

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2024 року

УДК 159.923-053.81

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконав:

студент 665М групи

Ніколенко Максим Сергійович

Науковий керівник:

к. психол.н., доц. кафедри психології

Миропольцева Ніна Ігорівна

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студенту **Ніколенку Максиму Сергійовичу**.

1. Тема роботи: «Особливості розвитку прокрастинації у віці ранньої дорослості в сучасних умовах» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.

2. Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен.

3. Предмет дослідження – особливості розвитку прокрастинації в ранньому дорослому віці в сучасних умовах.

4. Завдання дослідження:

1) визначити основні підходи до вивчення особливостей прокрастинації на основі теоретико-методологічного аналізу;

2) описати взаємозв'язок прокрастинації з рівнями задоволеності життям, тривожності і стресу в осіб раннього дорослого віку в сучасних умовах

3) теоретично описати фактори, що впливають на особливості розвитку прокрастинації в осіб раннього дорослого віку в сучасних умовах, здійснити добір діагностичних методик;

4) емпірично дослідити взаємозв'язок прокрастинації з рівнями задоволеності життям, тривожності і стресу у осіб раннього дорослого віку в сучасних умовах та порівняти результати за статевою ознакою;

5) розглянути методи профілактичного та корекційного характеру для роботи з особами раннього дорослого віку в сучасних умовах.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Миропольцева Ніна Ігорівна доцент кафедри психології	21 вересня 2023 року _____	31 січня 2024 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	02.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	23.10.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1.	Розділ 1 Теоретичні аспекти вивчення феномену прокрастинації у віці ранньої дорослості.	15.11.2023 р.
3.2.	Розділ 2 Емпіричне дослідження розвитку прокрастинації у віці ранньої дорослості в сучасних умовах.	30.11.2023 р.
4.	Висновки.	18.12.2023 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	20.12.2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	26.02.2024 р.

Студент

Максим НІКОЛЕНКО

_____ (підпис)

Науковий керівник

Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

_____ (підпис)

АНОТАЦІЯ

Ніколенко М.С. Особливості розвитку прокрастинації у віці ранньої дорослості в сучасних умовах.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

У роботі досліджується і аналізується феномен прокрастинації з урахуванням його специфіки в ранній дорослості та сучасних умовах життя.

Робота має на меті розкриття теоретичних основ і проведення емпіричного дослідження цього явища з метою з'ясування його впливу на особистісний розвиток та психологічний стан молодих дорослих. В процесі дослідження визначаються основні аспекти прокрастинації, її взаємозв'язок зі стресом, тривожністю та рівнем задоволеності життям, а також вивчаються фактори, які впливають на її розвиток в умовах сучасного суспільства.

Робота розглядається у двох головних розділах: перший присвячений теоретичним аспектам прокрастинації, а другий - результатам емпіричного дослідження, яке включає аналіз отриманих даних та їхню інтерпретацію. В ході дослідження також розробляються рекомендації щодо попередження та корекції прокрастинації серед молоді, що перебуває на стадії формування особистості та професійного самовизначення.

Робота містить висновки з результатами дослідження та список використаних джерел, а також дозволяє зробити певні висновки та рекомендації для подальших практичних застосувань у психологічній та педагогічній практиці.

Ключові слова: прокрастинація, рання дорослість, стрес, тривожність, емпіричне дослідження.

ANNOTATION

Nikolenko M.S. Specific features of the development of procrastination in young adulthood in modern times.

Qualification work for the master's degree in specialty 053 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The research explores and analyzes the phenomenon of procrastination, taking into account its specificity in early adulthood and modern living conditions.

The work aims to reveal the theoretical foundations and conduct an empirical study of this phenomenon in order to clarify its impact on the personal development and psychological state of young adults. The study identifies the main aspects of procrastination, its relationship with stress, anxiety and life satisfaction, and examines the factors that influence its development in modern society.

The paper is organized into two main sections: the first is devoted to the theoretical aspects of procrastination, and the second is devoted to the results of an empirical study, which includes the analysis of the data and their interpretation. The study also develops recommendations for the prevention and correction of procrastination among young people at the stage of personal and professional self-determination.

The paper contains conclusions with the results of the study and a list of references, and also allows for certain conclusions and recommendations for further practical applications in psychological and pedagogical practice.

Keywords: procrastination, early adulthood, stress, anxiety, empirical research.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.....	6
1.1. Поняття прокрастинації як психологічного феномену.....	6
1.2. Особливості розвитку прокрастинації у віці ранньої дорослості	16
1.3. Сучасні психологічні умови розвитку прокрастинації.....	31
Висновок до першого розділу.....	44
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	46
2.1. Етапи та умови проведення емпіричного дослідження, методико-корекційне забезпечення емпіричної дослідницької діяльності.....	46
2.2. Результати та аналіз констатувального зрізу.....	51
2.3. Процесуальні аспекти корекційно-розвивальної програми.....	85
2.4. Результати проведеного дослідження після корекційної програми.....	91
Висновок до другого розділу.....	109
ВИСНОВКИ.....	111
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	114
ДОДАТКИ	124

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження прокрастинації у віці ранньої дорослості за сучасних умов є актуальною науковою проблемою, оскільки прокрастинація є складним психологічним феноменом, який має великий вплив на різні аспекти життя індивіда. Актуальність дослідження обумовлена не лише його поширеністю серед молоді, але й складністю виявлення та аналізу механізмів, що лежать в його основі.

Сучасне наукове співтовариство визнає, що прокрастинація є багатограним явищем, що виникає внаслідок взаємодії різноманітних факторів, таких як індивідуальні особливості особистості, соціокультурні чинники та специфіка сучасного інформаційного суспільства. Однак, не дивлячись на значний інтерес до цієї теми, дослідження прокрастинації в контексті ранньої дорослості залишається досить обмеженим, а вже тим більше - у сучасних умовах.

Актуальність дослідження спостерігається у зв'язку з реальною потребою в розвитку нових теорій та підходів до розуміння прокрастинації як психологічного феномену. Розуміння причин, механізмів та наслідків прокрастинації в ранній дорослості важливо для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції цього явища.

Ступінь розробленості теми – тема була досліджена українськими та зарубіжними науковцями: В. Алейником, В. В. Веремейчик, Н. П. Гапон, О. Гладкою, Я. Гушовським, О. Грабчак, А. Гудімовою, О. Журавльовою, К. Дубініною, А. Камінською, Р. Кравець, Г. Медніковою, В. Милацькою, В. Стефанишин, Є. Татаріновим, Г. Чуйко, Я. Чаплаком, М. Комісарик, а також М. Argiropoulou, J. R. Ferrari, D. Ariely, S. Fielding, J. M. Greiner, D. E. Gustavson, N. Harrington, E. Locke, G. Latham, H. B. Mann, D. R. Whitney, K. Markiewicz, W. G. McCown, J. L. Johnson, T. Petzel, C. L. Meyer, N. A. Milgram, T. Gehrman, M.-F. Nadeau, C. Senecal та багатьма іншими. Проте Серед багатьох дослідників поширені досить різні, іноді суперечливі думки щодо теми, тому на думку автора

існує необхідність більш детального та комплексного аналізу феномену прокрастинації, оскільки сучасні умови створюють у суспільстві нові джерела складнощів психологічного характеру, у чому полягає актуальність і новизна роботи.

Мета – теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити особливості розвитку прокрастинації у віці ранньої дорослості за сучасних умов та взяти корекційних заходів.

Завдання дослідження:

- 1) визначити основні підходи до вивчення особливостей прокрастинації на основі теоретико-методологічного аналізу;
- 2) описати взаємозв'язок прокрастинації з рівнями задоволеності життям, тривожності і стресу в осіб раннього дорослого віку в сучасних умовах;
- 3) теоретично описати фактори, що впливають на особливості розвитку прокрастинації в осіб раннього дорослого віку в сучасних умовах, здійснити добір діагностичних методик;
- 4) емпірично дослідити взаємозв'язок прокрастинації з рівнями задоволеності життям, тривожності і стресу у осіб раннього дорослого віку в сучасних умовах;
- 5) сформулювати і провести корекційну роботу з особами раннього дорослого віку щодо врівноваження чинників впливу на прокрастинацію.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості розвитку прокрастинації в ранньому дорослому віці в сучасних умовах.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Психодіагностичний комплекс методик склали: «Шкала схильності до прокрастинації» (К. Лей), «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен), «Діагностика стресу» (К. Шрайнер), «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась серед студентів ЧНУ ім. П. Могили, НАУ ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», НУК ім. адм. Макарова та МНАУ. В дослідженні брали участь 30 респондентів, серед них 15 жінок віком від 21 до 25 років і 15 чоловіків віком від 21 до 25 років.

Теоретична та практична значущість – поглиблення та уточнення наукових підходів до вивчення психологічних засад прокрастинації у осіб раннього дорослого віку та використання психологами отриманих результатів дослідження у подальшому в професійній діяльності щодо осіб раннього дорослого віку, які зіштовхнулись із феноменом прокрастинації в сучасних умовах.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: «Current challenges of science and education» (11-13.12.2023, Berlin), «Innovate development of science, technology and education» (14-16.12.2023, Vancouver).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 4 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії Б, 3 статті у збірниках матеріалів конференцій та інших виданнях.

Структура роботи – робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 100 найменувань (з них 64 – англійською мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 132 сторінки комп'ютерного тексту, основний зміст викладено на 110 сторінках. Робота містить 24 таблиці та 30 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Поняття прокрастинації як психологічного феномену

Поняття «прокрастинація» вперше виникло в літературі завдяки внеску дослідника П. Рінгебаха у 1977 році, коли він вперше використав цей термін у своїй роботі «Прокрастинація в житті людини». Однією з перших спроб зрозуміти причини прокрастинації та знайти способи вирішення її як проблеми належать Дж. Бурку та Л. Юену. У своїй роботі «Procrastination: Why you do it, what to do about it» науковці приділили увагу дослідженню даного феномену. Основою для дослідження став власний емпіричний досвід консультативних практик, зосереджених на виявленні складових виникнення даного феномену [6].

Дослідники М. Ребетез та Л. Рохат виділили декілька напрямів страху, як головне підґрунтя появи прокрастинації.

Серед них були:

- страх невдачі (який відчуватиме людина за наявності ризику, та/або у разі відсутності дій у рамках, визначених самостійно або під «тиском» обставин, тобто дедлайнів);
- страх успіху (частіше стосується осіб, яких можна назвати замкнутими та тими, хто боїться опинитись у центрі уваги і може відчувати сором у випадку отримання позитивних відгуків);
- страх втрати контролю над ситуацією (передати її рішення іншим, позбутися потрібної суб'єкту зони відповідальності, тобто перекладання відповідальності та запобігання обов'язків у будь-якому прояві);
- страх надмірної ізоляції (прагнення не виділятися, бути, як усі, – типовий страх для осіб, що знаходяться в колективістських культурах, суспільствах) [65].

Проте, людина може бути схильною до прокрастинаційної моделі поведінки/існування, навіть без переживань жодних із перелічених науковцями страхів. Підставою для цієї думки може слугувати факт того, що страх перед кимось/чимось – не є єдиною причиною такого явища як прокрастинація. Тлумачний словник визначає прокрастинацію як похідну від лат. *prōcrāstinātiō* (*prō* + *crāstinus*); *prō* – для, заради, замість; *crās* – завтра; та тлумачиться як «відкладання справ на майбутнє» (особливо важливих, неприємних чи складних завдань) [69]. Це тлумачення сприяє кращому розумінню суті та еволюції терміну «прокрастинація» в науковому та загальнокультурному контексті.

Психологи К. Лей та П. Стіл інтерпретують явище прокрастинації як «добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості» [30], [61]. Дане визначення неодноразово можна побачити в роботах українських вчених, присвячених вивченню цього явища. Проте, і це трактування даного феномену не є точним.

Вплив прокрастинації дійсно змушує людину відкладати ті чи інші дії на майбутнє, але чи справді це завжди ірраціонально? Згідно з великим тлумачним словником сучасної української мови, «ірраціональний» – це «той, якого не можна збагнути розумом, незбагнений» [67].

Н. Бьортон стверджує, що насправді, особа, що знаходиться під впливом прокрастинації, часто може пояснити причину, підстави або передумови даного стану. В іншому випадку факт відкладання справ на потім може пояснюватись не тільки прокрастинацією, а і мати інші причини подібних дій, прикладом яких може слугувати забудькуватість. Тобто, якщо людина відкладає вирішення певного питання (йдеться не про забування), – цей крок зазвичай може бути обдуманим, в іншому випадку приклад такої поведінки може пояснюватись безвідповідальністю [7].

Також слід додати, що у разі ідентифікації прокрастинації як завжди ірраціональної – пошук та логічні пояснення підстав виникнення цього феномену втрачає сенс, оскільки те, що не зумовлене *ratio* (розумом, мисленням), об'єктивно раціонально пояснити неможливо. Якщо приймати тлумачення

прокрастинації як похідної від «відкладання на завтра (на потім) того, що треба/можна зробити сьогодні» – вважати це рішення виключно ірраціональним не буде доречним, оскільки воно, на думку Г. Чуйко і М. Комісарик, не приносить вигоди. За відсутністю вигоди прокрастинація так само була б відсутня [100].

На думку А. Розенталя, рішення відкладання чогось на потім може бути цілком раціональним, зваженим та обдуманим заздалегідь, навіть із прогнозуванням можливих наслідків. Тобто, іноді просто відкладання тієї чи іншої справи може бути більш правильним вчинком. Враховуючи це, можна дійти висновку – прокрастинація може бути як раціональною, так і ірраціональною, причому ймовірність раціональної природи прокрастинації може зустрічатись набагато частіше [51].

У. Гуменюк стверджує, що ірраціональна прокрастинація більш притаманна тим людям, яких можна охарактеризувати як схильних до постійного відкладання справ чи вирішення питань на потім. Причиною подібних дій може слугувати перетворення такої моделі поведінки на звичку через багаторазове повторення. У такому випадку людина не думає про об'єкт відкладання та час, на який відкладає цей об'єкт виконання, опрацювання. Саме такі люди, яких можна назвати прокрастинаторами, звикають виконувати відкладену справу в останній момент, коли необхідність виконання набуває статусу «невідкладна», – це і є результатом раніше згаданого ірраціонального бачення, підходу до вирішення проблеми, тобто безроздумне відкладання виконання справи [81].

Дослідник П. Стіл також додав, що прокрастинація у особи може бути «дозволеною» цією особою через розуміння незначущості користі виконаної роботи; проте у такому разі феномен прокрастинації зустрічався б значно рідше і його наявність частково отримала б виправдання своєї присутності [64].

М. Оліветте пояснює сутність феномену прокрастинації як функціональний і дисфункціональний аспекти.

Із зазначеної інформації вище, можна сказати, що прокрастинація – це явище, що визначається відкладанням виконання завдань чи важливих рішень на

пізніший час. І цей феномен має два головних аспекти – функціональний та дисфункціональний. У функціональному контексті прокрастинація може виконувати певні корисні функції для особистості. Наприклад, може виникати як засіб для розвантаження від стресу або перевантаження. Особа може відчувати певну емоційну вигоду, ухиляючись від завдань, які сприймаються як непріємні чи надто складні. Функціональна прокрастинація може навіть стимулювати креативний процес, дозволяючи ідеям дозрівати в підсвідомості.

З іншого боку, дисфункціональна прокрастинація може стати проблемою, коли відкладання завдань стає загрозою для досягнення цілей та викликає стрес. Особа може втрачати час, енергію та можливості через постійне відкладання справ. Це може призводити до втрати продуктивності, погіршення відносин, а також викликати негативні емоційні стани, такі як вина чи невдоволення собою [14].

Сутність прокрастинації полягає в тому, що вона є багатогранною та комплексною. Вона може виникати з різних причин та мати різні наслідки для особистості. Розуміння обох аспектів прокрастинації, як функціонального і дисфункціонального, допомагає ліпше усвідомити це явище та розробляти стратегії керування часом та саморегуляції, спрямовані на підтримку позитивного впливу прокрастинації на життя людини.

Є. Татарінов стверджує, що люди можуть бути схильними до прокрастинації, коли з'являється потреба виконання важливих завдань чи прийняття вирішальних питань у житті. На його думку важливо звернути увагу на те, що українська наукова література, що описує та аналізує феномен прокрастинації, має в собі багаточисельні перетини у висновках дослідників щодо відсутності наукового розуміння такого складного та малодослідженого феномену, і його точного визначення. Можна навіть підкреслити, що серед українських дослідників поширена схильність до використання скоріш зарубіжних джерел із тлумаченням цього поняття, ніж до спроби виокремити власне. Проте у якості винятку можна вжити тлумачення поняття прокрастинації як «свідоме відкладання справ, що призводить до негативних наслідків і

супроводжується негативними емоційними переживаннями». Є Татарінов зазначає, що наявність виключно важких та глибоких переживань суб'єктом через факт відкладання серйозних питань, які мають потребу у миттєвому вирішенні, може слугувати причиною виникнення прокрастинації, в іншому разі наявні переживання можна ідентифікувати як слабкі (тобто такі переживання, які не є достатньо вагомими для того, щоб слугувати причинами виникнення прокрастинації). На його думку, деякі українські психологи визначають прокрастинацію як ірраціональну модель поведінки, що випливає з постійного повторення відкладання питань і справ, які потребують вирішення, всупереч усвідомленню суб'єктом негативних наслідків. Спектр передумов появи стану прокрастинації є дуже широким, і включає в себе вузько індивідуальні утворення. Серед них можна перелічити самокритику щодо якості виконання роботи, перебільшену потребу більш детального розуміння проблеми або навпаки усвідомлення відсутності такого розуміння, тобто можливості шляхів вирішення проблеми як такої, неспроможність брати відповідальність за вирішення проблем (також у певних психофізичних станах), надмірну втому людини тощо [95].

Ф. Пуллен, причинами прокрастинаційної поведінки можуть бути як особистісні риси людини, так і особливості відкладених на потім справ. До переліку особистісних рис, що можуть впливати на процес вирішення проблем, можна віднести такі фактори:

- притаманність особам перфекціоністського бачення шляхів вирішення питань;
- підвищений (високий) рівень тривожності;
- понижений (низький) рівень стресостійкості [52].

Також, Дж. Фераррі наголошує на вагомості дитячих психічних травм як причин виникнення прокрастинації: їхня наявність та, як результат, занижена самооцінка, є не менш вагомими факторами як у підході до виконання роботи, так і до утворення у людини відчуття відповідальності як особистісної риси [15].

Крім вище перерахованих причин, варто звернути увагу на виокремлення О. Журавльовою відсутності зацікавленості індивідом у завданні та у самому процесі його виконання або неприйнятність цього завдання з певних причин. У якості ще одного фактору утворення прокрастинації може слугувати відсунення не тільки дедлайнів (закріплених строків виконання), а і відсунення у часі моменту отримання нагороди або покарання за виконану чи не виконану роботу відповідно [87].

Соціальний психолог та педагог Н. Мілграм виділяє декілька видів прокрастинації за суттю, спираючись на різні основи (не є цілісною класифікацією). З цього випливає твердження, що прокрастинацію як феномен можна поділити на два етапи: етап прийняття рішень і етап виконання завдань. На етапі прийняття рішень прокрастинацію все ж можна поділити на наступні види:

- прокрастинація, що виникає під час прийняття рішень (побудова планів вирішення питань);
- прокрастинація, що виникає на етапі вирішення конкретних питань, тобто всередині процесу пошуку відповідей на ті чи інших питання, шляхів вирішення завдань тощо;
- прокрастинація, що виникає водночас із прийняттям рішень і безпосереднім втіленням їх у життя (тобто така, яка включає в себе комбіновані причини двох попередніх пунктів) [41].

Щодо прокрастинації саме виконання завдань – її можна класифікувати на два види: така, що стосується початку процесу виконання, і така, що стосується його завершення. Такий розподіл цього стану на етапі виконання обумовлюється проблематикою різного характеру у індивідів: комусь складно даються перші кроки у виконанні, тобто безпосередньо початок процесу роботи, а для когось саме завершення роботи, доведення справи до кінця є суттєвою проблемою [19], [20].

Альтернативний принцип класифікації прокрастинації ґрунтується на різниці сфер діяльності людини та особистісних особливостях як можливих перешкодах (наприклад психічні порушення, патології).

Т. Пфістер виокремлює допоміжні критерії для розмежування типів феномену:

- розслаблений (тимчасовий) – тип прокрастинації, при якому людина відкладає усі важливі справи на потім (які можуть сприйматись нею як неприємні, нецікаві) і витрачає час на розваги або справи, які вона сприймає як цікаві, ті, що викликають бажання їх виконати;

- напружений – тип прокрастинації, при якому людина не спроможна виконувати усі задачі, що були поставлені перед нею, через перевантаженість, зовелику кількість задач, отриману на конкретний проміжок часу (результатом у такому випадку може бути загальна незадоволеність собою через відсутність задовільного темпу виконання роботи, наявності успішного руху, згідно планам, встигання отримання поетапних результатів) [47].

Психологи А. Чун і Дж. Чої поділяють прокрастинацію на активну і пасивну. Активний тип прокрастинації обумовлюється відкладанням справ до критичного моменту, після якого відбувається мобілізація всіх сил людини, тобто можна сказати, що людина переходить у протилежний за полярністю стан відносно прокрастинації – стан максимальної продуктивності. Пасивний тип є ірраціональним через відсутність будь-якої користі у результаті. Йому притаманне супроводження такими відчуттями, як внутрішній дискомфорт і небажання виходу з зони комфорту. Однак, перетворення прокрастинації на звичку, набуття нею статусу невід'ємного компонента особистісних рис, призводить до втрати можливості у людини ідентифікувати це як проблему, що у результаті унеможливує отримання позитивного сценарію та усвідомлення проблематики наслідків [9].

Дж. Феррарі також досліджував різновиди прокрастинації та дійшов висновку, в якому сформулював опис психологічного портрету осіб із наявним феноменом. Він виокремив наступні три типи прокрастинаторів:

- нерішучий тип (але водночас відповідальні особи) – такі люди опиняються у стані прокрастинації через страх допустити помилку. Часто їм притаманний перфекціонізм;

- унікаючий тип – поширеною моделлю поведінки серед таких людей є уникнення неприємних завдань і оцінки їхнього виконання з боку інших людей;

- «шукачі гострих відчуттів» – вони усвідомлено відкладають прийняття рішень і виконання справ на останній момент, після чого вирішують усі поставлені задачі за дуже короткий проміжок часу. Такі люди є залежними від відчуття адреналіну [35].

За дослідженням П. Стіла, до цих типів доцільно додати ще один тип прокрастинаторів – тих, кого можна назвати “трудоголіками”: такий тип обумовлений браком часу на виконання потрібної роботи через наявність паралельних проблем, що потребують негайного вирішення. Зазвичай люди, яких можна віднести до цього типу, приділяють більше часу на виконання тих чи інших робіт, ніж на себе. Важливість виконання роботи для них є більш вагомою, ніж витрата часу на відпочинок, догляд за собою тощо [60].

Дж. О’Калаган зазначає, що особи, які підпадають під будь-який з цих типів прокрастинації, мають спільну рису – своєрідне, дещо суперечливе, ставлення до витрати часу. Усі прокрастинатори схильні до скарг на обмеженість часу, який вони мають на виконання справ. Тобто, під час оцінки власних можливостей (маються на увазі сили та готовність працювати) і можливостей, наданих ззовні (наприклад, обмеження замовника на роботі), такі люди доходять висновку, що керівництво, що ставить задачі виконавцю, визначає на це кількість часу, спираючись виключно на суб’єктивну, не професійну оцінку можливостей виконавця цієї роботи. Водночас із тим, такі прокрастинатори самостійно створюють умови, через які з’являється брак часу через витрати його на більш цікаві чи приємні справи (на які час знаходиться завжди). Також час у розпорядженні таких прокрастинаторів не є стійким чи зафіксованим, тобто оцінювання наявної кількості часу, спираючись на бажання і суб’єктивне бачення його «володарів», стає гнучким. Таких людей можна ідентифікувати як

маніпуляторів часу. Прокрастинацію як феномен можна бачити не лише у вигляді виключно негативного. Таке сприйняття прокрастинаційного стану впливає з життєвого досвіду – іноді на етапі знайомства із тим чи іншим питанням, воно може бути оцінене як надскладне, майже невіршуване, проте через деякий час, повторне ознайомлення може посприяти полегшенню сприйняття задачі (наприклад, якщо знайомство із проблемою відбулося ввечері, то повторне ознайомлення зранку наступного дня може змінити думку людини щодо складності виконання) [13].

Тобто, людина може відкласти прийняття рішень на наступний ранок у разі перебування у негативних емоційних станах, за наявності втоми чи ірраціонального сприйняття інформації внаслідок високого навантаження за минулий день.

Дослідження Е. Кіма, що було проведено серед 278 студентів, вказало, що хоча активна прокрастинація має значний вплив на академічні досягнення, самостійна мотивація до навчання краще пояснює академічні досягнення студентів, ніж активна прокрастинація [57].

У. МакКаун називає такий приклад прокрастинації «Вечірньою прокрастинацією», яка не є ірраціональною, а навпаки сприяє продуктивності. Це дає змогу позбавитися від імпульсивних дій або рішень, отримати шанс тверезо оцінити свої можливості і врахувати усі ймовірні наслідки, побудувати план вирішення проблем, уникаючи можливих негативно впливаючих факторів, які могли б виникнути у разі прийняття рішення «тут і зараз» [36].

Також варто зауважити, що складні задачі можуть відкладатись особами на останній момент, а пріоритетними стають такі, які оцінюються як легкі, нескладні, із швидким вирішенням. Це пояснюється намаганням зберегти мотивацію працювати далі, і у разі, якщо складні задачі потребують зусиль, ресурсу на яких може не вистачати, а темп роботи не має знижуватись – на чергу важким задачам приходять легкі задля можливості не зупинятись та зберегти процес роботи нерозривним.

Н. Херрінгтон стверджує, що фрустрація, яка виникає внаслідок невдач, перешкод чи непередбачуваних труднощів, може впливати на емоційний стан та психологічний комфорт особистості. Коли особа відчуває фрустрацію, виникає прагнення вирішити проблему чи позбутися неприємних відчуттів. Нетерпимість переконань може збільшити рівень фрустрації, оскільки особа може відмовлятися від прийняття інших точок зору або можливості зміни підходу. Це переконання може стати заважальником у розвитку адаптивних стратегій вирішення проблем та призвести до утримання від виконання завдань. Фрустрація та нетерпимість переконань можуть бути пов'язані з прокрастинацією. Особа, яка відчуває фрустрацію через невдачі або має негативне відношення до тих завдань, які вимагають високого рівня терпіння та наполегливості, може схильна відкладати їх виконання [21].

На думку К. Маркевіча, розуміння феномену, спираючись на етимологію, не дає точної відповіді на питання, чи є цей феномен негативним. З цього випливає, що будь-яке значення прокрастинації, що пропонується дослідниками, є суб'єктивною складовою всередині їхніх досліджень (в тому числі емпіричних), що залежить як від цих досліджень напряду, так і від їхньої специфіки, а також від особистого ставлення дослідників до нього [34].

Можна зробити висновок, що прокрастинація має різний характер прояву в залежності від особистості: вона може бути як неусвідомленою, так і тією, що з'являється у результаті зважених, обдуманих можливостей індивіда – тобто ірраціональною чи раціональною; проходити у людини із наявними негативними відчуттями, чи навпаки за їхньою відсутністю, у досить спокійному стані тощо.

Таким чином можна стверджувати, що складність і багатогранність феномену прокрастинації досить складно переоцінити, отже, є необхідність важливості врахування у дослідженні наявності як позитивних, так і негативних ознак, які є невід'ємними. Тобто, прокрастинація може бути як негативним, так і позитивним явищем, наслідки якої можуть бути відповідними.

1.2. Особливості розвитку прокрастинації у віці ранньої дорослості

Особливості прояву феномену прокрастинації саме у віці ранньої дорослості є ідентичними особливостям прояву прокрастинації у людей підліткового віку. Проте М. Маріані наполягає на тому, що прояви прокрастинації у людей у віці ранньої дорослості мають ширший спектр у порівнянні з підлітками через велику кількість особливостей вікових показників розвитку, світосприйняття, реакцій на ті чи інші події через призму наявного життєвого досвіду та своєрідного бачення шляхів для вирішення питань та проблем, з якими може зустрітися особа [33].

П. Руперт пояснює поширення прокрастинації серед людей у віці 21-25 років такими чинниками, як відсутність розуміння цілей і завдань – у молодості люди часто не мають чіткого уявлення про свої цілі та завдання на майбутнє. Відсутність конкретного плану може сприяти відкладанню справ на потім. Без конкретних цілей може виникнути відчуття безпорадності та невизначеності. Розв'язанням цього питання може бути процес постановки мет, розробка конкретних планів дій і визначень значущості завдань для особистісного розвитку та досягнення успіху. Також важливо зосереджуватися на створенні чіткого життєвого бачення та визначенні конкретних кроків для досягнення поставлених цілей [37].

Б. Нгуєн виділяє окремо професійний розвиток, так як він відіграє значну роль у побудові планів щодо свого майбутнього, самореалізації та інших важливих аспектів. Багато людей у цьому віці стикаються з невизначеністю стосовно своєї професійної кар'єри. Молодь дійсно починає активно займатися розвитком своєї кар'єри (що включає в себе вивчення нових технологій, методів роботи, залучення до різних проєктів та ін.), однак відсутність чіткого уявлення про те, куди вони хочуть йти і повного розуміння, як досягти успіху в обраній галузі, має вагомий вплив на осіб цього віку, в тому числі на розвиток прокрастинації [45].

На думку Н. Волинець, особистісне благополуччя є відносно стійким ставленням до всього, що відбувається в житті людини, впливає на її емоції та почуття, мислення та поведінку, а також відіграє важливу роль у формуванні позитивної атмосфери власного буття та функціонування [72]. Дж. Грейнер стверджує, що прокрастинація може виявлятися у людей різного віку, але в осіб віку ранньої дорослості вона має свої специфічні складнощі та особливості.

Складнощі з плануванням та організацією часу (тайм-менеджмент). Часто молодим людям не вистачає навичок планування та організації часу, що може призводити до відкладення завдань на потім.

Виходячи з останнього твердження, більшість молодих людей зазнає складнощів із плануванням та організацією часу, що може призвести до прокрастинації. Особливість появи прокрастинації у віці ранньої дорослості має в собі причину, пов'язану із новим етапом життя та досвідом у цьому житті, бо саме цей віковий період, рання дорослість (за Бромлеєм – 21-25 років), в сучасних умовах припадає на перехід від навчання до роботи серед молодих людей [18].

Як вже зазначалося вище, це проявляється в тому, що молоді люди можуть часто відкладати виконання завдань, не приділяти достатньо часу на їх планування та підготовку до виконання.

Згідно з думкою М. Арджіропулу, крім відсутності навичок ефективного використання свого часу, вони можуть також мати труднощі з визначенням пріоритетів. Тобто, часто такі люди недооцінюють необхідний обсяг часу на виконання завдань, а також є схильними до занять менш пріоритетними справами чи дозвіллям доти, доки кількість часу на виконання важливих завдань не стане критичною. Тобто, відчуття втрати часу є однією з передумов прокрастинації.

Тобто через розповсюджену тенденцію серед молоді щодо недооцінювання часу, який потрібен для виконання завдань, навички тайм-менеджменту можуть слугувати інструментом вирішення цієї проблеми [2].

Відсутність мотивації та інтересу до завдання. Молоді люди часто не бачать доцільності виконання деяких завдань, що може спричиняти відкладення їх на потім.

На думку Е. Локі та Г. Лейтема, відсутність мотивації та інтересу до завдання також є поширеною особливістю прояву прокрастинації в осіб юнацького віку. У таких випадках молоді люди можуть відкладати виконання завдань через брак інтересу до них або через те, що не бачать у них достатньої цінності. Вони можуть також не відчувати достатнього внутрішнього стимулу для виконання завдання і не бачити в цій дії конкретної особистої вигоди.

Тобто, якщо людина не бачить конкретного сенсу або користі у виконанні завдання, вона може відкладати його, вважаючи, що це марнування часу [31].

Беручи до уваги раніше зазначену проблему молодих людей із визначенням пріоритетів, ще однією передумовою прокрастинації є велика кількість відволікаючих факторів (соціальні мережі чи інші розваги). Велика кількість інформації також може призводити до складності у визначенні пріоритетів.

В епоху інтернету доступ до інформації неймовірно широкий. Як зазначає Н. Мілграм та Г. Баторі, результатом відволікань на саме такий чинник може стати інформаційне перенасичення. Велика кількість подій, новин та інших подразників може розсіювати увагу.

Також зростаюча кількість обов'язків, завдань і можливостей на роботі, університеті чи в особистому житті може призводити до перенавантаження. На цьому етапі життя люди можуть бути занурені в різні сфери, у кожній з яких для подолання труднощів важливо вміти фільтрувати інформацію, розвивати стратегії планування та, знову ж таки, визначати пріоритети [42].

Вивчення методів управління інформацією є важливою навичкою для людей, які можуть зіштовхуватись з проблемами такого роду.

О. Вовчик-Блакитна підкреслює, що оптимістичний погляд на життя виступає засобом профілактики, що перешкоджає інформації наносити руйнівний вплив на психіку людини [71].

Як зазначає О.Журавльова, ефективна регуляція емоцій передбачає усвідомлення того, що позитивні почуття сприяють концентрації на завданні та підвищенні рівня успішності його виконання, тоді як негативні зумовлюють зниження продуктивності діяльності. З огляду на це, особистість намагається викликати саме мобілізувальні почуття, які сприятимуть реалізації актуальної інтенції. У разі ж виникнення демобілізувальних реакцій, в умовах неефективної емоційної регуляції, сприйнятливність до відтяжних чинників зростає, що створює основу для прояву дилаторної поведінки. Конструюючи афективний складник моделі особистості, схильної до зволікання, вважаємо доцільним зосередитись як на специфіці притаманного їй емоційного фону загалом, так і конкретних емоційних патернах зокрема.

Емоційний фон розглядаємо як стійкий тривалий стан, що інтегрує всі афективні відклики індивіда на зовнішні та внутрішні впливи без чіткого усвідомлення їх змісту. Таким чином, представлена властивість має не предметний, а особистісний характер. На нашу думку, як синонімічне доречно використовувати поняття П. Якобсона «емоційне самопочуття» людини. Варто зауважити, що вказаний особистісний стан накладає значний відбиток на поведінку, адже може стимулювати або ж, навпаки, пригнічувати діяльність. Аналізуючи результати поданих у науковій літературі досліджень, які відображають властиві прокрастинаторам особливості, можна припустити, що їхній загальний емоційний фон, як правило, має астеничну спрямованість, що обумовлює знижену активність, підвищену втомлюваність, невпевненість, бездіяльність.

Отже, закономірним є їхній систематичний прояв пасивного ставлення до різних життєвих ситуацій, що часто обумовлено песимістичною позицією до їх оцінки. Варто відзначити, що особи, схильні до прокрастинації, можуть виявляти надмірно низький рівень задоволеності власним життям загалом. Поняття «емоційний патерн» у нашій праці інтерпретуємо як «комбінацію двох або декількох базових емоцій, що за конкретних умов розгортаються одночасно чи в

певній послідовності і взаємодіють між собою так, що кожна з них мотиваційно впливає на індивіда та його поведінку».

Узагальнюючи результати закордонних і вітчизняних досліджень, можна сказати, що в контексті вивчення дилаторної поведінки науковці найчастіше зосереджують увагу навколо схильності прокрастинаторів до тривожності (нейротизму) та депресивності. Водночас спостерігаємо і поступове зростання інтересу вчених до аналізу взаємозв'язку досліджуваного феномену з агресією [66].

Також за даними дослідження В. Дяченко, для студентів з високим рівнем задоволеності життям характерним є особистісне зростання, вмінням реалізовувати власний потенціал та досягати поставлених цілей, високий рівень самоприйняття. Наявність близьких, приємних довірчих відносин та бажання проявляти турботу не є визначальним для відчуття задоволеності життям сучасної молоді [84].

Страх невдачі. М. Хагбін підкреслює – особи раннього дорослого віку можуть боятися невдачі, що призводить до відкладання виконання завдання.

Це є ще однією особливістю прояву прокрастинації в осіб раннього дорослого віку. Молоді люди можуть відчувати страх перед провалом або неуспіхом, тому вони можуть відкладати виконання завдань, які можуть потенційно призвести до невдачі. Цей страх може призвести до появи в них думок на кшталт "Я не зможу впоратися з цим", "Це занадто складно для мене", "Я боюсь зазнати поразки". Результатом можуть стати такі негативні стани, як тривога, страх та занепокоєння. Тому важливо допомогти молодим людям зрозуміти, що невдача не є кінцевим результатом, а лише частиною процесу досягнення цілей, тобто звичайною нормою, і що вони можуть засвоїти уроки зі своїх невдач, щоб у майбутньому стати ще успішнішими, переформатовуючи невдачу у досвід [19].

Згідно з М. Дворник, часто за страхом невдачі стоїть перфекціонізм. Родинні очікування та стандарти, встановлені батьками, можуть бути настільки високими, що життя відповідно до них не видається можливим. Прокрастинація

починає діяти, аби протистояти батьківським очікуванням і стандартам та захистити особистість від справжньої невдачі. Для перфекціонізму як одного з варіантів ірраціональних ідей характерною є постановка занадто складної задачі у поєднанні з необ'єктивною оцінкою власних можливостей, що робить досягнення мети від самого початку приреченим на невдачу [82].

Також, окрім страху невдачі, люди 21-25 років можуть перейматись через зовнішню оцінку своєї роботи. Беручи до уваги залежність багатьох людей цього віку від зовнішнього оцінювання, варто наголосити на важливості розвитку навичок прийняття конструктивної критики та визначення своїх власних стандартів успіху задля подолання цього бар'єру.

Відсутність контролю та підтримки оточуючих. На думку Р. Різінгера, брак підтримки з боку батьків, вчителів та друзів може призводити до відсутності мотивації та контролю за своїм часом, що, спираючись на висновки вище, теж є важливим чинником впливу серед особливостей у ранньому дорослому віці щодо розвитку прокрастинації [5].

Дж. Ньюбегін стверджує, що за відсутності чіткого розуміння в молодій особи про те, що її діяльність контролюється, вона може бути схильною до відкладання виконання завдання [46].

Також брак підтримки та заохочення з боку батьків, вчителів, викладачів, друзів може спричиняти у особи відчуття неважливості своїх справ і, як наслідок, відсутність мотивації та інтересу до завдання. Однак, А. Фабіо наполягає, що підтримка чи контроль з боку близьких людей можуть допомогти розвинути відповідальність і вміння планувати свій час, що у підсумку допоможе уникнути розвитку прокрастинації в більш свідомому віці [12].

Також, на думку автора дослідження, важливо детальніше розглянути особливості прояву прокрастинації в ранньому дорослому віці в залежності від статі.

Ш. Меєр наголошує, що у осіб жіночої статі раннього дорослого віку прояви прокрастинації можуть бути пов'язані з більш високими вимогами до себе, перфекціонізмом і переживанням оцінки оточуючих. Вони можуть

схилитися до постійної перевірки та сумніву у своїх здібностях, що призводить до відкладання завдань на потім і страху невдачі [38].

А. Кайріс наголошує, що в цей час серед осіб чоловічої статі прокрастинація може бути пов'язана з меншою здатністю до саморегуляції та управління часом, а також з меншою зацікавленістю в завданнях, що не відповідають їхнім інтересам і захопленням. Вони можуть бути схильні до відволікань і розваг замість виконання завдань, особливо якщо завдання видаються нудними або не мають безпосередньої значущості для них [27].

Однак, не слід забувати, що це узагальнені тенденції, і кожна молода людина – індивідуальність, у якої можуть бути свої особливості щодо передумов і проявів прокрастинації. Тому під час роботи з молодими людьми важливо враховувати їхні індивідуальні особливості та потреби.

Варто також розглянути особливості саморегуляції та самопрезентації у розрізі різних рівнів самооцінки.

В. Селюкова стверджує, що однією з ключових складових психологічного функціонування особистості є саморегуляція, яка взаємодіє з рівнем самооцінки. Особи із високим рівнем самооцінки часто виявляють більш ефективну саморегуляцію у власних діях та реакціях на стресові ситуації. Вони можуть мати кращий контроль над своєю емоційною реакцією та здатністю досягати поставлених цілей, що сприяє високій самопрезентації.

Однак, особи із низьким рівнем самооцінки можуть зіткнутися з труднощами у встановленні і підтриманні ефективної саморегуляції. Вони можуть відчувати більшу схильність до стресу та перебільшення негативних ситуацій, що може впливати на їхню здатність до конструктивного вирішення проблем та взаємодії з оточуючими. В таких випадках, самопрезентація може стати інструментом захисту, а особа може ставити себе у більш вигідне світло для оточення [70].

На думку Л. Цао, особи з високим рівнем самооцінки можуть більш ефективно впоратися із стресом у кризових ситуаціях. Вони можуть демонструвати вищий рівень витримки та гнучкість у вирішенні проблем, що

дозволяє їм швидше адаптуватися до нових умов. Особи із зниженим рівнем самооцінки можуть відчувати психологічні труднощі у кризових ситуаціях. Сприйняття загрози для власного "я" може викликати більш інтенсивний стрес та знижувати здатність вирішувати проблеми. Це може мати важливий вплив на загальну психічну стійкість та відновлення після кризових подій.

У цьому контексті, розуміння взаємозв'язку між самооцінкою, саморегуляцією та поведінкою в кризових ситуаціях стає ключовим для підтримки осіб у різних контекстах життя [8].

С. Герасіна стверджує, що асертивна поведінка виступає ключовим елементом у формуванні почуття власної гідності та самоповаги серед студентської молоді. Асертивність передбачає здатність виражати свої власні потреби, думки та переконання чітко і без агресії, одночасно поважаючи права інших [76].

Цей стиль взаємодії допомагає студентам розвивати позитивне ставлення до себе та вірити у власні здібності.

О. Грабчак звертає увагу на те, що асертивність стимулює формування власної гідності, оскільки особа, що виявляє асертивність, навчається ставити вище власні потреби та дбати про власні межі. Це сприяє усвідомленню важливості власної особистості та права на власну точку зору. Крім того, асертивна поведінка сприяє формуванню самоповаги, оскільки особа, яка володіє цими навичками, впевнено виражає себе, відчуваючи себе більш компетентною та цінною [79].

Л. Генслі зазначає – університетський контекст є особливо важливим для розвитку асертивності серед студентів. Вміння виражати свої думки та прагнення досягати власних цілей у взаємодії з оточенням допомагає студентам активніше залучатися до навчального процесу, розкриває їхні потенційні можливості та формує позитивне ставлення до власного самовизначення. Таким чином, асертивна поведінка слугує передумовою для створення емоційно здорового та соціально адаптованого студентського середовища [22].

А. Фурман визначає вивчення взаємозв'язку прокрастинації та мотивації досягнення важливою складовою в контексті питання, оскільки ці дві концепції можуть взаємно впливати одна на одну [29].

Журавльова зазначає, що мотивація досягнення є внутрішнім чинником, що підтримує прагнення до досягнення цілей та високих результатів. Особа з високим рівнем мотивації досягнення може відчувати внутрішню потребу до постійного розвитку та досягнення успіху. Проте, коли мета важка чи завдання вимагає великих зусиль, може виникнути схильність до прокрастинації [85].

Прокрастинація як стратегія уникнення.

У. Маккоун наголошує на тому, що прокрастинація, як стратегія уникнення, може виникати внаслідок бажання уникнути неприємностей, стресу чи перевантаження. Особа може відкладати виконання завдань, щоб уникнути відчуття нестабільності чи невпевненості у власних силах. Це може впливати на мотивацію досягнення, знижуючи її, оскільки прокрастинація може веде до втрати впевненості та залучення в негативний цикл.

З іншого боку, низький рівень мотивації досягнення також може стати причиною прокрастинації. Особа, яка не відчуває достатнього стимулу для досягнення цілей, може відкладати їх виконання, недооцінюючи важливість чи значущість завдань [35].

Також на думку О. Журавльової, розуміння взаємозв'язку мотивації досягнення та прокрастинації є важливим для розвитку стратегій управління часом та підтримки особистісного розвитку. Розвиток внутрішньої мотивації та вироблення ефективних стратегій управління стресом може допомогти запобігти прокрастинації та стимулювати досягнення поставлених цілей [88].

М. Надо стверджує, що рівень забезпеченості сім'ї, як ще одна особливість, може впливати на прояв прокрастинації серед молодих людей у ранньому дорослому віці. Наприклад, люди з більш забезпечених сімей можуть мати менше тиску на досягнення успіху та ширші можливості для експериментування з різними хобі та інтересами, що може сприяти розвитку мотивації та зацікавленості до завдань. Однак, особи з менш забезпечених родин можуть

стикатися з більшими фінансовими та соціальними проблемами, що може призводити до більшого рівня стресу, занепокоєння тощо, що, своєю чергою, може сприяти появі прокрастинації.

Крім того, рівень забезпеченості сім'ї може впливати на доступність ресурсів, таких як книжки, комп'ютери, інтернет. Це може вплинути на рівень мотивації та зацікавленості до завдань, які пов'язані з використанням цих ресурсів. Також, люди з менш забезпечених родин можуть стикатися з проблемами в доступі до високоякісної освіти та можливостей для розвитку своїх навичок і талантів, що може сприяти прояву прокрастинації [44].

Однак, необхідно враховувати, що вплив рівня забезпеченості сім'ї на прояв прокрастинації серед осіб раннього дорослого віку може бути індивідуальним і залежить від безлічі інших чинників, як-от особистісні особливості, середовище проживання, культурні та соціальні чинники.

Крім рівня забезпеченості сім'ї, А. Елліс та У. Кнаус зазначають, що прояв прокрастинації серед людей віком 21-25 років може бути пов'язаний з низкою інших чинників. Наприклад, соціальне середовище, в якому живуть молоді люди, може впливати на їхню поведінку. Для жінок може бути характерною більша увага до соціальних стосунків і комунікації, що може призвести до відтермінування виконання завдань на користь спілкування з друзями. Серед чоловіків, у свою чергу, може бути більш виражена схильність до ризикованої поведінки, що може призвести до відтермінування виконання завдань на користь занять спортом або іншими розвагами [11].

Розглянемо детальніше питання сприйняття батьківського контролю та розвиток нерішучості саме серед жінок пізнього підліткового віку, як осіб, що у віковій періодизації знаходяться на порозі перед вступом у ланку ранньої дорослості за Бромлеєм.

М. Оліветт зазначає, що сприйняття батьківського контролю може мати значущий вплив на психологічний розвиток особистості, особливо в період пізнього підліткового віку. Жінки у цьому віці досвідчують процес самостійного формування власного ідентичності та визначення власних цілей.

Сприйняття високого рівня батьківського контролю, особливо якщо воно є надмірним чи недостатньо адаптованим до віку, може сприяти розвитку нерішучості серед жінок пізнього підліткового віку. Вони можуть набути звички підпорядкованості і чекати на вказівки ззовні, замість вирішення проблем та прийняття важливих рішень самостійно.

Цей підхід може мати важливий відбиток на ставлення до завдань та власного життя загалом. Жінки, які вирощені в умовах високого контролю, можуть демонструвати прокрастинаторські тенденції, оскільки їм може бракувати впевненості у власних здібностях та навичках самостійного прийняття рішень.

Для підтримки жінок пізнього підліткового віку у розвитку впевненості та зменшенні нерішучості, важливо стимулювати їх самостійність та сприяти розвитку навичок саморегуляції. Родинна підтримка та емоційна безпека можуть відігравати ключову роль у формуванні позитивного сприйняття себе та підтримки конструктивних стратегій вирішення проблем.

Цей контекст може слугувати основою для розуміння та розвитку індивідуальних підходів до розвитку жінок пізнього підліткового віку, спрямованих на покращення їхньої самоефективності та зменшення тенденцій до прокрастинації [14].

О. Журавльова підкреслює, що індивідуальні відмінності в особистості, наприклад, схильність до перфекціонізму або занижена самооцінка, можуть позначитися на прояві прокрастинації серед молоді, незалежно від статі. Важливо враховувати відмінності в інтересах і цілях, оскільки завдання, які не відповідають особистим інтересам, можуть викликати більший опір серед людей у віці 21-25 років [86].

Зв'язок прокрастинації із рівнем задоволеності життям у віці 21-25 років. Період від 21 до 25 років часто включає в себе перехідні етапи, такі як завершення навчання, входження в робоче середовище, а також планування майбутнього. Прокрастинація може викликати стрес, неспокій і невизначеність,

що в свою чергу може впливати на загальний емоційний стан і рівень задоволеності життям.

А. Равів переконаний в тому, що зменшення ефективності та невдалі спроби досягти цілей, які, як було вже зазначено вище, характерні для людей цього віку, можуть впливати на загальний стан благополуччя і задоволеності життям. Також прокрастинація може впливати на здатність взаємодії з оточуючими. Неспроможність вчасно виконувати завдання чи вирішувати проблеми може впливати на відносини з колегами, друзями та родиною, що в свою чергу знижує рівень соціальної підтримки та задоволеності взаєминами і, як результат – задоволеності життям.

Окрім цього, постійна прокрастинація може викликати зниження самооцінки та віри в свої здібності. Невдачі у вирішенні завдань можуть призводити до внутрішнього невдоволення та негативно впливати на самопочуття та ставлення до себе.

Загальною тенденцією є те, що постійна прокрастинація може негативно впливати на різні аспекти життя, включаючи емоційний стан, соціальні відносини, самопочуття та сприйняття власних досягнень. Тобто, може призводити до погіршення академічних і професійних результатів осіб цього віку, а також до відчуття незадоволеності власним життям. Як правило, ефективне управління часом та розвиток стратегій подолання прокрастинації можуть також сприяти поліпшенню рівня задоволеності життям.

Прокрастинація у віці 21-25 років також може бути тісно пов'язана з рівнем тривожності, що може виявлятися у зростанні відповідальності. Зростання відповідальності, як було вже неодноразово зазначено, пояснюється багатьма чинниками, в тому числі проходженням у цьому віці через етапи змін, наприклад завершенням навчання, вступом у світ праці. Прокрастинація у виконанні обов'язків, пов'язаних із цими змінами, може викликати тривожність стосовно майбутнього та власної компетентності [39].

Н. Мілграм стверджує, що стресові фактори, такі як навчання, кар'єра чи особисті відносини, можуть стати причиною прокрастинації через вплив на

рівень тривожності, тобто ці фактори можуть розповсюдитись на проблему, підвищуючи тривожність. Тривожні думки, в тому числі про невдачу чи нездатність впоратися з завданням, можуть стати причиною прокрастинації. З іншого боку, сама прокрастинація може викликати нові тривожні думки, створюючи цикл тривоги та відкладення. Також прокрастинація може викликати відчуття безпорадності та невизначеності, що може підвищити рівень тривоги стосовно майбутніх результатів та власних можливостей. Систематична прокрастинація може призводити до недостатньої організації та марнування часу, що може вплинути на фізичний та психологічний стан (психічне здоров'я).

Звичайна прокрастинація може перейти у патологічний стан, викликаючи тривожні розлади, такі як Загальний тривожний розлад (General Anxiety Disorder/GAD) або Соціальний тривожний розлад (Social Anxiety Disorder/SAD).

У контексті цього феномену можна розглянути прокрастинацію як психологічний механізм, який може мати негативний вплив на індивіда:

- уникнення негативних емоцій: прокрастинація може використовуватися як механізм уникнення негативних емоцій, але це може також сприяти виникненню тривоги, оскільки відкладання завдань призводить до їхнього накопичення та важкостей у вирішенні;

спіраль тривожності: прокрастинація може входити в спіраль, де вона викликає тривогу, а тривога, в свою чергу, підтримує прокрастинацію.

Загалом, прокрастинація та тривожність можуть взаємодіяти та підсилювати одне одного, створюючи певний цикл стресу та незручностей, особливо у період життя від 21 до 25 років, коли багато різних викликів і відповідальностей зустрічаються одночасно [43].

Згаданий раніше стрес, як окремий психологічний стан людини, також може мати тісний зв'язок із прокрастинацією.

К. Кендлер наголошує – люди раннього дорослого віку особливо часто зустрічаються зі стресовими ситуаціями у вигляді термінових завдань (раніше згадані завершення навчання, знаходження роботи, встановлення особистих цілей тощо). Усвідомлення наближення дедлайнів в таких питаннях досить

гостро сприймається молоддю. Невдала спроба управління великим обсягом обов'язків та відповідальності може викликати стрес і сприяти прокрастинації.

Особи, які мають низький рівень стресової толерантності, можуть швидше відчувати стрес внаслідок відкладання справ. Прокрастинація може підвищити рівень стресу, особливо якщо існують високі очікування від самої особи чи від осіб ззовні.

Через недостатню саморегуляцію мозок молодих людей на цьому віковому етапі може бути менш витривалим до стресу [28].

Як у випадку з тривожністю, стрес також може бути частиною замкненого циклу взаєморозвитку з прокрастинацією: прокрастинація може призводити до відкладення вирішення проблем, що, в свою чергу, підвищує рівень стресу. Підвищений рівень стресу заважає людині займатись тим чи іншим питанням, що призводить до прокрастинаційного стану. Тобто, цей цикл може змушувати людину залишатися в стані постійного напруження і не давати можливості вийти зі стану прокрастинації. При цьому виникатимуть і інші негативні стани, такі як тривожність, які ускладнюватимуть ситуацію і шляхи вирішення. Тому управління стресом та розвиток стратегій подолання прокрастинації може сприяти поліпшенню загального психологічного благополуччя.

Можна сказати, що стрес та психічне здоров'я в робочому середовищі слугують додатковим чинником виникнення прокрастинації. Вивчення стресових факторів, пов'язаних із сучасними умовами роботи, конкуренцією, гнучкістю графіка та іншими аспектами трудової діяльності, визначаються емоційним виснаженням та боротьбою із стресом.

На думку Н. Крейдун та О. Поліванової, освіта та навчання впливають на психологічний та психічний розвиток завдяки своїм особливостям педагогічних підходів, технологіям навчання та соціального середовища. Вивчення взаємозв'язку між психічним здоров'ям, стресом та фізичним станом у сучасних умовах життя є ще одним дуже важливим аспектом впливу на виникнення прокрастинації [93].

Формування звичок. Звичка відкладати завдання на останній момент. О. Гладка зазначає, що Особи раннього дорослого віку можуть звикнути відкладати виконання завдань на останній момент, що може стати звичкою та у майбутньому сформувати моделі поведінки, що спонукатимуть людину до прокрастинації.

Інакше кажучи, звичайна звичка відкладати завдання на останній момент є ще однією особливістю прояву прокрастинації в осіб раннього дорослого віку. Багато людей у цьому віці можуть відчувати, що в них ще багато часу на виконання завдання, і тому відкладають його на потім. У результаті вони опиняються під часовим тиском, коли термін виконання завдання вже близький або навіть минув. Це знову може призвести до появи стресу, занепокоєння і навіть паніки, що зрештою може мати негативний вплив на якість і результат роботи. Тому важливо вміти планувати свій час, встановлювати терміни для виконання завдань і дотримуватися їх. Також потрібно пам'ятати, що своєчасний розподіл часу на виконання завдань може зменшити відчуття пресингу і може дати змогу краще керувати своїми емоціями та стресом [77].

Звички і підходи до роботи та навчання формуються на ранніх етапах життя – у дитинстві (до 11-13 років за Броблеєм). Якщо в ранній дорослості особа вже має вироблену звичку відкладати справи, це може впливати на її модель поведінки щодо сприйняття задач, підходів до них та до їхнього вирішення в майбутньому, і водночас збільшує ймовірність появи прокрастинації у такої людини. Психологічні фактори, такі як стійкість до стресу або тенденція до пошуку найлегших шляхів, можуть також впливати на формування звичок прокрастинації. Люди можуть виявляти труднощі з усвідомленням та зі змінами своїх звичок, особливо якщо вони були укорінені з раннього віку. Внесення змін у власний спосіб життя та роботи може викликати опір і вимагати значного зусилля для подолання прокрастинації.

Якщо саме прокрастинація як така вже стала повсякденною звичкою в дитинстві чи підлітковому віці, це може впливати не тільки на підходи до завдань, але і створювати труднощі у виробленні більш корисних звичок, які

можуть сприяти продуктивності. Особа може втрачати час та енергію через недостатню систематичність у виконанні завдань через звичку відкладати їх на потім.

Н. Мілграм також підкреслює, що бачення проблеми негативних звичок є важливою складовою для розвитку навичок самоосвіти та самоусвідомлення, тобто розуміння коренів звичок прокрастинації дає можливість більш швидкого розвитку нових, корисних звичок та подолання старих (негативних) [40].

Для подолання цих проблем важливо розвивати емоційну і мотиваційну стійкість, удосконалювати навички управління часом та працювати над підтримкою внутрішньої мотивації для досягнення поставлених цілей.

1.3 Сучасні психологічні умови розвитку прокрастинації

У психологічній науковій роботі термін «сучасні умови» може охоплювати різні сфери впливу на психічне та емоційне благополуччя індивіда. Кількість сфер, що можна включити в термін «сучасні умови» дуже об'ємна, тому автором розглядаються сфери, які на його думку мають найбільший вплив.

Я. Гошовський вказує на цифрову трансформацію та соціальні мережі як чинники, що впливають на прокрастинацію серед людей (завдяки впливу на соціальні взаємини, самопочуття і самоідентифікацію, використанням соціальних мереж, онлайн-комунікацій та інших цифрових технологій).

Сучасне суспільство стикається з постійним припливом інформації через розвиток цифрових технологій. Люди мають доступ до великої кількості даних, новин, інтернет-ресурсів та інших інформаційних джерел. Потік інформації може призводити до перенасичення та важкостей у фокусі на конкретних завданнях. Відволікання від основних завдань є прямим наслідком впливу цього чинника на людину [78].

А. Камінська зазначає, що діяльність в Інтернеті, яка постійно запрошує відволіктись від запланованих завдань, може стимулювати прокрастинацію і

навіть розглядатися як ключовий аспект проблемного використання Інтернету, і це явище впливає переважно на молоде покоління [89].

П. Гьюїт стверджує, що соціальні мережі також значною мірою впливають на розвиток прокрастинації. Через користування соціальними мережами у людей виникає залежність від оцінок та зворотного зв'язку серед інтернет-користувачів. Сюди можна включити соціальне порівняння – соціальні мережі створюють можливість постійного порівняння свого життя з життям інших людей через публікації та фотографії. Прагнення до більш успішного статусу в суспільстві може викликати стрес і страх перед неуспіхом, що призводить до відкладання роботи чи зусиль для досягнення особистих цілей. Звичка відзначати свої успіхи та завдання в соціальних мережах також може призводити до відчуття задоволення ще до фактичного завершення завдань, тобто у процесі вирішення завдання людина може робити поспішні висновки щодо особистого соціального статусу в силу уникнення негативних результатів та відсутності об'єктивного бачення. Це може створювати враження власної продуктивності, хоча насправді ця продуктивність відсутня [23].

Констатовано, що через надмірну інформацію, що пропонують соціальні мережі у юних користувачів формується технологічний стрес, знижується комунікабельність та підвищується рівень пасивного використання онлайн платформ для розваг та відмежування від реального спілкування. Зокрема, велика кількість акаунтів (більше чотирьох) на різних платформах є доволі потужним стрес-фактором, що може через страх щось упустити (FOMO) призвести до тривожності та депресії. Перераховані потенційні наслідки можуть бути пояснені необхідністю оновлювати свій профіль, ділитися чимось цікавим, щоб заохочувати велику аудиторію, ігноруючи реальне життя [80].

У. Кнаус зазначає, що періодичне використання Інтернету може призвести до залежності від соціальних мереж і відсутності чітких меж щодо користування цифрових платформ. Це може ускладнювати здатність до саморегуляції та відмови від соціальних мереж у критичні моменти.

Сьогодні завдяки сучасним технологіям, люди можуть бути постійно з'єднані з інтернетом. Це може викликати відчуття необмеженого часу на використання соціальних мереж, створюючи проблеми з плануванням та реалізацією завдань через обмеженість у використанні часу.

Загалом, швидкі технологічні зміни та цифрова трансформація можуть змінювати способи виконання завдань та збільшувати роль онлайн-засобів у повсякденному житті. Це може вплинути на зменшення кількості зусиль задля досягнення мет, а також на здатність людей ефективно управляти своїм часом.

Набувають популярності зміни в робочому середовищі – розвиток гнучких форм роботи, таких як віддалена робота чи навчання, може змінювати режими роботи та вимагати від людей самостійності в організації свого робочого часу [11].

Невід'ємним чинником впливу на людей сьогодення є пандемія та її наслідки. COVID-19 став одним з найголовніших рушіїв у зміні системи роботи та навчання через нові умови, що залишили слід у підходах до управління часом та схильності до прокрастинації.

Ще у 2020 пандемія викликала загальний стрес у зв'язку з тривалим періодом невизначеності, страху за здоров'я, економічними труднощами та загрозою для близьких. Цей стрес може впливати на здатність людей до ефективного управління своїм часом та ресурсами. Велика невизначеність щодо тривалості та наслідків пандемії може впливати на планування та встановлення конкретних цілей. Їхнє розмиття чи повна відсутність можуть створити враження, що часові рамки стали менш жорсткими, що сприяє відкладанню завдань.

Соціальна ізоляція та відсутність такої соціальної взаємодії, до якої людство звикло ще до пандемії, можуть впливати на психічне здоров'я та сприяти відкладанню завдань, оскільки люди можуть втрачати важливий соціальний стимул для дії. Зміни в робочому графіку, втрата роботи та руйнування регулярної рутини можуть порушити природну структуру дня, що ускладнює планування та виконання завдань [49].

Психологічне виснаження, викликане пандемією, може знизити енергію та мотивацію для вирішення завдань. Втома може вести до відкладання, оскільки важко зосередитися на робочому процесі. Стан емоційного стресу може погіршити когнітивні функції, включаючи концентрацію та прийняття рішень. Це може стати додатковим фактором, що сприяє відкладанню завдань. Перехід на віддалену роботу може призвести до відчуття втрати контролю та до складнощів у розділенні робочого та особистого часу. Це може ускладнювати планування та управління часом.

На думку В. Милацької, проблеми з технічними засобами для віддаленої роботи та конфлікти між робочими та особистими обов'язками також можуть спричинити розподіл уваги і стати причиною відкладання справ [92].

Загальною тенденцією є те, що пандемія створила умови, що ускладнюють психологічний комфорт та сприяють прокрастинації. Урахування цих факторів є важливим при розробці майбутніх стратегій підтримки та психологічної допомоги в умовах пандемії та після неї.

Результати дослідження, опублікованого О. Черепіхіною та О. Сісоевим у 2023-му році, показали, що серед студентів, які під час пандемії отримували освітні послуги у змішаному форматі, названому «першою» групою (поєднуючи примусове онлайн-навчання та очне навчання), 72,2% висловили незадоволення онлайн-навчанням. Головним недоліком вони назвали відсутність живого спілкування з учителями та однокласниками, навіть у світлі потенційних ризиків, пов'язаних з очним відвідуванням. З іншого боку, 27,8% студентів цієї групи повідомили, що задоволені впровадженням онлайн-навчання. Для них переваги мінімізації ризику зараження COVID-19 і захисту від невизначеності війни переважали обмеження, пов'язані зі скороченням спілкування віч-на-віч [25].

Ще одним важливим чинником, що приніс в собі неабиякий вплив на психологічний стан та поведінку людей – бойові дії повномасштабного обсягу в країні, які ще більше сприяли переходу на дистанційний вид навчання та роботи, що посприяло розвитку прокрастинації.

В. Стефашин зазначає, що бойові дії створюють серйозні загрози для безпеки та нормального життя людей, зокрема громадян раннього дорослого віку. Страх перед небезпекою може викликати тривогу, яка, як зазначено вище, слугує передумовою для появи прокрастинації.

У ситуації воєнного конфлікту люди можуть фокусуватися на виживанні та базових потребах, знижуючи при цьому свою здатність до планування та вирішення завдань, що не є невідкладними для виживання, тобто загроза власного здоров'я та безпеки перетворюється на пріоритет у свідомості людей, зсуваючи на задній план роботу та завдання, які не є безпосередньо пов'язаними із збереженням життя та здоров'я. Бойові дії можуть створювати постійний стрес та тривогу через неспокійне оточення. Це може вести до психологічного виснаження, що, в свою чергу, може призводити до відкладання найсерйозніших та/або навіть найпростіших завдань [94].

Люди, які стикаються з травматичними подіями під час воєнного конфлікту, можуть зіштовхнутись з розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це може призводити до зниження зосередженості та психологічних блоків, або навіть активізації захисних механізмів психіки і реакцій, що також призводять до важкостей у виконанні рутинних завдань. Воєнні дії можуть призводити до втрати робочих місць, що може викликати відчуття безпорадності та втрати практичної мети у роботі. Ситуація воєнного конфлікту може викликати соціальну ізоляцію, зокрема через вимушені зміни місця проживання або втрату зв'язків у людини з її попереднім оточенням. Це може призводити до відкладання спроб взаємодії та небажання залучення до нового соціального середовища. Ситуація воєнного конфлікту може створювати невизначеність майбутнього та важкість у плануванні цілей у довгостроковій перспективі. Це може призводити до відкладання дій, оскільки важко бачити зв'язок між сьогоднішнім і майбутнім [50].

Якщо розглядати більш детально вплив бойових дій на людей, варто зауважити, що війна може призводити до втрати доступу до необхідних ресурсів, таких як їжа, вода, ліки та основні життєві потреби. Брак ресурсів може

призвести до постійного стресу та ускладнити здатність до ефективного управління часом та вирішення завдань.

Також воєнні дії можуть значно впливати на економіку країни, призводячи до великих економічних втрат, втрати робочих місць та загальної економічної нестабільності. У цьому контексті економічний фактор може призвести до появи стресу та неспокою. Це може впливати на рівень мотивації для досягнення кар'єрних та особистих цілей і стати причиною прокрастинації.

На думку С. Філдінг, втрата близьких у результаті воєнних подій може призвести до травматичних наслідків та важкостей у вирішенні повсякденних завдань через переживання горя (траур). У час бойових дій люди можуть зазнавати соціального тиску та очікувань, специфічних для конфлікту. Це може створювати додаткове психологічне навантаження та впливати на розуміння важливості та пріоритетності завдань [16].

Ці додаткові аспекти підкреслюють, наскільки комплексним може бути вплив бойових дій на психологічний стан людей та їхню здатність до продуктивної діяльності. Розуміння цих викликів може допомогти у розробці програм для підтримки психологічного благополуччя та управління прокрастинацією в умовах конфлікту.

У контексті бойових дій можна виділити ще один окремий чинник, як елемент сучасних умов – медійний тиск.

Сучасне медіа середовище, з його постійним потоком інформації щодо війни та викликів, пов'язаних із нею, може створювати відчуття перевантаження, що сприяє прокрастинації.

Культурні трансформації, як результат, також впливають на людину. Зміни в культурних цінностях та поглядах на працю та відпочинок можуть впливати на уявлення про терміни та пріоритети, що потім може відобразитись на ставленні до завдань та проявах прокрастинації.

Значної культурної трансформації українське суспільство зазнало після початку повномасштабного розгортання бойових дій Російською Федерацією на території України. Такі події можуть викликати перегляд та переоцінку

цінностей у суспільстві. Таким чином вони спровокували наступні тенденції змін у культурному просторі суспільства:

- масові комунікаційні зміни у суспільстві слугували причиною появи значної кількості стресу серед людей, які не змогли пристосуватись до соціокультурних змін, що, як наслідок, збільшують ймовірність прокрастинаційних проявів;

- бойові дії можуть підштовхнути людей до змін громадянської ідентичності. Люди можуть виробляти нові норми та концепції унікальності. Таким чином, бойові дії і стрес, викликаний цими подіями, можуть не тільки підштовхнути суспільство до зсувів у площині громадянської ідентичності, але призвести до прямих змін у цьому питанні. Проте, в цей самий час, наявний стрес може стати значною перепорою на шляху людини до кінцевого логічного висновку в питанні ідентичності, і у такому разі людина може “загальмувати”, опинитися у стані невизначеності. Цей стан може вплинути і на інші сфери життєдіяльності індивіда і стати прямою причиною появи прокрастинації.

Як зазначає дослідник В. Є. Курілло, за умов психологічного та інформаційного тиску відбуваються зміни психологічного та емоційного стану людей. Крім того, негативний вплив на українців надходив з боку сумнівних засобів масової комунікації, який породжував серед суспільства паніку і позбавляв критичного мислення [1, С. 135].

Також, дослідник В. Г. Алейник наголошує на схильності частини суспільства до соціального психозу і підхоплення інформаційно-психологічних зсувів, що породжують гостру суспільну реакцію, хвилю ненависті, яка може мати негативні, слабо прогнозовані наслідки, що підсилюються на фоні загальної відсутності задоволеності життям та втоми від війни [1, С. 135].

Дослідниця І. Свеженцева зазначає, що реакція людини регулюється різними гілками нервової системи: симпатичною – вона відповідає за «бийся або тікай» – і парасимпатичною – «сповільнюйся й завмири». Обидві системи покликані тримати індивіда в балансі під час стресових моментів. Утім, під час війни картина змінюється: стрес критично підвищується, баланс у мозку

порушується й починає переважати парасимпатична система, яка призводить до появи змін у поведінці, «вимикаючи» усі емоції. Це відбувається для того, щоб індивід міг ефективно функціонувати задля виживання. Така ситуація може також впливати й на відстороненість громадян від необхідності допомагати силам оборони та державним інституціям. Згідно з інформацією Українського інституту майбутнього, який презентував соціологічне дослідження «Емоційно-психологічний стан українців», загальний середній показник оцінки емоційно-психологічного стану становить 2,94 бали (за шкалою від 1 до 5, де 1 – найгірша оцінка, 5 – найкраща оцінка), при цьому найгіршу оцінку 1 бал надали 7 % респондентів, 2 бали – 22 %, 3 бали – 45 %, 4 бали – 21 %, 5 балів – 5 %. Лише 2 % учасників опитування зазначають, що, у порівнянні з попереднім місяцем, їхній емоційно-психологічний стан покращився, 11 % – дещо покращився, 46 % – не змінився, 33 % – дещо погіршився, 8 % – суттєво погіршився.

Також в рамках дослідження зафіксовано 3 емоційні прояви, які влучно описують настрої респондентів протягом останнього місяця: «тривога» (57 %), «очікування покращень» (46 %), «надія» (41 %) (Емоційно-психологічний стан українців, 2023). У сучасному суспільстві «синдром дискомунікації» виявляється у різних формах: розірвана комунікація, ускладнена комунікація, незавершена комунікація, конфліктна комунікація, квазікомунікація. Межі, в яких проявляється «синдром дискомунікації» це «передозування» комунікацією, з одного боку, і «комунікативний вакуум» – з іншого. Зрозуміло, що «відсутність» комунікації є так само руйнівною, як і її «надмірність» [1, С. 136].

Взаємозв'язок між зміною громадянської ідентичності, стресом та прокрастинацією може бути складним та залежати від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості, соціокультурні умови та характер конкретних подій.

Розглянувши соціокультурні зміни поза контекстом бойових дій, можна виділити фемінізм, як окремий чинник впливу на психологічний стан у суспільстві.

Фемінізм як такий не можна вважати виключно сучасним рухом, так як перші хвилі фемінізму датовані ще ХІХ сторіччям. Проте, в сучасних умовах він досі є однією з провідних соціальних тенденцій.

На перший погляд може здатися, що феміністичний рух і прокрастинація не мають нічого спільного, але якщо розглянути це питання трохи глибше, можна помітити певні зв'язки.

К. Кендлер і Дж. Кун наголошують, що рух фемінізму фокусується на боротьбі за гендерну рівність, права жінок та усунення стереотипів. Можна розглядати певні аспекти, які можуть впливати на психологічний стан у жінок та збільшувати ймовірність прояву прокрастинації. Це стосується тих, хто активно взаємодіє із феміністичним рухом напряду [28].

Н. Гапон, С. Грабовська і В. Гупаловська відносять до таких аспектів наступні:

- Стрес та психологічні тягарі – участь у феміністичних боротьбах та адвокації може створювати додаткове стресове навантаження для жінок. Вони можуть відчувати великий тиск та відповідальність, що, у свою чергу, може викликати стрес та бажання відкладати справи;

- Боротьба із стереотипами – жінки, які активно взаємодіють із феміністичним рухом, можуть стикатися із великою кількістю стереотипів та упереджень. Це також може бути причиною виникнення стресу та, як наслідок, прокрастинації;

- Емоційне вигорання – так як фемінізм є дуже важливою проблемою для багатьох жінок, для них є важливим бачити відгук і розуміння з боку суспільства щодо цієї проблеми. Але за сучасних умов уваги з боку соціуму, яку вони приділяють даному питанню – недостатньо. Усвідомлення перерахованих реалій призводить до появи негативних емоційних станів та/або емоційного вигорання. Як вже було зазначено вище – емоційне вигорання (як і тривожність, стрес та ін.) є однією з головних передумов для прокрастинації. У таких випадках особі може бути складніше зосередитися на виконанні завдань;

- Необхідність балансу – боротьба за права та рівність може вимагати значного часу та зусиль. У сучасному світі жінки балансують між сім'єю, кар'єрою, освітою, соціальними обов'язками і, можливо, активізмом у рамках феміністичного руху. Цей постійний баланс може призвести до стресу, втоми та навіть відчуття втрати контролю над часом, тобто до ресурсного дисбалансу. У такому контексті прокрастинація може виникати як спосіб відпочинку або уникнення перевантаження, коли людина відчуває, що вона не здатна впоратися з усіма завданнями одночасно [75].

З точки зору фемінізму, прокрастинація може бути індивідуальною реакцією на соціальний тиск, вимоги часу і ресурсів, з якими жінки часто стикаються у суспільстві. Боротьба за рівні права та можливості може створювати додатковий стрес і приводити до того, що особистий час стає більш цінним.

М. Богачевська-Хом'як зауважує, що ці аспекти є потенційними, і не обов'язково кожна жінка, яка підтримує феміністичний рух, буде вимушена долати прокрастинацію чи відчувати стрес. Реакція на такі фактори індивідуальна та залежить від численних чинників, включаючи особистісні особливості, підтримку оточення та стратегії саморегуляції [68].

Прокрастинація – це складний процес, який може виникати у всіх, незалежно від статі, і відображає особисту стратегію керування часом і стресом.

Усі вищеперераховані аспекти можуть становити основу для психологічних досліджень особливостей прокрастинації, спрямованих на розуміння та вирішення проблем, що виникають в результаті сучасних умов життя.

Проблема прокрастинації як такої може вирішуватись багатьма способами, запропонованими дослідниками цього феномену.

Проте, Г. Схауенбург стверджує, що прокрастинація в ранньому дорослому віці може бути вирішена комплексом заходів, спрямованих на зміну патологічних проявів відтермінування завдань, що перешкоджають успішному досягненню цілей в особистому та професійному житті молодих людей. Цей

процес передбачає визначення причин і чинників розвитку прокрастинації, розроблення індивідуального плану роботи із нею та використання різноманітних психологічних методик і технік [56].

С. Шер, Н. Остерман та Т. Пайчел наголошують, що для ефективного вирішення проблеми прокрастинації в осіб раннього дорослого віку слід враховувати кілька психологічних умов.

1. По-перше, необхідно створити відповідні умови для роботи, які сприятимуть підвищенню мотивації та інтересу до завдань. Це може включати в себе визначення конкретних цілей і задач, розподіл часу і ресурсів, і встановлення досяжних мет, але таких, що викликають інтерес [55], [58].

Е. Кляйн та К. Мюллер наголошують, що для створення умов, які сприяють підвищенню мотивації та інтересу до завдань, важливо враховувати кілька аспектів:

- Цінність завдання: вони мають бути усвідомленими, мати мету і значення для учасників процесу. Важливо пояснювати, чому воно важливе і як впливає на досягнення цілей.
- Складність завдання: поставлені задачі мають бути на рівні учасників. Якщо вони занадто складні – можуть викликати почуття безпорадності, що може негативно позначитися на мотивації. Якщо ж завдання занадто просте, воно може бути нудним і нецікавим.
- Управління очікуваннями: необхідно управляти очікуваннями учасників, давати їм реалістичні терміни та обсяги роботи. Також важливо показувати прогрес і успіхи на шляху виконання задач.
- Відкритість і прозорість: необхідно забезпечувати відкритість і прозорість у процесі виконання необхідної роботи. Це допоможе учасникам бачити, що відбувається, і які проблеми виникають на шляху виконання завдання.
- Підтримка і заохочення: важливо забезпечити підтримку учасників у процесі виконання завдання. Необхідно заохочувати учасників за прогрес і досягнення.

- Співпраця та комунікація: важливо забезпечити співпрацю та комунікацію між учасниками, що дасть їм змогу підтримувати одне одного в процесі виконання завдання та ділитися своїм досвідом і знаннями [4].

2. По-друге, як стверджує Д. Аріелі, важливо допомогти молодим людям усвідомити свої розумові процеси і звички. Розуміння того, як вони ухвалюють рішення, які чинники впливають на їхню мотивацію, і як вони організують свій час, може допомогти їм у розробці ефективних стратегій протидії прокрастинації [3].

С. Сармані виокремлює декілька способів, які можуть допомогти усвідомити свої розумові процеси та звички:

- Ведення щоденника. Молоді люди можуть вести щоденник, у якому описують свої думки, емоції та поведінку в різних ситуаціях. Це допоможе їм зрозуміти, які з них призводять до певних емоцій і поведінки, і як вони можуть змінити свої розумові процеси.

- Вивчення літератури з психології. Молоді люди можуть читати книжки та статті з психології, щоб розуміти, як працює їхній мозок та психіка, і як вони можуть керувати своїми думками та емоціями.

- Сеанси із психологом. Розмови з психологом можуть допомогти молодим людям усвідомити свої розумові процеси та звички. Психолог може ставити запитання і допомагати молоді розібратися у своїх думках та емоціях.

- Використання технік медитації та релаксації. Медитація і релаксація можуть допомогти усвідомити свої думки та емоції, а також навчитися керувати ними. Техніки медитації та релаксації можуть включати в себе глибоке дихання, візуалізацію, йогу та інші методи.

- Участь у тренінгах із саморозвитку. Тренінги саморозвитку можуть допомогти усвідомити свої розумові процеси та звички, а також навчитися керувати своєю поведінкою та емоціями. Такі тренінги можуть включати в себе ігри, вправи та рольові ігри [54].

3. По-третє, як наголошує Дж. Гоффман, необхідно надати підтримку і менторство з боку близьких і професійних оточень. Регулярний зворотний

зв'язок, заохочення та допомога в подоланні труднощів можуть істотно підвищити ймовірність успішної корекції прокрастинації [24].

Менторство є однією з психологічних умов ефективної роботи із прокрастинацією в ранньому дорослому віці. Це процес, під час якого досвідчений і кваліфікований психолог або наставник (ментор) допомагає молодій людині розвивати свої професійні та особистісні якості, а також усувати негативні звички, зокрема й прокрастинацію.

У контексті прокрастинації, ментор може допомогти молодій особі визначити свої цілі та завдання, розробити план дій і навчитися керувати своїм часом. Він також може допомогти “підопічному” розібратися в причинах його прокрастинації та розробити стратегії її подолання [10].

4. Також, С. Рогельберг зауважує, що важливою особливістю менторства є індивідуальний підхід. Ментор має враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного, а також його рівень розвитку та психологічну готовність до змін. При цьому, ментор повинен володіти високою емпатією і розумінням психології осіб раннього дорослого віку [53].

Г. Меднікова наголошує, що менторство також може містити мотиваційні техніки та підтримку впродовж усього процесу змін. Ментор може допомагати молодій людині зміцнювати мотивацію і позитивний настрій для досягнення поставлених цілей, а також підтримувати ці важливі складові у важкі моменти [91].

Загалом, менторство є ефективним психологічним інструментом у подоланні прокрастинації в ранньому дорослому віці. Воно дає змогу отримати необхідні знання, вміння та підтримку для досягнення поставлених цілей та успішного життя в майбутньому.

М. Стейнтон переконаний, що важливо допомогти молоді розвинути навички саморегуляції та управління емоціями. Вони мають навчитися розпізнавати свої емоції, контролювати їхній прояв і знаходити способи регуляції, щоб не допустити їхнього впливу на ухвалення рішень і виконання завдань [59].

На думку Е. Кляйна, навчання стратегій управління часом і планування можуть навчити планувати свої справи, щоб більш ефективно розподіляти свій час і уникати відкладання завдань на потім. Також молодь може навчитися технікам розслаблення, медитації та дихальним вправам, щоб зменшити стрес і напруження, які можуть призводити до прокрастинації. Розвиток емоційної грамотності може допомогти навчитися розпізнавати свої емоції, зрозуміти їхні причини та навчитися керувати ними, що допоможе уникненню негативних емоцій, які можуть призвести до прокрастинації. Зворотний зв'язок і похвала також є важливими. Заохочення і визнання досягнень допоможуть молоді підвищити мотивацію і самоефективність, що зі свого боку може допомогти їм впоратися з прокрастинацією [48].

Отже, зворотний зв'язок – це процес, у якому інформація про результати дії повертається до джерела, що їх здійснило, з метою розуміння і поліпшення подальших дій. У контексті вибудовування психологічних умов для сприятливого вирішення проблеми прокрастинації в осіб раннього дорослого віку, зворотний зв'язок відіграє важливу роль у створенні умов, які можуть підвищити мотивацію та ефективність роботи.

Висновок до першого розділу

Таким чином, дослідження теоретичних аспектів феномена прокрастинації в ранньому дорослому віці дає змогу поглибити наші знання про це явище і зрозуміти його взаємозв'язок з особливостями розвитку особистості. Своєю чергою, це дає нам змогу розробляти більш ефективні методи корекцій прокрастинації серед дорослих осіб, ґрунтовані на наукових знаннях про її природу та причини виникнення. У результаті, наше дослідження допомагає підвищити ефективність роботи фахівців у галузі психології з особами ранньої дорослості, а також сприяє поліпшенню якості життя молодих людей цього віку та їхніх майбутніх перспектив. Вивчення феномена прокрастинації в ранньому дорослому віці є актуальною проблемою сучасної психології.

Усі зазначені умови є взаємопов'язаними і мають застосовуватися спільно для ефективного подолання прокрастинації в ранньому дорослому віці.

Розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями в молоді може допомогти впоратися з прокрастинацією і досягти більш ефективних результатів у навчанні та життєдіяльності загалом.

У цьому розділі було розглянуто різні підходи до визначення та класифікації прокрастинації, а також її основні причини та наслідки. Також було виділено основні теоретичні аспекти вивчення цього явища, які допоможуть надалі розуміти його прояви та розвиток серед молодих людей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

2.1 Етапи та умови проведення емпіричного дослідження, методико-корекційне забезпечення емпіричної дослідницької діяльності

Особи раннього дорослого віку зіштовхуються з безліччю завдань і викликів та зі складнощами їх вирішення. В осіб раннього дорослого віку можна спостерігати відкладання виконання завдань на потім, що може призвести до серйозних наслідків у подальшій життєдіяльності. Автором розглядається феномен прокрастинації як однієї з актуальних проблем у багатьох осіб раннього дорослого віку, важливою частиною якого виступає емпіричне дослідження і пошук ефективних психологічних методів корекції прокрастинації.

Поетапний підхід до психологічного дослідження на тему особливостей розвитку прокрастинації в осіб раннього дорослого віку є важливим для того, щоб отримати максимально повну картину особливостей прояву цього явища і розробити ефективні методи щодо його викорінення. У зв'язку з тим, що прокрастинація є багатогранним явищем, її прояви та причини можуть суттєво відрізнятися залежно від різного віку та соціально-економічного статусу. Тому наявність поетапного підходу до психологічного дослідження дасть змогу точніше виокремити особливості прояву прокрастинації в осіб раннього дорослого віку та виявити причини її виникнення в цій групі.

Крім того, на думку К. Дубініної, поетапний підхід до дослідження дає змогу більш детально вивчити кожен етап корекційної програми та визначити найефективніші методи корекції прокрастинації в кожному конкретному випадку [83].

П. Стіл стверджує, що такий підхід дає змогу обирати індивідуальні методи до корекції прокрастинації та досягати вищих результатів. Таким чином, використання поетапного підходу до психологічного дослідження на тему особливостей розвитку прокрастинації в осіб раннього дорослого віку дає змогу

одержати повнішу картину особливостей прояву цього явища та розробити найефективніші методи роботи з даним феноменом [62].

Емпіричне дослідження передбачає поетапний підхід до розкриття питання прокрастинації як наявного феномену у молоді. Автор виділяє наступні етапи дослідження:

- 1) Вивчення теоретичних засад феномену прокрастинації та його особливостей у осіб раннього дорослого віку як такого.
- 2) Підбір осіб для вибірки дослідження рівня прокрастинації в рамках раннього дорослого віку за періодизацією Бромлея.
- 3) Пошук методологічного забезпечення для ідентифікації рівня прокрастинації та схильності до неї, спираючись на особистісні фактори.
- 4) Проведення, обробка та аналіз та результатів тестування вибірки.
- 5) Розробка програми щодо подолання прокрастинаційного стану для осіб раннього дорослого віку.

Також наявність відповідних умов у психологічному дослідженні відіграє ключову роль у досягненні його цілей і підвищенні якості наукової діяльності загалом. Наявність таких умов забезпечує необхідну точність і надійність результатів дослідження, що, своєю чергою, дає змогу зробити більш обґрунтовані висновки та рекомендації щодо корекції прокрастинації в осіб раннього дорослого віку. Крім того, правильний підхід до організації дослідження дає змогу заощаджувати час і ресурси, що є важливим чинником у сучасних умовах наукового та практичного середовища, яке швидко змінюється.

Відповідно вищезазначеним засадам, для успішного проведення дослідження розвитку особливостей прокрастинації в осіб раннього дорослого віку та вдалого виконання етапів дослідження, автор визначає наступні умови проведення дослідження:

- 1) Наявність теоретичного забезпечення дослідницької діяльності щодо вивчення феномену прокрастинації в осіб раннього дорослого віку.
- 2) Наявність вибірки для емпіричного дослідження.
- 3) Забезпечення методологічної бази дослідження.

У сучасному світі наукова діяльність відіграє ключову роль у розвитку суспільства. Однак, для досягнення бажаних результатів необхідне не тільки проведення якісного дослідження, а й відповідне методико-корекційне забезпечення. У цьому розділі ми розглянемо важливість такого забезпечення в емпіричній дослідницькій діяльності та методи його реалізації. Кінцева мета будь-якої наукової діяльності полягає в отриманні нових знань і розвитку теоретичних концепцій. Однак, без методичного та корекційного забезпечення, емпіричні дослідження можуть виявитися неповними та неадекватними. Тому, використання відповідних методик і корекційних заходів має важливе значення для досягнення поставлених цілей у науковій роботі.

Відповідно зазначеним етапам проведення дослідження, було виконано пошук осіб раннього дорослого віку для отримання результатів виявлення показників та факторів прокрастинації.

Перед проведенням роботи з прокрастинацією серед осіб раннього дорослого віку, варто зрозуміти, які показники прокрастинації мають особи у цьому віці, тобто наскільки прокрастинація поширена серед молодих людей.

Для цього було здійснено пошук і підбір методологічного забезпечення для діагностування та ідентифікації рівня прокрастинації та схильності до неї.

У методологічному забезпеченні дослідження показників рівня (і інших факторів) прокрастинації було використано 4 тести:

1. «Шкала схильності до прокрастинації» (К. Лей).
2. «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен).
3. «Діагностика стресу» (К. Шрайнер).
4. «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Розглянемо більш детально використані методики.

Для визначення загального показнику прокрастинації серед учасників вибірки було використано методику «Дослідження шкали схильності до прокрастинації» (К. Лей).

Матеріал до методики: опитувальник, що включає 20 запитань та обробку з інтерпретацією (Додаток А).

Для визначення рівня задоволеності життям серед учасників вибірки було використано методику «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен).

Матеріал до методики: опитувальник, що включає 20 питань та обробку з інтерпретацією (Додаток Б).

Для визначення рівня стресу серед учасників вибірки було використано методику «Діагностика стресу» (К. Шрайнер).

Матеріал методики: опитувальник, що включає 10 питань та обробку з інтерпретацією (Додаток В).

Для визначення рівня тривожності серед учасників вибірки було використано методику «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Матеріал методики: опитувальник, що включає 40 питань та обробку з інтерпретацією (Додаток Г).

Як зазначає О. Фролова, присутність тестів на рівень прокрастинації важлива в дослідженні, оскільки дає змогу визначити форму прояву цього феномена в конкретної людини. Тести можуть допомогти виявити не тільки наявність прокрастинації, а й її ступінь тяжкості, що важливо для вибору відповідних методів корекції. Легкі форми прокрастинації можуть бути скориговані за допомогою простіших методик, тоді як важкі форми вимагають серйознішого підходу і тривалішої корекційної роботи. Тестування на рівень прокрастинації допомагає уникнути помилок у виборі методів та підвищує ефективність роботи з людьми, які знаходяться у стані прокрастинації [98].

За П. Стілом і Е. Гьюітом існує багато методів роботи з прокрастинацією, які можуть бути ефективними для подолання цього феномену серед осіб раннього дорослого віку. У разі наявності легких форм прокрастинації у осіб раннього дорослого віку (коли звернення до фахівців не є обов'язковою рекомендацією), автор пропонує наступні методи для перших кроків корекції, як базових:

1) Тайм-менеджмент. Він допомагає організувати свій день і виділити певний час на завдання, які потрібно виконати.

2) Встановлення цілей і пріоритетів. Постановка конкретних цілей допомагає сфокусуватися на виконанні завдань і уникнути прокрастинації.

3) Позитивне мислення. Часто прокрастинація пов'язана з негативними емоціями та думками, такими як страх невдачі або невпевненість у своїх здібностях. Позитивне мислення допомагає змінити такі розумові шаблони та підвищити мотивацію.

4) Робота з причинами прокрастинації. Часто прокрастинація є наслідком інших проблем, таких як стрес, тривога або депресія. У таких випадках важливо вирішити основну проблему, щоб впоратися з прокрастинацією [63], [17].

Важливим зауваженням є те, що вищезазначені методи роботи з прокрастинацією є дозволеними у використанні особам раннього дорослого віку в межах самостійного підходу до подолання прокрастинаційного стану. Але у разі, якщо самостійні спроби виправити прокрастинацію не призводять до позитивних результатів, варто звернутися по допомогу до психолога або іншого фахівця, який може допомогти розібратися в причинах і розробити індивідуальний план корекції.

У. Блейзер, Дж. Стентон і П. Сміт наголошують на тому, що важкі форми прокрастинації можуть вимагати більш інтенсивної корекції. Нижче автором запропоновані методи, які можуть використовуватися під час роботи психолога з важкими формами прокрастинації:

1) Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): це метод, який допомагає змінити негативні думки і поведінки, пов'язані з прокрастинацією, і замінити їх більш конструктивними. КПТ може допомогти клієнту дізнатися, які думки призводять до прокрастинації, і розробити нові стратегії, щоб подолати цю проблему.

2) Раціонально-емоційна поведінкова терапія (РЕПТ): цей метод може бути корисним у разі тяжких форм прокрастинації. РЕПТ допомагає клієнту

виявити і змінити негативні переконання і спотворені мислення, пов'язані з прокрастинацією.

3) Терапія діалектичної поведінки (діалектично-поведінкова терапія, ДПТ): це метод, який використовують для лікування низки психічних розладів, включно з прокрастинацією. ДПТ допомагає клієнту навчитися керувати своїми емоціями, розглянути різні точки зору і розробити нові стратегії вирішення проблем.

4) Психоаналітична терапія: це метод, який допомагає клієнту дізнатися приховані причини прокрастинації, які можуть бути пов'язані з дитинством або підсвідомими проблемами. Психоаналітична терапія може допомогти клієнту розібратися у своїх думках і почуттях, щоб почати долати прокрастинацію.

5) Фармакологічна терапія: у деяких випадках важкі форми прокрастинації можуть вимагати застосування лікарських препаратів, таких як антидепресанти, що можуть допомогти поліпшити настрій і зменшити відчуття безпорадності, пов'язане з прокрастинацією [26].

Можна зазначити, що корекція важких форм прокрастинації є важливим і складним процесом, який потребує індивідуального підходу та поєднання різних методик і підходів. Комплексний підхід до корекції прокрастинації може дати позитивний результат і допомогти людям впоратися з цим розладом. Крім того, важливо пам'ятати, що корекція прокрастинації є довготривалим процесом і потребує терпіння та наполегливості як у фахівців, так і в пацієнтів.

2.2. Результати та аналіз констатувального зрізу

Після проведення емпіричного дослідження на тему "Особливості розвитку прокрастинації у віці ранньої дорослості в сучасних умовах" було отримано результати, які є важливим ресурсом для подальшого вивчення феномену. Представлений розділ є важливим кроком у подальшому дослідженні прокрастинації в осіб раннього дорослого віку. У даному розділі описано

результати проведеного емпіричного дослідження, яке дало змогу отримати інформацію щодо проявів феномену прокрастинації у ранньому дорослому віці, їхнього зв'язку з рівнем задоволеності життям, рівнем стресу та рівнем тривожності. Ці результати й аналіз мають велике значення для практичної роботи з особами із прокрастинацією та можуть слугувати підґрунтям для розроблення ефективних стратегій боротьби з цим феноменом серед осіб раннього дорослого віку.

Вибірку у дослідженні складали чоловіки раннього дорослого віку у кількості 15 осіб, і жінки раннього дорослого віку у кількості 15 осіб (30 людей).

Нижче приведені результати першої обраної методики (тесту) «Шкала схильності прокрастинації» (К. Лей). Для зручності представлення даних кожному рівню схильності до прокрастинації було присвоєно літеральне позначення: “високий” – “А”, “середній” – “В”, “низький” – “С”.

Розглянемо результати чоловічої частини респондентів (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

«Шкала схильності до прокрастинації» К. Лея

Ім'я	Вік	Бал	Рівень схильності до прокрастинації
Андрій	23	58	В
Артем	24	54	В
Владислав	25	63	В
Дмитро	24	55	В
Євген	22	69	А
Ігор	22	70	А
Ілля	23	69	В
Ілля	23	55	В
Костянтин	24	56	В

Продовження табл. 2.1.

Павло	25	62	В
Руслан	24	66	В
Сергій	23	74	А
Сергій	21	69	А
Федір	24	64	А
Юрій	23	74	А

20-52 – низький (С); 53-66 – середній (В); 67-100 – високий (А).

За результатами проведення першої методики серед чоловіків, що відображені у таблиці 2.1., було виокремлено наступні рівні схильності до прокрастинації:

Високий рівень схильності до прокрастинації серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 6 осіб;

Середній рівень схильності до прокрастинації серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 9 осіб;

Низький рівень схильності до прокрастинації серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 0 осіб.

Нижче представлена діаграма результатів (рисунок 2.1.).

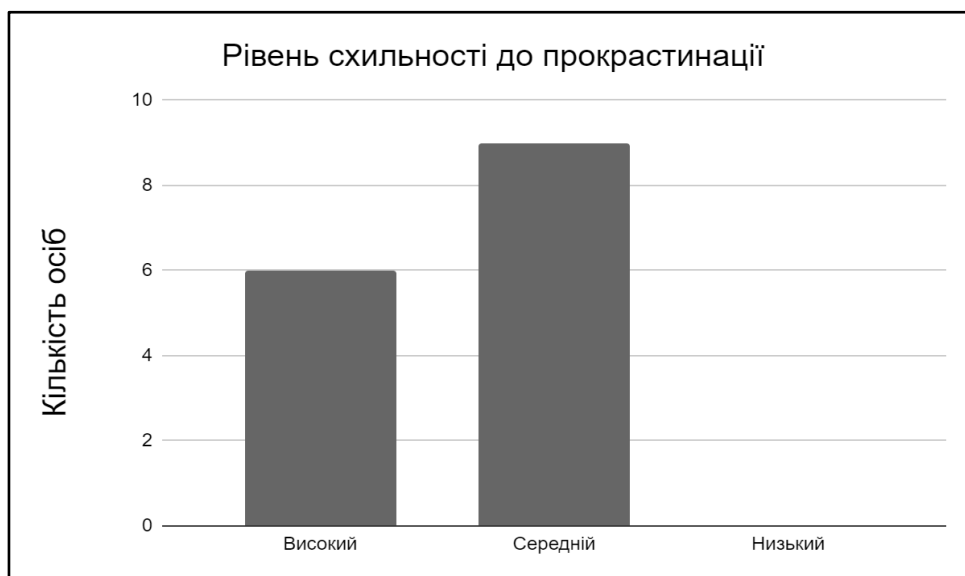


Рис. 2.1. Розподіл рівня схильності до прокрастинації у чоловіків

За результатами першого тесту у чоловічої частини досліджуваних рівень схильності до прокрастинації проявляється здебільшого на середньому та на високому рівні. Середній рівень схильності до прокрастинації є найбільш розповсюдженим серед 9 респондентів (60%). Високий рівень схильності до прокрастинації розповсюджений серед 6 респондентів (40%). Низький рівень схильності до прокрастинації серед респондентів відсутній (0%).

Нижче представлена візуалізація відсоткового співвідношення (рисунок 2.2.).

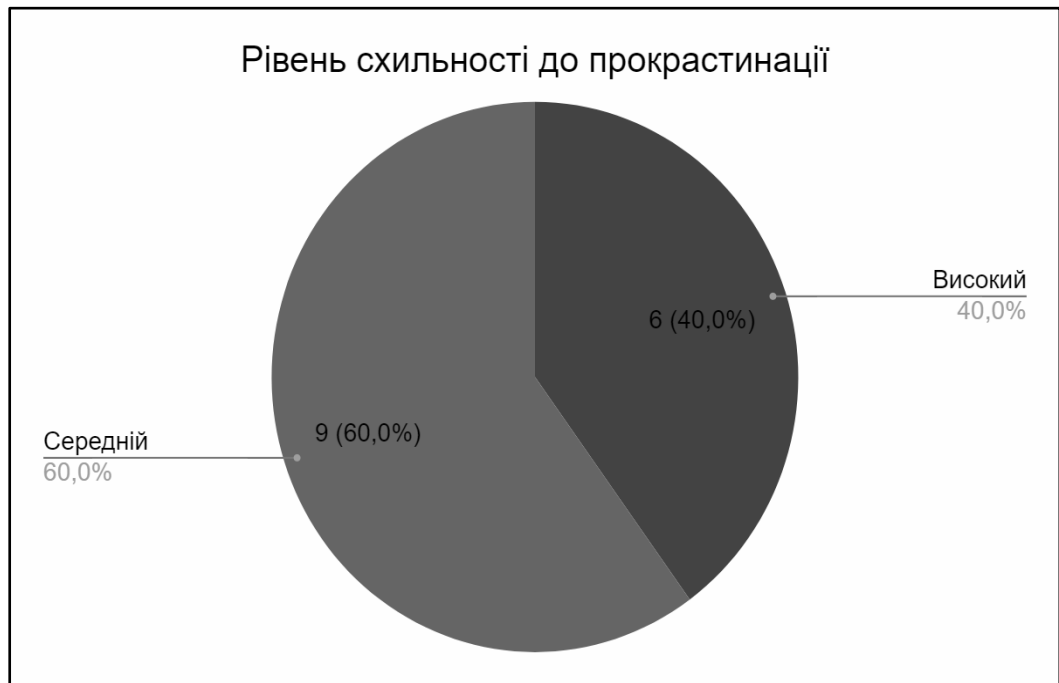


Рис. 2.2. Розподіл рівня схильності до прокрастинації у чоловіків у відсотковому співвідношенні

Розглянемо результати жіночої частини респондентів. Для зручності представлення даних кожному рівню схильності до прокрастинації було присвоєно літеральне позначення: “високий” – “А”, “середній” – “В”, “низький” – “С”.

Результати рівня загальної прокрастинації у жіночій половині вибірки (таблиця 2.2.).

«Шкала схильності до прокрастинації» К. Лея

Ім'я	Вік	Бал	рівень схильності до прокрастинації
Алла	22	66	В
Ангеліна	22	39	С
Анна	24	54	В
Анна	25	73	А
Валерія	22	54	В
Дар'я	24	35	С
Елла	25	63	В
Ірина	22	46	С
Катерина	21	39	С
Марина	23	63	В
Марія	22	48	С
Олександра	24	66	В
Олеся	22	73	А
Світлана	25	50	С
Тетяна	24	63	В

20-52 – низький (С); 53-66 – середній (В); 67-100 – високий (А).

За результатами проведення першої методики серед жінок, що відображені у таблиці 2.2., було виокремлено наступні рівні схильності до прокрастинації:

високий рівень схильності до прокрастинації серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 2 осіб;

середній рівень схильності до прокрастинації серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 7 осіб;

низький рівень схильності до прокрастинації серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 6 осіб.

Нижче представлена діаграма результатів (рис. 2.3.).

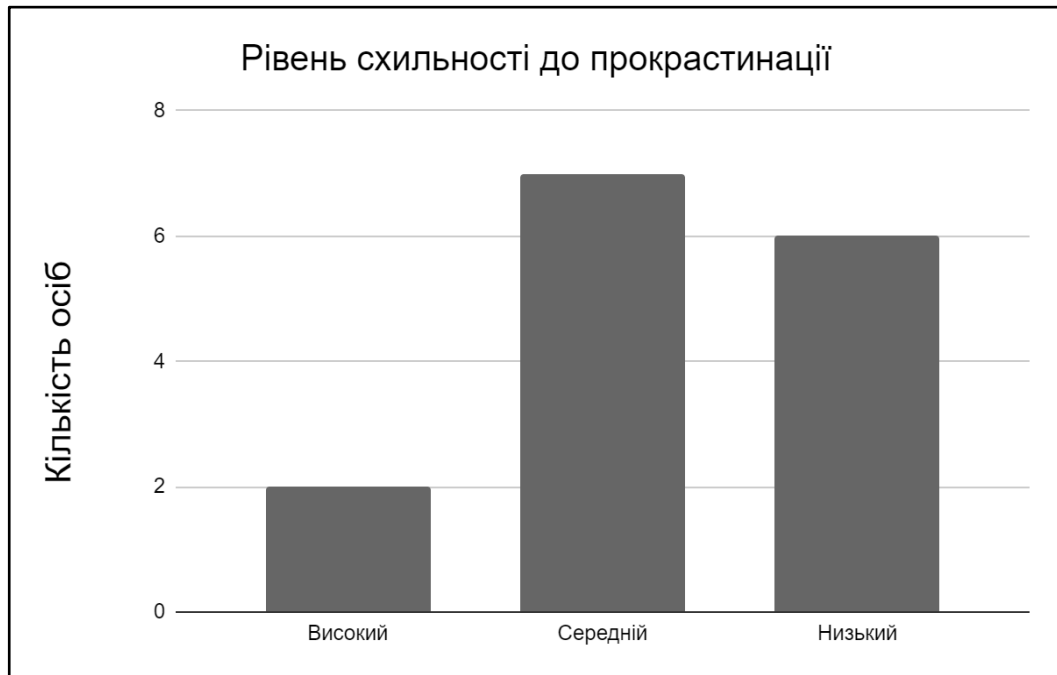


Рис. 2.3. Розподіл рівня схильності до прокрастинації у жінок

За результатами першого тесту у жіночої частини досліджуваних рівень схильності до прокрастинації проявляється здебільшого на середньому та рідше на низькому рівні. Середній рівень схильності до прокрастинації є найбільш розповсюдженим серед 7 респондентів (46.67%). Низький рівень схильності до прокрастинації розповсюджений серед 6 респондентів (40%). Високий рівень схильності до прокрастинації наявний у 2 осіб (13.33%).

Нижче представлена візуалізація відсоткового співвідношення (рис. 2.4.).

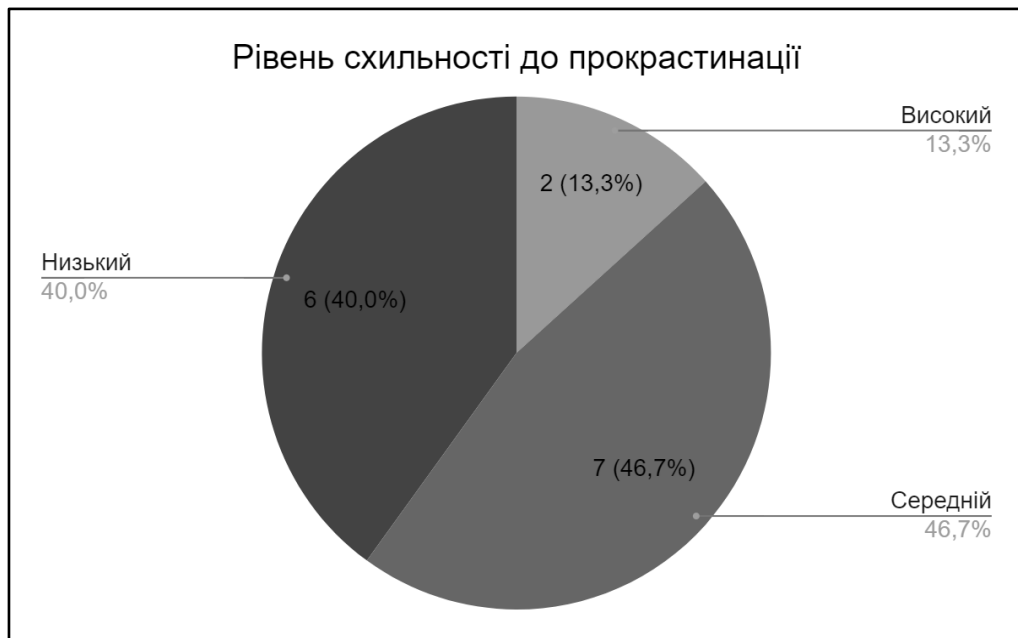


Рис. 2.4. Розподіл рівня схильності до прокрастинації у жінок у відсотковому співвідношенні

Аналізуючи загальні результати проведеної роботи за методикою вимірювання схильності до прокрастинації, можемо виявити закономірність серед респондентів, яка виглядає наступним чином:

Серед респондентів із високим рівнем схильності до прокрастинації було виявлено 8 осіб (26.67%);

Серед респондентів із середнім рівнем схильності до прокрастинації було виявлено 16 осіб (53.33%);

Серед респондентів із низьким рівнем схильності до прокрастинації було виявлено 6 осіб (20%).

З цього можна зробити висновок, що серед осіб раннього дорослого віку найбільш розповсюдженим рівнем є середній рівень. Менш розповсюдженим є високий рівень. Найменш розповсюдженим рівнем схильності до прокрастинації серед осіб раннього дорослого віку є низький рівень. Здебільшого особи раннього дорослого віку в більшості є схильними до прокрастинації.

Загальні результати можуть бути пов'язаними з різноманітними факторами, такими як тип темпераменту, характер, реакція на навколишні обставини тощо.

Розглянемо результати, спираючись на вік респондентів.

Серед чоловічої частини респондентів віком 21 рік є 1 людина, яка має високий рівень схильності до прокрастинації.

2 людини віком 22 роки мають високий рівень прокрастинації.

Серед осіб віком 23 років, 2 особи мають високий рівень схильності до прокрастинації і 3 мають середній рівень.

Серед осіб віком 25 років 2 особи мають середній рівень.

За цими результатами робимо висновок, що серед чоловіків у ранньому дорослому віці рівень схильності до прокрастинації більш високий у людей із меншим віком, і з дорослішанням схильність знижується, тобто з віком чоловіки стають менш схильними до прокрастинації.

За отриманими даними можна зробити висновок, що серед чоловіків у ранньому дорослому віці спостерігається вищий рівень схильності до прокрастинації серед осіб більш молодих осіб, а зі зростанням ця схильність зменшується, тобто ми можемо відслідкувати меншу схильність до прокрастинації із дорослішанням.

Перейдемо до результатів наступної обраної методики.

Нижче приведені результати другої методики (тесту) «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен).

Окрім загального показнику рівня задоволеності життям, методикою було виміряно інші показники, такі як: інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, позитивна оцінка себе і своїх власних вчинків та загальний фон настрою. Відповідно цим показникам у таблиці будуть застосовані наступні позначення: “ІДЖ”, “ПДЦ”, “УПДЦ”, “ПОСВВ”, “ЗФН”.

Для зручності представлення даних кожному рівню схильності до прокрастинації було присвоєно літеральне позначення: “високий” – “А”, “середній” – “В”, “низький” – “С”.

Розглянемо результати чоловічої частини респондентів (таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3.

«Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен)

Ім'я	Вік	ІДЖ	ПД Ц	УПД Ц	ПО СВ В	ЗФН	Загальний бал	Рівень задоволен ості життям
Андрій	23	3	3	4	1	1	12	С
Артем	24	4	4	3	8	3	22	В
Владислав	25	2	5	1	3	4	15	В
Дмитро	24	4	6	4	7	3	24	В
Євген	22	7	2	8	7	4	27	В
Ігор	22	8	5	1	3	7	28	А
Ілля	23	2	4	5	5	8	24	В
Ілля	23	7	4	6	4	5	26	В
Костянтин	24	4	8	0	4	1	17	В
Павло	25	0	1	0	4	2	7	С
Руслан	24	3	0	2	3	3	11	С
Сергій	23	6	6	2	5	2	21	В
Сергій	21	4	3	1	0	5	13	С
Федір	24	3	4	5	4	5	21	В
Юрій	23	2	0	3	0	2	7	С

0-14 – низький (С); 15-27 – середній (В); 28-40 – високий (А).

За результатами проведення другої методики серед чоловіків, що відображені у таблиці 2.3., було виокремлено наступні рівні задоволеності життям:

Високий рівень задоволеності життям серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 1 осіб;

Середній рівень задоволеності життям серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 9 осіб;

Низький рівень задоволеності життям серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 5 осіб.

Нижче представлена діаграма результатів (рисунок 2.5.).

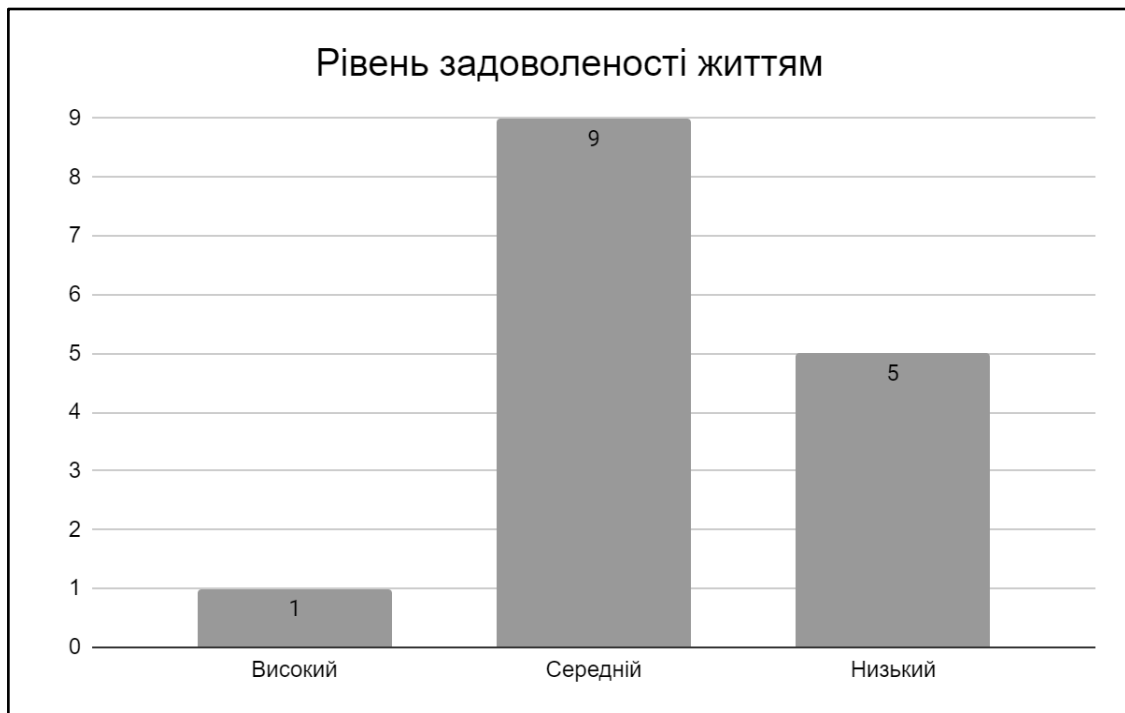


Рис. 2.5. Розподіл рівня задоволеності життям у чоловіків

У таблиці 2.3. було відображено наступні показники:

За результатами другої методики у чоловічої частини досліджуваних рівень задоволеності життям проявляється здебільшого на середньому рівні. Високий і низький рівні задоволеності життям є менш розповсюдженими. Середній рівень задоволеності життям наявний серед 9 респондентів (60%).

Низький рівень задоволеності життям наявний у 5 респондентів (33.33%).
Високий рівень задоволеності життям наявний у 1 осіб (6.67%).

Нижче представлена візуалізація відсоткового співвідношення (рисунок 2.6.).

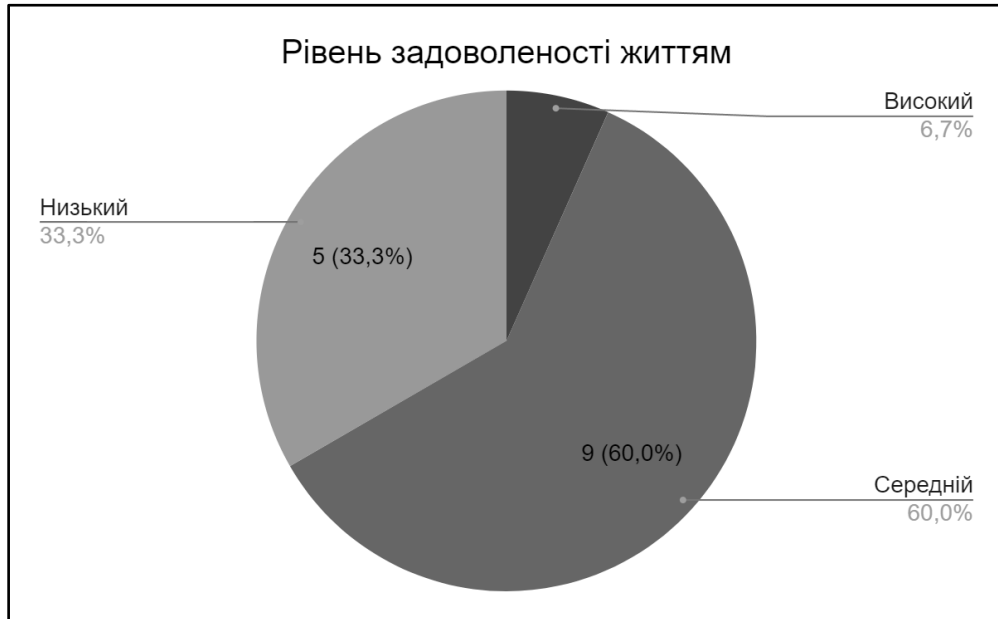


Рис. 2.6. Розподіл рівня задоволеності життям у чоловіків у відсотковому співвідношенні

Слід звернути увагу на додаткові показники, які були отримані в ході проведення другої методики із респондентами чоловічої статі. Дані показники були виміряні за шкалою від 0 до 8 балів та розподілені на 3 рівні: низький (0-2), середній (3-5) та високий (6-8).

Розглянемо результати додаткових показників серед чоловічої частини респондентів, що були зазначені у таблиці 2.3.

За результатами методики серед чоловічої частини респондентів низький рівень інтересу до життя мають 4 респонденти, середній рівень інтересу до життя мають 7 респондентів, високий рівень інтересу до життя мають 4 респонденти.

Нижче представлена візуалізація показників рівня інтересу до життя серед чоловічої частини вибірки (рисунок 2.7.).

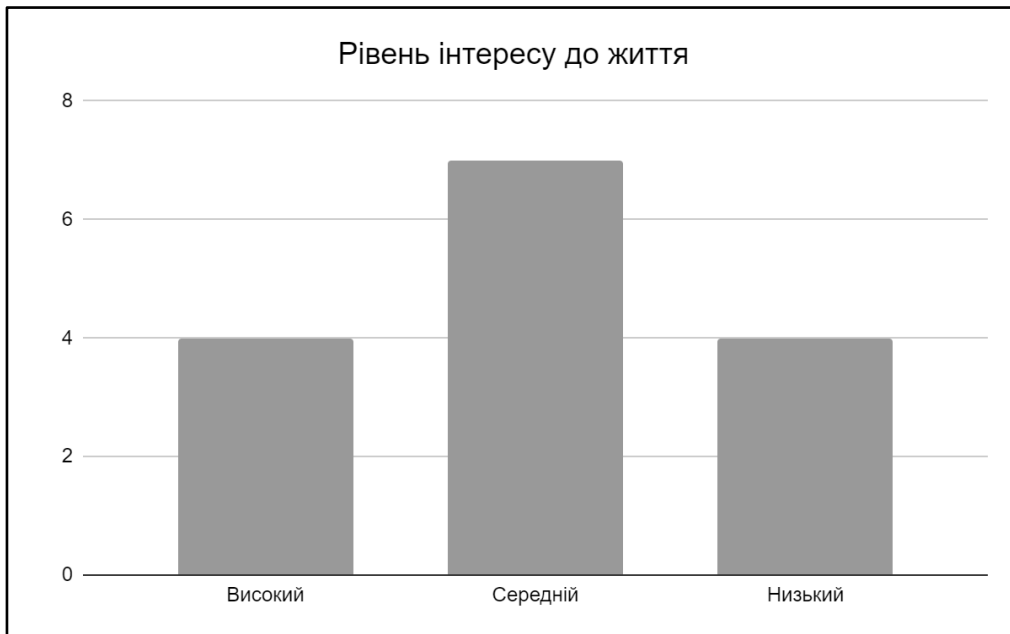


Рис. 2.7. Рівень інтересу до життя у чоловіків

За показником рівня послідовності у досягненні цілей серед чоловічої частини респондентів був визначений низький рівень у 4 осіб, середній рівень у 8 осіб, високий у 3 осіб.

Нижче представлена візуалізація показників рівня послідовності у досягненні цілей серед чоловічої частини вибірки (рисунок 2.8.).

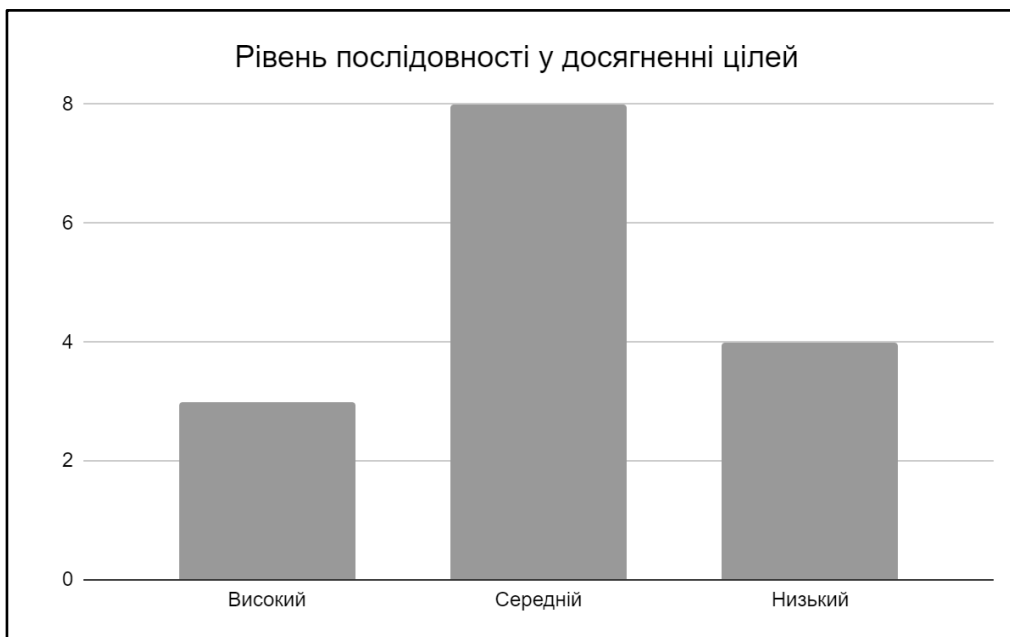


Рис. 2.8. Рівень послідовності у досягненні цілей у чоловіків

За показником рівня узгодженості між поставленими і досягнутими цілями серед чоловічої частини респондентів був визначений низький рівень у 7 осіб, середній рівень у 6 осіб, високий рівень у 2 осіб.

Нижче представлена візуалізація показників рівня узгодженості між поставленими і досягнутими цілями серед чоловічої частини вибірки (рисунок 2.9.).

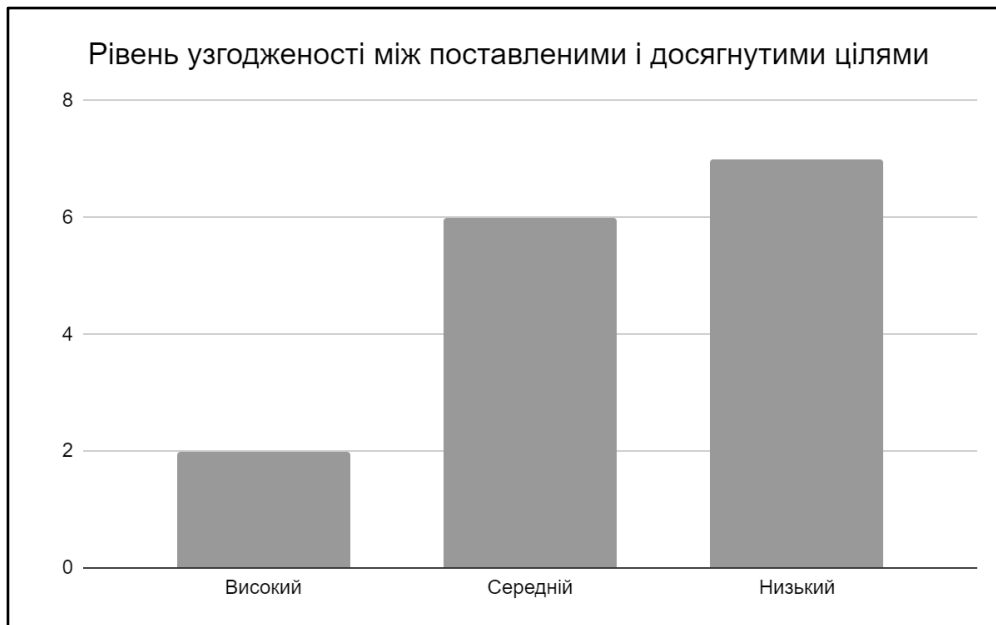


Рис. 2.9. Рівень узгодженості між поставленими і досягнутими цілями у чоловіків

За показником рівня позитивної оцінки себе і своїх власних вчинків серед чоловічої частини респондентів був визначений низький рівень у 3 осіб, середній рівень у 9 осіб, високий рівень у 3 осіб.

Нижче представлена візуалізація показників рівня позитивної оцінки себе і своїх власних вчинків серед чоловічої частини вибірки (рисунок 2.10.).

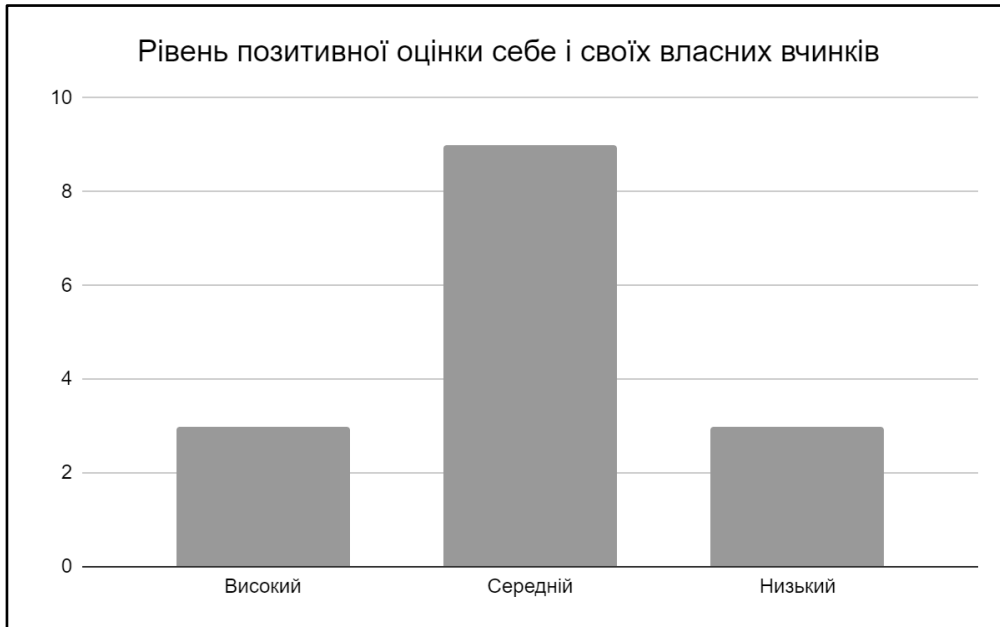


Рис. 2.10. Рівень позитивної оцінки себе і своїх власних вчинків у чоловіків

За показником рівня загального фону настрою серед чоловічої частини респондентів був визначений низький рівень у 5 осіб, середній рівень у 8 осіб, високий рівень у 2 осіб.

Нижче представлена візуалізація показників рівня загального фону настрою серед чоловічої частини вибірки (рисунок 2.11.).

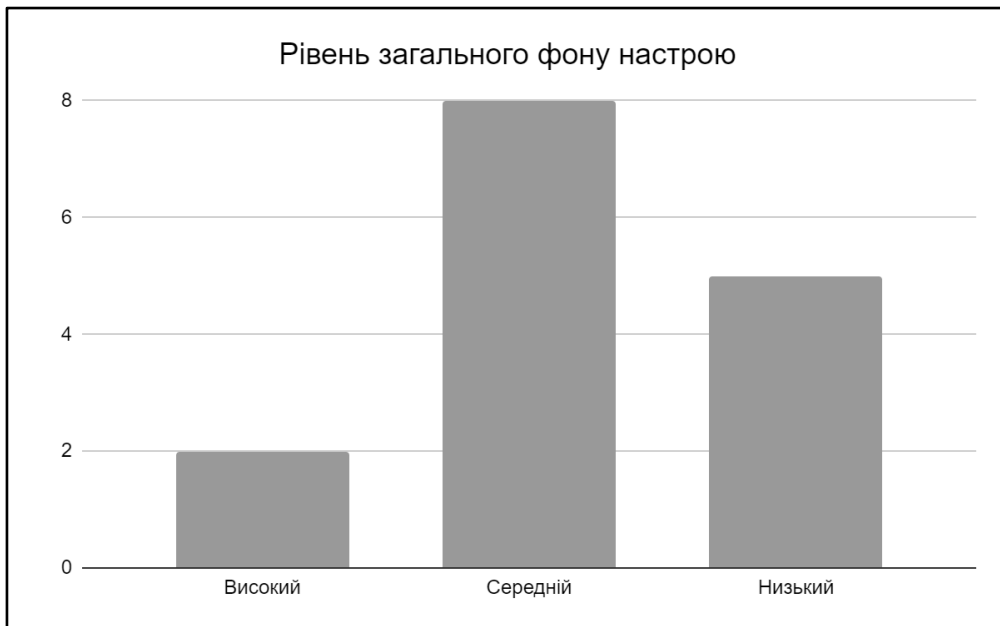


Рис. 2.11. Рівень загального фону настрою у чоловіків

З отриманих даних можна зробити висновок, що високий рівень додаткових показників (інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, позитивна оцінка себе і своїх власних вчинків, загальний фон настрою) зустрічається найрідше серед чоловіків віком 21-25 років. Середній рівень додаткових показників здебільшого домінує у осіб цього віку. Низький рівень додаткових показників зустрічається рідше, проте варто зауважити, що низький рівень такого показнику, як узгодженість між поставленими і досягнутими цілями досить розповсюджений у ранньому дорослому віці серед чоловіків.

Розглянемо результати жіночої частини респондентів (таблиця 2.4.).

Таблиця 2.4.

«Індекс задоволеності життям» Б. Ньюгартена

Ім'я	Вік	ідж	пдц	упдц	посв в	зфн	Загальний бал	Рівень задоволеності життям
Алла	22	3	8	0	4	6	21	В
Ангеліна	22	5	5	4	5	5	24	В
Анна	24	3	3	4	1	1	12	С
Анна	25	3	3	3	3	6	18	В
Валерія	22	7	8	2	7	5	29	А
Дар'я	24	2	1	0	0	2	5	С
Елла	25	3	6	4	5	5	23	В
Ірина	22	2	6	2	2	0	12	С
Катерина	21	4	2	3	7	6	22	В

Марина	23	4	3	2	4	6	19	В
Марія	22	4	4	5	4	6	23	В
Олександра	24	3	7	4	8	5	28	А
Олеся	22	2	4	3	2	0	11	С
Світлана	25	2	6	4	5	4	21	В
Тетяна	24	2	6	5	4	7	24	В

0-14 – низький (С); 15-27 – середній (В); 28-40 – високий (А).

За результатами проведення другої методики серед жінок, що відображені у таблиці 2.4., було виокремлено наступні рівні задоволеності життям:

високий рівень задоволеності життям серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 2 осіб;

середній рівень задоволеності життям серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 9 осіб;

низький рівень задоволеності життям серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 4 осіб.

Нижче представлена діаграма результатів (рисунок 2.12.).

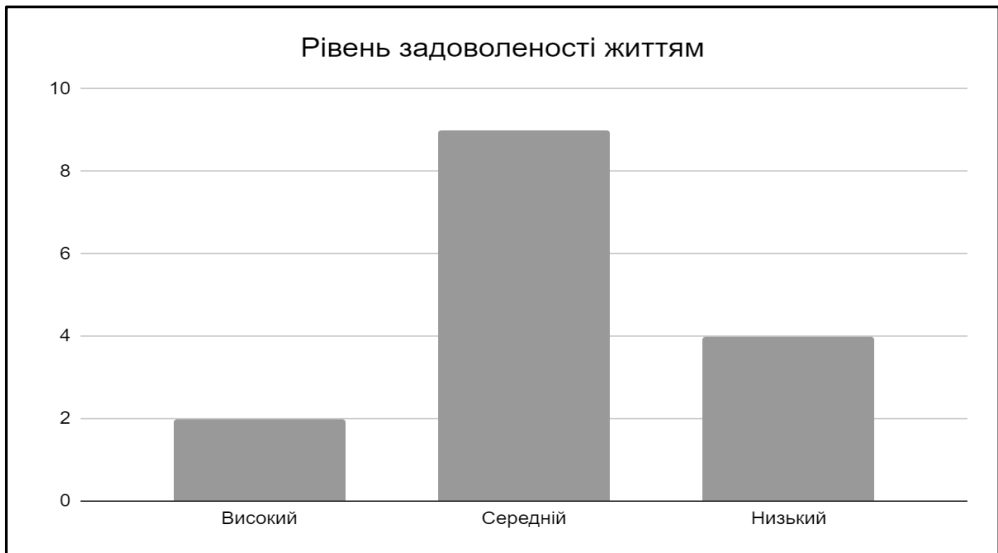


Рис. 2.12. Розподіл рівня задоволеності життям у жінок

У таблиці 2.4. було відображено наступні показники:

За результатами другої методики у жіночій частині досліджуваних рівень задоволеності життям проявляється здебільшого на середньому рівні. Високий і низький рівні задоволеності життям є менш розповсюдженими. Середній рівень задоволеності життям наявний серед 9 респондентів (60%). Низький рівень задоволеності життям наявний у 4 респондентів (26.67%). Високий рівень задоволеності життям наявний у 2 осіб (13.33%).

Нижче представлена візуалізація відсоткового співвідношення (рисунок 2.13.).



Рис. 2.13. Розподіл рівня задоволеності життям у жінок у відсотковому співвідношенні

Слід звернути увагу на додаткові показники, які були отримані в ході проведення другої методики із респондентами жіночої статі. Дані показники були виміряні за шкалою від 0 до 8 балів та розподілені на 3 рівні: низький (0-2), середній (3-5) та високий (6-8).

Розглянемо результати додаткових показників серед жіночої частини респондентів, що були зазначені у таблиці 2.4.

За результатами методики серед жіночої частини респондентів низький рівень інтересу до життя мають 5 респонденти, середній рівень інтересу до життя мають 9 респондентів, високий рівень інтересу до життя має 1 респондент.

Нижче представлена візуалізація показників рівня інтересу до життя серед жіночої частини вибірки (рисунок 2.14.).

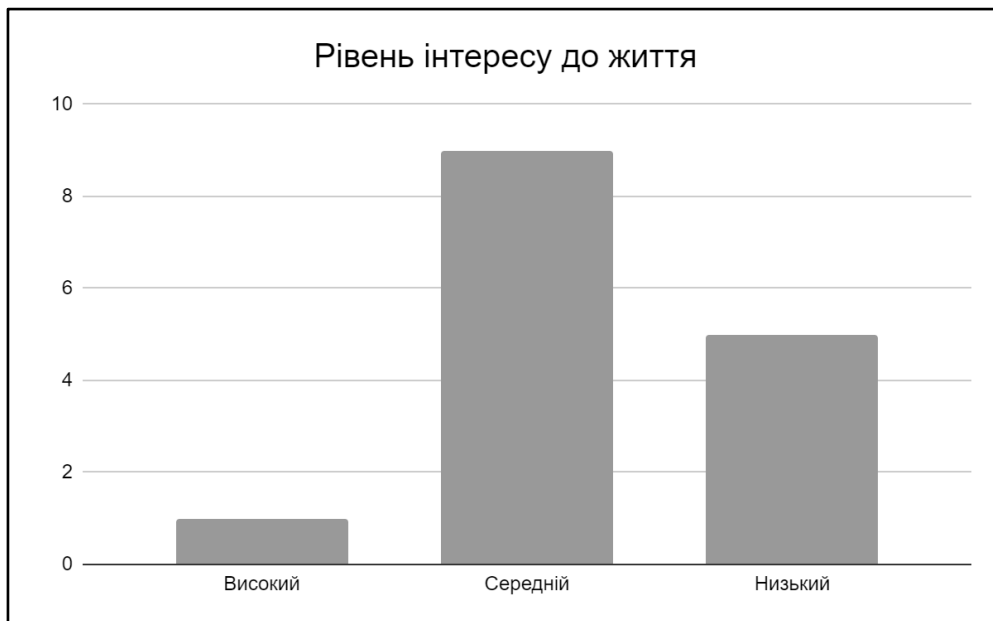


Рис. 2.14. Рівень послідовності у досягненні цілей у чоловіків

За показником рівня послідовності у досягненні цілей серед жіночої частини респондентів був визначений низький рівень у 2 осіб, середній рівень у 6 осіб, високий у 7 осіб.

Нижче представлена візуалізація показників рівня послідовності у досягненні цілей серед жіночої частини вибірки (рисунок 2.15.).

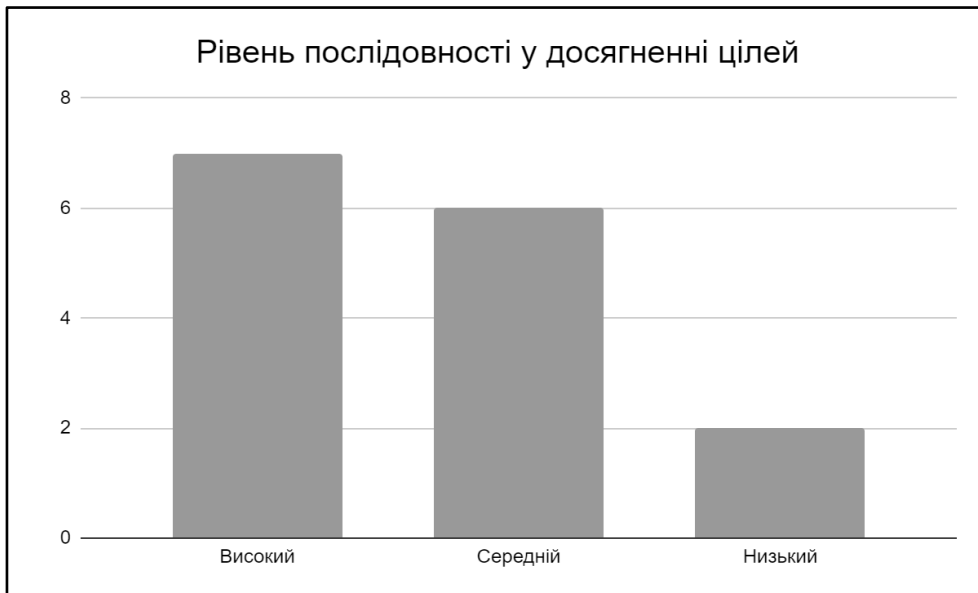


Рис. 2.15. Рівень послідовності у досягненні цілей у жінок

За показником рівня узгодженості між поставленими і досягнутими цілями серед жіночої частини респондентів був визначений низький рівень у 5 осіб, середній рівень у 10 осіб, високий рівень у 0 осіб.

Нижче представлена візуалізація показників рівня узгодженості між поставленими і досягнутими цілями серед жіночої частини вибірки (рисунок 2.16.).

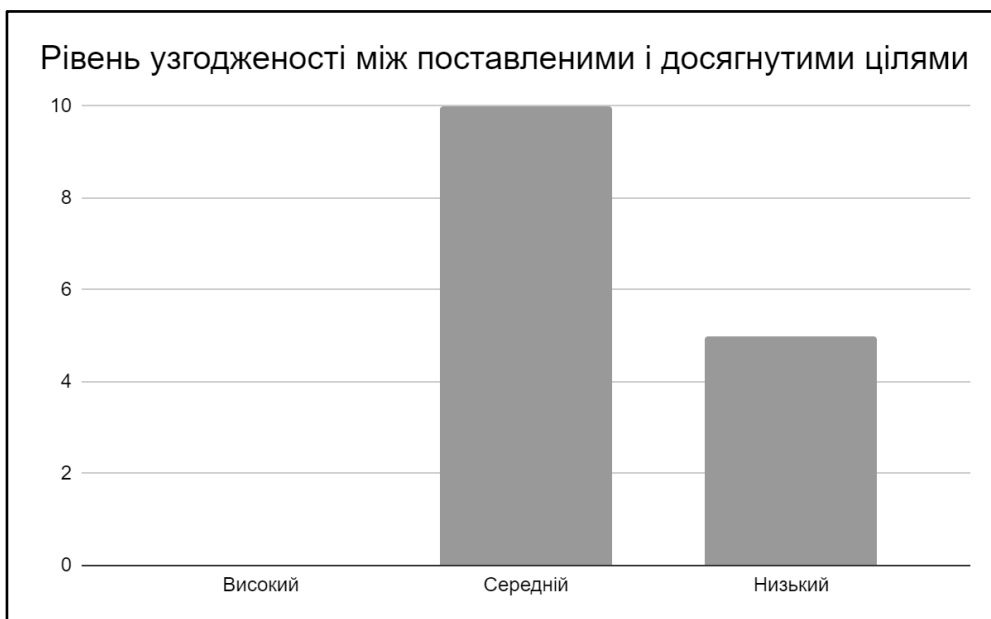


Рис. 2.16. Рівень узгодженості між поставленими і досягнутими цілями у жінок

За показником рівня позитивної оцінки себе і своїх власних вчинків серед жіночої частини респондентів був визначений низький рівень у 4 осіб, середній рівень у 8 осіб, високий рівень у 3 осіб.

Нижче представлена візуалізація показників рівня позитивної оцінки себе і своїх власних вчинків серед жіночої частини вибірки (рисунок 2.17.).

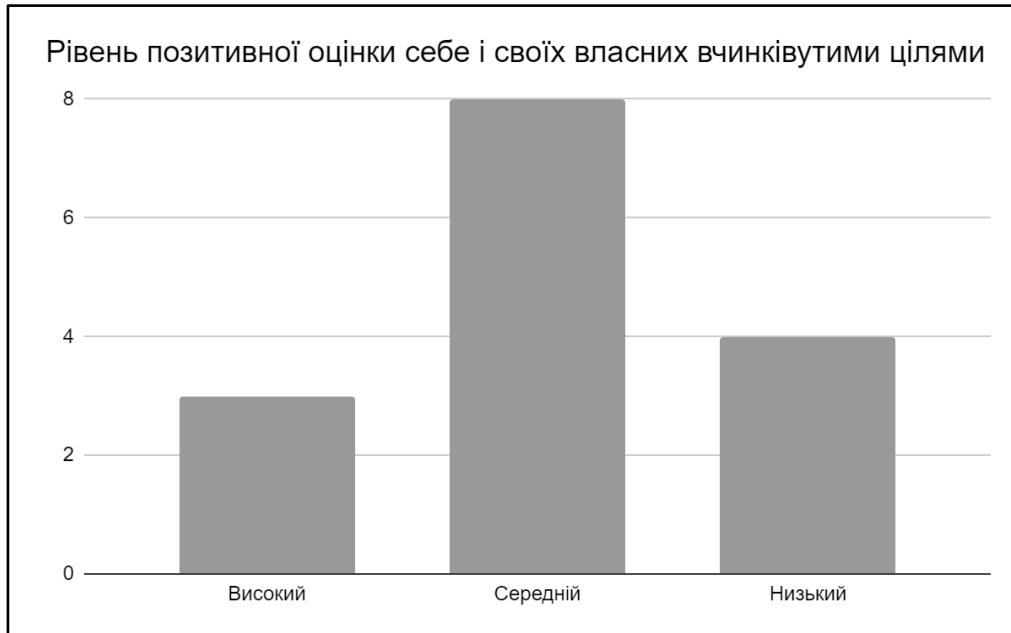


Рис. 2.17. Рівень позитивної оцінки себе і своїх власних вчинків у жінок

За показником рівня загального фону настрою серед жіночої частини респондентів був визначений низький рівень у 4 осіб, середній рівень у 5 осіб, високий рівень у 6 осіб.

Нижче представлена візуалізація показників рівня загального фону настрою серед жіночої частини вибірки (рисунок 2.18.).

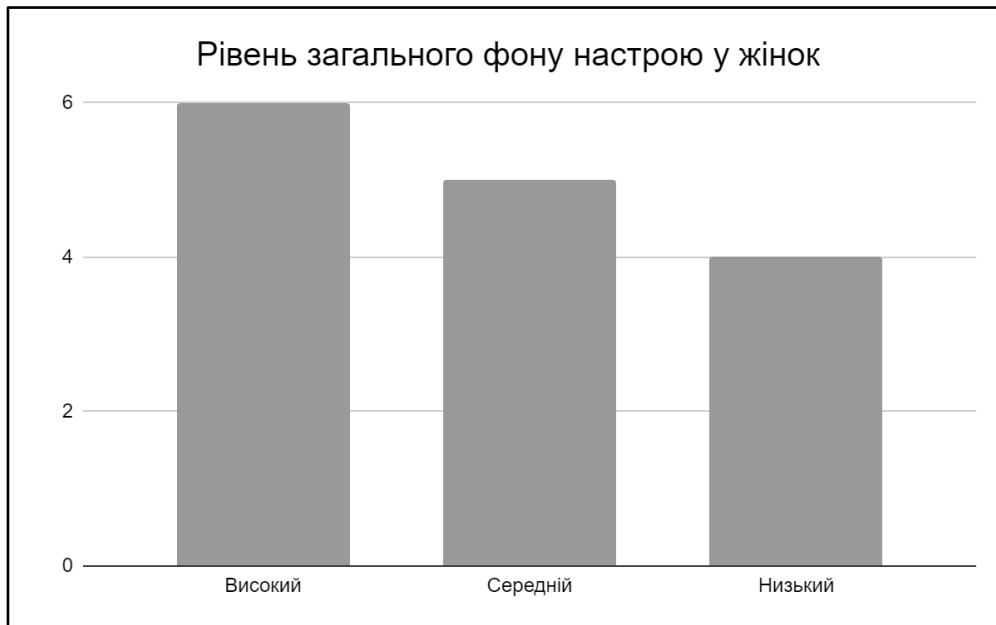


Рис. 2.18. Рівень загального фону настрою у жінок

З отриманих даних можна зробити висновок, що низький рівень додаткових показників (інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, позитивна оцінка себе і своїх власних вчинків, загальний фон настрою) зустрічається найрідше серед жінок віком 21-25 років. Середній рівень у жінок цього віку домінує за більшістю показників (позитивна оцінка себе і своїх власних вчинків, узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, і інтерес до життя). Низький рівень додаткових показників зустрічається рідше.

Аналізуючи загальні результати проведеної роботи за методикою вимірювання рівня задоволеності життям, можемо виявити закономірність серед респондентів, яка виглядає наступним чином:

Серед респондентів із високим рівнем задоволеності життям було виявлено 3 осіб (10%);

Серед респондентів із середнім рівнем задоволеності життям було виявлено 18 осіб (60%);

Серед респондентів із низьким рівнем задоволеності життям було виявлено 9 осіб (30%).

З цього можна зробити висновок, що серед осіб раннього дорослого віку найбільш розповсюдженим рівнем є середній рівень. Менш розповсюдженим є низький рівень задоволеності життям. Найменш розповсюдженим рівнем серед осіб раннього дорослого віку є високий рівень задоволеності життям.

Перейдемо до результатів наступної обраної методики.

Нижче приведені результати третьої обраної методики (тесту) «Діагностика стресу» (К. Шрайнер). Для зручності представлення даних кожному рівню стресу було присвоєно літеральне позначення: «високий» – «А», «середній» – «В», «низький» – «С».

Розглянемо результати чоловічої частини респондентів (таблиця 2.5.).

Таблиця 2.5.

«Діагностика стресу» К. Шрайнера

Ім'я	Вік	Бал	Рівень стресу
Андрій	23	2	С
Артем	24	6	В
Владислав	25	4	В
Дмитро	24	2	С
Євген	22	2	С
Ігор	22	8	А
Ілля	23	5	В
Ілля	23	1	С
Костянтин	24	5	В
Павло	25	3	С
Руслан	24	3	С
Сергій	23	2	С
Сергій	21	4	В
Федір	24	5	В
Юрій	23	7	А

0-3 – низький (С); 4-6 – середній (В); 7-9 – високий (А).

За результатами проведення другої методики серед чоловіків, що відображені у таблиці 2.5., було виокремлено наступні рівні стресу:

Високий рівень стресу серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 2 осіб;

Середній рівень стресу серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 6 осіб;

Низький рівень стресу серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 7 осіб.

Нижче представлена діаграма результатів (рисунок 2.19.).

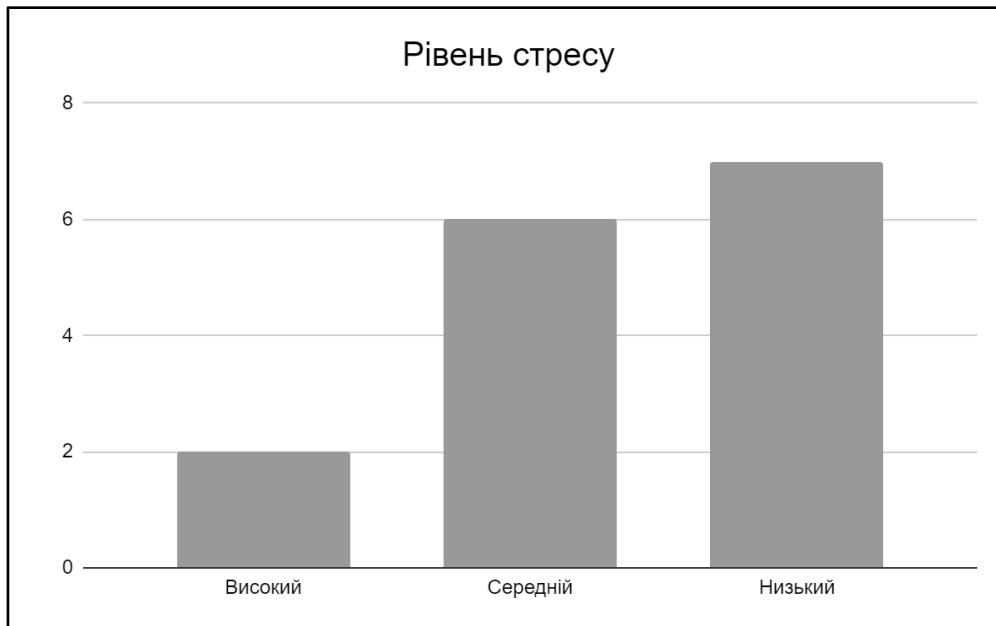


Рис. 2.19. Рівень стресу у чоловіків

За результатами третьої методики у чоловічої частини досліджуваних рівень стресу проявляється здебільшого на низькому та рідше на середньому рівні. Низький рівень стресу є найбільш розповсюдженим серед 7 респондентів (46.67%). Середній рівень стресу розповсюджений серед 6 респондентів (40%). Високий рівень стресу розповсюджений серед 2 респондентів (13.33%).

Нижче представлена візуалізація відсоткового співвідношення (рисунок 2.20.).

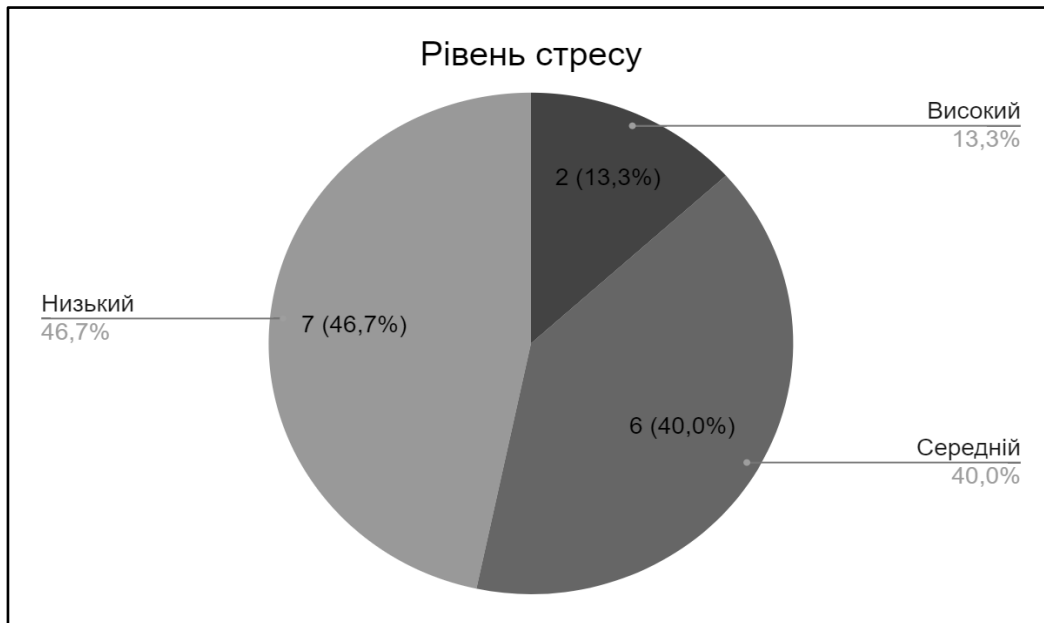


Рис. 2.20. Рівень стресу у чоловіків у відсотковому співвідношенні

Розглянемо результати жіночої частини респондентів. Для зручності представлення даних кожному рівню стресу було присвоєно літеральне позначення: “високий” – “А”, “середній” – “В”, “низький” – “С”.

Результати рівня стресу у жіночої половини вибірки (таблиця 2.6.).

Таблиця 2.6.

«Діагностика стресу» К. Шрайнера

Ім'я	Вік	Бал	Рівень стресу
Алла	22	7	А
Ангеліна	22	5	В
Анна	24	5	В
Анна	25	5	В
Валерія	22	3	С
Дар'я	24	5	В
Елла	25	6	В
Ірина	22	7	А

Катерина	21	5	В
Марина	23	4	В
Марія	22	5	В
Олександра	24	3	С
Олеся	22	8	А
Світлана	25	6	В
Тетяна	24	2	С

0-3 – низький (С); 4-6 – середній (В); 7-9 – високий (А).

За результатами проведення другої методики серед жінок, що відображені у таблиці 2.6., було виокремлено наступні рівні стресу:

Високий рівень стресу серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 3 осіб;

Середній рівень стресу серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 9 осіб;

Низький рівень стресу серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 3 осіб.

Нижче представлена діаграма результатів (рисунок 2.21.).

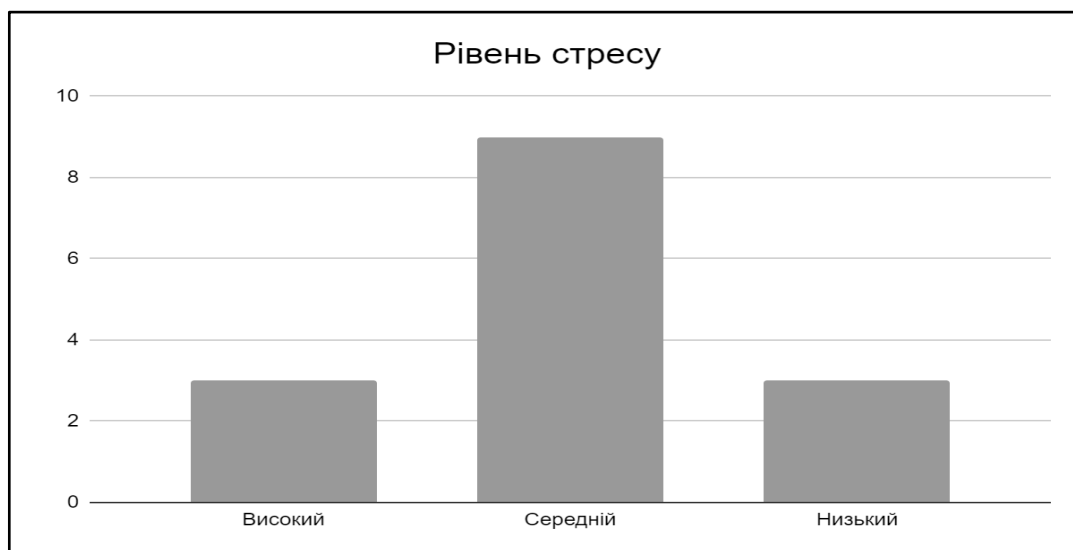


Рис. 2.21. Рівень стресу у жінок

За результатами третьої методики у жіночій частині досліджуваних рівень стресу проявляється здебільшого на середньому рівні. Високий і низький є однаково розповсюдженими. Середній рівень стресу є розповсюдженим серед 9 респондентів (60%). Високий рівень стресу розповсюджений серед 3 респондентів (20%). Низький рівень стресу також розповсюджений серед 3 респондентів (20%).

Нижче представлена візуалізація відсоткового співвідношення (рисунок 2.22.).

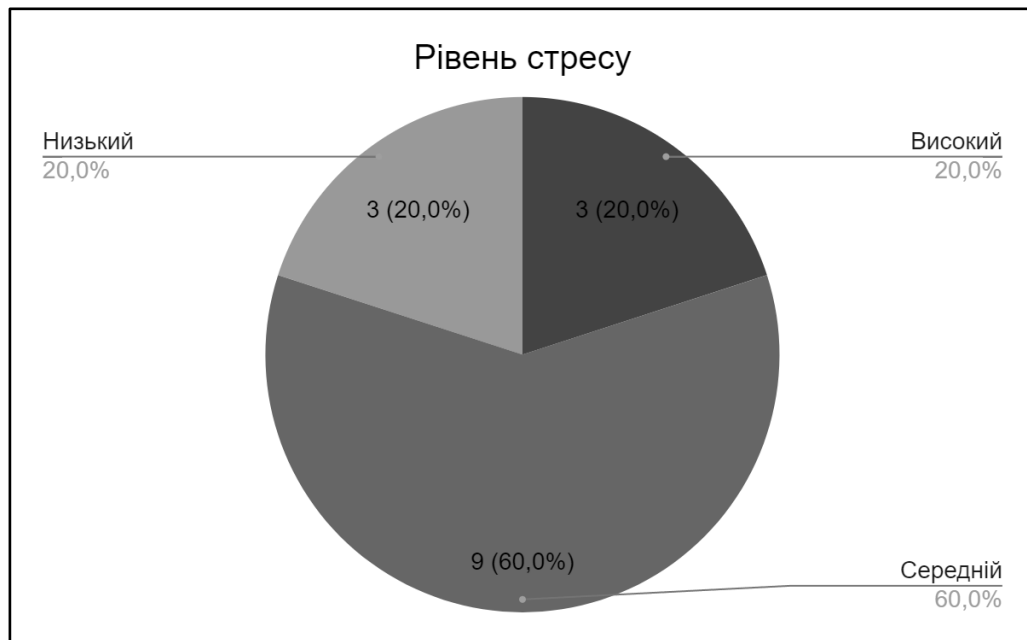


Рис. 2.22. Рівень стресу у жінок за відсотковим співвідношенням

Аналізуючи загальні результати проведеної роботи за методикою вимірювання рівня стресу, можемо виявити закономірність серед респондентів, яка виглядає наступним чином:

Серед респондентів із високим рівнем стресу було виявлено 5 осіб (16.67%);

Серед респондентів із середнім рівнем стресу було виявлено 15 осіб (50%);

Серед респондентів із низьким рівнем стресу було виявлено 10 осіб (33.33%).

З цього можна зробити висновок, що серед осіб раннього дорослого віку найбільш розповсюдженим рівнем стресу є середній рівень. Менш

розповсюдженим є низький рівень стресу. Найменш розповсюдженим рівнем серед осіб раннього дорослого віку є високий рівень стресу.

Перейдемо до результатів наступної обраної методики.

Нижче приведені результати четвертої обраної методики (тесту) «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). Для зручності представлення даних кожному рівню стресу було присвоєно літеральне позначення: “високий” – “А”, “середній” – “В”, “низький” – “С”.

Розглянемо результати чоловічої частини респондентів (таблиця 2.7.).

Таблиця 2.7.

«Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна

Ім'я	Вік	Бал (ситуативна)	Бал (особиста)	Рівень стресу	
Андрій	23	39	52	В	А
Артем	24	44	50	В	А
Владислав	25	26	35	С	В
Дмитро	24	40	33	В	В
Євген	22	43	40	В	В
Ігор	22	39	33	В	В
Ілля	23	50	42	А	В
Ілля	23	40	49	В	А
Костянтин	24	45	47	А	А
Павло	25	48	57	А	А
Руслан	24	43	46	В	А
Сергій	23	54	50	А	А
Сергій	21	64	57	А	А
Федір	24	38	42	В	В
Юрій	23	56	38	А	В

20-30 – низький (С); 31-44 – середній (В); 45-80 – високий (А).

За результатами проведення четвертої методики серед чоловіків, що відображені у таблиці 2.7., було виокремлено наступні рівні ситуативної тривожності:

Високий рівень ситуативної тривожності серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 6 осіб;

Середній рівень ситуативної тривожності серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 8 осіб;

Низький рівень ситуативної тривожності серед чоловічої частини вибірки спостерігається у 1 особи.

Також у таблиці 2.7. було виокремлено наступні рівні особистої тривожності:

Високий рівень особистої тривожності серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 8 осіб;

Середній рівень особистої тривожності серед чоловічої частини вибірки спостерігається серед 7 осіб;

Низький рівень особистої тривожності серед чоловічої частини вибірки не спостерігається.

Нижче представлена діаграма результатів (рисунок 2.23.).

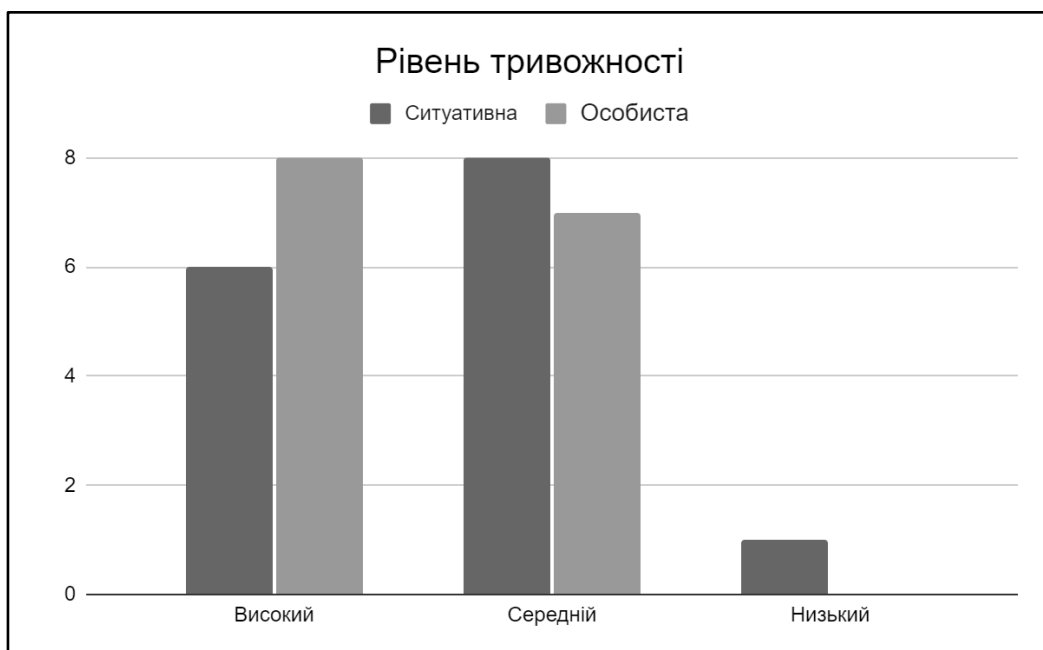


Рис. 2.23. Рівень ситуативної та особистої тривожності у чоловіків

За результатами четвертої методики у чоловічої частини досліджуваних рівень ситуативної тривожності високий рівень розповсюджений серед 6 респондентів (40%), середній рівень розповсюджений серед 8 респондентів (53.33%), низький рівень розповсюджений серед 1 респондента (6.67%).

Нижче представлена візуалізація відсоткового співвідношення (рисунок 2.24.).

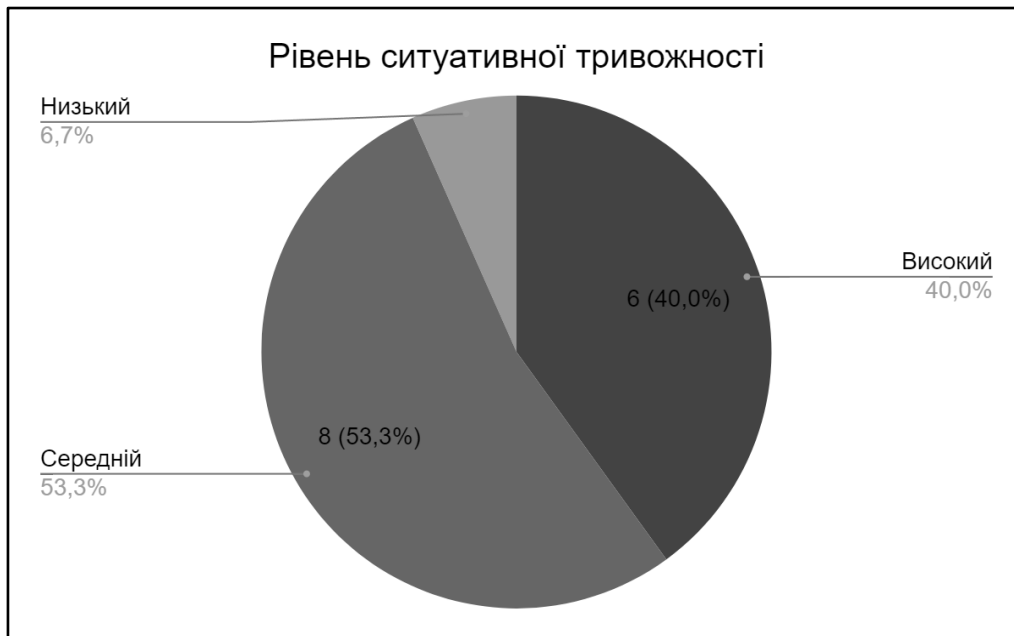


Рис. 2.24. Рівень ситуативної тривожності у чоловіків

За результатами четвертої методики у чоловічої частини досліджуваних рівень особистої тривожності високий рівень розповсюджений серед 8 респондентів (53.33%), середній рівень розповсюджений серед 7 респондентів (46.67%), низький рівень не розповсюджений.

Нижче представлена візуалізація відсоткового співвідношення (рисунок 2.25.).

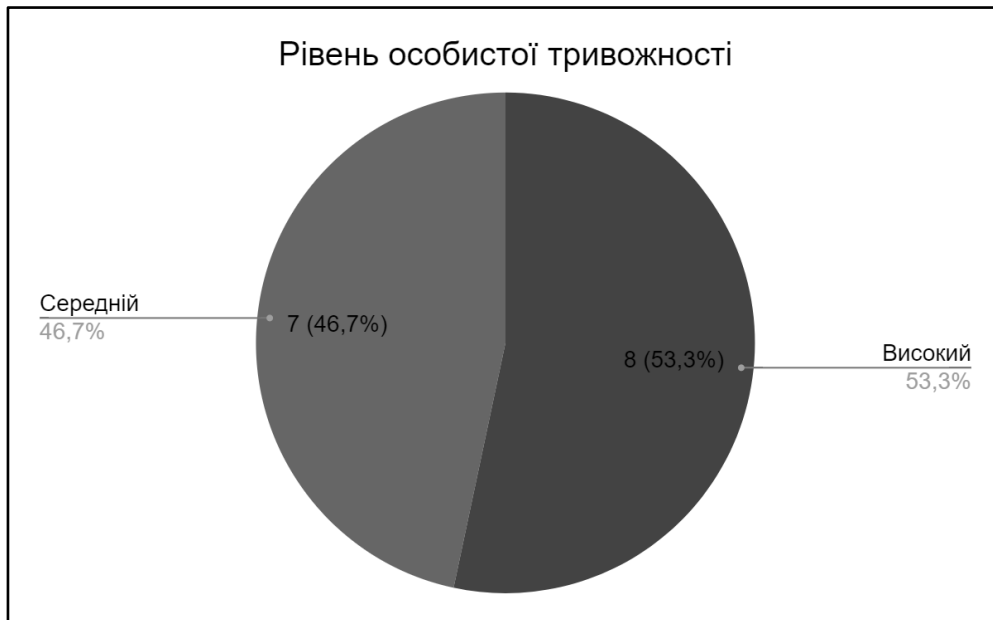


Рис. 2.25. Рівень особистої тривожності у чоловіків

Розглянемо результати жіночої частини респондентів. Для зручності представлення даних кожному рівню стресу було присвоєно літеральне позначення: “високий” – “А”, “середній” – “В”, “низький” – “С”.

Результати рівня тривожності у жіночої половини вибірки (таблиця 2.8.).

Таблиця 2.8.

«Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна

Ім'я	Вік	Бал (ситуативна)	Бал (особиста)	Рівень стресу	
				Ситуативна	Особиста
Алла	22	45	59	А	А
Ангеліна	22	44	51	В	А
Анна	24	57	50	А	А
Анна	25	37	50	В	А
Валерія	22	43	38	В	В
Дар'я	24	53	46	А	А
Елла	25	55	64	А	А
Ірина	22	54	55	А	А

Катерина	21	70	63	А	А
Марина	23	57	68	А	А
Марія	22	33	47	В	А
Олександра	24	35	50	В	А
Олеся	22	73	62	А	А
Світлана	25	68	60	А	А
Тетяна	24	39	52	В	А

20-30 – низький (С); 31-44 – середній (В); 45-80 – високий (А).

За результатами проведення четвертої методики серед жінок, що відображені у таблиці 2.8., було виокремлено наступні рівні ситуативної тривожності:

високий рівень ситуативної тривожності серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 9 осіб;

середній рівень ситуативної тривожності серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 6 осіб;

низький рівень ситуативної тривожності серед жіночої частини вибірки не спостерігається.

Також у таблиці 2.8. було виокремлено наступні рівні особистої тривожності:

високий рівень особистої тривожності серед жіночої частини вибірки спостерігається серед 14 осіб;

середній рівень особистої тривожності серед жіночої частини вибірки спостерігається у 1 особи;

низький рівень особистої тривожності серед жіночої частини вибірки не спостерігається.

Нижче представлена діаграма результатів (рисунок 2.26.).

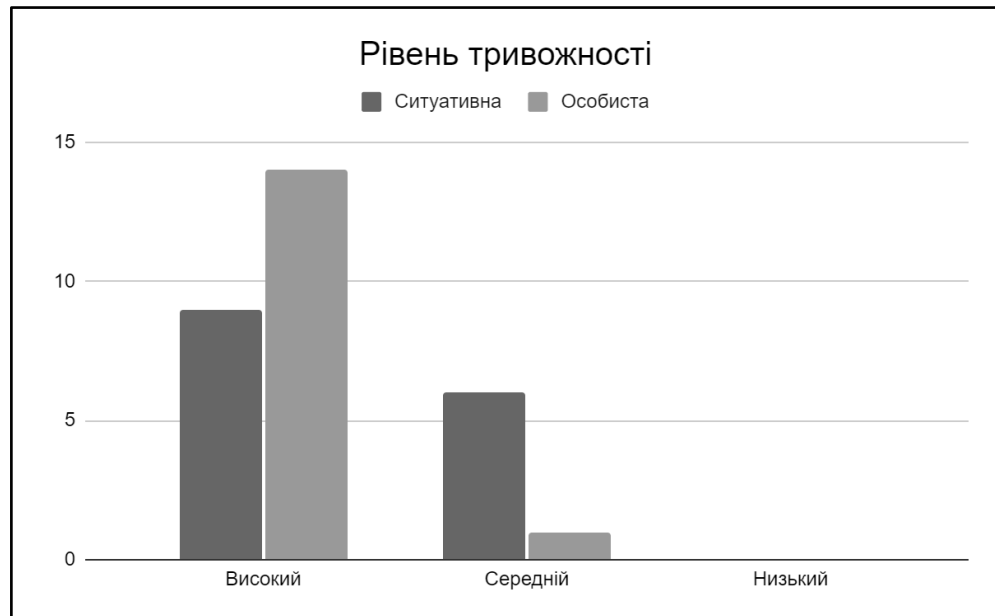


Рис. 2.26. Рівень ситуативної та особистої тривожності у жінок

За результатами четвертої методики у жіночій частині досліджуваних рівень ситуативної тривожності високий рівень розповсюджений серед 9 респондентів (60%), середній рівень розповсюджений серед 6 респондентів (40%), низький рівень не розповсюджений (0%).

Нижче представлена візуалізація відсоткового співвідношення (рисунок 2.27.).

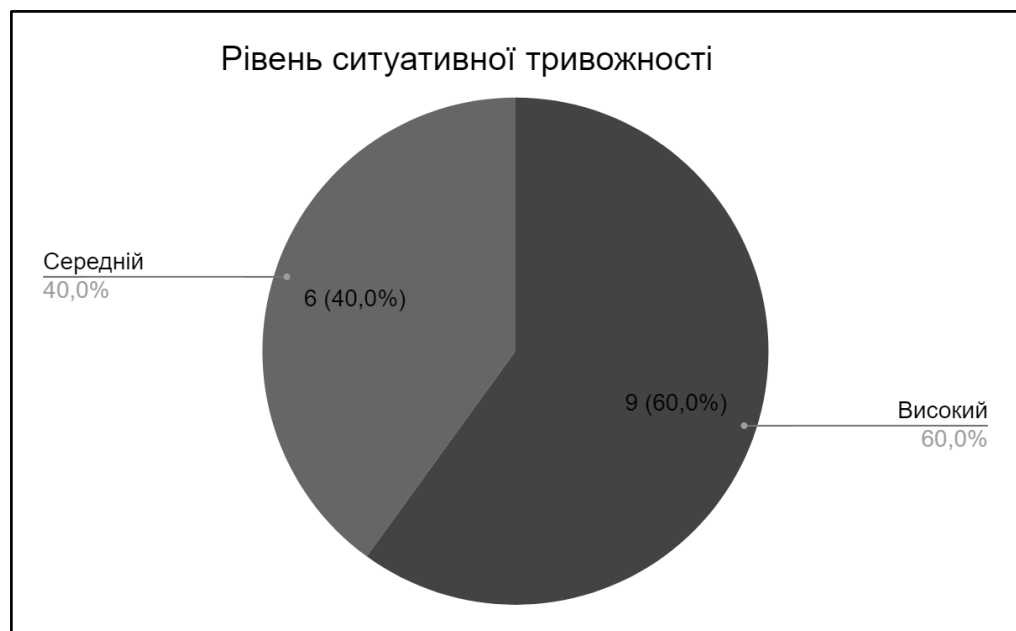


Рис. 2.27. Рівень ситуативної тривожності у жінок

За результатами четвертої методики у жіночій частині досліджуваних рівень особистої тривожності високий рівень розповсюджений серед 14 респондентів (93.33%), середній рівень розповсюджений серед 1 респондентів (6.67%), низький рівень не розповсюджений.

Нижче представлена візуалізація відсоткового співвідношення (рисунок 2.28.).

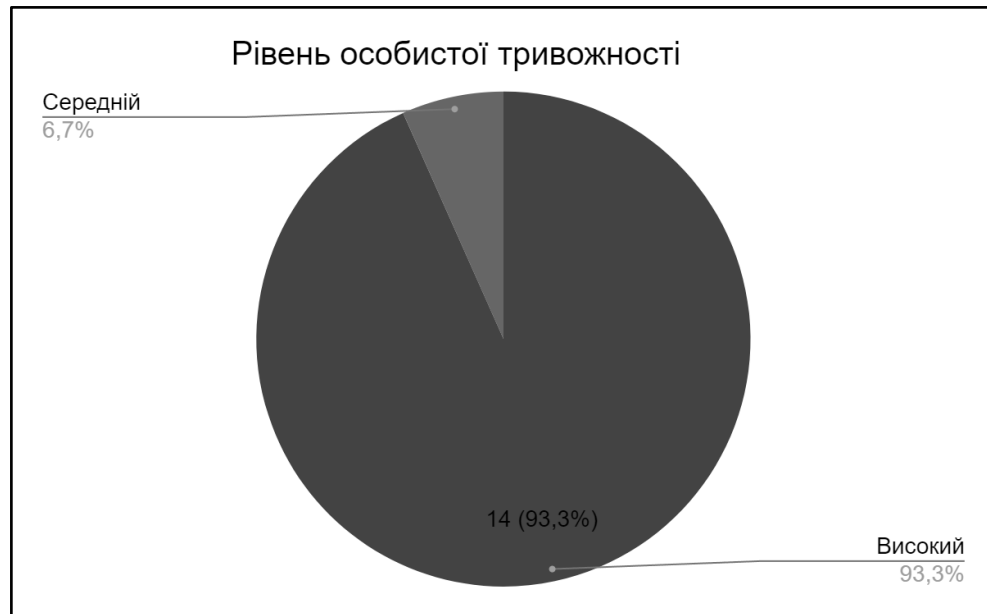


Рис. 2.28. Рівень особистої тривожності у жінок

Аналізуючи загальні результати проведеної роботи за методикою вимірювання рівня тривожності, можемо виявити закономірність серед респондентів, яка виглядає наступним чином:

Серед респондентів із високим рівнем ситуативної тривожності було виявлено 15 особи (50%);

Серед респондентів із середнім рівнем ситуативної тривожності було виявлено 14 осіб (46.67%);

Серед респондентів із низьким рівнем ситуативної тривожності не було виявлено жодної особи 1 (3.33%).

Нижче представлена візуалізація показників рівня ситуативної тривожності у віці ранньої дорослості (рисунок 2.29.).

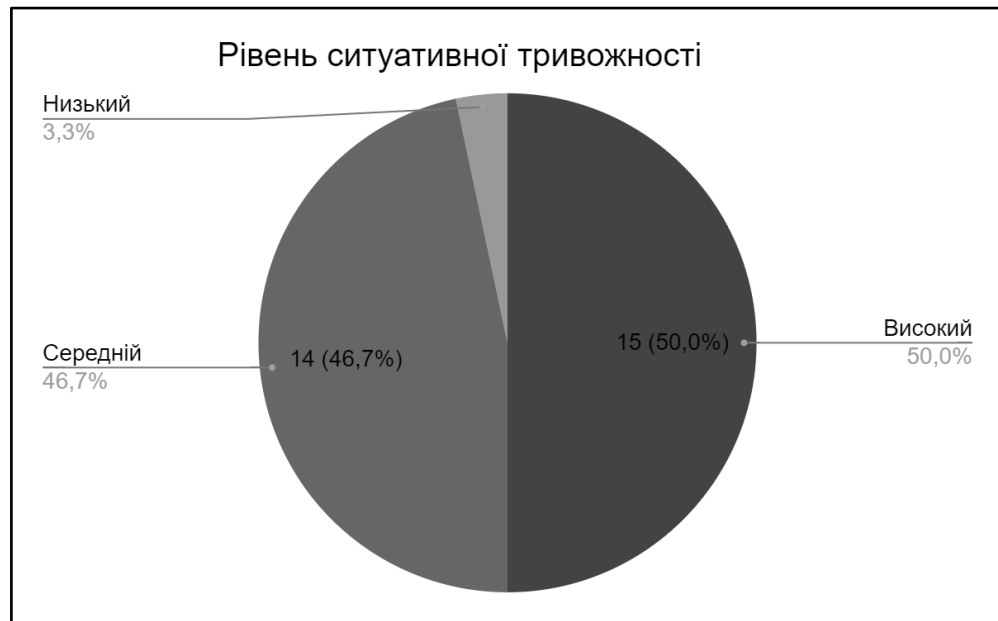


Рис. 2.29. Загальний рівень ситуативної тривожності

З цього можна зробити висновок, що серед осіб раннього дорослого віку найбільш розповсюдженим рівнем ситуативної тривожності є високий рівень. Менш розповсюдженим є середній рівень ситуативної тривожності. Низький рівень ситуативної тривожності серед осіб раннього дорослого віку є найменш виявленим.

Також серед респондентів із високим рівнем особистої тривожності було виявлено 22 особи (73.33%);

Серед респондентів із середнім рівнем особистої тривожності було виявлено 8 осіб (26.67%);

Серед респондентів із низьким рівнем особистої тривожності не було виявлено жодної особи (0%).

Нижче представлена візуалізація показників рівня особистої тривожності у віці ранньої дорослості (рисунок 2.30.).

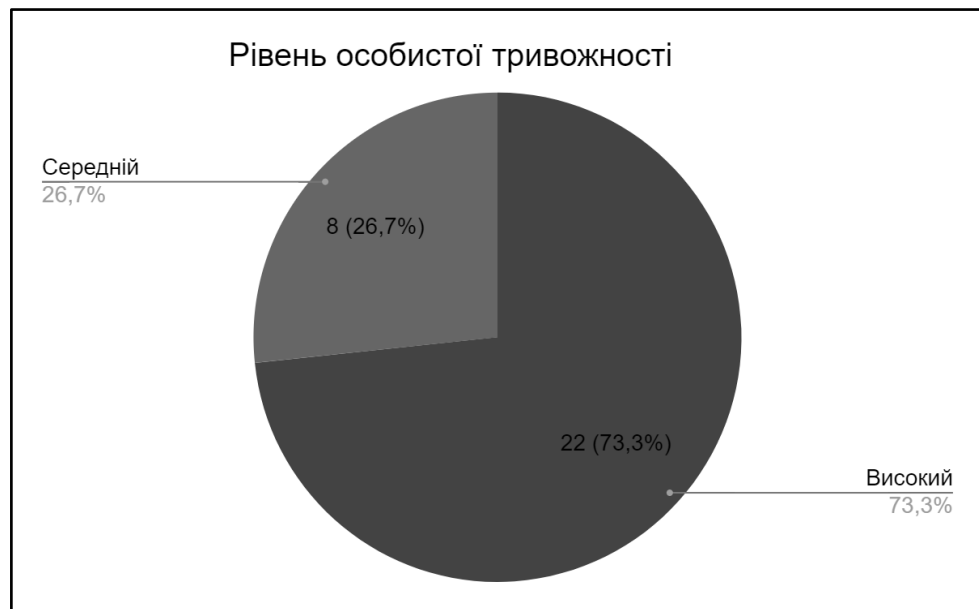


Рис. 2.30. Загальний рівень ситуативної тривожності

З цього можна зробити висновок, що серед осіб раннього дорослого віку найбільш розповсюдженим рівнем особистої тривожності є високий рівень. Менш розповсюдженим є середній рівень особистої тривожності. Низький рівень особистої тривожності серед осіб раннього дорослого віку не був виявлений.

2.3 Процесуальні аспекти корекційно-розвивальної програми

Як було зазначено раніше, проблема виникнення прокрастинації може мати в своїй основі досить обширну кількість причин і передумов. До них можна віднести індивідуальні характеристики особистості, зовнішні чинники та інші фактори, що були описані в роботі. Задля зменшення рівня прокрастинації у осіб раннього дорослого віку в сучасних умовах, нами було виокремлено такі корекційні підходи до роботи з респондентами:

- робота з причинами прокрастинації (стрес, тривога);
- встановлення цілей і пріоритетів (допомагає сфокусуватися на виконанні завдань і уникнути прокрастинації);

- тайм-менеджмент (допомагає організувати свій день і виділити певний час на завдання, які потрібно виконати);
- позитивне мислення (допомагає позбутись від негативних мисленевих шаблонів, підвищити мотивацію).

Враховуючи план ми розробили корекційні заняття для респондентів. Заняття складаються з 5 зустрічей, кожна з яких триває по 2 години. Заняття присвячене роботі з причинами прокрастинації, містить в собі техніки релаксації.

Заняття 1: Розуміння причин прокрастинації

Мета: Пояснити учасникам, що таке прокрастинація, і дослідити можливі причини, які призводять до цього.

Час проведення: 2 години.

1. Вступна частина:
 - Привітання учасників і пояснення мети заняття;
 - Вправа "Льодовий пробій": Учасники діляться одним негативним досвідом прокрастинації, який вони мають.
2. Теоретичний блок:
 - Пояснення поняття прокрастинації та її впливу на життя.
 - Глибше розуміння причин прокрастинації: перфекціонізм, боязнь невдачі, відволікання і т.д.
3. Основна частина:
 - Вправа асоціативний ланцюжок: З закритими очима уявіть, що ви відкладаєте важливу справу. Які образи, думки й емоції виникають?
 - Вправа "Біла Кімната"
 - Учасники діляться своїми спостереженнями про те, які фактори сприяють їх прокрастинації.
 - Спільне знаходження можливих рішень для подолання цих факторів.
4. Завершальна частина:
 - Підведення підсумків. Зворотній зв'язок. Домашня робота (на час проведення тренінгової програми).

Заняття 2: Техніки релаксації для подолання стресу, тривоги

Мета: Навчитися справлятися з тривогою, що заважає розпочати роботу.

Час проведення: 2 години.

1. Вступна частина:
 - Повторення основних понять з попереднього заняття.
 - Обговорення домашнього завдання.
 - Пояснення важливості управління стресом для ефективності.
2. Теоретичний блок: Вивчення технік релаксації:
 - Дихальні вправи та медитація.
 - Прогресивне м'язове розслаблення.
 - Візуалізація та імагінаційна релаксація.
3. Основна частина: Проведення короткої сесії релаксації:
 - Техніка «5-4-3-2-1»
 - Вправа «Ліфт»
 - Вправа «м'язова релаксація»
 - Дихальні вправи
4. Завершальна частина:
 - Обмін досвіду учасників під час практики. Вибір індивідуально підходящих технік для кожного.

Заняття 3: Підвищення мотивації

Мета: Зрозуміти й активізувати внутрішню мотивацію до дії.

Час проведення: 2 години.

1. Вступна частина:
 - Повторення основних понять з попереднього заняття.
 - Обговорення домашнього завдання.
2. Теоретичний блок:
 - Розкриття поняття мотивації та основних технік.
3. Основна частина:
 - Техніка «SMART-цілей»
 - Вправа «Візуалізація успіху»
 - Вправа «Список справ»

4. Завершальна частина:

- Підведення підсумків. Зворотній зв'язок

Заняття 4: Підвищення рівня тайм-менеджменту

Мета: Ознайомлення з техніками підвищення рівня тайм-менеджменту та їх практичне використання.

Час проведення: 2 години.

1. Вступна частина:

- Повторення основних понять з попереднього заняття.
- Обговорення домашнього завдання.

2. Теоретичний блок:

– Пояснення важливості ефективного тайм-менеджменту для досягнення успіху.

- Огляд основних принципів та підходів до тайм-менеджменту.

3. Основна частина:

– Техніка складання розкладу та планування дня.
 – Методи управління пріоритетами та важливими завданнями.
 – Техніка підвищення продуктивності за допомогою розподілу часу на блоки.

4. Завершальна частина:

- Підведення підсумків.
- Зворотній зв'язок.

Заняття 5: Підвищення рівня позитивного мислення

Мета: Ознайомлення з техніками підвищення рівня позитивного мислення та їх практичне використання.

Час проведення: 2 години.

1. Вступна частина:

- Повторення основних понять з попереднього заняття.
- Обговорення домашнього завдання.

2. Теоретичний блок:

- Пояснення важливості позитивного мислення для досягнення успіху та психологічного благополуччя.

- Огляд основних принципів та технік розвитку позитивного мислення.

3. Основна частина:

- Техніка визначення та зміни негативних мислених шаблонів.

- Методи культивування подяки та вдячності.

- Техніка позитивного переформулювання проблемних ситуацій.

4. Завершальна частина:

- Підведення підсумків.

- Зворотній зв'язок.

Нижче представлена інформація щодо застосованих основних і додаткових вправ ході корекційної роботи.

Дихальна вправа

Учасникам пропонується зручно сісти та сконцентрувати свої думки та увагу на відчуття, які пов'язані з диханням, зосередити свою увагу на тому, як піднімається і опускається живіт під час дихання, як свіже повітря вдихається ніздрями тощо [96].

Вправа «Створення безпечного місця»

Учасникам пропонується закрити очі і уявити спокійне, безпечне місце, зосередити свою увагу на своєму диханні і позитивних емоціях і відчуттях [74].

Релаксація «Море»

Учасникам пропонується закрити очі і уявити себе біля моря, зосередивши свою увагу на спокої та уяві звуків води, вітру тощо [99].

Вправа «Ліфт»

Учасникам пропонується уявити, що їхній тулуб – це кількаповерховий будинок, а дихання – це ліфт. Під час техніки учасники концентрують свою увагу на диханні [99].

Вправа “Біла Кімната”

У ході цієї вправи учасникам пропонується спостерігати за роботою своєї свідомості, уявляючи, що вона – біла кімната, через яку проходять думки, із заплющеними очима і активним спостереженням за своїм диханням. [<https://life.nv.ua/ukr/blogs/yak-shvidko-zaspokojitis-sim-vprav-po-znizhennyu-trivogi-psihologiya-zagroza-vtorgnennya-50219242.html>].

Друге заняття, присвячене роботі з встановленням цілей і пріоритетів, містило в собі певну кількість технік, спрямованих на фокусування на виконанні завдань і уникнення прокрастинації.

Техніка “10-10-10”

Учасникам пропонується відповісти на запитання: “Що я подумаю про це рішення через 10 хвилин? Що я подумаю про це рішення через 10 місяців? Що я подумаю про це рішення через 10 років?” і допомогти розставити пріоритети [97].

Вправа "Продумайте свої життєві плани"

Тривалість вправи: 15 хв.

Методика спрямована на визначення своїх цілей.

Учасникам пропонується скласти план свого життя на наступний рік і відповісти на декілька питань щодо поточного року [90].

Вправа «Фрірайтінг»

Учасникам пропонується написати на аркуші усі ймовірні цілі чи задачі, які приходять на думку [90].

Вправа «Чернетка»

Учасникам пропонується переоцінити свої задачі і спробувати підійти до виконання із уявленням, що кінцевий варіант повинен мати вигляд чернетки. Дана техніка спрямована на вихід з ментального ступору людей, які не можуть приступити до початку виконання своїх задач [90].

Техніка «Таймер»

Учасникам пропонується поділити власний час на проміжки роботи на відпочинку, чергуючи їх за таймером [90].

Третє заняття, присвячене роботі з причинами прокрастинації, містило в собі певну кількість технік, спрямованих на фокусування на розумінні виникнення прокрастинації.

Техніка «Світлофор»

Учасникам пропонується червоним кольором намалювати проблему, жовтим – план для її вирішення, а зеленим – те, що станеться, коли складений план втілиться в життя [90].

Четверте заняття, присвячене позитивному мисленню, містило в собі певну кількість технік, спрямованих на фокусування позитивних думок.

Часто прокрастинація пов'язана з негативними емоціями та думками, такими як страх невдачі або невпевненість у своїх здібностях. Позитивне мислення допомагає змінити такі розумові шаблони та підвищити мотивацію.

Техніка «Конвертор фраз»

Учасникам пропонується скласти список актуальних висловлювань, продовжуючи певні фрази, після чого замінити запропонований початок фраз на інші (з «Я не можу...» на «Я вирішив (ла) ...»), і порівняти з попереднім списком та проаналізувати результат [73].

Впродовж усіх занять були також використані методики, обрані в процесі корекційної роботи, шляхом спільних обговорень.

2.4. Результати проведеного дослідження після корекційної програми

Після проведення методико-корекційної програми, з респондентами було проведено повторне діагностування проявів показників, виміряних до програми. На цьому етапі дослідження були застосовані попередньо використані методики в роботі на етапі первинного вимірювання таких показників, як: «Шкала схильності до прокрастинації» (К. Лей), «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен), «Діагностика стресу» (К. Шрайнер), «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Результати, отримані в ході контрольного етапу, дадуть нам можливість зробити висновки щодо користі впливу на респондентів щодо прокрастинації та інших показників, увагу на які було зосереджено під час дослідницької діяльності. Отже, перейдемо до розгляду отриманих результатів респондентів на етапі повторної діагностики. Нижче відображені результати повторної діагностики серед чоловічої і жіночої частин вибірки відповідно.

Таблиця 2.9.

Результати повторної діагностики у чоловічої половини респондентів за методикою «Шкала схильності до прокрастинації» К. Лея

Ім'я	Вік	Попередній бал	Поточний бал	Різниця
Андрій	23	58	43	-14
Артем	24	54	42	-12
Владислав	25	63	50	-13
Дмитро	24	55	44	-11
Євген	22	69	55	-14
Ігор	22	70	54	-16
Ілля	23	69	54	-15
Ілля	23	55	43	-12
Костянтин	24	56	46	-10
Павло	25	62	50	-12
Руслан	24	66	53	-13
Сергій	23	74	56	-18
Сергій	21	69	55	-14
Федір	24	64	52	-12
Юрій	23	74	54	-20

З метою виявлення статистичного зв'язку між досліджуваними шкалами у групах чоловіків та жінок, було використано критерій Манна-Уїтні (англ. Mann-Whitney U test). Це непараметричний статистичний тест, який використовується для визначення статистично значущих різниць між двома незалежними групами у випадках, коли змінні розподілені не нормально або коли вимірювальна шкала є ранговою.

Таблиця 2.9.1.

Результати кореляційного аналізу у чоловічій половині респондентів за методикою «Шкала схильності до прокрастинації» К. Лея

Назва шкали	Середнє значення в групі чоловіків до застосування програми	Середнє значення в групі чоловіків після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
Шкала схильності до прокрастинації	63.867	50.067	216	0***
* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$ ** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$ *** Кореляція значуща на рівні $P < 0,001$				

Результати таблиці 2.9.1. показують, що програма мала значущий вплив на рівень схильності до прокрастинації у групі чоловіків. Середнє значення за шкалою схильності до прокрастинації знизилося з 63.867 до 50.067 після застосування програми. Емпіричне значення критерію 216 перевищує критичне значення для рівня значущості 0.001, отже, програма допомогла чоловікам у цій групі знизити рівень схильності до прокрастинації.

Давайте детальніше розглянемо результати тестування, спрямовані на жіночу групу.

Таблиця 2.10.

**Результати повторної діагностики у жіночій половині респондентів
за методикою «Шкала схильності до прокрастинації» К. Лея**

Ім'я	Вік	Попередній бал	Поточний бал	Різниця
Алла	22	66	54	-12
Ангеліна	22	39	27	-12
Анна	24	54	41	-13
Анна	25	73	55	-18
Валерія	22	54	40	-14
Дар'я	24	35	23	-12
Елла	25	63	52	-11
Ірина	22	46	34	-12
Катерина	21	39	29	-10
Марина	23	63	45	-18
Марія	22	48	36	-12
Олександра	24	66	47	-19
Олеся	22	73	54	-19
Світлана	25	50	37	-13
Тетяна	24	63	45	-18

З результатів повторного проведення першої методики на вимірювання рівня схильності до прокрастинації можна зробити висновок, що відбулася помітна зміна. Показники рівня схильності до прокрастинації у респондентів після корекції були знижені на 20-30%. Це свідчить про ефективність впроваджених методик та програми корекції. Значуще зменшення в проміжку від

20% до 30% є індикатором успішного психологічного втручання та вказує на те, що учасники здатні здійснювати більш продуктивне управління часом та знижують рівень прокрастинації у своєму житті. Такий позитивний зсув дозволяє припустити, що введені корекційні стратегії сприяють формуванню більш ефективних підходів до вирішення завдань та досягнення цілей. Результат проведеної нами роботи є обнадійливим для психологів та дослідників, оскільки вказує на можливість успішного впровадження інтервенційних програм у контексті боротьби з прокрастинацією серед молоді.

Таблиця 2.10.1.

Результати кореляційного аналізу у жіночій половині респондентів за методикою «Шкала схильності до прокрастинації» К. Лея

Назва шкали	Середнє значення в групі жінок до застосування програми	Середнє значення в групі жінок після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
Шкала схильності до прокрастинації	55.467	41.267	179	0.006**
* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$ ** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$ *** Кореляція значуща на рівні $P < 0,001$				

Результати таблиці 2.10.1. показують, що програма мала значущий вплив на рівень схильності до прокрастинації у групі жінок. Середнє значення за шкалою схильності до прокрастинації знизилося з 55.467 до 41.267 після застосування програми. Емпіричне значення критерію 179 перевищує критичне значення для рівня значущості 0.01, що свідчить про високу надійність отриманих результатів.

Рівень схильності до прокрастинації у жінок був нижчим, ніж у чоловіків, як до, так і після застосування програми. Програма знизила рівень схильності до прокрастинації більш істотно у жінок, ніж у чоловіків.

Таблиця 2.11.

**Результати повторної діагностики у чоловічої половини респондентів
за методикою «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен)**

Ім'я	ІДЖ		ПДЦ		УПДЦ		ПОСВВ		ЗФН	
	Поп еред ній	Пот очн ий	Поп еред ній	Пот очн ий	Поп еред ній	Пот очн ий	Поп еред ній	Пот очн ий	Поп еред ній	Пот очн ий
Андрій	3	3	3	4	4	6	1	1	1	2
Артем	4	4	4	5	3	4	8	8	3	4
Владислав	2	2	5	6	1	2	3	3	4	5
Дмитро	4	4	6	8	4	5	7	7	3	5
Євген	7	7	2	4	8	8	7	7	4	6
Ігор	8	8	5	6	1	2	3	3	7	8
Ілля	2	2	4	5	5	6	5	5	8	8
Ілля	7	7	4	6	6	8	4	4	5	7
Костянтин	4	4	8	8	0	2	4	4	1	3
Павло	0	0	1	3	0	1	4	4	2	4
Руслан	3	3	0	2	2	3	3	3	3	4
Сергій	6	6	6	7	2	4	5	5	2	4
Сергій	4	4	3	5	1	3	0	0	5	6
Федір	3	3	4	6	5	7	4	4	5	7
Юрій	2	2	0	2	3	5	0	0	2	4

**Результати кореляційного аналізу у чоловічої половини респондентів
за методикою «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен)**

Назви шкал	Середнє значення в групі чоловіків до застосування програми	Середнє значення в групі чоловіків після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
Інтерес до життя (ІДЖ)	3.933	3.933	112.5	1
Послідовність у досягненні цілей (ПДЦ)	3.667	5.133	69.0	0.068
Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями (УПДЦ)	3.000	4.400	73.5	0.103
Позитивна оцінка себе і своїх власних вчинків (ПОСВВ)	3.867	3.867	112.5	1
Загальний фон настрою (ЗФН)	3.667	5.133	65.0	0.046*
* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$ ** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$ *** Кореляція значуща на рівні $P < 0,001$				

1. Інтерес до життя (ІДЖ): немає статистично значущої різниці в інтересі до життя серед чоловіків до та після застосування програми.

2. Послідовність у досягненні цілей (ПДЦ): хоча середня оцінка послідовності у досягненні цілей зросла після застосування програми, це не досягнуло статистичної значущості на рівні значущості 0.05.

3. Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями (УПДЦ): середня оцінка узгодженості між поставленими і досягнутими цілями зросла після

застосування програми, але це також не досягнуло статистичної значущості на рівні 0.05.

4. Позитивна оцінка себе і своїх власних вчинків (ПОСВВ): немає статистично значущої різниці в позитивній самооцінці серед чоловіків до та після застосування програми.

5. Загальний фон настрою (ЗФН): програма позитивно вплинула на загальний фон настрою серед чоловіків, і цей результат є статистично значущим на рівні 0.05.

Отже, програма показала значущі позитивні зміни лише у загальному фоні настрою, в інших аспектах вона не сягнула статистичної значущості.

Давайте поглянемо на дані, отримані під час повторного тестування в жіночій групі.

Таблиця 2.12.

Результати повторної діагностики у жіночій половині респондентів за методикою «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен)

Ім'я	ІДЖ		ПДЦ		УПДЦ		ПОСВВ		ЗФН	
	П о п е р е д н і й	П о т о ч н и й	П о п е р е д н і й	П о т о ч н и й	П о п е р е д н і й	П о т о ч н и й	П о п е р е д н і й	П о т о ч н и й	П о п е р е д н і й	П о т о ч н и й
Алла	3	3	8	8	0	1	4	4	6	8
Ангеліна	5	5	5	7	4	5	5	5	5	6
Анна	3	3	3	4	4	6	1	1	1	2
Анна	3	3	3	5	3	4	3	3	6	8
Валерія	7	7	8	8	2	4	7	7	5	6
Дар'я	2	2	1	3	0	1	0	0	2	3
Елла	3	3	6	7	4	5	5	5	5	7
Ірина	2	2	6	8	2	3	2	2	0	1

Катерина	4	4	2	4	3	4	7	7	6	7
Марина	4	4	3	4	2	4	4	4	6	8
Марія	4	4	4	5	5	6	4	4	6	7
Олександра	3	3	7	8	4	5	8	8	5	6
Олеся	2	2	4	6	3	5	2	2	0	1
Світлана	2	2	6	7	4	5	5	5	4	5
Тетяна	2	2	6	8	5	6	4	4	7	8

Таблиця 2.12.1.

Результати кореляційного аналізу діагностики у жіночій половині респондентів за методикою «Індекс задоволеності життям» (Б. Ньюгартен)

Назви шкал	Середнє значення в групі жінок до застосування програми	Середнє значення в групі жінок після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
Інтерес до життя (ІДЖ)	3.267	3.267	112.5	1
Послідовність у досягненні цілей (ПДЦ)	4.800	6.133	71.0	0.081
Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями (УПДЦ)	3.000	4.267	57.5	0.02*
Позитивна оцінка себе і своїх власних вчинків (ПОСВВ)	4.067	4.067	112.5	1
Загальний фон настрою (ЗФН)	4.267	5.533	67.5	0.058
* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$ ** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$ *** Кореляція значуща на рівні $P < 0,001$				

1. Інтерес до життя (ІДЖ): немає статистично значущої різниці в інтересі до життя серед жінок до та після застосування програми.

2. Послідовність у досягненні цілей (ПДЦ): середня оцінка послідовності у досягненні цілей зростає після застосування програми, але не досягнула статистичної значущості на рівні 0.05.

3. Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями (УПДЦ): програма значно покращила узгодженість між поставленими і досягнутими цілями серед жінок, і цей результат є статистично значущим на рівні 0.05.

4. Позитивна оцінка себе і своїх власних вчинків (ПОСВВ): немає статистично значущої різниці в позитивній самооцінці серед жінок до та після застосування програми.

5. Загальний фон настрою (ЗФН): програма позитивно вплинула на загальний фон настрою серед жінок, але цей результат не досяг статистичної значущості на рівні 0.05.

Отже, програма суттєво покращила узгодженість між поставленими і досягнутими цілями у жінок, але не мала статистично значущого впливу на інші аспекти, такі як інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, позитивна оцінка себе і загальний фон настрою. Жінки показали вищий рівень інтересу до життя, послідовності у досягненні цілей, позитивної оцінки себе та загального фону настрою, ніж чоловіки, як до, так і після застосування програми.

Після проведеної корекції були здійснені тести, спрямовані на вимірювання змін у різних аспектах життя учасників. Ці тести включали вимірювання інтересу до життя, досягнення цілей, узгодженості між поставленими та досягнутими цілями, самооцінку та загальний фон настрою. За результатами виявлено, що зміни в інтересі до життя та самооцінці були менш значущими, збільшення або зменшення яких не перевищувало 10%, що може бути розцінено як похибка. Проте, інші параметри, зокрема послідовність досягнення цілей, узгодженість між цілями та загальний фон настрою, показали зміни від 20 до 30 відсотків. Ці зміни не були статистично залежними від статі

респондентів, що свідчить про їх універсальність. Отже, можна зробити висновок про значущі позитивні зміни у різних аспектах життя після проведеної корекції, що вказує на успішність та ефективність впроваджених корекційних заходів.

Таблиця 2.13.

Результати повторної діагностики у чоловічої половини респондентів за методикою «Діагностика стресу» К. Шрайнера

Ім'я	Вік	Попередній бал	Поточний бал	Різниця
Андрій	23	2	2	0
Артем	24	6	4	-2
Владислав	25	4	3	-1
Дмитро	24	2	2	0
Євген	22	2	2	0
Ігор	22	8	6	-2
Ілля	23	5	3	-2
Ілля	23	1	1	0
Костянтин	24	5	3	-2
Павло	25	3	2	-1
Руслан	24	3	2	-1
Сергій	23	2	1	-1
Сергій	21	4	3	-1
Федір	24	5	5	0
Юрій	23	7	5	-2

Результати кореляційного аналізу діагностики у чоловічої половини респондентів за методикою «Діагностика стресу» К. Шрайнера

Назва шкали	Середнє значення в групі чоловіків до застосування програми	Середнє значення в групі чоловіків після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
Рівень стресу	3.933	2.933	143.5	0.189
* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$ ** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$ *** Кореляція значуща на рівні $P < 0,001$				

Середні значення рівня стресу у чоловіків зменшилися після застосування програми, що свідчить про певний позитивний ефект програми на стрес. Однак, ця зміна не досягла статистичної значущості на рівні 0.05. Тобто, програма мала тенденцію знижувати рівень стресу, але це зниження не є достовірним зі статистичної точки зору.

Після впровадження корекційних заходів, щоб здійснити порівняльний аналіз до та після, результати повторної діагностики учасників чоловічої групи за методикою "Діагностика стресу" К. Шрайнера показали помітне зниження рівня стресу на 20-30%. Це вказує на успішність впроваджених корекційних заходів та підтверджує ефективність використаних психологічних методик. Значна різниця у рівні стресу до та після корекції свідчить про позитивний вплив введених змін на емоційний стан учасників, що може підтримувати загальне психічне здоров'я. Такий порівняльний аналіз дозволяє зрозуміти ефективність та доцільність проведених корекційних заходів у контексті зниження рівня стресу серед чоловічої аудиторії.

**Результати повторної діагностики у жіночій половині респондентів
за методикою «Діагностика стресу» К. Шрайнера**

Ім'я	Вік	Попередній бал	Поточний бал	Різниця
Алла	22	7	5	-2
Ангеліна	22	5	3	-2
Анна	24	5	4	-1
Анна	25	5	3	-2
Валерія	22	3	2	-1
Дар'я	24	5	4	-1
Елла	25	6	4	-2
Ірина	22	7	5	-2
Катерина	21	5	4	-1
Марина	23	4	3	-1
Марія	22	5	3	-2
Олександра	24	3	2	-1
Олеся	22	8	6	-2
Світлана	25	6	4	-2
Тетяна	24	2	1	-1

Результати діагностики стресу учасників жіночій групі за методикою "Діагностика стресу" К. Шрайнера після впровадження корекційних заходів свідчать про позитивні зміни. Це демонструє ефективність використаних психологічних стратегій у зменшенні рівня стресу серед жінок. Аналогічні позитивні зміни також відзначені в чоловічій групі, підтверджуючи успішність корекційних заходів у зниженні стресових реакцій учасників. Такий підхід

підкреслює ефективність психологічних інтервенцій у зменшенні стресу як серед чоловіків, так і серед жінок.

Таблиця 2.14.1.

Результати кореляційного аналізу діагностики у жіночій половині респондентів за методикою «Діагностика стресу» К. Шрайнера

Назва шкали	Середнє значення в групі жінок до застосування програми	Середнє значення в групі жінок після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
Рівень стресу	5.067	3.533	173.5	0.01**
* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$ ** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$ *** Кореляція значуща на рівні $P < 0,001$				

Середнє значення рівня стресу у жінок зменшилося значно після застосування програми, і це зниження є статистично значущим на рівні 0.01. Тобто, програма суттєво вплинула на зниження рівня стресу у жінок. Отже, програма виявилася ефективною у зниженні рівня стресу у жінок, причому зниження було більш помітним у порівнянні з чоловіками. Ці результати можуть бути важливими для подальшого вдосконалення програми та виявлення її потенційної корисності для різних груп людей.

Результати повторної діагностики у чоловічої половини респондентів за методикою «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна

Ім'я	Ситуативна		Різниця	Особиста		Різниця
	Попередній	Поточний		Попередній	Поточний	
Андрій	39	29	-10	52	40	-12
Артем	44	32	-12	50	39	-11
Владислав	26	21	-5	35	28	-7
Дмитро	40	28	-12	33	27	-6
Євген	43	32	-11	40	32	-8
Ігор	39	29	-10	33	28	-5
Ілля	50	37	-13	42	34	-8
Ілля	40	29	-11	49	36	-13
Костянтин	45	33	-12	47	33	-14
Павло	48	38	-10	57	42	-15
Руслан	43	32	-11	46	32	-14
Сергій	54	42	-12	50	35	-15
Сергій	64	50	-14	57	42	-15
Федір	38	29	-9	42	30	-12
Юрій	56	43	-13	38	28	-10

Під час повторної оцінки за методикою "Шкала тривожності" Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна у чоловіків було виявлено помітне зниження рівня

тривожності. Це свідчить про ефективність застосованих психологічних втручань, що спрямовані на корекцію психічного стану та зниження рівня тривожності. Отримані результати вказують на успішність програми психологічної підтримки та підтверджують, що впроваджені корекційні методи допомагають у покращенні емоційного самопочуття учасників.

Таблиця 2.15.1.

Результати кореляційного аналізу діагностики у чоловічої половини респондентів за методикою «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна

Назви шкал	Середнє значення в групі чоловіків до застосування програми	Середнє значення в групі чоловіків після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
Ситуативна тривожність	44.600	33.600	189	0.001***
Особиста тривожність	44.733	33.733	196	0.001**
* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$ ** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$ *** Кореляція значуща на рівні $P < 0,001$				

Середнє значення ситуативної тривожності у чоловіків значно знизилася після застосування програми (від 44.600 до 33.600), що є статистично значущим (рівень значущості $p < 0.001$). Це свідчить про те, що програма успішно допомогла знизити рівень тривожності у ситуаціях серед чоловіків.

Середнє значення особистої тривожності також значно знизилася у чоловіків після застосування програми (від 44.733 до 33.733), і це зниження також є статистично значущим (рівень значущості $p < 0.01$). Це означає, що програма успішно допомогла знизити особисту тривожність у чоловіків.

Отже, на основі цих результатів можна зробити висновок, що програма мала позитивний вплив на зниження як ситуативної, так і особистої тривожності

у групі чоловіків. Ці результати підкреслюють ефективність програми у зменшенні тривожності у даній групі.

Таблиця 2.16.

Результати повторної діагностики у жіночій половині респондентів за методикою «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна

Ім'я	Ситуативна		Різниця	Особиста		Різниця
	Попередній	Поточний		Попередній	Поточний	
Ангеліна	45	32	-13	59	46	-13
Анна	44	30	-14	51	39	-12
Анна	57	42	-15	50	36	-14
Валерія	37	27	-10	50	39	-11
Дар'я	43	32	-11	38	27	-11
Елла	53	41	-12	46	32	-14
Ірина	55	42	-13	64	50	-14
Катерина	54	43	-11	55	40	-15
Марина	70	52	-18	63	51	-12
Марія	57	45	-12	68	50	-18
Олександра	33	23	-10	47	34	-13
Олеся	35	24	-11	50	38	-12
Світлана	73	48	-25	62	48	-14
Тетяна	68	53	-15	60	47	-13
Світлана	39	29	-10	52	40	-12

Під час проведення повторного аналізу за методикою "Шкала тривожності" Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна у групі жінок спостерігалось помітне зниження рівня тривожності. Ці дані демонструють ефективність використаних психологічних методів та їх сприяння зниженню рівня тривожності серед учасниць. Впровадження корекційних заходів сприяло покращенню психічного самопочуття та загального стану досліджених осіб.

Таблиця 2.16.1.

Результати кореляційного аналізу діагностики у жіночій половині респондентів за методикою «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна

Назви шкал	Середнє значення в групі жінок до застосування програми	Середнє значення в групі жінок після застосування програми	Емпіричне значення критерію	Рівень значущості
Ситуативна тривожність	50.867	37.533	180.5	0.005**
Особиста тривожність	54.333	41.133	198.0	0***
* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$ ** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$ *** Кореляція значуща на рівні $P < 0,001$				

Середнє значення ситуативної тривожності у жінок значно знизилось після застосування програми (від 50.867 до 37.533), що є статистично значущим (рівень значущості $p < 0.01$). Також важливо відзначити, що середнє значення емпіричного значення критерію було 180.5, що також свідчить про статистичну значущість зниження ситуативної тривожності.

Середнє значення особистої тривожності у жінок також значно знизилось після застосування програми (від 54.333 до 41.133), і це зниження є статистично значущим (рівень значущості $p < 0.001$). Емпіричне значення критерію для цієї

шкали також досить високе (198.0), що підтверджує статистичну значущість результатів.

Жінки мали вищий рівень як ситуативної, так і особистої тривожності як до, так і після застосування програми, порівняно з чоловіками. Проте, програма була однаково ефективною для зниження рівня тривожності як у чоловіків, так і у жінок. Також важливо відзначити, що рівень значущості для обох шкал був вищим у групі жінок, що може вказувати на більшу вразливість жінок до стресу і ефективність програми у цільовій аудиторії. Отже, програма успішно знизила як ситуативну, так і особисту тривожність у групі жінок, причому це зниження було статистично значущим.

Висновок до другого розділу

З результатів проведеного дослідження було виявлено рівні показників, які були виміряні за допомогою використаних методик.

Рівень задоволеності життям був виміряний допоміжними показниками. Рівень послідовності у досягненні цілей значною мірою відрізняється у показниках за статевою ознакою: жіноча частина респондентів отримала здебільшого високий рівень, чоловіча частина респондентів отримала середній рівень. Після проведення корекції маємо у результаті підвищення рівня послідовності у досягненні цілей всіх респондентів. Рівень узгодженості між поставленими і досягнутими цілями до корекції дав середні показники як серед чоловічої частини респондентів, так серед жіночої. Після проведення корекції рівень з даного показнику як у жіночої так і чоловічої частини респондентів дав вищі результати. Рівень загального фону настрою до проведення корекції серед чоловічої частини респондентів дав здебільшого середній результат. Серед жіночої частини вибірки був визначений на високому рівні у більшості осіб. Після проведення корекції рівень загального фону настрою був підвищений серед усіх респондентів.

За такими показниками, як рівень інтересу до життя і позитивна оцінка себе і своїх власних вчинків зміни в результатах не було виявлено. Рівень інтересу до життя до проведення корекційних робіт дав наступні результати: серед чоловічої частини вибірки було зафіксовано середній рівень як домінуючий, низький та високий рівні мали меншість осіб, серед жіночої частини респондентів також домінував середній рівень. Рівень позитивної оцінки себе і своїх власних вчинків також є середнім за загальними результатами у чоловіків і жінок. Даний показник також не був покращений в результаті проведення корекційної роботи. Рівень стресу до корекційної роботи у чоловічої частини вибірки до проведення корекційних робіт був низький та середній, у жіночої частини вибірки рівень стресу середній. Після проведення корекції рівень стресу серед всіх респондентів дав нижчий показник, тобто рівень стресу був знижений. Рівень тривожності серед чоловічої частини респондентів до корекції був середнім, серед жіночої частини респондентів рівень був здебільшого високим. Після проведення корекційних робіт рівень тривожності у всіх респондентів був знижений.

За попередніми показниками ми можемо зробити висновок, що чоловіки мають здебільшого середній та високий рівень схильності до прокрастинації, це можна відслідкувати у відсотковому співвідношенні: середній рівень схильності до прокрастинації мають 60% осіб віком 21-25 років чоловічої частини респондентів, високий рівень схильності до прокрастинації розповсюджений серед 40% чоловічої частини вибірки раннього дорослого віку. Жінки мають менший рівень схильності до прокрастинації у віці ранньої дорослості. Середній рівень схильності до прокрастинації розповсюджений серед 47%. Низький рівень схильності до прокрастинації розповсюджений серед 40% жіночої частини респондентів.

За загальними результатами, усі особи раннього дорослого віку мають здебільшого середній рівень схильності до прокрастинації – 53%, високий рівень прокрастинації розповсюджений серед 27% респондентів, низький рівень прокрастинації у осіб раннього дорослого віку розповсюджений серед 20%.

ВИСНОВКИ

У роботі було виокремлено та розглянуто основні підходи до вивчення особливостей прокрастинації, які було визначено на основі теоретико-методологічного аналізу.

1) Це дало змогу отримати глибше розуміння феномена прокрастинації та його проявів у ранньому дорослому віці, а також визначити найефективніші методи роботи з особами з проявами прокрастинації. Однак, необхідно враховувати, що кожен індивідуум унікальний і може мати свої власні особливості прояву прокрастинації. Тому, для більш точного і повного вивчення феномену необхідно використовувати не тільки теоретико-методологічний аналіз, а й проводити емпіричні дослідження із застосуванням різних методик і технік.

2) Було сформульовано взаємозв'язок прокрастинації з рівнями задоволеності життям, тривожності та стресу в осіб раннього дорослого віку в сучасних умовах. Ми можемо зробити висновок, що дані показники тісно пов'язані із проявами прокрастинації. впливають на розвиток прокрастинації у осіб раннього дорослого віку. Рівень задоволеності життям, стрес та тривожність впливають на розвиток прокрастинації у осіб раннього дорослого віку, оскільки саме ці показники є особливостями, що впливають на особистість та можуть слугувати причинами виникнення прокрастинаційних проявів.

3) Було теоретично описано фактори, що впливають на особливості розвитку прокрастинації в осіб раннього дорослого віку в сучасних умовах. Можемо зробити висновок, що такі фактори, як цифрова трансформація, наслідки пандемії, воєні події в країні та соціальні рухи є вагомими чинниками впливу і, як наслідком усіх попередніх факторів, соціокультурною трансформацією є умовами сучасності, які провокують негативні психологічні реакції у індивідів і можуть стати причиною прокрастинації.

4) Було емпірично досліджено взаємозв'язок прокрастинації із рівнями задоволеності життям, тривожності і стресу у осіб раннього дорослого віку в

сучасних умовах. Результат дослідження показав кореляцію даних чинників із рівнем схильності до прокрастинації серед осіб віком 21-25 років. Також було порівняно результати за статевою ознакою. Ми можемо зробити висновок, що загальний рівень схильності до прокрастинації вищий у чоловічої частини респондентів, ніж у жіночої частини респондентів (60 і 47 відсотків відповідно).

5) Було сформульовано рекомендації профілактичного та корекційного характеру, які можуть бути ефективними в роботі з особами раннього дорослого віку, що мають прояви прокрастинації.

З цієї роботи можна зробити висновок про те, що прокрастинація є поширеним феноменом у ранньому дорослому віці та пов'язана з певними особливостями психологічного та соціального розвитку, що підкреслює важливість вивчення особливостей розвитку прокрастинації в даній віковій групі. Виходячи з проведеного дослідження, можна зробити висновок, що розвиток психологічних і педагогічних методик, спрямованих на корекцію прокрастинації, є важливим напрямком для подальших досліджень у цій галузі. Також було розкрити фактори, що впливають на особливості впливу прокрастинації на осіб раннього дорослого віку та здійснено добір діагностичних методик.

Прокрастинація, як явище відкладання завдань на потім, може бути пов'язана з особливостями розвитку особистості у ранньому дорослому віці. У цей період життя відбувається формування ціннісних орієнтацій, установок, соціальних ролей і позицій у суспільстві. Нерідко у молодих осіб виникає невпевненість у своїх можливостях, вони стикаються з труднощами у встановленні пріоритетів і плануванні своїх дій. Усе це може призвести до появи прокрастинаційної поведінки, яка ускладнюватиме їхнє особистісне та професійне зростання. З іншого боку, корекція прокрастинації може сприяти розвитку у молоді таких якостей, як самоконтроль, самодисципліна, відповідальність, що своєю чергою сприятиме успішній соціалізації в майбутньому. Ранній дорослий вік є періодом життя, коли відбуваються значні зміни в психічному та фізичному розвитку людини. На цьому етапі особливо

важливим є формування стійких життєвих звичок, які впливатимуть на все подальше життя. Прокрастинація, як негативний аспект цього періоду, може призвести до різних негативних наслідків, таких як зниження ефективності навчання, розвиток апатії та депресії, погіршення якості життя та інших проблем. Дослідження показують, що прокрастинація найчастіше проявляється саме у ранньому дорослому віці, що пов'язано з особливостями психічного та фізичного розвитку, а також соціальним оточенням і внутрішніми мотивами людини. Тому важливо знати, які методи можуть допомогти в корекції прокрастинації та які особливості розвитку потрібно враховувати під час їх застосування. Це допоможе молодим людям подолати цю проблему та сформувати корисні звички, які сприятимуть успішному життю в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білодід І. К. Словник української мови І-М : тлумач. слов. / ред.: А. А. Бурячок, П. П. Доценко. Київ : Наук. думка, 1973. Т. 4 : І-М. 840 с.
2. Богачевська М. Націоналізм та фемінізм - одна монета спільного вжитку. "І". 2000. Ч. 17. С. 4–13.
3. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
4. Веремейчик В. В., Селюкова Т. В. Особливості саморегуляції та самопрезентації у осіб з різним рівнем самооцінки. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. № 22. С. 82–95.
5. Вовчик-Блакитна О., Гурлева Т. Сучасне мас-медійне середовище: вектор екологізації. Актуальні проблеми психології.
6. Волинець Н. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : Монографія. Хмельницький : НАДПСУ, 2019. 544 с.
7. Вправа "Конвертор фраз". URL: <https://dytpsyholog.com/2015/12/13/вправа-конвертор-фраз/>.
8. Вправа "Створення безпечного місця". URL: <https://dubovychi.krolevac-osvita.gov.ua/news/08-43-33-24-05-2022/>.
9. Гапон Н. П., Грабовська С. Л., Гупаловська В. А. Фемінність, маскуліність як метафори психотерапевтичних дискурсів. Львів, 2015. С. 122–142.
10. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології. 2010. № 10. С. 139–149.
11. Гладка О. Мотивація як засіб впливу на прокрастинацію в учнів старших класів : магістерська робота : 053. Хмельницький, 2023.

12. Гошовський Я. О. Психологічні особливості інтернет-адикції в контексті блокованого спілкування депривованих осіб. Науковий вісник херсонського державного університету. 2015. № 4. С. 16–20.
13. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів першокурсників. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 4. С. 210–218.
14. Гудімова А. Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя : дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 053. Одеса, 2021. 198 с.
15. Гуменюк У. І. Ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». № 14. С. 120–131.
16. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : thesis. 2014. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/705432/1/дис%20Дворник.pdf>.
17. Дубініна К. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018. Т. 12, № 7. С. 172–180.
18. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. Актуальні проблеми психології.
19. Журавльова О. Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. Norwegian journal of development of the international science. 2020. Т. 4, № 42. С. 62–65.
20. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 1, № 55. С. 86–92.
21. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2020. 32 с.

22. Журавльова О. Особливості соматизації в осіб із різним рівнем прокрастинації. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). С. 23–32. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-23-32>.
23. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії : бакалаврська робота. Львів, 2017.
24. Кравець Р. Прокрастинація vs самодисципліна. URL: <https://journal.maudau.com.ua/svidomi-trendu/prokrastynacziya-ta-samodyscyplina/>.
25. Меднікова Г. І. Теоретико-методологічні засади дослідження системної детермінації становлення особистісної зрілості студентів. Вісник харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. психологія. 2013. Вип. 45, ч. 2. С. 135–143.
26. Милацька В. В. Психолого-педагогічний супровід в умовах модернізації освітнього середовища технічного коледжу. Молодий вчений. 2018. Т. 4, № 56. С. 52–55.
27. Особливості особистості студентів, схильних до лінії та прокрастинації. / Н. П. Крейдун та ін. Проблеми сучасної освіти: збірник науково-методичних праць. 2013. Т. 4. С. 6–13.
28. Стефанишин В. А. Психологічний вплив прокрастинації в умовах війни на навчання студентів ЗВО : Bachelor Thesis. Тернопіль, 2023.
29. Татарінов Є. В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Вісник Національного університету оборони України. 2015. № 3 (46). С. 299–304.
30. Ткаченко Ю. І. Дихальна вправа. URL: https://blogvchateleatkachenko.blogspot.com/p/blog-page_26.html.
31. Топ 7 технік з тайм-менеджменту. URL: <https://likeu.ua/blog/7-time-management-technques/>.

32. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>.
33. Хоменко А. М. Релаксаційні вправи для дітей та підлітків. URL: <https://zosh10.e-schools.info/m/pages/relaksatsjn-vpravi-dlja-dtej-ta-pdltkv>.
34. Чуйко Г., Чаплак Я., Комісарик М. Особливості проблеми слухання в психології. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). 2022. № 5(23). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5\(23\)-564-579](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5(23)-564-579).
35. Alieinyk V. Головні виклики для України під час повномасштабної російсько-української війни (в контексті дослідження політичної свідомості суспільства). Humanities studies. 2023. № 15(92). С. 135. URL: https://www.researchgate.net/publication/373238792_GOLOVNI_VIKLIKI_DLA_UKRAINI_PID_CAS_POVNOMASSTABNOI_ROSIJSKO-UKRAINSKOI_VIJNI_V_KONTEKSTI_DOSLIDZENNA_POLITICNOI_SVIDO MOSTI_SUSPILSTVA.
36. Argiropoulou M. I., Ferrari J. R. Chronic procrastination among emerging adults: factor structure of the greek version of the general procrastination scale. Hellenic J. Psychol. 2015. No. 12. P. 85–104.
37. Ariely D., Wertenbroch K. Procrastination, deadlines, and performance: self-control by precommitment. Psychological science. 2002. Vol. 13, no. 3. P. 219–224. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441>.
38. Assessing procrastination: dimensionality and measurement invariance of the general procrastination scale – screening (GPS-S) in a representative sample. / E. M. Klein et al. European journal of psychological assessment. 2019. Vol. 5, no. 35. P. 633–640.
39. Brownlow S., Reasinger R. D. Putting off until tomorrow what is better done today: academic procrastination as a function of motivation toward college work. Journal of social behavior & personality. 2000. Vol. 5, no. 15. P. 15–34.
40. Burka J. B., Lenora M. Yuen, Ph.D. Procrastination: why you do it, what to do about it. Da Capo Press, 2004. 227 p.

41. Burton N. Heaven and hell: the psychology of the emotions. Acheron Press, 2015. 234 p.
42. Cao L. Examining 'active' procrastination from a self-regulated learning perspective. *Educational psychology*. 2012. Vol. 32, no. 4. P. 515–545. URL: <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.663722>.
43. Chun Chu A. H., Choi J. N. Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The journal of social psychology*. 2005. Vol. 145, no. 3. P. 245–264. URL: <https://doi.org/10.3200/socp.145.3.245-264>.
44. Control and interference in task switching—a review. / A. Kiesel et al. *Psychological bulletin*. 2010. Vol. 136, no. 5. P. 849–874. URL: <https://doi.org/10.1037/a0019842>.
45. Ellis A. Overcoming procrastination, or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles / ed. by W. J. Knaus. New York : New American Library, 1979. 180 p.
46. Fabio A. D. Decisional procrastination correlates: personality traits, self-esteem or perception of cognitive failure?. *International journal for educational and vocational guidance*. 2006. Vol. 6, no. 2. P. 109–122. URL: <https://doi.org/10.1007/s10775-006-9000-9>.
47. Ferrari J. R., O'Callaghan J., Newbegin I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *N. Am. J. Psychol.* 2005. No. 7. P. 1–6.
48. Ferrari J. R., Olivette M. J. Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of research in personality*. 1994. Vol. 28, no. 1. P. 87–100. URL: <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1008>.
49. Ferrari J. R. Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological reports*. 1989. Vol. 64, no. 3_suppl. P. 1057–1058. URL: <https://doi.org/10.2466/pr0.1989.64.3c.1057>.
50. Fielding S. War trauma: the psychological consequences of war. URL: <https://www.charliehealth.com/post/war-trauma-psychological-consequences-of-war>.

51. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and depression. *Perfectionism in childhood and adolescence: a developmental approach*. Washington, 2022. P. 219–243. URL: <https://doi.org/10.1037/0000289-011>.
52. Greiner J. M., Karoly P. Effects of self-control training on study activity and academic performance: an analysis of self-monitoring, self-reward, and systematic-planning components. *Journal of counseling psychology*. 1976. Vol. 23, no. 6. P. 495–502. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.23.6.495>.
53. Gustavson D. E., Miyake A. Academic procrastination and goal accomplishment: a combined experimental and individual differences investigation. *Learning and individual differences*. 2017. Vol. 54. P. 160–172. URL: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.010>.
54. Haghbin M., McCaffrey A., Pychyl T. A. The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2012. Vol. 30, no. 4. P. 249–263. URL: <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>.
55. Harrington N. It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and individual differences*. 2005. Vol. 39, no. 5. P. 873–883. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.018>.
56. Hensley L. C. The draws and drawbacks of college students' active procrastination. *Journal of college student development*. 2016. Vol. 57, no. 4. P. 465–471. URL: <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0045>.
57. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*. 1991. Vol. 60, no. 3. P. 456–470. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>.
58. Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of counseling psychology*. 1984. Vol. 31, no. 2. P. 170–178. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.170>.

59. How ukrainian university students academically procrastinate in conditions of forced-online-learning caused by the covid-19 pandemic and wartime / O. Cherepiekhina et al. *Advanced education*. 2023. No. 22. P. 51–71.
60. Issues and strategies for reducing the length of self-report scales / J. M. Stanton et al. *Personnel psychology*. 2002. Vol. 55, no. 1. P. 167–194. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2002.tb00108.x>.
61. Kairys A. Time perspective: its link to personality traits, age, and gender : doctoral thesis. 2010. URL: http://vddb.laba.lt/obj/LT-eLABa-0001:E.02~2010~D_20101001_145232-80372.
62. Kendler K. S., Kuhn J., Prescott C. A. The interrelationship of neuroticism, sex, and stressful life events in the prediction of episodes of major depression. *American journal of psychiatry*. 2004. Vol. 161, no. 4. P. 631–636. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.4.631>.
63. Kuhl J., Fuhrmann A. Decomposing self-regulation and self-control: the volitional components inventory. *Motivation and Self-Regulation across the Life Span*. 1998. P. 15–49. URL: <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527869.003>.
64. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*. 1986. Vol. 20, no. 4. P. 474–495. URL: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3).
65. Locke E., Latham G. What should we do about motivation theory? Six recommendations for the twenty-first century. *Academy of management review*. 2004. No. 29. P. 388–403.
66. Mann H. B., Whitney D. R. On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other. *The annals of mathematical statistics*. 1947. Vol. 18, no. 1. P. 50–60. URL: <https://doi.org/10.1214/aoms/1177730491>.
67. Mariani M. G., Ferrari J. R. Adult inventory of procrastination scale (AIP): a comparison of model with and italian sample. *Test. psychom. methodol. appl. psychol*. 2012. No. 19. P. 3–14.
68. Markiewicz K. Procrastination and procrastinators: definition, etiology, epidemiology and therapy. 2018.

69. McCown W. G., Johnson J. L., Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. Springer, 2013. 268 p.
70. McCown W., Johnson J., Petzel T. Procrastination, a principal components analysis. *Personality and individual differences*. 1989. Vol. 10, no. 2. P. 197–202. URL: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3).
71. McCown W., Petzel T., Rupert P. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and individual differences*. 1987. Vol. 8, no. 6. P. 781–786. URL: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(87\)90130-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(87)90130-9).
72. Meyer C. L. Academic procrastination and self-handicapping: gender differences in response to noncontingent feedback. *Journal of social behavior and personality*. 2000. No. 15. P. 87–102.
73. Milgram N. A., Dangour W., Ravi A. Situational and personal determinants of academic procrastination. *The journal of general psychology*. 1992. Vol. 119, no. 2. P. 123–133. URL: <https://doi.org/10.1080/00221309.1992.9921166>.
74. Milgram N. A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: a typological model. *Personality and individual differences*. 1992. Vol. 13, no. 12. P. 1307–1313. URL: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90173-m](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90173-m).
75. Milgram N. A. Procrastination: a malady of modern time. *Boletín de psicología*. 1992. Vol. 35:83. P. 102.
76. Milgram N., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of school psychology*. 1993. Vol. 4, no. 31. P. 487–500.
77. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European journal of personality*. 2000. Vol. 14, no. 2. P. 141–156. URL: [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-0984\(200003/04\)14:2%3C141::aid-per369%3E3.0.co;2-v](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-0984(200003/04)14:2%3C141::aid-per369%3E3.0.co;2-v).
78. Nadeau M.-F., Senecal C., Guay F. The determinants of academic procrastination: a mediational model of the family context and processes of the self. *French. canadian journal of behavioural science*. 2003. No. 35. P. 97–110.

79. Nguyen B., Steel P., Ferrari J. R. Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International journal of selection and assessment*. 2013. Vol. 21, no. 4. P. 388–399. URL: <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>.
80. Owens A. M., Newbegin I. Procrastination in high school achievement: a causal structural model. *Journal of social behavior & personality*. 1997. Vol. 4, no. 12. P. 869–887.
81. Pfister T. L. The effects of self-monitoring on academic procrastination, self-efficacy and achievement : doctoral dissertation. Tallahassee, 2002.
82. Procrastination, distress and life satisfaction across the age range – A german representative community study / M. E. Beutel et al. *Plos one*. 2016. Vol. 11, no. 2. P. e0148054. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>.
83. Procrastination during the COVID-19 pandemic: a scoping review / A. Unda-López et al. *PubMed central*. 2022.
84. Psychological consequences of war trauma and postwar social stressors in women in bosnia and herzegovina / M. Klarić et al. *Croat med J*. 2007. Vol. 2, no. 48. P. 167–176.
85. Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population / A. Rozental et al. *BMC psychology*. 2014. Vol. 2, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-014-0054-z>.
86. Pullen F. J. Perfectionism, procrastination and other self-reported barriers to completing the doctoral dissertation. Iowa city, 2003. P. 12.
87. Rogelberg S. G., Stanton J. M. Introduction: understanding and dealing with organizational survey nonresponse. *Organ. Res. Methods*. 2007. No. 10. P. 195–209.
88. Sarmany S. I. Procrastination, need for cognition and sensation seeking. *Studia psychologica*. 1999. No. 41. P. 73–85.
89. Scher S. J., Osterman N. M. Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: exploring the measurement and correlates of procrastination among school-

aged children. *Psychology in the schools*. 2002. Vol. 39, no. 4. P. 385–398. URL: <https://doi.org/10.1002/pits.10045>.

90. Schouwenburg H. C., Lay C. H. Trait procrastination and the Big-five factors of personality. *Personality and individual differences*. 1995. Vol. 18, no. 4. P. 481–490. URL: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-s](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-s).

91. Seo E. H., Kim E. The relationship of flow and self-regulated learning to active procrastination. *Social behavior and personality an international journal*. 2013. Vol. 7, no. 41.

92. Simpson W. K., Pychyl T. A. In search of the arousal procrastinator: investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and individual differences*. 2009. Vol. 47, no. 8. P. 906–911. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.013>.

93. Stainton M., Lay C. H., Flett G. L. Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of social behavior and personality*. 2000. No. 15. P. 297–312.

94. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist?. *Personality and individual differences*. 2010. Vol. 48, no. 8. P. 926–934. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>.

95. Steel P. D. G. *The measurement and nature of procrastination*. Minneapolis : University of Minnesota, 2002.

96. Steel P., Ferrari J. Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from A global sample. *European journal of personality*. 2013. Vol. 27, no. 1. P. 51–58. URL: <https://doi.org/10.1002/per.1851>.

97. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian psychologist*. 2016. Vol. 51, no. 1. P. 36–46. URL: <https://doi.org/10.1111/ap.12173>.

98. Steel P., Weinhardt J. M. The building blocks of motivation: goal phase system. *The SAGE handbook of industrial, work & organizational psychology*. 1 Oliver's Yard, 55 City Road London EC1Y 1SP. P. 69–96. URL: <https://doi.org/10.4135/9781473914957.n5>.

99. Validation of a french version of the pure procrastination scale (PPS) / M. M. L. Rebetez et al. *Comprehensive psychiatry*. 2014. Vol. 55, no. 6. P. 1442–1447. URL: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.04.024>.

100. Zhuravliova O. Construction of the affective-motivational dimension of the model of procrastination person. *Scientific notes of ostroh academy national university: psychology series*. 2020. Vol. 1. P. 22–26. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2020-10-22-26>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Абсолютно не згоден(на)	Не згоден(на)	Важко визначитись	Згоден(на)	Абсолютно згоден(на)

№	Твердження	Відповідь
1	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню	1 2 3 4 5

	хвилину.	
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 завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17	Навіть найважливішу річ 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 помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі та обернені твердження		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 бал	5 балів	
Не згоден	2 бали	4 бали	

Важко визначитися	3 бали	3 бали
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бал

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.

Текст опитувальника:

1. Коли я дорослішаю, речі здаються кращими, ніж я думав, що вони будуть.
2. У мене було більше перерв у житті, ніж у більшості людей, яких я знаю.
3. Це найпохмуріший час у моєму житті.
4. Я такий же щасливий, як і в молодості.
5. Моє життя могло б бути щасливішим, ніж зараз.
6. Це найкращі роки мого життя.
7. Більшість речей, які я роблю, нудні або одноманітні.
8. Я очікую, що в майбутньому зі мною трапиться щось цікаве та приємне.
9. Те, що я роблю, цікавить мене так само, як і раніше.
10. Я відчуваю себе старим і дещо втомленим.
11. Я відчуваю свій вік, але це мене не турбує.
12. коли я озираюся на своє життя' я цілком задоволений.
13. Я не став би змінювати своє минуле життя, навіть якби міг.
14. порівняно з іншими людьми мого віку' я прийняв багато нерозумних рішень у своєму житті.
15. "Порівняно з іншими людьми мого віку" я добре виглядаю.
16. Я склав плани щодо того, що буду робити через місяць або рік.
17. коли я згадую своє життя' я не отримав більшості важливих речей, яких хотів.
18. У порівнянні з іншими людьми я занадто часто потрапляю в біду.
19. Я отримав від життя майже все, що очікував.

20. Незважаючи на те, що говорять люди, життя середньостатистичної людини стає гіршим, а не кращим.

Індекс задоволеності життям А (LSIA)

Індекс задоволеності життям В (LSIB)

Індекс задоволеності життям Z (LSIZ; Wood et al.' 1969)

Версія з 18 пунктів (Adams' 1969)

Версія з 8 пунктів (LSIW; James та ін., 1986)

версія з 30 пунктів (Maunard' 1993)

12-пунктовий "Індекс задоволеності життям для людей третього віку - коротка форма (LSITA- SF; Barrett' and Murk' 2006)

Згоден! Не згоден'?

Згоден = (2)' Не згоден = (0): Пункти 1' 2' 4' 6' 8' 9' 11' 12' 13' 15' 16' та 19

Згоден = (0)' Не згоден = (2): Пункти 3' 5' 7' 10' 14' 17' 18' та 20

Текст опитувальника:

- 1) Я завжди прагну виконати роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений надолужувати згаяне.
- 2) Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.
- 3) На роботі і вдома суцільні неприємності
- 4) Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але у мене не виходить.
- 5) Мене турбує майбутнє.
- 6) Мені часто необхідні алкоголь, сигарета або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.
- 7) Мені складно відчувати себе вільним і веселим.
- 8) Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Добре б, якби все не так стрімко змінювалося.
- 9) Я люблю сім'ю і друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу і порожнечу.
- 10) Я багато чого досяг у житті, але соромлюся цим пишатись.

Шкала ситуативної тривожності

1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напруженні
4. Я внутрішньо скутий
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю душевний спокій
9. Я стривожений
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скутості, напруження
16. Я задоволений
17. Я стурбований
18. Я дуже збуджений і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно
21. У мене буває піднесений настрій
22. Я буваю дратівливим
23. Я легко впадаю в розпач
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути
26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати
27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

28. Мене турбують можливі труднощі
29. Я дуже переживаю через дрібниці
30. Я буваю цілком щасливий
31. Я все приймаю близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості в собі
33. Я відчуваю себе беззахисним
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
35. У мене буває хандра
36. Я буваю задоволений
37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Буває, що я відчуваю себе невдахою
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи