вказують на важливість

самоконтролю в її формуванні

Слід відзначити, що прокрастинація може мати негативні наслідки для успішного функціонування особистості в різних сферах життя. В особах юнацького віку це може впливати на навчання, кар'єрний розвиток, соціальні відносини та психологічний стан. Тому дослідження прокрастинації важливо для розробки ефективних стратегій управління часом та підвищення особистісної продуктивності.

Загальний висновок з теоретичних засад дослідження прокрастинації полягає в тому, що це складний феномен, який вимагає більш глибокого розуміння та дослідження з різних наукових позицій. Дослідження цієї проблеми допоможе розробити більш ефективні підходи до управління часом та розвитку стратегій подолання прокрастинації у молоді, сприяючи їхньому особистісному і соціальному розвитку.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження

Організація психологічного дослідження прокрастинації в осіб юнацького віку включала наступні етапи.

1 Етап. Формування вибірки дослідження. Були сформовані дві групи досліджуваних: перша група – 30 підлітків віком від 13 до 15 років, друга група – 30 осіб юнацького віку від 16 до 17 років. Такий розподіл дозволив порівняти особливості прокрастинації на різних етапах юнацького періоду. Вибірка формувалась на базі шкіл міста.

2 Етап. Підбір психодіагностичних методик. Були ретельно підібрані валідні та надійні методики, які найбільш релевантно дозволяли дослідити феномен прокрастинації та психологічні характеристики в осіб юнацького віку.

Для досягнення поставлених цілей було використано комплекс психодіагностичних методик:

1) Методика "Шкала загальної прокрастинації" (розробник К. Лей). Дозволяє оцінити загальний рівень прокрастинації у респондентів. Вона була обрана, оскільки є відомою і широко використовується в дослідженнях прокрастинації, має досить високу надійність і валідність. Шкала складається з питань, які оцінюють тенденцію відкладати справи на потім і визначити, наскільки часто це відбувається. Оцінка проводиться за шкалою, де вищі бали вказують на більший рівень прокрастинації (Додаток А) [6, с. 89-94].

2) Методика "Мотивація до успіху" (розробник Т. Елерс). Застосована для виявлення мотивації досягнення успіху в досліджуваних осіб. Вона включає питання, спрямовані на визначення того, наскільки важливо для досліджуваних досягнення успіху в різних аспектах їхнього життя, таких як навчання, кар’єра, взаємини тощо (Додаток Б) [7, с. 55-60].

3) Методика "Мотивація до уникнення невдач" (розробник Т. Елерс).

Використана для визначення мотивації уникнення невдач у учасників дослідження. Вона містить запитання, спрямовані на визначення страху перед можливими невдачами і бажання уникнути їх (Додаток В) [7, с. 55-60].

4) Опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка). Ця методика дозволила оцінити рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності досліджуваних осіб (Додаток Г) [8, с. 91-97].

Обрані методики є валідними та надійними інструментами дослідження, що широко застосовуються у вітчизняній та зарубіжній психологічній практиці. Їх комплексне використання забезпечило отримання всебічних даних для досягнення поставлених цілей дослідження.

3 Етап. Проведення психодіагностичного обстеження. На цьому етапі безпосередньо проводилось тестування учасників дослідження за допомогою підібраних методик: "Шкала загальної прокрастинації", "Мотивація до успіху", "Мотивація до уникнення невдач", "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності". Обстеження проводилось безпосередньо в групах, умовах оф-лайн.

4 Етап. Обробка та аналіз отриманих даних. Після проходження тестування всіма учасниками, отримані результати були ретельно оброблені та проаналізовані за допомогою методів математичної статистики. Були виявлені особливості прояву прокрастинації, а також її взаємозв’язки з іншими психологічними змінними у досліджуваних групах.

Розглянемо детально обрані методики дослідження.

1. "Шкала загальної прокрастинації" (розробник К. Лей)

Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale) була розроблена канадським психологом Пірсом Стілом у 1978 році, а потім вдосконалена Кімберлі Лей у 1986 році.

Дана методика призначена для оцінки загального рівня прокрастинації особистості, тобто схильності відкладати "на потім" важливі справи, зволікати з їх виконанням.

Шкала складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лікерта.

Чим вищий бал, тим більш виражена тенденція до прокрастинації у досліджуваного. Низькі бали свідчать про здатність своєчасно виконувати завдання.

Перевагами методики є:

- проста та зручна в застосуванні;
- не потребує багато часу;
- дозволяє отримати кількісну оцінку схильності до прокрастинації;
- виділяє 4 аспекти життя, в яких може проявлятися прокрастинація.

Недоліки методики зазначимо наступні:

- не дає глибокого розуміння причин прокрастинації;
- не враховує індивідуальні особливості особистості.

2. "Мотивація до успіху" (розробник Т. Елерс)

Методика "Мотивація до успіху" була розроблена німецьким психологом Томасом Елерсом у 1970-х роках.

Дана методика призначена для діагностики мотивації досягнення успіху особистості. Вона дозволяє виявити, наскільки людина схильна ставити перед собою складні цілі та докладати зусиль для їх досягнення.

Методика складається з 41 запитання, на які потрібно відповісти "Так" або "Ні". Запитання стосуються різних життєвих ситуацій, пов’язаних з прагненням досягти успіху.

Після проходження методики підраховується загальна кількість балів відповідно до ключа. Чим вищий бал, тим вища мотивація до успіху у досліджуваного.

Переваги методики:

- проста та зручна в застосуванні;
- не потребує багато часу;
- дозволяє отримати кількісну оцінку мотивації до успіху.

Недоліки методики:

- не дає глибокого розуміння причин мотивації;
- не враховує індивідуальні особливості особистості.

3. "Мотивація до уникнення невдач" (розробник Т. Елерс)

Методика "Мотивація до уникнення невдач" також була розроблена німецьким психологом Томасом Елерсом у 1970-х роках.

Дана методика призначена для діагностики мотивації уникнення невдач особистості. Вона виявляє, наскільки людина схильна уникати ситуацій, пов’язаних з ризиком зазнати невдачі або покарання.

Методика складається з 30 рядків слів, з кожного рядка потрібно обрати тільки одне слово, яке характеризує респондента.

Після проходження методики підраховується загальна кількість балів відповідно до ключа. Чим вищий бал, тим вища мотивація уникнення невдач у досліджуваного.

4. Опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" є адаптованим варіантом методики, розробленої британським психологом Гансом Айзенком.

Методика складається з 40 тверджень, згрупованих у чотири шкали:

- Тривожність (10 тверджень).
- Фрустрація (10 тверджень).
- Агресивність (10 тверджень).
- Ригідність (10 тверджень).

На кожне твердження пропонується відповісти "Так", "Ні", «Не знаю».

Після проходження опитувальника підраховуються бали за кожною шкалою згідно з ключем. Чим вищий бал, тим вищий рівень відповідної характеристики у досліджуваного.

Інтерпретація здійснюється для кожної шкали окремо. Високі показники свідчать про виразні прояви відповідної характеристики особистості.

Методика дозволяє комплексно оцінити емоційно-вольову сферу

особистості. Її часто використовують як діагностичний інструмент у психологічних дослідженнях. Організація дослідження проводилась з дотриманням етичних норм психологічних досліджень, забезпечуючи конфіденційність даних учасників та їхні права.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Розглянемо результати вимірювання рівня прокрастинації у підлітків та юнаків за методикою Шкала загальної прокрастинації (К. Лей) у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати вимірювання рівнів прокрастинації репондентів за методикою Шкала загальної прокрастинації (К. Лей)

Рівні	Група I (13-15 р.) / 30		Група II (16-17 р.) / 30	
	кількість	у %	кількість	у %
Високий	10	33,3	7	23,3
Середній	12	40,0	12	40,0
Низький	8	26,7	11	36,7

Зробимо висновки за отриманими результатами у групі підлітків 13-15 років.

Підлітки з низьким рівнем прокрастинації (26,7% в даній вибірці) демонструють достатню здатність структурувати час, концентруватися і виконувати поставлені завдання та обов’язки. Проте в цьому віці для них все ще можуть бути характерні певна імпульсивність, нестійкість уваги та недостатня наполегливість.

Підлітки з середнім рівнем прокрастинації (40%) періодично зволікають, особливо із завданнями, які їм не цікаві або здаються складними, що пов’язано з типовими для цього віку труднощами саморегуляції, перевагою гедоністичної мотивації над обов’язками.

Високий рівень прокрастинації (33,3%) у підлітків часто зумовлений дефіцитом навичок тайм-менеджменту, неготовністю брати на себе

відповідальність, нестійкими інтересами та мотивацією. Також можуть відігравати роль підліткові кризи, конфлікти з авторитетами.

У юнаків (16-17 років) з віком спостерігається зростання здатності до саморегуляції, хоча труднощі часткової інфантильності ще можуть зберігатися.

Низький рівень прокрастинації (36,7%) свідчить про формування цілеспрямованості, посилення рефлексії та самоконтролю в юнацькому віці.

Середній рівень (40%) характеризує юнаків, які вже краще планують час, але іноді зволікають через невпевненість, сумніви або відволікання цікавими справами.

Високий рівень прокрастинації (23,3%) у юнаків пов'язаний зі складнощами визначення життєвих пріоритетів, страхами перед майбутнім, невизначеністю цінностей і мотивів. В цілому:

-19 осіб (31,7%) мали низький рівень прокрастинації;

-24 особи (40,0%) продемонстрували середній рівень прокрастинації;

-17 досліджуваних (28,3%) виявили високий рівень прокрастинації.

Отже, у групі підлітків 13-15 років спостерігається більш рівномірний розподіл між низьким, середнім та високим рівнями прокрастинації в порівнянні з групою юнаків 16-17 років.

У групі юнаків 16-17 років більша частка досліджуваних (36,7%) має низький рівень прокрастинації, тоді як високий рівень зустрічається рідше (23,3%), ніж у підлітковій групі.

Загалом, найбільша кількість досліджуваних (40,0%) виявила середній рівень прокрастинації в обох вікових групах.

Результати вказують на певні вікові відмінності в проявах прокрастинації: з віком знижується частка осіб з високим рівнем прокрастинації та збільшується частка осіб з низьким рівнем.

На рис. 2.1 відобразимо графічно рівень прокрастинації підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років.

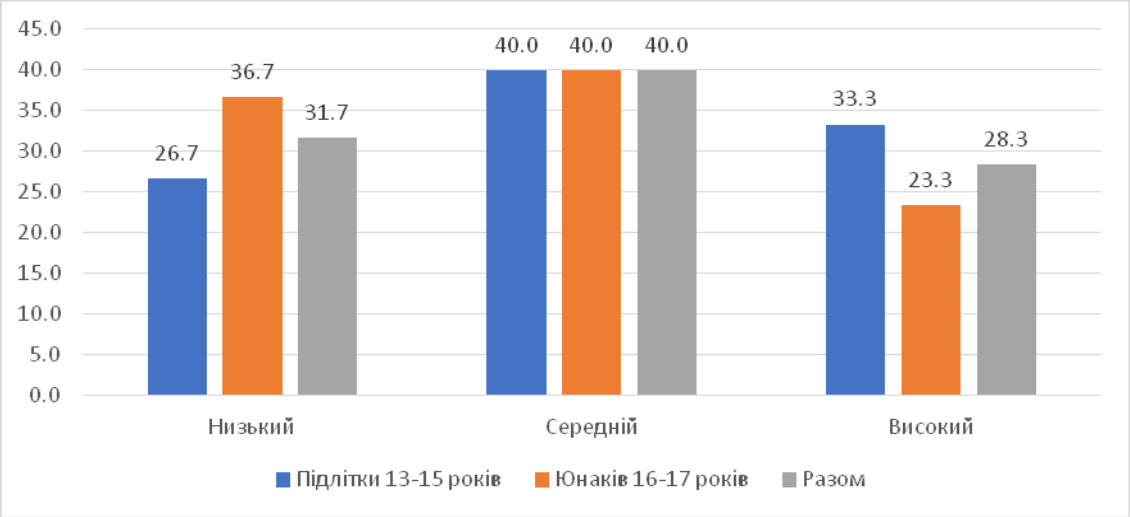

Рис. 2.1. Рівень прокрастинації підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років, %

Наступним етапом розглянемо діагностування рівня мотивації за методикою Діагностика мотивації до успіху (Т. Елерс) у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати вимірювання рівнів мотивації до успіху репондентів за методикою «Діагностика мотивації до успіху (Т. Елерс)»

Рівні	Група I (13-15 р.) / 30		Група II (16-17 р.) / 30	
	кількість	у %	кількість	у %
Дуже Високий	5	16,6	6	20,0
Високий	8	26,7	3	10,0
Середній	9	30,0	12	40,0
Низький	8	26,7	9	30,0

Аналіз таблиці 2.2 дозволяє зробити такі висновки щодо рівня мотивації до успіху в групах підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років:

Група підлітків 13-15 років.

Низький рівень (26,7%) – значна частина підлітків з низькою мотивацією до успіху може пояснюватися їхньою підвищеною імпульсивністю, нестійкістю інтересів та невпевненістю у власних силах у цьому віці. Вони уникають складних цілей, віддаючи перевагу легшим видам діяльності.

Середній рівень (30,0%) є найпоширенішим серед підлітків. Вони ставлять

певні цілі та докладати зусиль для їх досягнення, але їхня мотивація ще не достатньо стійка та глибока. Успіх для них важливий, але не є пріоритетом.

Помірно високий (26,7%) – у цій групі підлітки вже демонструють помітну спрямованість на досягнення, проте їхні цілі не завжди є високими та стійкими через вікові особливості.

Дуже високий (16,6%) – ця група є невеликою, в ній підлітки виявляють чітку потребу ставити високі цілі та досягати їх, що може бути пов’язано з їхнім випередженням особистісного розвитку.

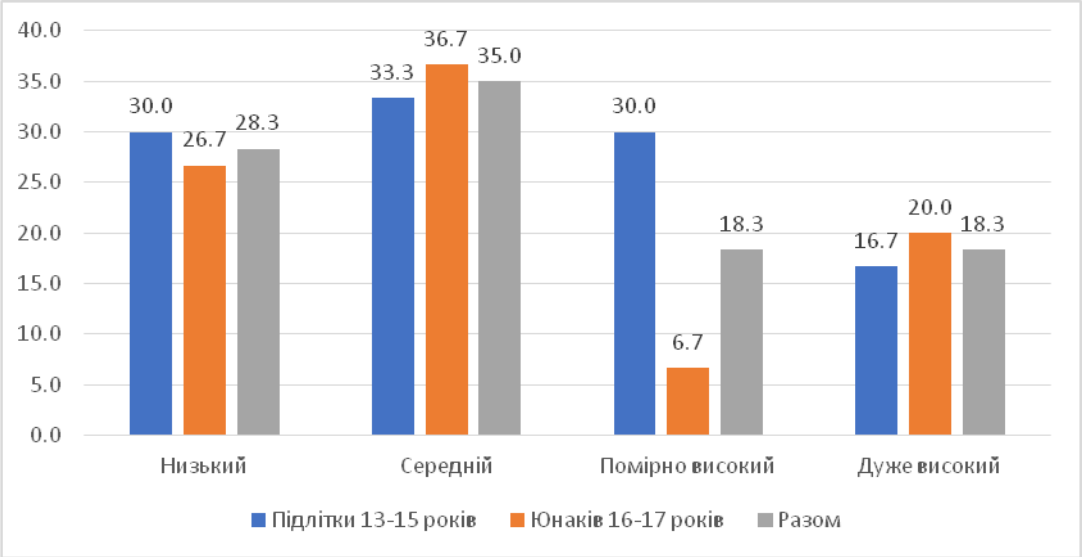

Рис. 2.2. Рівень мотивації до успіху підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років, %

Група юнаків 16-17 років має наступні результати:

Низький рівень (30,0%) – юнаки з низькою мотивацією можуть відчувати труднощі з визначенням життєвих цілей і пріоритетів, страхи невдач і сумніви в собі.

Середній рівень (40,0%) – найпоширеніший, як і у підлітків. Для юнаків цей рівень може означати обережність у визначенні життєвих цілей, бажання знайти себе та свій шлях.

Помірно високий (10,0%) – відзначено невелику групу, що свідчить про прагнення більшості юнаків досягти вищого рівня у своїх цілях.

Дуже високий (20,0%) – значна частка юнаків виявляє чітку потребу активно прагнути до високих досягнень, що пов’язано з особистісним зростанням та самовизначенням у цьому віці.

Загалом, в обох групах домінують середній та низький рівні мотивації до успіху, що становить 56,7% для підлітків та 70,0% для юнаків.

Помітною відмінністю є те, що серед юнаків більша частка (20,0%) має дуже високий рівень мотивації до успіху проти 16,6% у групі підлітків. Натомість, серед підлітків більша частка (26,7%) має помірно високий рівень мотивації до успіху порівняно з юнаками (10,0%).

У сукупності низький та середній рівні мотивації до успіху переважають як у підлітків (56,7%), так і серед юнаків (70,0%), хоча юнаки дещо частіше демонструють високі та дуже високі рівні мотивації до успіху.

Отже, результати вказують на певну позитивну вікову динаміку зростання високих рівнів мотивації до успіху від підліткового до юнацького періоду. Проте і в підлітків, і в юнаків досить поширеними залишаються низькі та середні рівні даної мотиваційної характеристики.

Розглянемо рівень мотивації до уникнення невдач за методикою Діагностика мотивації до уникнення невдач (Т. Елерс) у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати вимірювання рівнів мотивації до уникнення невдач респондентів за методикою «Діагностика мотивації до уникнення невдач (Т. Елерс)»

Рівні	Група I (13-15 р.) / 30		Група II (16-17 р.) / 30	
	кількість	у %	кількість	у %
Дуже Високий	0	0,0	0	0,0
Високий	6	20,0	4	13,3
Середній	15	50,0	12	40,0
Низький	9	30,0	14	46,7

Група підлітків 13-15 років.

Низький рівень (30,0%) – ця група підлітків не має вираженого страху невдач та загроз. Вони готові ризикувати та приймати виклики, хоча це може супроводжуватись певною імпульсивністю та недооцінкою наслідків, характерною для підліткового віку.

Середній рівень (50,0%) – домінуючий рівень у цій групі. Підлітки з помірною мотивацією уникнення невдач стикаються з певними страхами та

побоюваннями, проте не надто вираженими. Вони обережно ставляться до ризикованих ситуацій.

Помірно високий рівень (20,0%) – у цієї групи підлітків спостерігається виразна схильність уникати невдач, прагнення мінімізувати ризики, що є результатом низької самооцінки, впливу авторитетів, страху осуду.

Група юнаків 16-17 років.

Низький рівень (46,7%) – найбільша група серед юнаків демонструє низьку схильність уникати невдач. Такий результат свідчить про їхню готовність до прийняття помірних ризиків та викликів, впевненість у своїх силах на цьому етапі особистісного розвитку.

Середній рівень (40,0%) – як і у підлітків, значна частина юнаків виявляє помірну мотивацію уникнення невдач. Для цієї групи характерна обережність, але не відмова від досягнення поставлених цілей.

Помірно високий рівень (13,3%) – найменша група серед юнаків, які виявляють виразну схильність до запобіжних стратегій та уникнення невдач. У них можуть бути присутні страхи, невпевненість, переживання через можливі негативні наслідки.

Значною відмінністю є те, що серед юнаків значно менша частка (13,3%) має помірно високий рівень мотивації до уникнення невдач у порівнянні з підлітками (20,0%).

Жоден досліджуваний в обох групах не виявив дуже високого рівня мотивації до уникнення невдач.

У загальній вибірці домінують низький (38,3%) та середній (45,0%) рівні мотивації до уникнення невдач. Помірно високий рівень присутній у 16,7% вибірки.

У групі юнаків спостерігається більша поляризація розподілу - більше осіб з низьким рівнем і менше з помірно високим, порівняно з підлітками.

У цілому, як підлітки, так і юнаки демонструють переважання низьких та середніх рівнів мотивації до уникнення невдач. Однак у юнаків спостерігається більша поляризація – вони частіше мають або низький, або середній рівень. У підлітків

помірно високий рівень поширеніший, що може бути пов'язано з віковими особливостями самосприйняття та ставлення до ризиків у цьому періоді.

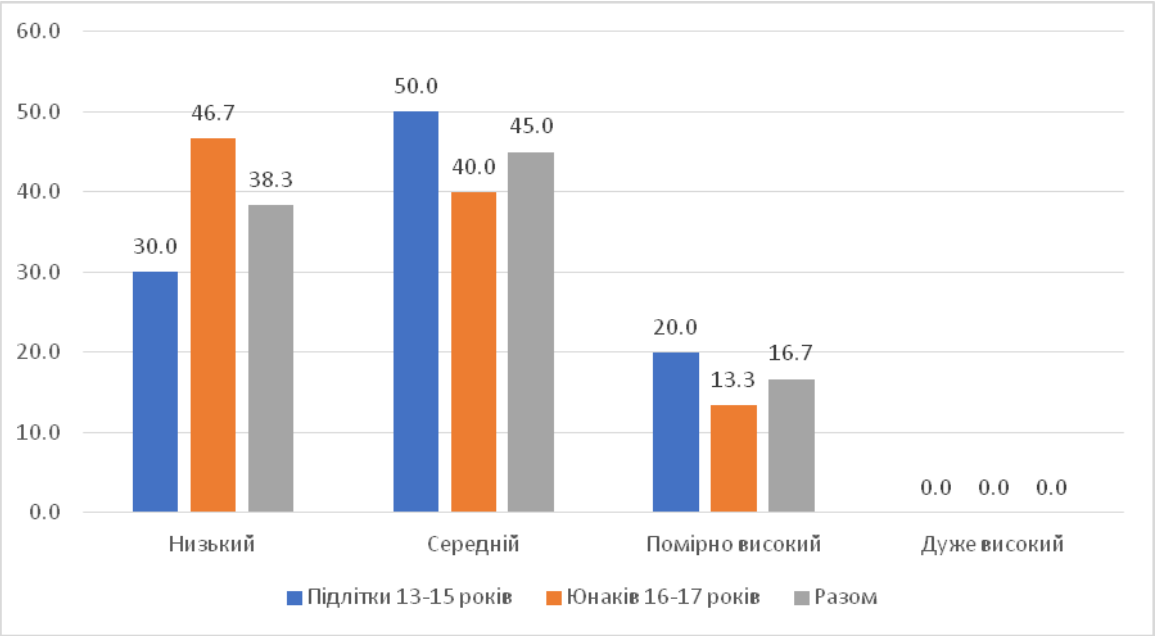

Рис. 2.3. Рівень уникнення невдач до успіху підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років, %

Розглянемо далі психологічні стани підлітків та юнаків за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптована за Г. Айзенком) у табл. 2.4.

Розглянемо більш деталізовано особливості рівнів тривожності в групах підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років.

Група підлітків отримала такі результати.

Низький рівень (43,3%) – значна частина підлітків у вибірці не має виражених проявів тривоги та хвилювань, що пов'язано з адаптивним сприйняттям змін та труднощів підліткового періоду, впевненістю у своїх силах, підтримкою оточення.

Середній рівень (33,3%) – помірний рівень тривожності у третини підлітків може свідчити про певні хвилювання та невпевненість, характерні для даного перехідного віку. Це спричинено емоційною нестабільністю, пошуком ідентичності, конфліктами з авторитетами тощо.

Високий рівень (23,3%) – у цієї групи підлітків наявний виражений рівень тривожних проявів, що викликано низькою самооцінкою, хронічним стресом, міжособистісними конфліктами, невизначеністю майбутнього. Високий рівень тривоги є несприятливим та потребує уваги.

Таблиця 2.4

Результати вимірювання психічних рівнів респондентів за методикою «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Психічні стани	Рівні	Група I (13-15 р). 30 осіб		Група II (16-17р). 30 осіб	
		к-ть	у %	к-ть	у %
Тривожність	Високий	7	23,3	6	20,0
	Середній	10	33,3	11	36,7
	Низький	13	43,3	13	43,3
Фрустрація	Високий	9	30,0	7	23,3
	Середній	7	23,3	9	30,0
	Низький	14	46,7	14	46,7
Агресивність	Високий	5	16,7	9	30,0
	Середній	16	53,3	8	26,7
	Низький	9	30,0	13	43,3
Ригідність	Високий	4	13,3	7	23,3
	Середній	4	13,3	5	16,7
	Низький	22	73,3	18	60,0

Опишемо результати групи юнаків.

Низький рівень (43,3%) – як і у підлітків, значна частка юнаків не має серйозних проявів тривоги. Це може бути результатом успішної адаптації, набутої впевненості, стабілізації емоційних процесів у порівнянні з підлітковим періодом.

Середній рівень (36,7%) – найпоширеніший серед юнаків. Помірна тривога

відображає хвилювання щодо майбутнього працевлаштування, кар'єри, особистих стосунків, характерні для юнацького віку.

Високий рівень (20,0%) – п'ята частина юнаків демонструє підвищений рівень тривоги. Можливими чинниками є внутрішні конфлікти, кризи самоідентичності, невирішені проблеми у стосунках, страхи перед дорослим життям.

У обох групах найбільша частка досліджуваних (43,3%) має низький рівень тривожності. Це свідчить про відсутність виражених проявів тривоги та хвилювань у значної кількості підлітків та юнаків.

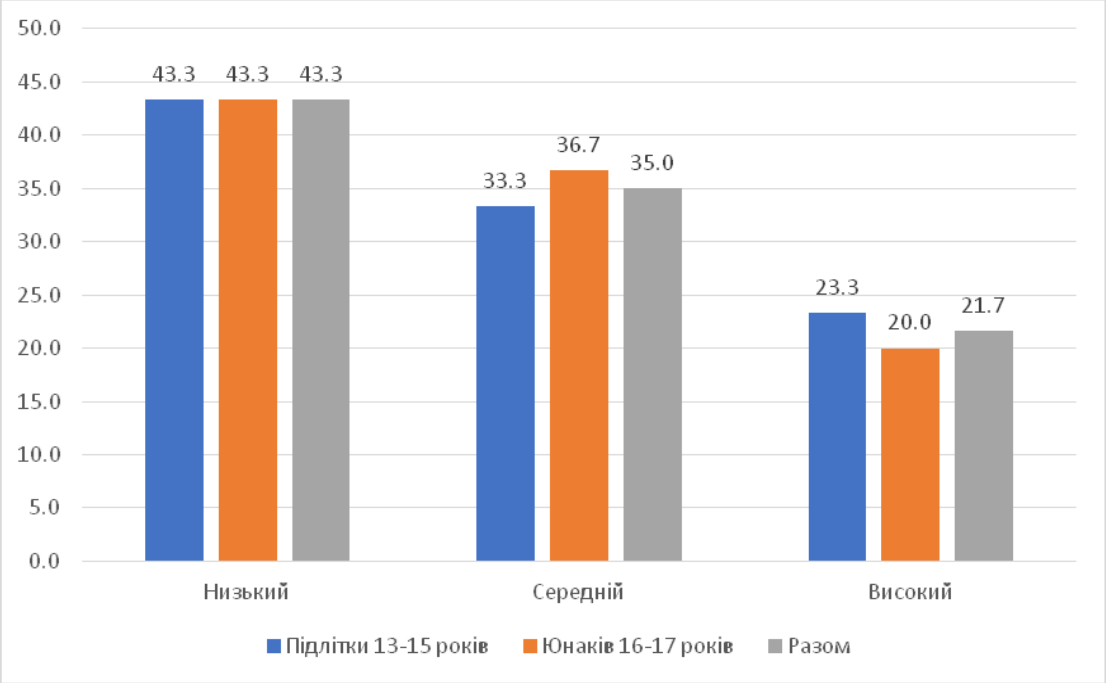

Рис. 2.4. Рівень тривожності підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років, %

Середній рівень тривожності є другим за поширеністю в обох групах – 33,3% у підлітків і 36,7% у юнаків. Такий рівень тривоги є адаптивним і не створює значних проблем.

Високий рівень тривожності дещо більш поширений серед підлітків (23,3%), ніж серед юнаків (20,0%), що пов'язано з віковими особливостями емоційної сфери та адаптації в цей період.

Загалом, низький рівень тривожності переважає в обох групах (43,3% від

загальної вибірки). Середній рівень займає друге місце за поширеністю (35,0%), а високий рівень – найменш поширений (21,7%).

Відсоткові показники низького та високого рівнів тривожності практично збігаються для груп підлітків та юнаків. Різниця спостерігається лише у поширеності середнього рівня, який трохи вищий у юнаків.

Відсутність екстремально високих значень тривожності в обох вікових групах може свідчити про загалом адаптивний характер віку та відсутність серйозних травматичних чинників у більшості досліджуваних.

Отже, для досліджуваних підлітків та юнаків характерним є переважання низьких та середніх рівнів тривожності, що є нормативним для даного вікового періоду. Однак у значної кількості досліджуваних наявний певний підвищений рівень тривоги, що потребує уваги фахівців.

Далі розглянемо отримані результати за дослідженням рівня фрустрації.

Для групи підлітків 13-15 років характерні наступні особливості.

Низький рівень фрустрації (46,7%) – підлітки зазвичай впевнені в собі, мають чіткі цілі та плани на майбутнє. Вони добре справляються зі стресом та труднощами. Їхні стосунки з оточуючими людьми, як правило, позитивні.

Середній рівень фрустрації (23,3%) –підлітки можуть відчувати невпевненість у собі, іноді їм складно справлятися зі стресом. Вони можуть мати проблеми з навчанням або у стосунках з оточуючими людьми.

Високий рівень фрустрації (30,0%) – підлітки часто відчувають невпевненість у собі, їм складно справлятися зі стресом. Вони можуть мати проблеми з навчанням, поведінкою або у стосунках з оточуючими людьми.

Охарактеризуємо групу «Юнаки 16-17 років».

Низький рівень фрустрації (46,7%) – для юнаків цієї групи характерні впевненість в собі, наявність чітких цілей та планів на майбутнє. Вони добре справляються зі стресом та труднощами. Їхні стосунки з оточуючими людьми, як правило, позитивні.

Середній рівень фрустрації (30,0%) – юнаки можуть відчувати невпевненість у собі, іноді їм складно справлятися зі стресом. Вони зазвичай

мають проблеми з навчанням, вибором професії або у стосунках з оточуючими людьми.

Високий рівень фрустрації (23,3%) – юнаки часто відчувають невпевненість у собі, їм складно справлятися зі стресом. Вони можуть мати проблеми з навчанням, поведінкою, зловживанням психоактивними речовинами або у стосунках з оточуючими людьми.

В обох групах найбільша частка досліджуваних (46,7%) має низький рівень фрустрації. Це свідчить, що майже половина підлітків та юнаків здатні адекватно переносити перешкоди та труднощі без надмірного емоційного реагування.

Високий рівень фрустрації є більш поширеним серед підлітків (30,0%), ніж серед юнаків (23,3%), що пов’язано з віковими особливостями підліткового періоду, емоційною нестабільністю та нижчим порогом фруструвальності.

Середній рівень фрустрації навпаки, дещо вищий у групі юнаків (30,0%) порівняно з підлітками (23,3%). Це може свідчити про більшу здатність юнаків контролювати фрустрацію і уникати її крайніх проявів.

У загальній вибірці найбільша частка (46,7%) має низький рівень фрустрації, що є позитивною тенденцією. Однак середній та високий рівні фрустрації є досить поширеними і становлять 26,7% відповідно.

Відсоткові показники низького рівня фрустрації збігаються для обох груп (46,7%), проте розподіл середнього та високого рівнів відрізняється.

Відсутність екстремально високих значень фрустрації може свідчити про загалом адаптивний характер віку та відсутність критичних фруструючих чинників у більшості досліджуваних.

Відтак, хоча низький рівень фрустрації є найбільш поширеним у обох групах, все ж значна частина підлітків та юнаків демонструє середній або високий рівень фрустрованості, що потребує уваги фахівців для надання психологічної підтримки та розвитку навичок конструктивного подолання фрустрації.

На рис. 2.5 графічно представлено рівень фрустрації підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років у відсотках.

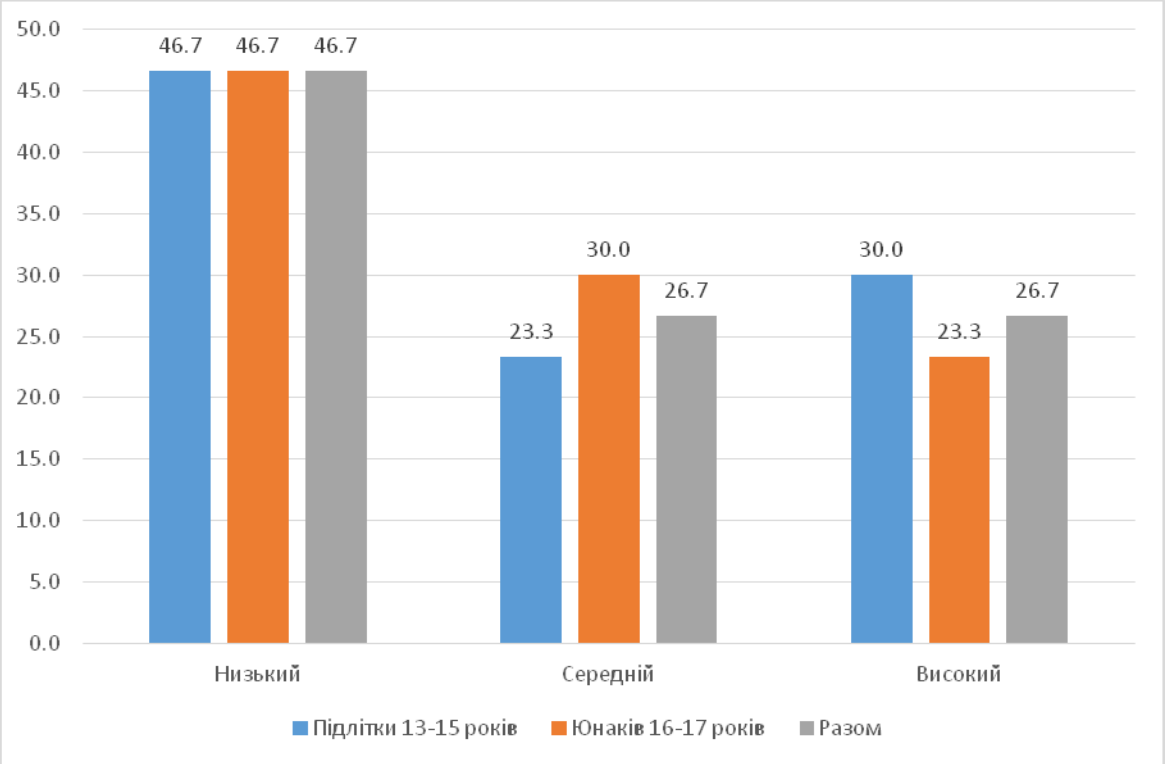

Рис. 2.5. Рівень фрустрації підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років, %

Наступним розглянемо рівень агресивності

Підлітки 13-15 років отримали такі показники.

Низький рівень агресивності спостерігається у 9 підлітків, що становить 30% від загальної кількості цієї вікової групи. Середній рівень агресивності є найбільш поширеним серед цієї групи – 16 підлітків, або 53,3%. Високий рівень агресивності виявлено у 5 підлітків, що складає 16,7%.

Така картина свідчить про те, що підлітковий вік є періодом, коли агресивна поведінка більш поширена порівняно з іншими віковими групами. Високий відсоток середнього рівня агресивності в цій групі може бути пов'язаний з гормональними змінами, емоційною нестабільністю та проблемами адаптації в цьому віці.

Юнаки 16-17 років.

Низький рівень агресивності спостерігається у 13 юнаків, що становить 43,3% від загальної кількості цієї вікової групи, що є найбільшим показником серед усіх рівнів. Середній рівень агресивності виявлено у 8 юнаків, або 26,7%. Високий рівень агресивності присутній у 9 юнаків, що складає 30%.

У цій віковій групі спостерігається більш рівномірний розподіл між низьким, середнім та високим рівнями агресивності порівняно з підлітками 13-15 років. Високий відсоток низького рівня агресивності може бути пов'язаний з більшою зрілістю та самоконтролем у цьому віці. Проте значна частка юнаків з високим рівнем агресивності (30%) може вказувати на необхідність профілактичних заходів і роботи з цією групою.

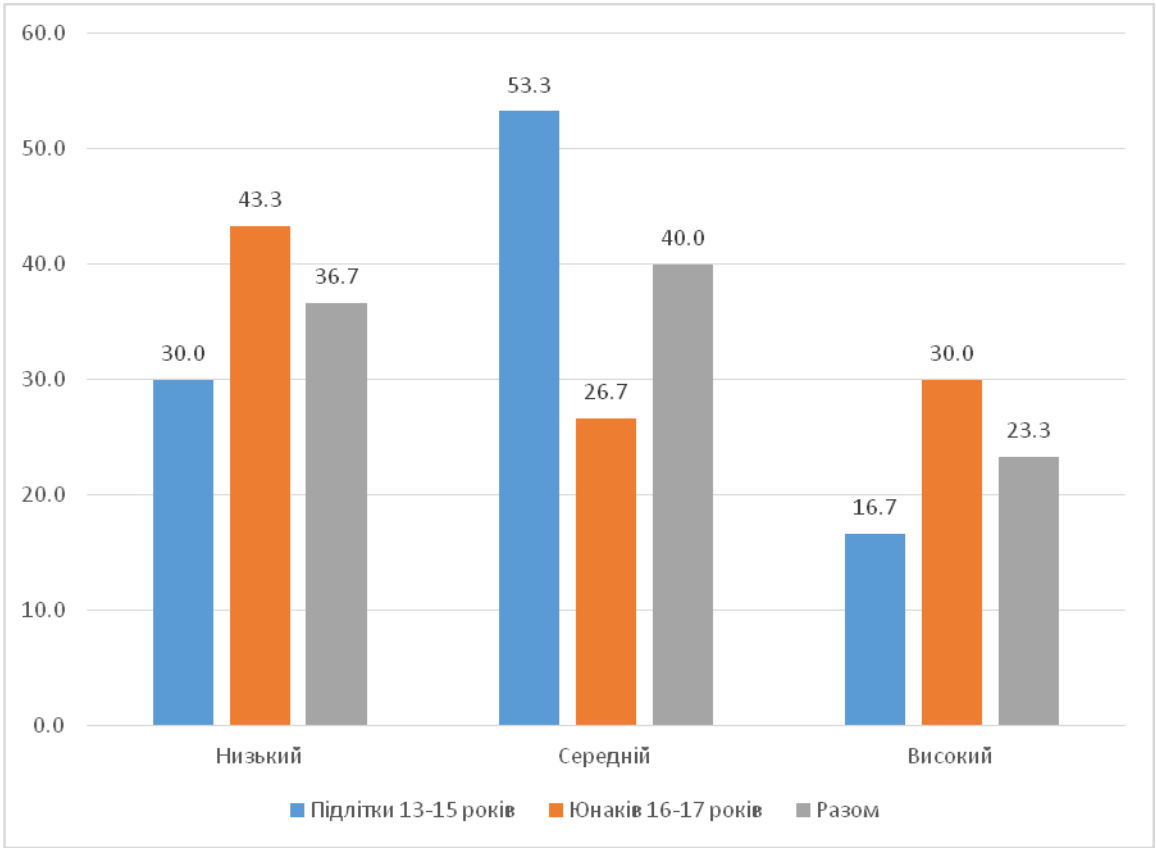

Рис. 2.6. Рівень агресивності підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років, %

Загалом, у сукупності обох вікових груп, середній рівень агресивності є найбільш поширеним (40%), за ним слідує низький рівень (36,7%), а високий рівень агресивності спостерігається у 23,3% випадків.

Порівнюючи дві вікові групи, можна помітити, що у юнаків 16-17 років вищий відсоток осіб з низьким та високим рівнем агресивності, тоді як у підлітків 13-15 років вищий відсоток осіб із середнім рівнем агресивності.

Отже, дані показують, що рівень агресивності може варіюватися залежно від вікової групи, і необхідно приділяти увагу профілактичним заходам та роботі з

молоддю для попередження проявів агресії та насильства.

Щодо рівня ригідності, серед підлітків 13-15 років переважна більшість (73,3%) має низький рівень ригідності, тоді як середній та високий рівні спостерігаються лише у 13,3% випадків для кожного рівня. Такий розподіл вказує на те, що більшість підлітків 13-15 років демонструють гнучкість мислення та поведінки, що є сприятливим для їхнього розвитку та адаптації в цей складний віковий період. Однак, наявність невеликої частки з середнім та високим рівнями ригідності може свідчити про необхідність надання психологічної підтримки для подолання негнучкості.

У групі юнаків 16-17 років низький рівень ригідності також є домінуючим (60%), проте високий рівень спостерігається у 23,3% випадків, що більше, ніж у підлітковій групі. Відтак, це може бути пов’язано з більшою кристалізацією особистості та поглядів у юнацькому віці, що в деяких випадках може призводити до негнучкості мислення та поведінки. Наявність значної частки юнаків з високим рівнем ригідності (23,3%) вказує на необхідність приділення особливої уваги цій групі та розробки відповідних програм підтримки.

Загалом, об’єднавши обидві вікові групи, низький рівень ригідності є найбільш поширеним (66,7%), за ним слідують високий рівень (18,3%) та середній рівень (15%).

Порівнюючи вікові групи, можна помітити, що серед юнаків 16-17 років відсоток осіб з високим рівнем ригідності вищий (23,3%), ніж у підлітків 13-15 років (13,3%).

Отже, ці дані вказують на те, що більшість підлітків та юнаків демонструють гнучкість мислення та поведінки (низький рівень ригідності), що є позитивним фактором для їх розвитку та адаптації. Однак, присутність певної частки осіб з високим рівнем ригідності, особливо серед юнаків 16-17 років, може вимагати додаткової уваги та психологічної підтримки для подолання негнучкості мислення та поведінки.

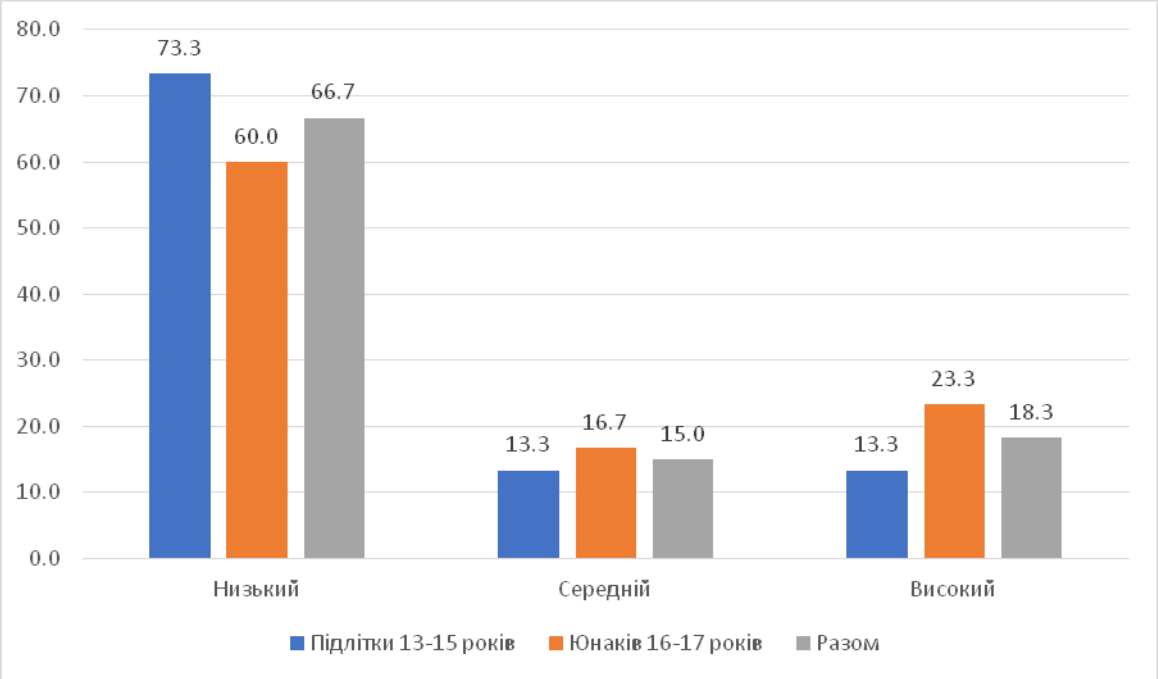

Рис. 2.7. Рівень ригідності підлітків 13-15 років та юнаків 16-17 років, %

Таблиця 2.5

Порівняння за допомогою критерію Манна-Уїтні у SPSS

Підсумки з перевірки гіпотези

№	Нульова гіпотеза	Критерій	U	Рішення
1	Розподіл Прокрастинація є однаковим для категорії Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	**.110**	Нульова гіпотеза відхиляється
2	Розподіл Мотивація_успіху є однаковим для категорії Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	.683	Нульова гіпотеза приймається
3	Розподіл Уникання_невдач є однаковим для категорії Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	**.106**	Нульова гіпотеза відхиляється
4	Розподіл Тривожність є однаковим для категорії Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	.662	Нульова гіпотеза приймається
5	Розподіл Фрустрація є однаковим для категорії Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	.594	Нульова гіпотеза приймається
6	Розподіл Агресивність є однаковим для категорії Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	.700	Нульова гіпотеза приймається
7	Розподіл Ригідність є однаковим для категорії Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок	**.301**	Нульова гіпотеза відхиляється

Розглянемо відмінності у проявах прокрастинації, мотивації до успіху та невдач, психічних станів між групами 1 та 2 за критерієм U Уїтні (Манна-Уїтні). Це непараметричний статистичний критерій, який використовується для порівняння двох незалежних вибірок. Він дозволяє визначити, чи існує статистично значуща різниця між розподілами двох вибірок або чи належать вони до однієї. Критерій U Уїтні є альтернативою параметричному t-критерію Стьюдента, коли не виконуються його припущення (наприклад, нормальний розподіл даних).

Виводяться асимптотичні значимості Критерія U Манна-Уїтні та порівнюються з табличним. Рівень значимості дорівнює 0,05. U критичне для вибірки (=30) дорівнює 338. Якщо Uемп. < Uкрит., то нульова гіпотеза відхиляється, і цим підтверджується статистично значущі відмінності у двох групах респондентів за показниками «прокрастинація», «мотивація уникнення невдач», «ригідність».

В таблиці 2.6 наведені статистичні дані показників прокрастинації, мотивації до успіху та невдач, психічних станів між вибірками за медіаною та середніми значеннями за допомогою програми SPSS.

Розглянемо детальніше статистично значущі відмінності між віковими групами за кожним показником:

Підлітки 13-15 років мають вищі показники прокрастинації з середнім 64,5 проти 55,77 у юнаків. Також у підлітків більший розкид даних (стандартне відхилення 20,173 проти 23,422 у юнаків). Це може бути пов’язано з особливостями підліткового віку, коли зростає прагнення до самостійності, але відсутні необхідні навички самоорганізації та самоконтролю.

Підлітки 13-15 років демонструють вищі показники уникання невдач (середнє 12,97 проти 11,13 у юнаків), що пов’язано з підвищеною тривожністю, невпевненістю та страхом невдач у підлітковому віці.

Юнаки 16-17 років демонструють вищу ригідність (середнє 8,13 проти 6,47 у підлітків). Це може бути пов’язано з більшою стабільністю поглядів та переконань, а також формуванням більш усталених патернів мислення та

поведінки в юнацькому віці.

Таблиця 2.6

Група		Прокрастинація	Мотивація_ успіху	Унакання_ невдач	Тривожність	Фрустація	Агресивність	Ригідність
Підлітки 13-15 років	Середнє	64,50	12,97	12,97	9,90	9,50	10,23	6,47
	Стандартне відхилення	20,173	5,549	3,943	6,429	6,410	4,006	5,277
	Медіана	63,00	13,00	13,00	9,00	9,00	10,00	5,50
	Максимум	99	23	20	20	20	18	18
	Мінімум	28	1	6	0	0	4	0
	Розмах	71	22	14	20	20	14	18
	Дисперсія	406,948	30,792	15,551	41,334	41,086	16,047	27,844
Юнаки 16-17 років	Середнє	55,77	13,87	11,13	8,93	8,70	10,07	8,13
	Стандартне відхилення	23,422	5,746	4,718	5,614	5,932	6,602	6,404
	Медіана	56,50	13,50	11,00	8,00	8,00	9,00	6,00
	Максимум	98	23	20	20	20	20	20
	Мінімум	21	4	4	0	0	1	0
	Розмах	77	19	16	20	20	19	20
	Дисперсія	548,599	33,016	22,257	31,513	35,183	43,582	41,016

Юнаки 16-17 років демонструють вищу ригідність (середнє 8,13 проти 6,47 у підлітків). Це може бути пов’язано з більшою стабільністю поглядів та переконань, а також формуванням більш усталених патернів мислення та поведінки в юнацькому віці.

З метою дослідження та виявлення взаємозв'язків між показниками прокрастинації, мотивації до успіху та уникнення невдач, психічних станів загальної групи респондентів (n-30) застосовано кореляційний аналіз за методом Пірсона.

В таблиці 2.8 показує статистично значущі взаємозв'язки між прокрастинацією та іншими психологічними показниками. Коефіцієнти кореляції варіюються від -1 до 1, де негативні значення вказують на обернений зв’язок,

позитивні – на прямий зв’язок, а значення близькі до 0 свідчать про відсутність зв’язку.

Таблиця 2.7

Кореляції

		Прокрастинація	Мотивація_успіху	Унакання_невдач	Тривожність	Фрустація	Агресивність	Ригідність
Прокрастинація	Корреляция Пирсона	1	**-,368****	**,998****	,094	-,168	-,162	,032
	Знч.(2-сторон)		,004	,000	,477	,199	,216	,811
	N	60	60	60	60	60	60	60
Мотивація_успіху	Корреляция Пирсона	-,368**	1	-,374**	-,170	,192	,198	-,148
	Знч.(2-сторон)	,004		,003	,195	,141	,130	,259
	N	60	60	60	60	60	60	60
Унакання_невдач	Корреляция Пирсона	,998**	-,374**	1	,091	-,172	-,174	,031
	Знч.(2-сторон)	,000	,003		,490	,189	,183	,811
	N	60	60	60	60	60	60	60
Тривожність	Корреляция Пирсона	,094	-,170	,091	1	-,041	,096	-,025
	Знч.(2-сторон)	,477	,195	,490		,755	,465	,851
	N	60	60	60	60	60	60	60
Фрустація	Корреляция Пирсона	-,168	,192	-,172	-,041	1	,248	-,155
	Знч.(2-сторон)	,199	,141	,189	,755		,056	,237
	N	60	60	60	60	60	60	60
Агресивність	Корреляция Пирсона	-,162	,198	-,174	,096	,248	1	,017
	Знч.(2-сторон)	,216	,130	,183	,465	,056		,899
	N	60	60	60	60	60	60	60
Ригідність	Корреляция Пирсона	,032	-,148	,031	-,025	-,155	,017	1
	Знч.(2-сторон)	,811	,259	,811	,851	,237	,899	
	N	60	60	60	60	60	60	60

**. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

Розглянемо детальніше зв’язок між прокрастинацією та іншими психологічними факторами на основі отриманих коефіцієнтів кореляції.

Існує від'ємний статистично значущий зв’язок між прокрастинацією та мотивацією успіху (r= -0,368). Це означає, що чим вища мотивація досягнення

успіху, тим нижча схильність до прокрастинації, і навпаки. Люди з високою мотивацією успіху, як правило, більш цілеспрямовані, наполегливі та зосереджені на досягненні своїх цілей, що знижує ймовірність відкладання важливих справ на потім. Натомість, особи з низькою мотивацією успіху менш схильні докладати зусиль для виконання завдань та більш схильні до прокрастинації.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона між прокрастинацією та мотивацією до успіху та уникнення невдач.

	Прокрастинація
Мотивація до успіху	**-0,368**
Мотивація до уникнення невдач	**0,998**

Цей зв'язок підкреслює важливість розвитку мотивації успіху як одного з ключових факторів подолання прокрастинації. Підвищення мотивації може відбуватися шляхом постановки чітких і реалістичних цілей, візуалізації бажаних результатів, розвитку самоефективності та самоконтролю, а також створення системи винагород і заохочень.

Виявлено позитивний статистично значущий взаємозв'язок між прокрастинацією та уникненням невдач (r= 0,998). Підлітки**,** які схильні уникати невдач, також дуже схильні до прокрастинації. Це може бути пов'язано зі страхом зробити помилку, невпевненістю у своїх здібностях, перфекціонізмом або негативним досвідом у минулому. Відкладання виконання завдання може розглядатися як спосіб захисту від можливої невдачі та негативних емоцій, пов'язаних з нею.

Однак, така стратегія уникнення призводить до хронічної прокрастинації, що, в свою чергу, може спричинити ще більше стресу, тривоги та погіршення результатів. Для подолання цієї проблеми необхідно працювати над зниженням страху невдач, розвитком впевненості в собі, прийняттям того, що помилки є невід'ємною частиною процесу навчання, а також навчитися ставитися до них як до можливостей для зростання.

Висновки до другого розділу

Отже, для емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей прокрастинації в осіб юнацького віку була сформована вибірка у складі 60 осіб, розподілених на дві групи: 30 підлітків віком 13-15 років та 30 осіб віком 16-17 років. Такий розподіл дозволив порівняти прояви прокрастинації на різних етапах юнацького періоду розвитку.

Для комплексного вивчення феномену прокрастинації та супутніх психологічних змінних було застосовано валідний та надійний психодіагностичний інструментарій, що включав: "Шкалу загальної прокрастинації" К.Лея, "Мотивацію до успіху" і "Мотивацію до уникнення невдач" Т.Елерса, а також опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптація методики Г. Айзенка).

Під час проведення психодіагностичного обстеження були дотримані всі необхідні умови та етичні норми, що забезпечило отримання достовірних емпіричних даних.

Виявлено та статистично підтверджено відмінності серед вікових групп підлікків за показниками: підлітки 13-15 років мають вищі показники прокрастинації з середнім 64,5 проти 55,77 у юнаків. Також у підлітків більший розкид даних (стандартне відхилення 20,173 проти 23,422 у юнаків). Це може бути пов’язано з особливостями підліткового віку, коли зростає прагнення до самостійності, але відсутні необхідні навички самоорганізації та самоконтролю. Підлітки 13-15 років демонструють вищі показники уникання невдач (середнє 12,97 проти 11,13 у юнаків). Це може бути пов’язано з підвищеною тривожністю, невпевненістю та страхом невдач у підлітковому віці.

Юнаки 16-17 років демонструють вищу ригідність (середнє 8,13 проти 6,47 у підлітків). Це може бути пов’язано з більшою стабільністю поглядів та переконань, а також формуванням більш усталених патернів мислення та поведінки в юнацькому віці.

Виявлено позитивний статистично значущий взаємозв’язок між прокрастинацією та уникненням невдач (r= 0,998). Люди, які схильні уникати

невдач через страх, невпевненість або перфекціонізм, дуже схильні до прокрастинації. Для подолання цієї проблеми необхідно працювати над зниженням страху невдач, розвитком впевненості в собі та прийняттям того, що помилки є невід'ємною частиною процесу навчання.

Виявлено зв'язок між прокрастинацією та мотивацією успіху (r= -0,368). Це означає, що чим вища мотивація досягнення успіху, тим нижча схильність до прокрастинації, і навпаки. Люди з високою мотивацією успіху, як правило, більш цілеспрямовані, наполегливі та зосереджені на досягненні своїх цілей, що знижує ймовірність відкладання важливих справ на потім. Натомість, особи з низькою мотивацією успіху менш схильні докладати зусиль для виконання завдань та більш схильні до прокрастинації.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми прокрастинації осіб юного віку зроблено такі висновки.

Прокрастинація визначається як тенденція відкладати виконання завдань, обов'язків чи цілей на майбутнє, незважаючи на те, що це може призвести до негативних наслідків. Прокрастинація – це феномен свідомого та добровільного відкладання особистістю будь-яких справ, що найчастіше призводить до зниження ефективності її діяльності та можливості виникнення подальших проблем. Загальними ознаками даного явища є усвідомленість, ірраціональність, внутрішній дискомфорт та негативні емоційні переживання.

Загалом, дослідження прокрастинації у юнацькому віці відкриває широкий спектр можливостей для подальших досліджень та розвитку програм та методів для покращення якості життя молоді і їхнього академічного успіху.

За результатами емпіричного дослідження иявлено та статистично підтверджено відмінності серед вікових групп підлікків за показниками: підлітки 13-15 років мають вищі показники прокрастинації з середнім 64,5 проти 55,77 у юнаків. Також у підлітків більший розкид даних (стандартне відхилення 20,173 проти 23,422 у юнаків). Це може бути пов’язано з особливостями підліткового віку, коли зростає прагнення до самостійності, але відсутні необхідні навички самоорганізації та самоконтролю. Підлітки 13-15 років демонструють вищі показники уникання невдач (середнє 12,97 проти 11,13 у юнаків). Це може бути пов’язано з підвищеною тривожністю, невпевненістю та страхом невдач у підлітковому віці.

Юнаки 16-17 років демонструють вищу ригідність (середнє 8,13 проти 6,47 у підлітків). Це може бути пов’язано з більшою стабільністю поглядів та переконань, а також формуванням більш усталених патернів мислення та поведінки в юнацькому віці.

Виявлено позитивний статистично значущий взаємозв’язок між прокрастинацією та уникненням невдач (r= 0,998). Люди, які схильні уникати невдач через страх, невпевненість або перфекціонізм, дуже схильні до

прокрастинації. Для подолання цієї проблеми необхідно працювати над зниженням страху невдач, розвитком впевненості в собі та прийняттям того, що помилки є невід'ємною частиною процесу навчання.

Виявлено зв'язок між прокрастинацією та мотивацією успіху (r= -0,368). Це означає, що чим вища мотивація досягнення успіху, тим нижча схильність до прокрастинації, і навпаки. Люди з високою мотивацією успіху, як правило, більш цілеспрямовані, наполегливі та зосереджені на досягненні своїх цілей, що знижує ймовірність відкладання важливих справ на потім. Натомість, особи з низькою мотивацією успіху менш схильні докладати зусиль для виконання завдань та більш схильні до прокрастинації.

Таким чином, методологічні підходи, обрані психодіагностичні інструменти та процедура організації емпіричного дослідження відповідали принципам об'єктивності, надійності та валідності наукового дослідження, а отримані результати є достовірними та можуть використовуватися для подальшого наукового аналізу.

Для ефективного подолання прокрастинації важливо комплексно працювати над розвитком мотивації успіху, зниженням страху невдач, управлінням емоціями та стресом, вдосконаленням навичок саморегуляції, гнучкості мислення та вирішення проблем. Індивідуальний підхід з урахуванням специфічних психологічних факторів є ключовим для успішної боротьби з прокрастинацією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 1. С. 7–14.

2. Гаврилюк О. І., Швець А. О. Прокрастинація у вищому навчальному закладі: причини та наслідки. Науковий вісник Українського державного гірничого університету. 2016. Вип. 31. С. 137–143.

3. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

4. Демидова І. О. Прокрастинація як психологічний феномен в системі освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. 2018. No 2(30). С. 32–37.

5. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. No 47. С. 53–66.

6. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації у студентів. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 36. С. 86–99.

7. Ісайченко Л. І. Вплив прокрастинації на академічну успішність студентів вищих навчальних закладів. Психологія та педагогіка. 2015. No 3(41). С. 74–78.

8. Ковальчук І. М., Луцка Л. М. Прокрастинація у студентів-першокурсників вищих навчальних закладів. Психологічний журнал. 2019. Том 16. С. 41–47.

9. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений. 2017. No 5(45). С. 211–218.

10. Лісняк В. О. Прокрастинація як психологічна проблема сучасної молоді. Педагогіка психологія медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2017. No 12(72). С. 28–31.

11. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. Вып. 4(36). Ч. 2. С. 59–65.

12. Мельник О. В., Сергієнко О. В. Прокрастинація як важливий аспект психологічного забезпечення особистісного розвитку студентів. Педагогіка вищої та середньої школи. 2018. No 1(63). С. 75–80.

13. Ніколаєва Ю. О., Петруніна Н. В. Взаємозв'язок прокрастинації із саморегуляцією активності у студентів. Педагогіка та психологія. 2016. No 3(75). С. 104–108.

14. Омельченко І. В., Голуб Л. В. Прокрастинація як прояв особистісної адаптації студентів. Психологія та педагогіка. 2017. No 4(48). С. 74–79.

15. Петрова І. Л. Прокрастинація у студентів як проблема психологічного супроводу навчання. Вісник Черкаського університету. Серія психологічні науки. 2015. Вип. 178. С. 91–96.

16. Рогач Ю. О. Прокрастинація в активності студентів-фізичних вихователів. Теорія і методика фізичного виховання. 2016. No 1(15). С. 79–83.

17. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. 2019. No 12. С. 190–196.

18. Семенова О. В., Мельник Л. І. Вплив прокрастинації на академічну успішність студентів вищих навчальних закладів. Психологія особистості. 2019. Том 17. С. 117–123.

19. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Коханова О. П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. Психологія особистості, 2021. Вип. 26. С. 127–132.

20. Balkis M. Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies. 2013. No. 13. P. 57–74.

21. Beck B. L., Koons S. R., Milgrim D. L. Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness,

self-esteem, and self-handicapping. Journal of Social Behavior and Personality. 2000. No. 15(3). P. 3–13.

22. Bojuwoye O. Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria. International Journal of Technology and Inclusive Education. 2019. Volume 8. Issue 1. P. 1404–1409.

23. Carden R., Bryant C., Moss R. Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. Psychological Reports. 2004. No. 95. P. 581–582.

24. Closson L. M., Boutilier R. R. Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. Learning and Individual Differences. 2017. No. 57. P. 157–162.

25. Ferrari J. R. Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. Journal of Research in Personality. 1992. No. 26. P. 75–84.

26. Ferrari J. R., Díaz-Morales J. F., O'Callaghan J., Díaz K., Argumendo D. Frequent behavioral delay tendencies by adults. International Prevalence Rates of Chronic Procrastination. Journal of Cross-Cultural Psychology. 2007. Vol. 38. P. 458–464.

27. Hailikari1 T., Katajavuori1 N., Asikainen H. Understanding procrastination: A case of a study skills course. Social Psychology of Education, 2021. No. 24. P. 589–606.

28. Hen M., Goroshit M. The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. Current Psychology. 2020. Vol. 39(2). P. 116–124.

29. Janssen T., Carton J. The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. The Journal of Genetic Psychology. 1999. Vol. 160. P. 436–442.

30. Langton B. Procrastinating. Journal for the Theory of Social Behavior. 2016. No. 11. P. 207–221.

31. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional task avoidant procrastination. European Journal of Personality. 2020. Vol. 14(2). P. 141–156.

32. Sagone E., Indiana M. Are Decision-Making Styles, Locus of Control, and Average Grades in Exams Correlated with Procrastination in University Students? Education Sciences. 2021. Vol. 11. DOI: 10.3390/educsci11060300

33. Schraw G. Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. Journal of Educational Psychology. 2005. No. 99(1). P. 12–25.

34. Steel P., Klingsieck K.B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. Australian Psychologist. 2016. Vol. 51. P. 36–46.

35. Thomas Y. The nature of procrastination. A meta – analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin. 2014. No. 133. P. 65–94.

36. Zarrin A., Gracia E., Paihao M. Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. Educational Sciences: Theory and Practice. 2020. Vol. 20(3). P. 34–43.

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ

Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS) дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті. Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Інструкція для учасників дослідження:

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

Текст опитувальника:

1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Абсолютно не здоволен(на)	Не здоволен(на)	Важко визначитися	Здоволен(на)	Абсолютно здоволен(на)

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір робити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я дость часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вважається придбати білет завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи святковий вечір, я зазвичай роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку надягаюсте й встаю по логірбний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати ніротьом кілька днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відгукуюся на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую плідко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5

9.	Я маю звичку викладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10.	Поїздки, що зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Торуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5
14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5
15.	Я часто звершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, що я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливіший рік я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я вважаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Завжди, я закінчую усі справи до того, як іти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Правила обрахені метроценза	**Номери тверджень**
Прямі твердження	1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження	3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Варіант відповіді	**Пряме твердження**	**Обернене твердження'**
Абсолютно не згоден	1 балл	5 балів
Не згоден	2 балли	4 балів
Важко визначитися	3 балли	3 балів
Згоден	4 балли	2 балів
Абсолютно згоден	5 балів	1 балл

Підрахунок балів:

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.

Додаток Б

ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ (Т. ЕЛЕРС)

Методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху.

Стимульний матеріал являє собою 41 твердження, на які респонденту необхідно дати один із 2 варіантів відповідей “так” чи “ні”. Тест відноситься до моношкальних методик. Ступінь вираженості мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, що збігаються з “ключем”.

Інструкція: “Вам буде запропоновано 41 твердження, які вимагають однозначних відповідей (”так” або “ні”). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо згодні, або “-” (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

Стимульний матеріал

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.

2. Я легко роздратовуюсь, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.

3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все “ставлю на карту”.

4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним із останніх.

5. Коли в мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій.

6. У деякі дні мої успіхи нижче за середні.

7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.

8. Я більш доброзичливий, ніж інші.

9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.

10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.

11. Старанність – це не основна моя риса.

12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.

13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.

14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.

15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.

16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.

17. У мене легко викликати честолюбство.

18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.

19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.

20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.

21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.

22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.

23. Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.

24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.

25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.

26. Коли я налаштований на роботу, я роблю її краще й кваліфікованіше за інших.

27. Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.

28. Коли в мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.

29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим. 148

30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.

31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.

32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.

33. Безглуздо протидіяти волі керівника.

34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.

35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.

36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.

37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає більші результати, ніж роботи інших.

38. Багато чого, за що я берусь, я не доводжу до кінця.

39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.

40. Я не заздрю тим, хто прагне влади та становища.

41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доказу своєї правоти я вдаюся аж до крайніх заходів.

"Ключ":

- По 1 балу нараховується за відповіді "так" на такі питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41
- По 1 балу нараховується за відповіді "ні" на такі питання: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39
- Не враховуються відповіді на питання: 1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40

Далі підраховується сума набраних балів.

Інтерпретація результатів

Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бала – занадто високий рівень мотивації до успіху.

Результати досліджень показали, що люди, помірно й сильно орієнтовані на успіх, віддають перевагу середньому рівню ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великому рівню ризику. Чим вища мотивація людини до успіху – досягненню мети, тим нижча готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху. До того ж людям, які мотивовані на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику. 149 З тими, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше відбуваються нещасні випадки, ніж із тими, хто має високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), то це перешкоджає мотиву до успіху – досягненню мети.

Додаток В

ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ (Т. ЕЛЕРС)

Методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості до уникнення невдач.

Інструкція:

В реєстраційному бланку Вам пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. В кожному рядку оберіть тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно Вас характеризує, і підкресліть його.

1	2	3
Сміливий	мірний	заповзятливий
Лагідний	сором'язливий	вітерпий
Обережний	рішучий	песимістичний
Неспокійний	безцеремонний	уважний
Нерозумний	богузливий	такий, що не думає
Спритний	жвавий	передбачливий
Холоднокровний	життєвий	завзятий
Стримкий	легковажний	боязкий
Такий, що не задумується	манірний	непередбачливий
Оптимістичний	доброзичливий	чуйний
Металічний	такий, що сумнівається	несвідомий
Боязливий	небоязливий	схвильований
Необачний	тихий	боязкий
Уважний	нерозсудливий	сміливий
Розсудливий	швидкий	мужній
Заповзятливий	обережний	передбачливий
Схвильований	неважливий	сором'язливий
Легковажний	необережний	безцеремонний
Лякливий	нерішучий	нервовий
Відповідальний	виділаний	авантюрний
Перебдачливий	жвавий	відчайдушний
Природний	байдужий	недбалий
Обережний	безтурботний	терплячий
Розумний	турботливий	хоробрий
Завбачливий	безстрашний	добросовісний
Поспішний	лякливий	безтурботний
Неуважний	неосвідчений	песимістичний
Озданчливий	розсудливий	заповзятливий
Тихий	неорганізований	боязкий
Оптимістичний	мірний	безтурботний

"Ключ" 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Обробка результатів

Респондент отримує по 1 балу за вибори, наведені в ключі (цифра перед рискою означає номер рядка, цифра після риски – номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, знаходиться в першому рядку, в другому стовпчику – “пильний”). За інший вибір бал не нараховується.

Інтерпретація результатів

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту. Від 2 до 10 балів: низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації; більше 20 балів – надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту

Додаток Г

ОПИТУВАЛЬНИК «САМООЦІНКА СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ, ФРУСТРАЦІЇ, АГРЕСИВНОСТІ ТА РИГІДНОСТІ»

(адаптований варіант методики Г. Айзенка)

Загальна характеристика методики:

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей.

Текст опитувальника:

Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
Не почуваюся впевненим	2	1	0
Нерідко червонію через дрібниці	2	1	0
Мій сон неспокійний	2	1	0
Легко впадаю в тугу	2	1	0
Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві	2	1	0
Мене лякають конфлікти	2	1	0
Люблю «підгортатися» у власних недолях	2	1	0
Мене легко переконати	2	1	0
Я самокритичний	2	1	0
Важко витримую час очікувань	2	1	0
Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід	2	1	0
Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
У разі великих неприємностей я схильний до самознищування	2	1	0
Нещастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0

Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
Я часто почуваюся беззахисним	2	1	0
Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0
Іноді, якщо в хвилини, поводжусь як дитина, хочу, щоб мене пожалили	2	1	0
Вважаю недоліки власного характеру невиправними	2	1	0
Залишаю за собою останнє слово	2	1	0
Важко мені час розмови передбачити співрозмовника	2	1	0
Мене легко розсердити	2	1	0
Пошлюблю робити зауваження	2	1	0
Прагну бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
Не задовольняюся малим, хочу набагато більше	2	1	0
Коли розгніваюся, не вмію стримуватись	2	1	0
Люблю керувати, а не підпорядковуватись	2	1	0
Маю різку, грубувату жестикуляцію	2	1	0
Я мстивий	2	1	0
Мені важко змінювати звички	2	1	0
Важко переключаю увагу	2	1	0
Лучше настроєно ставлюсь до всього нового	2	1	0
Мене важко переконати	2	1	0
Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутись	2	1	0
Важко сходжусь з людьми	2	1	0
Мене засмучує іпонадмірна зміна планів дій	2	1	0
Я неохоче йду на ризик	2	1	0
Тостро переживаю відхилення від установленої мною звичного режиму	2	1	0
Почуваюся на межі можливостей	2	1	0

Додаток Д

Первинні дані емпіричного дослідження проявів прокрастинації (n= 30) група 13-15 років

№ респ	Вік	Стать: чол. /жін.	Шкала загальної прокрастинації	Мотивація до успіху	Мотивація до уникнення невдач	Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності			
						тривожність	фрустація	агресивність	ригідність
1	13	ж	42	12	8	2	15	13	7
2	13	ч	99	6	20	19	4	12	11
3	13	ч	34	12	7	10	0	12	1
4	15	ч	63	9	13	7	11	7	2
5	14	ж	65	9	13	9	11	17	7
6	13	ж	55	21	11	5	7	11	0
7	15	ж	74	17	15	3	5	9	5
8	14	ч	97	8	19	7	10	12	15
9	14	ж	54	9	11	20	4	4	4
10	14	ж	87	5	17	13	0	10	6
11	15	ч	44	17	9	4	18	16	15
12	13	ч	44	11	9	13	18	8	6
13	13	ж	28	20	6	14	12	14	6
14	15	ч	64	9	13	9	20	10	2
15	14	ж	44	15	9	10	12	4	17
16	15	ч	74	14	15	20	5	5	3
17	15	ж	89	12	18	10	8	10	7
18	13	ж	52	17	10	2	12	13	3
19	14	ж	96	18	19	8	19	13	1
20	15	ж	77	17	15	18	6	10	13
21	13	ч	81	1	16	20	4	6	18
22	13	ч	76	15	15	7	15	15	14

№ респ	Вік	Стать: чол. /жін.	Шкала загальної прокрастинації	Мотивація до успіху	Мотивація до уникнення невдач	Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності			
						тривожність	фрустація	агресивність	ригідність
23	15	ж	80	17	16	3	0	6	10
24	13	ч	59	20	12	6	19	4	1
25	14	ж	94	1	19	14	16	6	1
26	14	ч	59	17	12	1	6	6	1
27	15	ч	38	23	8	5	5	18	3
28	13	ж	44	13	9	0	4	11	6
29	14	ж	59	11	12	19	1	10	4
30	13	ч	63	13	13	19	18	15	5

Додаток Е

Первинні дані емпіричного дослідження проявів прокрастинації (n= 30) група 16-17 років

№ респ	Вік	Стать: чол./ жін.	Шкала загальної прокрастинації	Мотивація до успіху	Мотивація до уникнення невдач	Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності			
						тривожність	фрустація	агресивність	ригідність
1	18	ч	51	11	10	13	11	8	12
2	17	ч	91	9	18	20	8	9	2
3	16	ч	28	8	6	8	8	9	13
4	18	ж	57	21	11	12	9	19	19
5	18	ж	51	6	10	15	13	5	7
6	16	ч	93	20	19	2	2	3	3
7	18	ж	31	13	6	7	19	19	3
8	17	ж	34	17	7	10	15	12	0
9	17	ж	68	22	14	14	16	9	2
10	18	ч	97	13	19	0	13	2	0
11	16	ж	39	10	8	8	5	18	2
12	16	ч	72	17	14	8	20	20	1
13	18	ж	76	4	15	15	6	14	6
14	18	ж	57	12	11	7	1	5	5
15	17	ж	46	22	9	19	9	4	5
16	17	ч	28	12	6	0	11	1	19
17	17	ч	39	15	8	14	14	20	6
18	18	ж	26	22	5	3	15	11	20
19	18	ч	31	14	6	1	5	1	1
20	17	ч	58	10	12	10	4	7	13
21	16	ж	40	17	8	5	18	13	6
22	18	ч	98	7	20	5	4	6	18

№ респ	Вік	Стать: чол./ жін.	Шкала загальної прокрастинації	Мотивація до успіху	Мотивація до уникнення невдач	Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності			
						тривожність	фрустація	агресивність	ригідність
23	16	ж	21	14	4	12	0	6	6
24	17	ч	79	9	16	6	4	15	16
25	18	ж	22	23	4	16	15	18	4
26	17	ж	64	17	13	11	6	3	16
27	18	ч	56	23	11	15	0	20	11
28	16	ж	72	16	14	6	4	6	4
29	17	ч	75	6	15	4	3	18	15
30	18	ч	73	6	15	2	3	1	9