

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У
МОЛОДІ**

Керівник:

к.психол.н., старший викладач
кафедри

_____ Лукіна Наталія Борисівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

к.психол.н., доцент кафедри
соціальної психології ОНУ імені
І.І. Мечникова

_____ Амплєєва Ольга Михайлівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

здобувач IV курсу, групи 465
Хитрук Дмитро Сергійович

(П.І.Б.)

Спеціальність:

_____ С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

_____ «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачу **Хитруку Дмитру Сергійовичу**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості прокрастинації у молоді» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.

2. Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічне явище.

3. Предмет дослідження – психологічні особливості прояву прокрастинації у молоді.

4. Завдання дослідження:

1) Проаналізувати наукові підходи до вивчення поняття «прокрастинація» у психологічній літературі.

2) Розглянути особливості прояву прокрастинації у молодому віці.

3) Провести емпіричне дослідження прокрастинації у молоді та проаналізувати його результати.

4) Дослідити взаємозв'язок прокрастинації з рівнем тривожності та мотивацією.

5) Розробити практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації в молодіжному середовищі.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Лукіна Наталія Борисівна к.психол.н., старший викладач	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження самооцінки.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні основи вивчення прокрастинації у молоді	18.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження прокрастинації як психологічного явища серед молоді	27.04.2025 р.
4.	Висновки.	14.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувач

_____ Дмитро ХИТРУК
(підпис)

Науковий керівник

_____ Наталія ЛУКІНА
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Хитрук Д.С. Психологічні особливості прокрастинації у молоді. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню феномену прокрастинації як актуальної психологічної проблеми молоді в умовах сучасного суспільства. У роботі узагальнено теоретико-методологічні підходи до розуміння прокрастинації, розглянуто її причини, форми прояву та психологічні чинники.

Проведено емпіричне дослідження із залученням 30 респондентів віком від 16 до 25 років, що дало змогу виявити зв'язки між рівнем прокрастинації, тривожністю та мотиваційними особливостями.

Узагальнено результати дослідження, розроблено психологічні рекомендації для практичного подолання прокрастинації у молодіжному середовищі.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву прокрастинації у молоді.

Наукова новизна полягає в комплексному аналізі психологічних детермінант прокрастинації з урахуванням емоційно-мотиваційних і соціальних факторів, а також у запропонованих практичних рекомендаціях для корекції поведінкових стратегій.

Практичне значення роботи полягає в можливості застосування результатів у роботі психологів освітніх закладів, центрів підтримки молоді, у психопрофілактиці та тренінгових програмах.

Ключові слова: прокрастинація, молодь, тривожність, мотивація досягнення.

ANOTTATION

Khytruk D.S. *Psychological Peculiarities of Procrastination in Youth*. – Manuscript.

Bachelor's qualification thesis for obtaining the first (bachelor's) level of higher education in specialty C4 "Psychology" – Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv, 2025.

The qualification thesis is devoted to the study of procrastination as a relevant psychological issue among youth in the context of modern society. The paper summarizes theoretical and methodological approaches to understanding procrastination, its causes, manifestations, and psychological determinants. An empirical study involving 30 respondents aged 16 to 25 was conducted, which made it possible to identify relationships between the level of procrastination, anxiety, and motivational characteristics.

The research findings were generalized, and psychological recommendations for overcoming procrastination in youth environments were developed. The object of the study is procrastination as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the psychological peculiarities of procrastination in youth.

The scientific novelty lies in the comprehensive analysis of psychological determinants of procrastination, taking into account emotional, motivational, and social factors, as well as in the proposed practical recommendations for correcting behavioral strategies.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its results in the work of psychologists in educational institutions, youth support centers, as well as in preventive and training programs.

Keywords: procrastination, youth, anxiety, achievement motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ.....	7
1.1 Поняття прокрастинації: історія вивчення і сучасні підходи.....	7
1.2 Причини та форми прояву прокрастинації.....	17
1.3 Особливості прокрастинації в юнацькому віці.....	30
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА СЕРЕД МОЛОДІ	37
2.1 Організація та методи дослідження.....	37
2.2 Психологічний аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	41
2.3 Рекомендації щодо продуктивного подолання прокрастинації.....	50
Висновки до другого розділу.....	52
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна психологія дедалі частіше розглядає особистість не як пасивний об'єкт зовнішнього впливу, а як активного, свідомого творця власного життя. В умовах високої динаміки соціальних змін, інформаційного перевантаження та зростання вимог до самостійності особливості ваги набуває дослідження факторів, що впливають на зниження ефективності поведінки людини, її здатності до саморегуляції, продуктивної діяльності й особистісного зростання.

Одним із таких феноменів є прокрастинація. Перші системні дослідження цього явища були проведені на початку 1980-х років, і з того часу воно активно вивчається у психологічній науці такими вченими як Д. Ферарі, К.Лей, П.Стіл, Н.Мілгрем, К.Соломон та ін. Це явище є особливо важливим для молодих людей, які шукають себе і формують свої життєві цілі та професійні напрямки. Часто в цей час з'являються проблеми з організацією часу, плануванням і досягненням власних цілей.

Дослідження психологічних частин прокрастинації у молодому віці дозволяє краще зрозуміти, як емоційні стани (наприклад тривога), мотиваційні бажання та риси особистості впливають на схильність до відкладання. Враховуючи те, що прокрастинація може мати як ситуативний, так і постійний характер; виникає потреба у визначенні не лише рівня її прояву а й супутніх психологічних рис які допомагають їй закріплюватися або навпаки подолати.

Таким чином ця тема є важливою не тільки в загальній психології, а ще й у практичному плані – для створення програм профілактики та корекції. Це потрібно для розвитку саморегуляції і підвищення роботи молодої особи. Спираючись на вищезазначене, це підтверджує актуальність дослідження, тому темою нашої наукової роботи було обрано: **«Психологічні особливості прокрастинації у молоді»**

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічне явище

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву прокрастинації у молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прокрастинації у молоді.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення поняття «прокрастинація» у психологічній літературі.
2. Розглянути особливості прояву прокрастинації у молодому віці.
3. Провести емпіричне дослідження прокрастинації у молоді та проаналізувати його результати.
4. Дослідити взаємозв'язок прокрастинації з рівнем тривожності та мотивацією.
5. Розробити практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації в молодіжному середовищі.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання поставлених завдань у кваліфікаційному дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, що дали змогу здійснити як теоретичний аналіз, так і емпіричне вивчення феномену прокрастинації у молоді.

До *теоретичних методів* належали: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, що дозволило глибше осмислити поняття прокрастинації, її природу, причини виникнення та психологічні наслідки, а також виявити особливості її зв'язку з тривожністю та мотивацією досягнення.

Серед *емпіричних методів* дослідження застосовувалися:

- Шкала прокрастинації Лея – для кількісного вимірювання рівня загальної схильності до прокрастинації, що є одним із найбільш валідних і поширених інструментів у цій галузі;
- Шкала мотивації досягнення Мехрабіана – для виявлення рівня внутрішньої мотивації особистості, яка виступає одним із ключових чинників подолання прокрастинації;

- Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна – для оцінки рівнів особистісної та ситуативної тривожності, що дозволило встановити емоційний фон, у якому формується прокрастинаційна поведінка.

Крім того, використовувалися методи математико-статистичної обробки даних (описова статистика, кореляційний аналіз), які забезпечили об'єктивність і надійність отриманих результатів та дозволили виявити взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні брали участь 30 респондентів віком від 16 до 25 років – молоді люди різного соціального статусу та рівня освіти.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування розроблених рекомендацій у роботі практичних психологів у навчальних закладах, центрах психологічної підтримки молоді, а також для проведення тренінгів особистісного зростання. Запропоновані підходи можуть бути використані для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення рівня саморегуляції та подолання прокрастинації серед молоді. Отримані дані можуть слугувати основою для створення методичних матеріалів, проведення психопросвітницької роботи, а також вдосконалення освітніх та виховних процесів із урахуванням психологічних особливостей студентської молоді. Впровадження таких рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності навчальної діяльності, покращенню емоційного стану та розвитку особистісної зрілості у молодих людей.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні уявлень про психологічну структуру прокрастинації, виявленні її взаємозв'язків із тривожністю та мотивацією досягнення. Проведене дослідження доповнює наукові уявлення про природу прокрастинації як багатокomпонентного феномена, що формується під впливом як особистісних рис, так і зовнішніх чинників. У роботі поглиблено розглядаються механізми впливу емоційних станів та мотиваційних особливостей на розвиток прокрастинації у молоді, що дозволяє комплексніше аналізувати процеси саморегуляції та адаптації

особистості в умовах сучасного соціального середовища. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для подальших наукових розвідок у галузі психології особистості, зокрема для вивчення специфіки прояву прокрастинації у різних вікових, професійних і соціальних групах. Одержані дані також сприяють розвитку теоретичних підходів до вивчення особливостей психологічної допомоги молоді з високою схильністю до прокрастинації та формування ефективних стратегій її подолання.

Апробація результатів роботи. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на Міжнародних науково-практичних конференціях: «*Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts*» (м.Дніпро, 8-9 травня); Ольвійський форум» – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі (Миколаїв, 16–21 червня 2025 р.).

Публікації. Основний зміст та результати роботи висвітлено та опубліковано у 2 тезах:

Лукіна Н.Б., Хитрук Д.С. Прокрастинація як психологічний феномен. *Ольвійський форум» – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі* : збірник матеріалів Міжнар. науково-практ. конф. (Миколаїв, 2025 р.). Миколаїв, 2025.

Хитрук Д.С. Чинники виникнення прокрастинації та її психологічні аспекти. Міжнар. науково-практ. Конф. «*Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts*» (м.Дніпро, 8-9 травня). м. Дніпро. 2025. С. 79-80.

Структура кваліфікаційної роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, список використаних джерел містить 68 найменувань українських та зарубіжних авторів. Основний зміст роботи викладено на 56 сторінках, містить 3 таблиці і 4 рисунки. Загальний обсяг роботи 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ

1.1 Поняття прокрастинації: історія вивчення і сучасні підходи

Прокрастинація – тенденція до хронічного або ситуативного відкладання виконання важливих завдань. Хоча саме по собі зволікання є звичним для більшості людей, прокрастинація, що набуває системного характеру, істотно перешкоджає досягненню особистісних і професійних цілей [28].

Один з прикладів прокрастинації, з яким, напевно, стикався кожен, – це новорічні обіцянки. Наприкінці року чимало людей традиційно беруться за складання списків цілей та корисних звичок, які мають на меті вдосконалити їхнє життя. Зазвичай, замість негайної дії, всі відкладають початок до першого дня нового року, надаючи цим планам додаткової символіки. На жаль, реальність така, що більшість людей не в змозі дотримуватися цих планів на тривалу перспективу. Вони знову відкладають, очікуючи перший день наступного місяця чи року, щоб розпочати «нове життя».

Дослідження, проведене в США, де учасниками були 200 осіб, які взяли на себе зобов'язання дотримуватися своїх новорічних обіцянок, показало: лише 77% змогли протриматися протягом тижня. Згодом цей показник знизився до 55% на місяць, а через три місяці залишилось лише 43%. Через півроку таких було близько 40%, а через два роки – всього 19%. Цікаво, що серед найпопулярніших обіцянок були зобов'язання, пов'язані зі здоров'ям або покращенням зовнішнього вигляду, зокрема схуднення: 33% планували дбати про своє здоров'я, а 20% прагнули скинути вагу. Хоча ці цілі можуть здаватися складними, дивно, чому так мало людей мають терпіння, щоб їх досягти. Можливо, справа у відсутності чіткого розуміння, з чого почати, або ж у надмірному навантаженні себе великими цілями з самого початку [24].

Прокрастинація – це реально поширена проблема, яка все більше вражає наших сучасників. Дослідження показують, що від 15 до 25% дорослих по

всьому світу мають хронічну прокрастинацію. Це, звичайно, величезні цифри. Особливо сильно це помітно серед студентів: згідно із результатами, отриманими науковцями А. Еллісом та В. Кнаузом, серед них інколи відкладати виконання академічних завдань схильні 80 до 95% з них час від часу відкладають виконання своїх завдань при цьому 75 % визнають себе хронічними прокрастинаторами [68].

Це вказує на те, що більшість молоді має проблему з виконанням завдань учасно.

П. Стіл вважає, що зниження прокрастинації серед дорослих пов'язане з кращими методами боротьби зі звичкою відкладати справи і вищими винагородами за вчасно виконані задачі. [68]

Проте Дж. Феррарі має іншу точку зору: він вказує, що з віком кількість людей, які відкладають справи, не зменшується, просто змінюються ситуації, в яких це проявляється. Молодь до 30 років, як правило, відкладає лише в навчанні, а у дорослих ця проблема охоплює всі сфери життя. Американський психолог Н. Мілгрем зауважує, що прокрастинація стала актуальною в нашому часі через швидкий розвиток індустрії. В аграрних суспільствах це не було великою проблемою, але у розвинених країнах вона з'явилася через емоційне навантаження і регламентованість життя. Дж. Феррарі і його команда наполягають, що відкладання важливих справ існувало завжди, але після 1750 року, з початком промислової революції, це стало питанням проблеми. Раніше ця звичка вважалася нормальною. Хоча прокрастинація спостерігається давно, серйозно її вивчати почали тільки в 80-х роках минулого століття [28]

Науковий інтерес до проблематики прокрастинації зумовлений не лише її поширеністю, але й теоретичною неоднозначністю. Термін «прокрастинація» походить від латинського *procrastinatio* – «відкладання на завтра», і вперше став об'єктом систематичних психологічних досліджень у 1980-х роках [28].

Відтоді прокрастинація привертає увагу науковців різних напрямів: психоаналітичної, біхевіоральної, когнітивно-поведінкової та мотиваційної, що прокрастинація має комплексну природу та тісно пов'язана з внутрішніми

психологічними конфліктами особистості. Швидке зростання інтересу до цієї теми привело до того, що з'явилося багато різних наукових думок щодо її сутності. Отже, вчені як в Україні, так і за кордоном стикаються з проблемою невизначеності у визначенні цього поняття. Прокрастинація постійно стає об'єктом обговорення. Науковці її інтерпретують і переосмислюють, що допомагає виявити нові сторони цього явища.

Хоча узгодженого визначення цього феномену все ще немає, більшість дослідників розглядає його як емоційно-когнітивне явище. Воно має комплексну природу та відображає внутрішні конфлікти особистості [15; 17].

В рамках психоаналізу, теоретичні роздуми щодо прокрастинації зосереджувалися, головним чином, у ключі ідей Его-психології. Відповідно до основних положень цього вчення, Его, як структура особистості, є наслідком еволюційного розвитку, що слугує адаптації індивіда до навколишнього світу. Його функціонування визначається основоположною потребою у прагненні до задоволення та уникненні болю (невдач). Так, у монографії «Inhibitions, Symptoms, and Anxiety» З. Фройд зазначає «тривога, яка з'являється при усвідомленні особистістю потенційної можливості неуспішного завершення певного завдання, відіграє роль сигналу загрози для Его, що спонукає до відкладання чи ж уникнення цього завдання» [33].

Іншими словами, прокрастинацію можна розуміти як спосіб, яким особистість захищає себе. Це може виявлятися як уникнення ймовірного фіаско, реакція на тривогу або острах оцінки результату.

Подальші дослідження, проведені Блаттом та Квінленом, виявляють взаємозв'язок між прокрастинацією та особливим ставленням до часу. Люди, схильні до прокрастинації, часто зосереджуються на сьогоденні, відчують занепокоєння щодо майбутнього та мають труднощі з його прогнозуванням [20]

Тривогу як передумову прокрастинації аналізують і інші дослідники. Згідно з Дж. Феррарі, Дж. Джонсоном та В. МакКоуном, завдання, що сприймається тим, хто відкладає на потім, як надмірно складне для успішного завершення, породжує тривогу й перетворюється на уникнення. У такому разі

для уникнення негативних емоцій особистість схильна ігнорувати заплановане, переключаючи увагу на простіші завдання [28].

Схожі теоретичні позиції щодо природи прокрастинації можна зустріти в працях Н. Мілгрема. Він зазначав, що бажання уникати чи відкладати певні завдання виникає як відповідь на зростання тривожності, викликаной невідомими наслідками цих дій [68].

Трактування прокрастинації як психологічного захисту, започатковане З. Фройдом, розвинули у своїх дослідженнях С. Блатт та П. Квінлен. Здобутки їхніх розвідок стали підставою для формування гіпотези про різне сприйняття часу особами з різним рівнем схильності до зволікання. Дослідники відзначили, що прокрастинатори схильні більше фокусуватися на сьогоденні, відчуючи труднощі з плануванням майбутнього. Разом з тим, представники цієї категорії частіше згадували тему смерті у своїх свідченнях, порівняно з пунктуальними особами. Враховуючи це, С. Блатт та П. Квінлен висловили припущення, що хронічні прокрастинатори можуть неусвідомлено вдаватися до зволікання, аби уникнути тривоги, породжених усвідомленням смерті та швидкоплинністю часу [17].

Відповідно до теорії Дж. Бурки та Л. Юен, прокрастинація постає як спосіб захисту нестабільної самооцінки. Значний вплив на становлення самоцінності індивідуума, на переконання науковців, має рівень успішності його діяльності [23].

Цю точку зору було підтверджено у висновках досліджень Дж. Феррарі та Д. Тайс. Дослідники зауважили, що тенденція до відтермінування певних дій спостерігається у респондентів суттєво частіше, якщо поставлене завдання сприймається як оцінювальне, а не як просто залучення до роботи над задачею, що в подальшому не підлягатиме оцінюванню експериментаторами [28].

Таким чином, її поширеність серед молоді, негативні наслідки для якості існування та складнощі в подоланні вказують на потребу в глибшому науковому вивченні цього явища. Актуальним лишається виклик розробки ефективних психодіагностичних методів та створення програм психологічної підтримки для

молоді, що мають на меті розвиток навичок самоконтролю, критичного мислення та відповідального ставлення до часу.

З одного боку, прокрастинатор вперто відкладає втілення власних планів, починаючи роботу лише тоді, коли дедлайн вже майже "на носі", тобто часу на те, щоб якісно завершити задумане, критично не вистачає. Враховуючи це, таке постійне відкладання часто тягне за собою цілий "хвіст" неприємностей – матеріальних втрат, психологічних страждань або проблем у соціумі [9]. Відтак, підвищення рівня нейротизму в контексті наближення фінальної дати здачі завдання, вірогідно, корелюється з особистою непевністю у сприятливому розв'язанні проблемної задачі.

З іншого боку, існує гіпотеза про те, що нейротизм здатен не тільки бути супутнім елементом прокрастинації, а й впливати на її формування. В цьому аспекті доцільно розглядати зволікальну поведінку як метод, до якого вдається індивід для зменшення власних переживань. Скажімо, як підкреслює Т. Тронь, ключовим чинником, що провокує прокрастинацію, вважається наявність стороннього оцінювання кінцевого результату. Обставини оцінювання стимулюють посилення нейротизму, викликаного ймовірністю несхвального вердикту щодо особистих здобутків з боку навколишніх [9]. Аналогічної позиції дотримуються Дж. Бурка та Л. Юен, вбачаючи у прокрастинації особистісну стратегію, що застосовується для подолання цілого спектру страхів, таких як страх невдачі та успіху, втрати контролю над подіями, надмірної ізоляції від соціуму [1].

Крім того, дослідження специфіки прокрастинації саме у студентів привертає особливу увагу, враховуючи ефективність майбутньої професійної підготовки, оскільки вираження цього явища негативно позначається на їх професійному зростанні та кваліфікації [2]

В сучасних реаліях стрімкого інформаційного розвитку суспільства, необхідність дослідження проблеми інтернет-залежностей, котрі спричиняють різноманітні негативні наслідки психологічного, соціального та матеріального плану для особистості, є незаперечною [4].

Інтернет-залежність може виступати як фактор, що прогнозує появу прокрастинації, отже, визначена тема потребує подальшого детального емпіричного вивчення.

Агресивність, як риса особистості, передусім спрямована на самоствердження [5], сприяння власним цілям та їх захист, а відтак, у прийнятному варіанті, активізує процес досягнення бажаного. Втім, на нашу думку, ця характеристика може також виникати як наслідок прокрастинації, коли людина переживає внутрішній конфлікт між очікуваннями та фактичними результатами. Ми вважаємо, що, опинившись у проблемній ситуації, коли індивід змушений виконати неприємне завдання або прийняти складне рішення, він схильний до такої агресивної реакції на суть завдання, що інтенсивність емоцій заважатиме його виконанню.

Зниження самоконтролю провокує відкладання важливих справ "на потім", що змушує до надмірно напруженої безперервної діяльності, тим самим призводячи до погіршення якості виконаної роботи та виснаження особистості. Будь-які дії, які спрямовані на чітке планування та дотримання розпорядку дня, наприклад, нормалізація режиму сну та неспання, оптимізація ритму активності протягом дня, є ефективними у боротьбі зі схильністю до прокрастинації. Це дозволяє не тільки підвищити загальну продуктивність особистості, спрямувавши її на систематичну дисципліновану роботу протягом дня, а й уникнути перевтоми, чітко визначаючи час для відпочинку, активної участі у соціальному житті та інше [6].

У праці О.В. Лазорко «Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді» (2016 рік) аналізується, як тривожність корелює з психологічним самопочуттям студентів. Лазорко вказує на те, що високий рівень тривоги негативно впливає на емоційний стан студентів, знижуючи їх відчуття загального благополуччя та задоволення життям. Тривога може спричиняти проблеми у навчанні, взаємодії з іншими людьми та особистісному зростанні. Зменшення тривожності, навпаки, сприяє покращенню психологічного стану та полегшує адаптацію молоді до навчання та соціального оточення. [12]

З огляду на теоретичні засади, тривожність може виступати одним із чинників, що впливають на схильність до прокрастинації. У зв'язку з цим у розділі 2.2 буде проведено емпіричне дослідження для перевірки наявності та характеру кореляційного зв'язку між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у студентської молоді

У своїх дослідженнях науковці висувують різноманітні теорії, що прагнуть розтлумачити це психологічне явище, але жодна з них не є всеосяжною та зрештою не демонструє повної ефективності. Слід також зауважити, що феномен прокрастинації має різне трактування у різних культурах та історичних періодах. Наприклад, для американців прокрастинація постає як негативне явище, що перешкоджає реалізації "американської мрії" – працювати та досягати успіху. Водночас у Франції ставлення до зволікання було не таким однозначним, адже в аристократичних колах фізична праця вважалася ознакою низького соціального статусу. У Стародавньому Єгипті та Римі існувало переконання, що зволікання може бути корисним та мудрим підходом для підвищення ефективності виконання завдань. Проте, у давніх текстах зустрічаються й ті, що засуджують це явище. Давньоримський політичний діяч та філософ Марк Цицерон підкреслював неприпустимість зволікання та повільного виконання справ, а римський філософ Луцій Анней Сенека зазначав: «Поки ми відкладаємо життя, воно минає». Вперше в офіційному виступі-проповіді термін «прокрастинація» вжив Ентоні Уокер (1682), визначаючи його як гріховний, особливо коли мова йшла про зволікання з релігійними справами. [14]

Аналіз останніх розвідок і публікацій. У сучасній науці спостерігаються різні підходи до вивчення прокрастинації. Зокрема, М.С. Дворник [7] розділяє дослідження на два основні напрями: індивідуально-особистісний та ситуативно-комунікативний. Відповідно до першого, схильність відкладати важливі завдання на потім обумовлена рядом особливостей характеру, серед яких висока тривожність та перфекціонізм.

У дослідженнях взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації помітна дискусійність. Вона поширюється не тільки на нюанси причинно-наслідкових

відносин між згаданими поняттями, але й на саму наявність кореляції між ними. Приміром, Ж. Вірна та А. Лазько переконані, що саме надмірні вимоги до себе, притаманні особистості, є прогнозом для виникнення прокрастинації [3].

До того ж, серед факторів, що сприяють прокрастинації, варто віднести наявність органічних уражень і психопатологічних станів, які впливають як на специфіку діяльності індивіда, так і на структуру особистості в цілому. Згідно з другим напрямом, джерелом прокрастинації стає перебування особи під впливом психотравмуючої чи стресової ситуації, що перешкоджає концентрації на поточному завданні та зумовлює його відкладання, а в разі тривалого психотравмуючого впливу ця тенденція закріплюється, перетворюючись на стійкий патерн поведінки. Ще однією причиною виступають маніпулятивні тенденції, що базуються на бажанні перекласти свої обов'язки або частину роботи на інших, особливо в умовах командної роботи, де успіх залежить від зусиль кожного члена групи. Не слід забувати й про рівень мотивації особи до виконання завдання. До прокрастинації може призвести як низька, так і надмірно висока вмотивованість, причому остання може супроводжуватися підвищенням тривожності, страхом помилки та невиконання завдання, що й спричиняє його відкладання.

Н.О. Черничко [13] виділяє такі основні підходи до розуміння феномену прокрастинації: психодинамічний – відкладання справ розглядається як наслідок дії механізмів психологічного захисту, коли особистість уникає виконання завдань, що можуть викликати негативні емоції, нагадати про витіснені спогади, або негативно вплинути на самооцінку; поведінковий – прокрастинація виникає в результаті дії «стимул – реакція», тобто відтермінування діяльності отримує позитивне підкріплення; когнітивний – прокрастинація виникає через переконаність у власній нездатності ефективно виконати завдання, самостійно приймати рішення та долати труднощі.

К.В. Дубініна [8] виділяє два типи прокрастинації: «розслаблена» (тимчасова) та «напружена» (хронічна). Перший тип характеризується наданням переваги іншим видам діяльності на шкоду тій, яку потрібно виконати

насамперед. Це можуть бути інші види роботи або розваги, при цьому особистість орієнтована на отримання позитивних емоцій та уникнення напруги, пов'язаної з виконанням завдання, яке суб'єктивно сприймається як неприємне або нецікаве, але є важливим. Натомість другий тип характеризується виснаженням, перевантаженням, зневірою у власні сили, у здатність ефективно виконати поставлене завдання, що зумовлює появу значної нервово-психічної напруги, навіть при думці про необхідність цього завдання.

К.В. Дубініна виокремлює такі групи причин прокрастинації: психологічні (відсутність мотивації в цілому та до навчання зокрема, порушення вольової сфери, стрес, страхи (перед майбутнім, успіхом, невдачею), перфекціонізм, невміння організовувати себе та свій час, зайва самовпевненість, лінощі, безпорадність, нехтування власними інтересами, підвищений рівень особистісної тривожності, низька самооцінка, слабкість характеру, недостатня готовність до виконання справи, неправильні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги); соціально-психологічні (недостатність безпосередньої комунікації з оточенням та надлишок віртуальної, відволікаючі зовнішні фактори, опір зовнішньому контролю або особистий спротив, авторитарність батьків, соціальні та сімейні проблеми); педагогічні (недостатність керівництва та консультацій з боку викладачів) та психофізіологічні (стан здоров'я, хвороби, втома, темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус) [8].

Причини академічної прокрастинації досліджувала О.В. Грабчак [6], яка визначила, що серед них виділяються: порушення мотиваційно-вольової сфери, а саме відсутність спонукання до виконання завдання, заданого ззовні, за браком внутрішньої мотивації; недостатньо розвинена вольова регуляція поведінки; нездатність в процесі «боротьби мотивів» обрати те, що «треба», а не те, що «хочеться»; страх перед майбутнім; наявність великої кількості стресогенних ситуацій; перфекціонізм; деформована система ціннісних орієнтацій; порушення комунікативних зв'язків на користь віртуального спілкування.

М.Б. Колесниченко й О.Ю. Паршакова виокремлюють такі типи особистості, пов'язані з проявами прокрастинації: не-прокрастинатор, для якого характерні продуктивність, виконання необхідних дій або прийняття рішень без відкладання; продуктивний прокрастинатор, що відкладає виконання необхідних дій без негативних наслідків; непродуктивний прокрастинатор, який відкладає дії та прийняття рішень з можливими негативними наслідками [10].

Цікавим є погляд М.С. Дворника на прокрастинацію, який підкреслює її конструктивну роль, стверджуючи, що, відкладаючи поточні завдання, особистість вибудовує контекст власної поведінки та конструює майбутнє, а такі риси, як розсудливість, обачність, мудрість, спокій та розставлення пріоритетів, властиві елементам уповільнення та відкладання [7]. Попри велику кількість публікацій на цю тему, вплив копінг-стратегій на прояви прокрастинації в студентів залишається недостатньо вивченим

Спробу розкриття тематики раціональності/ірраціональності для встановлення різниці між прокрастинацією та зволіканням здійснили М. Сільвер та Дж. Сабіні. До характерних рис поведінки, що пов'язана з відкладанням справ, але не має ірраціонального характеру, вчені віднесли:

- 1) впевненість особи щодо ймовірності реалізації завдання;
- 2) відкладання справи до останнього моменту, враховуючи усвідомлення того, що її виконання не потребуватиме багато часу;
- 3) зволікання з реалізацією завдання або прийняттям рішення, проте повністю обґрунтоване, а не алогічне;
- 4) відтермінування виконання певної діяльності, яке виникає через відсутність розуміння потреби її реалізації;
- 5) зволікання як наслідок ірраціональних переконань чи формулювання мети, що викликає невідповідності між наміром та фактичною дією, але до моменту, доки така поведінкова тенденція не стає хронічною;
- 6) відтермінування, яке має повторюваний характер, але є результатом оцінки власної компетентності та можливостей як недостатніх у конкретній ситуації.

З іншого боку, ірраціональність базується на переконаннях, згідно з якими зобов'язання може зникнути у разі його ігнорування, або ж ґрунтується на думці, що таке відкладання сприятиме створенню більш сприятливих умов для його виконання. Прокрастинатор здатний визначити, які дії обов'язково треба виконати, але все одно не реалізує їх. Відтак, «ірраціональність паразитує в них на раціональності» [68]

Отже, прокрастинація є складним і багатофакторним явищем, що формується під впливом особистісних, мотиваційних, ситуаційних, соціокультурних і навіть біологічних чинників. Сучасна наукова думка розглядає прокрастинацію не лише як прояв особистісних рис (тривожність, перфекціонізм, дефіцит саморегуляції), а й як наслідок впливу зовнішнього середовища. Багатогранність природи прокрастинації зумовлює різноманіття підходів до її розуміння – від психоаналітичного до мотиваційного та нейропсихологічного.

Проблема прокрастинації особливо актуальна для молоді, оскільки її поширення негативно впливає на особистісний розвиток, навчальну та професійну реалізацію, психічне здоров'я і загальну якість життя. Водночас зростає потреба у подальших емпіричних дослідженнях, удосконаленні діагностичних інструментів та впровадженні ефективних програм підтримки молоді для формування відповідального ставлення до часу й розвитку навичок саморегуляції. Таким чином, вивчення прокрастинації залишається надзвичайно актуальним як для теорії, так і для практики сучасної психології.

1.2 Причини та форми прояву прокрастинації

Важливим фактором виникнення прокрастинації вважається стиль дитячо-батьківської взаємодії. Теоретики (В. Місслдайн, П. МакІнтайр) відзначають, що як надмірно авторитарне, так і надто ліберальне виховання може сприяти формуванню деструктивних стратегій поведінки. У таких випадках прокрастинація виконує функцію збереження внутрішньої автономії або ж є

наслідком сформованої безпорадності. Згідно з концепцією сепарації-індивідуалізації, нездатність до психологічного відокремлення від батьків у підлітковому й юнацькому віці також корелює з високими показниками зволікання [20].

Одним із поширених тлумачень природи прокрастинації, є концепція, яку запропонував відомий американський педіатр і психолог Бенджамін Спок. На думку дослідника, витоки хронічної схильності до відкладання справ слід шукати в досвіді дитинства, коли індивід перебуває під впливом надмірно високих очікувань батьків. Якщо дитина не справляється з виконанням поставлених перед нею завдань або не виправдовує сподівань дорослих, вона може стикнутися з емоційно болісною реакцією з боку батьків, а саме гнівом, розчаруванням, критикою [66]. Це створює умови для формування внутрішнього конфлікту, що в подальшому призводить до виникнення підсвідомої захисної реакції, такої як уникання, яка асоціюється з оцінюванням чи можливим осудом. У дорослому житті така особистість, потрапляючи в ситуації, що нагадують травматичний досвід із дитинства (наприклад, виконання важливих або складних завдань, що потребують відповідальності), мимоволі відтворює засвоєну ще в ранньому віці модель поведінки. Вона починає зволікати, уникаючи початку або завершення справ, що підсвідомо сприймаються як потенційно небезпечні чи загрозливі.

Такий тип реакції не є свідомим вибором, а радше вкоріненою стратегією психологічного самозахисту, що дозволяє зменшити внутрішню напругу, але водночас знижує ефективність адаптації до вимог реального життя [15].

Таким чином, згідно з підходом Б. Спока, прокрастинація може розглядатися як своєрідний повторний сценарій – емоційно забарвлена поведінкова відповідь, сформована в умовах незбалансованих батьківських очікувань і недостатнього емоційного прийняття. Така реакція зберігає свою актуальність у дорослому віці, трансформуючись у хронічну проблему, що потребує корекції шляхом глибокого психотерапевтичного опрацювання дитячих переживань і переосмислення ставлення до власної ефективності [66].

Отож, аналіз указаних концепцій дає підставу для висновку, що саме труднощі із сепарацією від батьків, котра є передумовою формування автономності особистості, становлять підґрунтя для розвитку прокрастинації.

Також вважається, що на прокрастинацію впливають дві характеристики завдання. По-перше, люди схильні віддавати перевагу завданням, які є приємнішими в короткостроковій перспективі, навіть якщо вони шкодять їм самим у довгостроковій перспективі. По-друге, чим неприємніше завдання за своєю суттю, тим більша ймовірність того, що люди уникатимуть його виконання [68].

Основні домени психології охоплюють біологічний, когнітивний, розвитковий, соціальний, особистісний, а також психічне та фізичне здоров'я [36]. Прокрастинація, як складне психологічне явище, виявляє багатовимірні зв'язки з усіма цими напрямками, що вимагає їх детального розгляду.

1. БІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У межах біологічної психології вчені вважають, що прокрастинація зумовлена взаємодією префронтальної кори та лімбічної системи, оскільки префронтальна кора відповідає за регуляцію думок та емоцій. Дослідження також свідчать про морфофункціональні відмінності у мозку осіб, схильних до прокрастинації, зокрема виявлено різницю в об'ємі сірої речовини та товщині кори головного мозку [39].

Усвідомлення нейрофізіологічних механізмів, що лежать в основі прокрастинації, викликає науковий інтерес щодо ролі біологічних факторів і їхнього взаємозв'язку з когнітивними процесами.

2. КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ

Когнітивна психологія виділяє низку факторів, що сприяють виникненню прокрастинації, зокрема ірраціональні переконання, викривлене сприйняття часу та низький рівень впевненості в собі. Крім того, прокрастинація може слугувати механізмом психологічного захисту, спрямованим на збереження самооцінки, адже незавершене завдання не може бути оцінене як невдале [65].

Попри те, що когнітивні підходи до терапії – зокрема когнітивно-поведінкова терапія – демонструють певну ефективність, доцільним є подальше критичне вивчення їх результативності у різних контекстах [28].

3. РОЗВИТКОВИЙ АСПЕКТ

У рамках розвиткової психології спостерігається, що тенденція до прокрастинації виникає ще в дошкільному віці та, як правило, посилюється в процесі дорослішання [34].

Важливим фактором виникнення прокрастинації вважається стиль дитячо-батьківської взаємодії. Теоретики (В. Місслдайн, П. МакІнтайр) відзначають, що як надмірно авторитарне, так і надто ліберальне виховання може сприяти формуванню деструктивних стратегій поведінки. У таких випадках прокрастинація виконує функцію збереження внутрішньої автономії або ж є наслідком сформованої безпорадності.

Згідно з концепцією сепарації-індивідуалізації, нездатність до психологічного відокремлення від батьків у підлітковому й юнацькому віці також корелює з високими показниками зволікання [68].

Одним із поширених тлумачень природи прокрастинації є концепція Бенджаміна Спока. На його думку, витoki хронічної схильності до відкладання справ слід шукати в досвіді дитинства, коли індивід перебуває під впливом надмірно високих очікувань батьків. Якщо дитина не справляється з виконанням завдань або не виправдовує сподівань дорослих, вона може стикнутися з критикою, гнівом чи розчаруванням. Це створює умови для формування внутрішнього конфлікту, що в подальшому призводить до уникання – підсвідомої захисної реакції на можливу оцінку або осуд. Такий тип реакції трансформується у хронічну проблему, яка потребує глибокого психотерапевтичного опрацювання дитячих переживань [68].

4-5. СОЦІАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИЙ АСПЕКТ

У сфері соціальної та особистісної психології встановлено, що прокрастинація негативно впливає на соціальні взаємодії. Вона часто пов'язується з низькою самооцінкою, залежністю від інших, схильністю

провокувати негативні емоції в оточуючих, відсутністю сумлінності у виконанні зобов'язань, а також з почуттям провини після досягнення успіху або позитивних подій [65].

Доцільним є подальше вивчення того, чи є ці риси причинами, чи радше наслідками прокрастинації.

Екстраверсія як потенційний фактор прокрастинації є об'єктом значного наукового інтересу, хоча її вплив залишається неоднозначним. Зокрема, імпульсивність, що часто входить до опису екстраверсії, потенційно сприяє прокрастинації, тоді як інші компоненти можуть їй не відповідати. [68].

Імпульсивність – схильність до спонтанної поведінки, до негайного задоволення – позитивно корелює з прокрастинацією. Особи з високим рівнем імпульсивності уникають складних завдань, що потребують саморегуляції.

Натомість млявість або низький рівень активації, пов'язаний із дефіцитом енергії, також сприяє униканню завдань. Проте її природа ближча до депресивного стану, а не до пошуку насолоди [68].

Цікавим є факт того, що прокрастинація властива не тільки людям, але й тваринам, так Мазур (1996, 1998) експериментально досліджував прокрастинацію у тварин, виявивши, що голуби дійсно відкладають виконання невеликого обсягу роботи зараз заради відкладеної винагороди, на користь необхідності виконати набагато більше роботи пізніше для досягнення того ж результату [68].

В той час, методологія самозвіту вказала на важливість часової близькості. Коли студентів запитали, скільки вони б прокрастинували за різних умов, вони вказали, що їхня прокрастинація зменшуватиметься, коли завдання наблизатиметься до завершення або дедлайну [28].

5. ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

У межах психології психічного та фізичного здоров'я прокрастинація виявляється як шкідливий фактор, що впливає на загальне благополуччя людини. Вона асоціюється з високим рівнем стресу, різноманітними тривожними розладами, гострими соматичними станами, а також порушеннями сну [16].

Так, дослідження серед студентів університетів Південної Кореї у період пандемії COVID-19 виявили зв'язок між відкладанням відходу до сну та частішими випадками розладів сну [16]. Подібне дослідження серед студентів зі Швеції виявило, що прокрастинація корелює зі зростанням симптомів тривожності, депресії, а також болю в спині та шії упродовж дев'ятимісячного спостереження [39].

Розглядаючи інші наявні теоретичні й емпіричні підходи можна виявити що вони теж свідчать про складну природу прокрастинації, яка не зводиться до лінії чи нестачі мотивації, а є результатом глибших психологічних механізмів. Саме тому подолання прокрастинації потребує не лише організаційних стратегій, а й глибшого психотерапевтичного опрацювання особистісних і когнітивних причин. Подальші дослідження мають бути спрямовані на міждисциплінарний аналіз цього явища, зокрема із залученням нейропсихології, розвитку в дитячому віці та соціального контексту.

М. Стейнтон, К. Лей та Г. Флетт акцентували на тісному взаємозв'язку між прокрастинацією та румінацією, тобто постійним виникненням негативних думок про власну бездіяльність. Науковці зазначили, що цей тип мислення може не тільки безпосередньо супроводжувати відкладання важливих справ (скажімо, "Чому я не взявся раніше?"), а й виникати заздалегідь у вигляді низки переконань, спрямованих на самокритику та применшення власних здібностей [67]. Також було відзначено доцільність розгляду таких ірраціональних переконань у контексті теорії реалізації цілей, запропонованої Л. Мартіном та А. Тессером. Згідно з цією концепцією, людина частіше страждає від дезадаптивних когніцій саме тоді, коли не може діяти інструментально, тобто наблизитися до досягнення поставленої мети.

Отже, румінація виступає як своєрідна спроба продовжити певну поведінку в когнітивній сфері. Через це вона негативно впливає на успішність досягнення цілей, адже прокрастинатор зосереджується на причинах невиконання завдань, замість пошуку найкращих стратегій діяльності [45].

Першочерговий намір спричиняє формування психоемоційного напруження, яке при припиненні або зміні активності зумовлює появу негативних когніцій, відчуттів та бажання відновити розпочату діяльність [45].

Аналогічне пояснення дезадаптивного мислення в умовах відтермінування зустрічається в теорії Дж. Мандлера. Згідно з цим підходом, поява будь-якого наміру викликає збудження вегетативної нервової системи. Досягнення мети є необхідною умовою для зняття цього напруження. Відсутність активності, спрямованої на реалізацію значимої цілі, часто супроводжується нав'язливими думками про незавершену справу з боку вегетативної нервової системи [44].

Продовжуючи дослідження цієї проблематики, вчені, слідом за А. Еллісом та В. Кнаусом, виокремлюють різні типи ірраціональних переконань, характерних для прокрастинаторів.

Так, А. Бандура, на основі власних досліджень, зауважує, що однією з ключових причин таких порушень є негативні уявлення особистості про власну ефективність [18].

Самоефективність, на думку вченого, варто розуміти як когнітивний конструкт, через призму якого людина оцінює свою здатність виконувати певні завдання та впливати на ефективність власного функціонування загалом [18].

Таким чином, в основу соціально-когнітивної теорії покладено тезу, що здатність людини регулювати свої дії визначається, насамперед, її суб'єктивними переконаннями, а не реальними обставинами. Відсутність впевненості в позитивних результатах веде до зниження мотивації, необхідної для досягнення цілей. Відтак, провідним предиктором активності суб'єкта є його уявлення про власний потенціал, а не його реальні здібності й навички: "те, що люди думають, у що вірять і що чують, впливає на те, як вони себе поведуть" [17].

Одночасно із зростанням віри у власні сили зростає й мотивація до чіткого визначення наміру та його реалізації. Демонстрація позитивних переконань у власній компетентності сприяє виникненню відчуття контролю над своєю поведінкою та середовищем. Сумніви ж у власних можливостях призводять до бажання уникнути зони некомпетентності та схильності до прокрастинації.

Водночас, варто відмітити, що Д. Шунк та Ф. Паджарес наголошують на тому, що необґрунтована віра у власний успіх не гарантує якісного виконання завдання та досягнення бажаного результату [61]. Проте, на їхню думку, це не зменшує значення теорії А. Бандури, адже численні дослідження підтверджують вплив віри у власну ефективність на підвищення рівня мотивації, активності та вибір більш амбітних цілей [53, 54, 55, 60].

Уявлення особистості про власну самоефективність асоціюються зі страхом невдачі. П. Грекко визначає страх невдачі як почуття тривоги, яке спонукає людину уникати ситуацій, де можливе невдале завершення справ [35]. А. Бек розглядає це як особливий когнітивний процес, який полягає в усвідомленні та передбаченні того, що в результаті дій може статися щось небажане. Він зазначає, що такі переконання спричиняють "параліч волі" та, як наслідок, призводять до відкладання важливих справ [19].

Так, Л. Соломон та Е. Розблум, досліджуючи прокрастинацію, виявили, що понад 50% респондентів мали думки, що свідчили про страх невдачі [65]. Результати факторного аналізу Г. Шовенбурга також підтверджують це [59]. К. Лей вказує на те, що дослідження робіт клінічних психологів [41,42;43] свідчать про наявність у прокрастинаторів страху досягнень. Л. Рорер стверджує, що зволікання у поведінці часто обумовлене страхом наслідків успіху. У цьому випадку людина переконана, що демонстрація вищої ефективності, ніж в інших членів своєї групи, загрожує відчуженню. Це змушує індивіда відкладати справи заради збереження відчуття належності. Крім того, вважає науковець, особистість може ухилятися від успішного завершення одного завдання, щоб уникнути невдачі в майбутньому ("Якщо я добре зроблю це завдання, вчитель дасть мені складніше, з яким я не впораюся") [57].

Однією з домінуючих теорій психоаналітичного підходу є те, що прокрастинація є результатом дитячої травми та проблем у стосунках з батьками. У цьому контексті особливого значення набуває концепція В. Місслдайна, який вперше намагався пояснити природу цього явища, зосереджуючись на досвіді, який люди набувають у дитинстві. Дехто зазначає, що причиною «синдрому

хронічної прокрастинації» » є нерозуміння батьками певних аспектів виховання, особливо постановка недосяжних цілей перед дітьми та відсутність безумовного позитивного емоційного контакту.

У такому випадку нездатність дитини задовольнити всі очікування та вимоги батьків зумовлює виникнення в неї почуття тривоги й нікчемності. За словами дослідника, в дорослому житті людина, потрапляючи в ситуації, де оцінюють її здібності, згадує про свої дитячі спогади і переживання. Вона повторює раніше засвоєні способи поведінки, наприклад, прокрастинацію.

Як наслідок помилково обраних батьками методів взаємодії з дітьми, пропонує розглядати прокрастинацію й П. МакІнтайр. Науковець зазначає, що саме крайнощі у вихованні детермінують виникнення вказаної проблеми. Так, надто ліберальний стиль зумовлює появу тривоги, труднощів в індивіда за необхідності виконання завдань у чітко встановлені терміни, що загалом негативно впливає на кінцевий результат. З іншого боку, прояв батьками в стосунках надмірної вимогливості та авторитаризму призводить до формування прокрастинаторів, схильних систематично підкреслювати свою незалежність від інших, ігноруючи параметри часу [68].

Досліджуючи окреслену тематику, вчені зауважили, що авторитарний стиль поведінки батьків, сприймається дитиною як посягання на її самоідентичність і свободу вибору. В умовах порушення меж психологічного простору індивіда й цілковитої заборони прояву ініціативи єдиним можливим способом вияву власної волі є прихована відмова виконувати визначені батьками завдання. Не демонструючи відкритий опір, дитина відтерміновує їх реалізацію, мотивуючи це незалежними від неї обставинами. Застосовуючи подібну стратегію, індивід намагається зберегти цілісність власної особистості й відчуття автономності.

З іншого ж боку, відсутність жодного спротиву дитини та беззаперечне слідування вказівкам батьків призводить до формування «атрофії» внутрішньої мотивації, що спонукає до відкладання справ, які не мають директивного характеру [29]. Окреслена поведінкова реакція, на думку Т. Тронь, зумовлює

розвиток 34 комплексу завченої безпорадності [30]. Обидві стратегії, про які йдеться, насправді можуть сильно вплинути на те, як людина справляється з прокрастинацією.

Дослідження показують, що це дійсно складне питання, і багато людей, які вивчали цю тему, висловлюють схожі думки. Наприклад, Дж. Феррарі та М. Оліветте в своїй роботі дослідили, як стиль виховання батьків може вплинути на те, як їхні доньки в пізньому підлітковому віці ставляться до прокрастинації. Вони звернули увагу на два різних підходи до виховання. Один з них – це авторитарний стиль, коли батьки встановлюють жорсткі правила і вимагають беззаперечної покорі. Результати дослідження показали, що такий підхід може сприяти розвитку проблемної поведінки. Діти, які вирости в таких умовах, частіше залежать від бажання уникнути відповідальності. Вони можуть стати більш схильними до зволікання в своїх справах. З іншого боку, коли батьки обирають авторитетний стиль виховання, який полягає в розумінні та підтримці своїх дітей, результати виявляються зовсім іншими. Це підходить до дітей не так жорстко, і вони відчувають більше свободи для вираження своїх думок та почуттів. Це може допомогти їм краще впоратися зі стресами й життєвими викликами, а отже, бути менш схильними до прокрастинації. Все це свідчить про те, як батьківські методи виховання можуть справді формувати звички і поведінку їхніх дітей. [49; 50].

Особливої уваги в цьому розрізі набувають здобутки Т. Пичила, Р. Коуплана та П. Рейд, які довели, що авторитетний стиль виховання, який сповідує мати, не має кореляції зі схильністю до відкладання справ ані в хлопчиків, ані в дівчат. Водночас, авторитетний стиль батька може незначною мірою впливати на виникнення прокрастинації лише серед дівчат. Разом з тим, авторитарний стиль виховання батьком взаємопов'язаний з розвитком досліджуваної риси у дітей обох статей, в той час як авторитарна матір не має суттєвого впливу на жодну з груп [56].

Значну популярність здобуло психоаналітичне трактування сутності прокрастинації, яке запропонував Б. Спок. Не виправдавши сподівань батьків

стосовно втілення конкретних настанов та відчувши їхній гнів з цього приводу, дитина неусвідомлено реагує на це, демонструючи відкладання або уникнення визначених батьками задач. У дорослому віці ж, зіткнувшись із необхідністю виконати діяльність, що певним чином нагадує минулий травмувальний досвід, особистість підсвідомо відтворює дитячі конфлікти, власні реакції, а, отже, втрачає здатність до завершення розпочатої справи [66].

Отже, аналіз наведених концепцій дозволяє зробити висновок, що саме труднощі з відокремленням від батьків, яке є необхідною умовою для формування автономності особистості, закладають основу для розвитку прокрастинації. Емпіричне підтвердження таких поглядів можна знайти у дослідженні М. Хагбіна [37]. Дослідник з'ясував, що надмірне прагнення емоційної підтримки й похвали від матері, а також почуття провини, недовіри та гніву у взаєминах із батьком співвідносяться з високим рівнем прокрастинації. Отримані результати відповідають усталеному підходу до вивчення питання сепарації-індивідуалізації, згідно з яким психологічна залежність юнаків та дівчат від батьків у культурі індивідуалізму трактується як психологічна патологія [38].

Проте, незважаючи на наявні розвідки, їхня кількість, необхідна для остаточного підтвердження доцільності й адекватності інтерпретації феномену прокрастинації саме в царині психоаналітичного підходу, наразі є дещо малою. З одного боку, труднощі з перевіркою фактів, що належать сфері підсвідомого, породжують чимало зауважень серед науковців – адже досі не вистачає чітких та валідних інструментів для діагностування таких явищ. З іншого боку, саме ця невизначеність стимулює дослідників до пошуку нових шляхів, аби довести або спростувати наявні психоаналітичні концепції.

Дослідники, які дотримуються поглядів біхевіоризму, мають власне пояснення феномену прокрастинації. Згідно з теорією Б. Скіннера, якщо людина регулярно виконує певну діяльність, це відбувається, тому що вона або заохочується позитивним підкріпленням, або ж не стикається з негативними наслідками, якщо цього не робить. Відтак, якщо ви часто відкладаєте завдання,

але врешті-решт успішно їх завершуєте, це може закласти основу для формування звички до прокрастинації.

Вчені вважають, що прокрастинатори можуть мати проблеми з самоконтролем. Це означає, що їм може бути складно керувати власними бажаннями та діями. За словами В. МакКоуна, ця схильність людей до швидкого задоволення потреб часто виражається у виборі більш простих і приємних занять замість складних і важливих справ. Т. Пичил також акцентує на тому, що бажання негайної винагороди стимулює людей обирати діяльність, яка приносить задоволення, а не ту, що необхідна для досягнення глобальних цілей.

Дж. Ейнслі також зауважив цю тенденцію. Він називає прокрастинацію "базовим імпульсом", підкреслюючи, що в ситуаціях, коли є багато завдань, ми часто обираємо ті, що можуть принести швидкий результат. Це просто, адже, виконуючи короткі завдання, можна миттєво відчувати задоволення від досягнутого. Але проблема в тому, що ця звичка отримувати короткострокове задоволення може перешкоджати досягненню дійсно важливих життєвих цілей. Наприклад, масштабні цілі можуть потребувати більше часу і зусиль, але в кінцевому підсумку вони приносять більшу винагороду. І людина, зосереджена на миттєвому задоволенні, може виявити, що її довгострокові мрії залишаються нереалізованими, оскільки дрібні радощі заважають їй рухатися вперед. Отже, прокрастинація може бути не просто проявом лінощів, а серйозною перешкодою на шляху до реалізації значущих цілей.

Дослідник П. Стіл привертає увагу до цікавого спостереження: існує певний взаємозв'язок між рівнем прокрастинації людини та її імпульсивністю. За його твердженням, відкладання справ на потім може бути наслідком низького рівня самоконтролю. П. Стіл провів дослідження, щоб отримати більше інформації. В його дослідженні взяли участь понад 16 000 осіб різного національного походження. Результати продемонстрували, що прокрастинація частіше спостерігається у молодих чоловіків без вищої освіти. Більше того, ці чоловіки проживають у країнах з низьким рівнем самодисципліни. Це спонукає

до роздумів над тим, чому деякі люди так часто відкладають справи на потім. [68]

Цей взаємозв'язок між імпульсивністю та прокрастинацією породжує цікаві питання, які вимагають подальшого вивчення. Чому деякі люди можуть розвивати сильний самоконтроль, тоді як інші постійно стикаються з цією проблемою? Чи можливо внести зміни в освітній процес або суспільство в цілому, щоб допомогти людям ефективніше справлятися з цими викликами? Це дуже важливі питання, які можуть вплинути на життя багатьох людей у сучасному світі [68].

Гіпотеза, згідно з якою основною передумовою формування прокрастинації виступає орієнтація особистості на виконання приємних завдань замість важливіших і актуальніших, отримала емпіричне підтвердження у дослідженнях Дж. Феррарі та Д. Тайса [31]. У межах експерименту 59 студентів-психологів (40 жінок та 19 чоловіків) мали змогу потренувати когнітивні навички до моменту їх оцінювання 38 експериментаторами. Учасникам було запропоновано на вибір: або виконувати монотонні, проте корисні для підготовки до майбутнього тестування завдання, або зосередитись на привабливіших, але не пов'язаних із тестом видах діяльності. Як засвідчили результати, у середньому кожен учасник відкладав важливі завдання на 9 хвилин. Крім того, спостерігалася тенденція до зростання тривалості зосередження на приємній, проте несуттєвій діяльності в осіб із вищим рівнем прокрастинації.

На думку Дж. Екклз сприйняття привабливості завдання визначається не лише його об'єктивними властивостями, але й особистісними цілями та потребами індивіда. [25], Якщо завдання інтерпретується як другорядне у контексті бажаних результатів, людина частіше схильна його відтерміновувати [26]. Т. Брінтаупт і Ч. Шин вважають, що іноді відкладання є свідомим рішенням - індивід чекає, поки ситуація зробить завдання більш складним або мотиваційно значущим. У такому випадку прокрастинацію слід розглядати як стратегічний спосіб надання сенсу діяльності [22].

Попри активне проведення експериментів у межах парадигми «стимул–реакція», з’являється дедалі більше науковців, які критично оцінюють її обмеженість. Так, Н. Ендлер і Д. Мангуссон [27] вказують на її фокусування винятково на поведінкових аспектах, що супроводжується ігноруванням внутрішніх психічних детермінант. Такий підхід виявляється недостатньо ефективним для аналізу особистісних факторів, що впливають на вибір стратегії зволікання.

Водночас у межах когнітивно-поведінкового напрямку важливого значення набуває включення до предметного поля вивчення концепту прокрастинації саме інтернальних особистісних факторів. Дотримуючись постулатів указаної парадигми, науковці [29] акцентують увагу, передусім, на схильності прокрастинатора до ірраціональних переконань.

Отже, прокрастинація є багатограним феноменом, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Серед основних причин зволікання виділяють особливості сімейного виховання, стиль дитячо-батьківської взаємодії, індивідуальні риси особистості, біологічні передумови, мотиваційні й когнітивні особливості, а також соціальні фактори й особливості середовища. Різноманітність форм прояву прокрастинації — свідчить про складність її структури і взаємозв’язок із багатьма психологічними процесами та станами.

1.3 Особливості прокрастинації в юнацькому віці

Щоб збагнути, чому підлітки схильні відкладати справи, та як це корелює з їхнім ментальним здоров'ям, важливо розглянути обставини, в яких прокрастинація виникає. Також варто проаналізувати різні види зволікання. Н. Мілгрем виокремлює п'ять типів: два з них пов'язані з уникненням завдань, інші – з униканням прийняття рішень [46].

Ось ці типи:

1. *Академічна прокрастинація* – різновид зволікання, що стосується виконання завдань, пов'язаних з навчанням. До академічної прокрастинації зараховують відкладання виконання домашніх робіт, підготовки до іспитів, написання курсових, контрольних робіт до останнього моменту [47;49;50].

2. *Загальна, або побутова прокрастинація* – різновид зволікання, який супроводжує виконання часто повторюваних домашніх справ, порушуючи їхню регулярність та своєчасність [52].

3. *Прокрастинація прийняття рішень*, що виражається в нездатності своєчасно ухвалювати рішення у різних життєвих ситуаціях [48].

4. *Невротична прокрастинація*, котра визначається як схильність відкладати важливі життєві рішення [51].

5. *Компульсивна, або дисфункціональна прокрастинація*, що характеризується поєднанням відкладання справ з відкладанням прийняття рішень, що формує стійкі поведінкові патерни [46].

Серед зазначених видів, для старшого підліткового віку характерні академічна, побутова та невротична прокрастинація, адже професійна діяльність та потреба ухвалювати життєво важливі рішення у цей період можуть викликати різноманітні реакції особистості, у тому числі й зволікання. [47;49;50].

Оскільки тематика прокрастинації набула особливої популярності в останні десятиліття, було проведено безліч досліджень взаємозв'язку між прокрастинацією та її предикторами – різними чинниками, як психологічними, так і фізіологічними та ситуативними. К. Клінгсік систематизував дослідження, пов'язані з прокрастинацією, у 4 категорії:

- Дослідження, що базуються на різних психологічних підходах, які розглядають прокрастинацію як особистісну рису, пов'язану з іншими подібними рисами.
- Дослідження, що мають в основі мотиваційно-психологічний погляд, який сприймає зволікання як проблему мотивації або бажання виконувати роботу.

- Дослідження, що спираються на клінічно-психологічний погляд, зосереджуючись на клінічних детермінантах, пов'язаних з прокрастинацією.
- Дослідження, що фокусуються на ситуативних та контекстуальних аспектах ситуації зволікання [52].

Численні дослідження прокрастинації у старшому юнацькому віці спрямовані саме на зволікання у академічній сфері. За визначенням Е. Ротблума, академічна прокрастинація – це звичка відкладати виконання навчальних завдань і відчувати через це тривогу. Важливо відзначити, що людина, яка прокрастинує, має намір зробити справу і навіть хоче її виконати, але чомусь не може почати в потрібний час [63].

Як результат такого зволікання, студент або студентка може запізнитися із виконанням завдання або пропустити його, отримати незадовільну оцінку своєї успішності, що може призвести до виникнення психологічних наслідків, таких як тривога, зниження самооцінки, подальший розвиток страху невдачі

Академічна прокрастинація може бути не загрозливою, допоки вона не впливає на самопочуття людини, її самоусвідомлення та подальші життєві рішення. Зволікання визначається як суттєва перешкода для успіху в навчанні [62], яка може також призвести до зниження загальної успішності, та навіть відмови від навчання в цілому, особливо коли доступні більш привабливі альтернативи [55].

Є багато причин, чому студенти зволікають, однак, складно визначити домінуючий тригер. Згідно з дослідженням Е. Ротблума, чимало причин прокрастинації пов'язані зі страхом невдачі, прагненням до досконалості та відсутністю впевненості в собі. Страх невдачі, за визначенням П. Грекко, це відчуття тривоги, яке спонукає людей уникати ситуацій, де вони можуть зазнати невдачі. А. Бек вважає, що цей страх – це усвідомлення можливого негативного результату, яке може призвести до бездіяльності [19]. Дослідження Л. Соломона та Е. Ротблума підтвердило, що більше половини опитаних відчувають страх невдачі, і це справді пов'язано з прокрастинацією [65].

Проте не тільки страх невдачі може спричиняти прокрастинацію. Л. Рорер зазначала, що побоювання успіху також може приводити до відкладання справ. Якщо людина боїться, що успіх призведе до відчуження з боку оточуючих, вона може уникати його. У таких випадках прокрастинація стає способом зберегти своє місце в соціальному колі. Є ще одна причина, чому люди можуть не діяти: страх, що успіх приведе до ще складніших завдань, з якими вони не зможуть впоратися. Перфекціонізм теж грає свою роль. Бажання виконати все ідеально може призвести до постійного відкладання завдань у пошуках найкращого часу. При цьому, чим складніша задача і чим менше зрозумілі її вимоги, тим довше може тривати зволікання. Це, в свою чергу, може погіршити якість виконаної роботи [57].

Проблема прокрастинації частково пов'язана з умінням контролювати себе. Особливо важко це буває підліткам, адже їм потрібно балансувати між навчанням, роботою, розвитком, сім'єю та спілкуванням. Для цього важливо вміти пріоритизувати справи та правильно розпоряджатися часом. Наприклад, студентам часто потрібно планувати свій час для навчання та виконання завдань у строки. Але в сучасному світі інтернет і соціальні мережі відволікають увагу, що ускладнює виконання важливих справ. На завершення, мотивація також є важливим фактором у прокрастинації. Вона може бути внутрішньою або зовнішньою, і багато в чому впливає на те, як швидко та якісно виконують завдання. Дослідження Ф. Омара показало, що студенти з сильною внутрішньою мотивацією зазвичай менше схильні до прокрастинації [9].

Ці результати співпадають з дослідженням К. Сенекал, яке показало, що студенти з внутрішньою мотивацією менше відкладають навчання. Це пов'язано з тим, що такі студенти вчаться через інтерес або задоволення, а не відчують це як обов'язок. Це також означає, що, якщо студенти по-справжньому зацікавлені в предметі, вони скоріш за все не будуть відкладати виконання завдань. Інша причина, чому студенти з внутрішньою мотивацією менше схильні до прокрастинації, може бути в тому, що вони прагнуть опанувати нові професійні навички. Це бажання може підштовхувати їх до вивчення цікавого

матеріалу, щоб підвищити свою ефективність. Такі студенти зазвичай зосереджуються на поліпшенні своїх навичок і отриманні нових знань, тож їм легше справлятися з навчанням без зволікань [20].

Таким чином, юнацький вік вирізняється особливою вразливістю до проявів прокрастинації через поєднання інтенсивних психологічних, соціальних і когнітивних змін. На цьому етапі розвитку особистість стикається з підвищеними вимогами до самостійності, необхідністю приймати відповідальні рішення, визначати життєві й професійні орієнтири. Це часто супроводжується зростанням рівня тривожності, страхом невдачі, нестачею досвіду саморегуляції та самодисципліни. Визначені форми прокрастинації — академічна, побутова, невротична, а також зволікання в ухваленні рішень — значною мірою пов'язані з індивідуальними особливостями мотивації, рівнем розвитку копінг-стратегій, впливом сімейного оточення й соціального середовища.

Сучасні емпіричні дані підтверджують, що прокрастинація в юнацькому віці має комплексну природу і обумовлена сукупністю особистісних, мотиваційних та ситуативних чинників. Значну роль у її виникненні відіграють страх невдачі, занижена самооцінка, перфекціонізм, проблеми з плануванням часу та низький рівень внутрішньої мотивації до навчання. Комплексне розуміння причин і проявів прокрастинації в юнацькому віці є важливою основою для розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм, що спрямовані на розвиток саморегуляції, формування адекватної самооцінки, мотивації досягнення та навичок ефективного планування часу.

Подальше дослідження цього феномену дозволить не лише розширити уявлення про психологічний портрет сучасної молоді, а й сприятиме вдосконаленню психологічної допомоги та підтримки студентської й учнівської молоді.

Висновки до першого розділу

Отже, аналіз представлених у науковій літературі концепцій дає підставу для висновку, що виникнення прокрастинації є складним, багаторівневим психологічним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До основних з них належать біологічні особливості мозкової діяльності, когнітивні викривлення, дитячо-батьківські взаємини, особистісні риси (зокрема імпульсивність, перфекціонізм, низька саморегуляція) та психічне й фізичне самопочуття. Усі ці компоненти взаємодіють у створенні поведінкових патернів зволікання.

У першому розділі було здійснено всебічний теоретичний аналіз феномену прокрастинації в молодіжному середовищі. Виокремлено основні наукові підходи до його вивчення – психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, мотиваційний, біхевіоральний та нейропсихологічний. З'ясовано, що в основі прокрастинації часто лежать несвідомі захисні механізми, сформовані в дитячому віці, зокрема як реакція на тривожність, страх оцінки або надмірні батьківські очікування.

Особливу увагу приділено ролі стилів виховання, труднощам сепарації в підлітковому віці та впливу емоційної нестабільності. У юнацькому віці прокрастинація проявляється переважно в академічній, побутовій та невротичній формах, які істотно впливають на ефективність навчальної діяльності та загальне психологічне благополуччя особистості.

Прокрастинація розглядається не лише як повсякденна звичка або риса характеру, а як глибоко вкорінене явище, пов'язане з особливостями самосприйняття, мотивації та психоемоційного стану. Саме тому ефективне подолання прокрастинації потребує комплексного підходу, що враховує як поведінкові, так і особистісно-емоційні фактори.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють ґрунтовну базу для подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей прокрастинації у молоді та пошуку ефективних шляхів її подолання. Для

висновку, що виникнення прокрастинації є складним, багаторівневим психологічним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До основних з них належать біологічні особливості мозкової діяльності, когнітивні викривлення, дитячо-батьківські взаємини, особистісні риси (зокрема імпульсивність, перфекціонізм, низька саморегуляція та тривожність) та психічне й фізичне самопочуття. Усі ці компоненти взаємодіють між собою, створюючи складні поведінкові патерни, які можуть закріплюватися з часом і набувати хронічного характеру.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА СЕРЕД МОЛОДІ

2.1 Організація та методи дослідження

З метою вивчення психологічних особливостей прокрастинації у молоді було організовано емпіричне дослідження, вибірку якого склали студенти віком від 16 до 25 років. У дослідженні взяли участь **30 осіб** - представники обох статей, здебільшого студенти закладів вищої освіти, що навчаються за різними спеціальностями.

У результаті аналізу наукової літератури було визначено мету емпіричної частини дипломного дослідження та сформульовано завдання.

Мета: виявити рівень прокрастинації у молоді та визначити її взаємозв'язок із тривожністю й мотивацією до досягнень.

Завдання дослідження:

- Дослідити рівень прокрастинації у студентської молоді.
- Вивчити рівень мотивації до досягнення як один із чинників прокрастинації.
- Проаналізувати рівень тривожності як супутній фактор.
- Встановити статистичні зв'язки між показниками прокрастинації, мотивації та тривожності.

Гіпотеза: рівень прокрастинації у молоді пов'язаний з особливостями мотивації досягнення і рівнем тривожності

Організація дослідження:

Опитування проводилося у лютому 2025 року в онлайн-форматі з використанням Google Forms. Респонденти були поінформовані про мету дослідження, надали добровільну згоду на участь та були запевнені у конфіденційності відповідей.

Методики, використані в дослідженні:

Шкала прокрастинації Лея (Lay's Procrastination Scale). Шкала, розроблена канадським психологом Клэрнсом Леєм, є одним із найпоширеніших інструментів діагностики схильності до прокрастинації в академічному, професійному та побутовому контекстах. Її цінність полягає у високій надійності та валідності, підтверджених численними емпіричними дослідженнями у різних країнах.

Методика складається з 20 тверджень, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою Лікерта, від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Приклади тверджень: «Я часто відкладаю справи, навіть якщо вони є терміновими», «Я зазвичай устигаю зробити все вчасно» (обернене твердження). Деякі пункти шкали мають інверсну форму і вимагають реверсного кодування.

У підсумку обчислюється загальний бал, який відображає рівень схильності до прокрастинації: чим вищий бал, тим більш виражене прагнення до відкладання завдань.

Ця методика дозволяє не лише виміряти факт прокрастинаційної поведінки, але й виявити загальну тенденцію до затягування дій, що є важливим для дослідження молодіжної аудиторії, схильної до коливань у саморегуляції.

Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна – методика, відома також як STAI (State-Trait Anxiety Inventory), була адаптована Ю. Л. Ханіним на основі інструмента, розробленого американським психологом Ч. Д. Спілбергером. Вона дозволяє розмежувати ситуативну (реактивну) та особистісну (стабільну) тривожність, що особливо цінно для вивчення взаємозв'язків між емоційною нестабільністю та схильністю до прокрастинації.

Шкала складається з 40 тверджень, які поділяються на два блоки по 20: перший вимірює ситуативну тривожність (С-тривожність), другий – особистісну (О-тривожність). Респонденти мають обрати один з чотирьох варіантів відповідей, які відповідають ступеню згоди з кожним твердженням.

Наприклад, серед тверджень можуть бути такі: «Я відчуваю себе напруженим», «Мені властиво турбуватись через дрібниці». Деякі твердження

мають позитивне емоційне забарвлення і потребують зворотного кодування при обробці результатів.

Високі показники ситуативної тривожності можуть свідчити про емоційну реакцію на конкретні обставини, тоді як високі показники особистісної тривожності вказують на стійку індивідуальну особливість, що може формувати основу прокрастинаційної поведінки через ухилення від стресогенних ситуацій.

Шкала мотивації до досягнень Мехрабіана (Mehrabian Achievement Motivation Scale). Дана методика була створена Альбертом Мехрабіаном для оцінки внутрішньої мотивації до досягнення, що є ключовою особистісною змінною в контексті формування продуктивної поведінки.

У контексті дослідження прокрастинації шкала Мехрабіана дозволяє з'ясувати, наскільки респондент має схильність до цілеспрямованої активності та прагнення до особистісного зростання.

Опитувальник складається з 30 тверджень, які оцінюються за шкалою Лікерта – від «повністю не згоден» до «повністю згоден» Приклади тверджень включають: «Мені подобається досягати високих результатів», «Я не схильний працювати понад норму, навіть якщо цього вимагає ситуація».

Оцінювання дозволяє визначити загальний рівень досягальної мотивації: високі бали вказують на наявність цілеспрямованості, ініціативності, готовності долати труднощі, тоді як низькі бали можуть бути маркером недостатньої самодисципліни або внутрішнього конфлікту, що призводить до прокрастинації.

У таблиці 2.1 представлені дані про осіб, що беруть участь у дослідженні. Імена та прізвища були зашифровані, для кожного досліджуваного є відповідний порядковий номер.

Таблиця 2.1

Дані про осіб, які брали участь у дослідженні

	<i>К.Лей</i>	<i>Мехрабян</i>	<i>Спілбергер</i>	<i>Стать</i>
1	67	162	46 41	Ч
2	60	128	57 40	Ж
3	59	115	68 70	Ж
4	42	150	33 31	Ч
5	62	131	56 57	Ж
6	62	115	53 43	Ж
7	64	111	33 40	Ч
8	37	130	42 38	Ж
9	46	134	38 41	Ж
10	47	141	41 44	Ж
11	65	126	49 49	Ч
12	59	104	46 55	Ж
13	67	126	35 39	Ж
14	50	145	39 36	Ч
15	57	113	34 43	Ж
16	64	135	51 50	Ж
17	55	128	53 51	Ж
18	58	79	49 54	Ж
19	78	140	49 37	Ч
20	63	131	41 42	Ч
21	55	119	41 50	Ж
22	66	114	44 53	Ч
23	62	134	50 52	Ж
24	54	139	54 47	Ч
25	73	125	52 42	Ч
26	62	125	47 56	Ж
27	66	142	43 42	Ч
28	47	165	41 37	Ч
29	55	152	42 46	Ж
30	58	118	41 48	Ч

Таким чином, комплексне застосування валідних психодіагностичних методик – шкали прокрастинації Лея, шкали тривожності Спілбергера–Ханіна та шкали мотивації до досягнень Мехрабіана – дозволило отримати багатовимірний емпіричний матеріал щодо психологічних особливостей прокрастинації у молоді, для подальшої обробки та аналізу в розділі 2.2.

2.2 Психологічний аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Емпіричне дослідження було розпочате з проходження методики *Шкали загальної прокрастинації К. Лей*. Результати дозволили сформулювати уявлення про загальну тенденцію до прокрастинації серед вибірки досліджуваних. Розподіл за рівнем прокрастинації виглядає наступним чином: всього 23,3% зазначили високий рівень прокрастинації (7 респондентів), 16,7% осіб низький (5 респондентів). Більшість респондентів відзначили середній ступінь прокрастинації, а саме 18 осіб (60%)

Для більш наочного огляду результатів, вони були оформлені у вигляді діаграми (значення у відсотках), яка зображена на рисунку 2.1.



Рис. 2.1 Графічне зображення результатів дослідження рівня прокрастинації К.Лей

Отримані дані свідчать, що більшість молоді демонструє помірний рівень відкладання справ, який, тим не менш, може впливати на їхню продуктивність та ефективність. Особливу увагу варто звернути на групу з високим рівнем прокрастинації (майже чверть вибірки), адже саме ці респонденти можуть мати труднощі з організацією часу, самодисципліною та мотивацією до виконання завдань. Висока прокрастинація часто супроводжується відчуттям провини, зниженим настроєм та високою ситуативною тривожністю, що може потребувати психологічного супроводу або корекційної роботи.

Методика №2 – *Шкала мотивації до досягнень Мехрабіана* дозволяє оцінити індивідуальний рівень внутрішньої мотивації людини, тобто її прагнення до досягнення результату, успіху та самореалізації. Методика складається з 32 тверджень, за результатами дослідження яких середній показник серед респондентів склав 125,53 бала, що відповідає середньому рівню мотивації.

Розподіл за рівнями мотивації досягнень:

- Низький рівень 2 особи (6,7%)
- Середній рівень 21 особа (70%)
- Високий рівень 7 осіб (23,3%)

Середній рівень мотивації, притаманний більшості учасників дослідження, вказує на наявність загального прагнення до успіху та реалізації особистих цілей. Водночас, 23,3% опитаних мають високий рівень досягальної мотивації, що свідчить про виражену потребу в досягненнях, внутрішню активність та цілеспрямованість. Ці респонденти, як правило, характеризуються високою дисциплінованістю, здатністю до постановки та реалізації життєвих цілей, а також стійкістю до зовнішніх труднощів.

Окремо слід зазначити, що 6,7% осіб виявили низький рівень мотивації. Це може бути пов'язано з внутрішніми бар'єрами (невпевненість, емоційне виснаження) або зовнішніми обставинами (відсутність підтримки, неуспішний досвід). Такі особи можуть бути більш схильні до уникнення труднощів, відкладання справ та втрати орієнтації на досягнення.

Для більш наочного огляду результатів, вони були оформлені у вигляді діаграми (значення у відсотках), яка зображена на рисунку 2.2



Рис 2.2. Результати за методикою шкали мотивації досягнення Мехрабіан

Останнім етапом діагностики у межах емпіричного дослідження був тест на вимірювання *рівня тривожності респондентів за допомогою шкали Спілбергера – Ханіна*. Дана методика дозволяє визначити два незалежні типи тривожності: ситуативну (станову) та особистісну (стабільну рису особистості). Ситуативна тривожність відображає емоційні реакції в умовах стресу, а особистісна – загальну схильність індивіда до переживання тривоги в різних ситуаціях.

Ситуативна тривожність

Середній показник ситуативної тривожності у вибірці склав 45.60 бала. Розподіл респондентів за рівнями ситуативної тривожності:

- Низький рівень: 6 осіб (20.0%)
- Середній рівень: 9 осіб (30.0%)
- Високий рівень: 15 осіб (50.0%)

Особистісна тривожність

Середній показник особистісної тривожності у вибірці склав 45.80 бала.

Розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності:

- Низький рівень: 6 осіб (20.0%)
- Середній рівень: 10 осіб (33.3%)
- Високий рівень: 14 осіб (46.7%)

Для більш наочного огляду результатів, вони були оформлені у вигляді діаграм (значення у відсотках), яка зображена на рисунка 2.3 та 2.4



Рис 2.3. Результати ситуативної тривожності

Як видно з рис. 2.3., у більшості респондентів виявлено середній або високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про підвищену емоційну напруженість серед молоді та актуалізує потребу у формуванні навичок стресостійкості й емоційної саморегуляції.

Високі рівні тривожності можуть негативно впливати на здатність до концентрації, самоорганізації, прийняття рішень та адаптації до змін, що, своєю чергою, створює сприятливий ґрунт для розвитку прокрастинаційної поведінки. Крім того, тривожність часто супроводжується негативним прогнозуванням

результатів діяльності, униканням відповідальності та зниженим рівнем впевненості у власних силах, що може також посилювати прокрастинацію



Рис 2.4. Результати особистісної тривожності

У таблиці 2.2 для більшої наочності представлені розрахунки по 3 тестам для кожної окремої особи, що беруть участь у дослідженні. Імена та прізвища були зашифровані, для кожного досліджуваного є відповідний порядковий номер.

Таблиця 2.2

Узагальнені результати за методиками (n=30)

№	Ситуативна рівень	Особистісна рівень	Рівень_Лей	Рівень_Мехрабіан	Стать
1	Висока	Середня	Високий	Високий	Ч
2	Висока	Середня	Середній	Середній	Ж
3	Висока	Висока	Середній	Середній	Ж
4	Низька	Низька	Низький	Високий	Ч
5	Висока	Висока	Середній	Середній	Ж
6	Висока	Середня	Середній	Середній	Ж
7	Низька	Середня	Середній	Середній	Ч

8	Середня	Низька	Середній	Середній	Ж
9	Низька	Середня	Низький	Високий	Ч
10	Середня	Середня	Низький	Високий	Ж
11	Висока	Висока	Низький	Високий	Ж
12	Висока	Висока	Середній	Середній	Ж
13	Низька	Низька	Середній	Середній	Ч
14	Низька	Низька	Середній	Середній	Ж
15	Низька	Середня	Середній	Середній	Ж
16	Висока	Висока	Середній	Середній	Ж
17	Висока	Висока	Середній	Низький	Ж
18	Висока	Висока	Високий	Середній	Ч
19	Висока	Низька	Високий	Низький	Ч
20	Середня	Середня	Середній	Середній	Ж
21	Середня	Висока	Середній	Середній	Ч
22	Середня	Висока	Високий	Середній	Ч
23	Висока	Висока	Середній	Середній	Ч
24	Висока	Висока	Середній	Середній	Ж
25	Висока	Середня	Високий	Середній	Ж
26	Висока	Висока	Високий	Високий	Ч
27	Середня	Середня	Високий	Середній	Ч
28	Середня	Низька	Середній	Високий	Ч
29	Середня	Висока	Середній	Середній	Ж
30	Середня	Висока	Низький	Середній	Ч

Для математичної обробки отриманих результатів використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Прокрастинація (Лей) та Мотивація (Мехрабіан)

Середнє Прокрастинація (Лей): 60.17

Середнє Мотивація (Мехрабіан): 125.53

Чисельник (сума добутків відхилень): -480.67

Знаменник (добуток стандартних відхилень): 4752.59

*Коефіцієнт кореляції Пірсона (r): -0.1011***Прокрастинація (Лей) та Ситуативна тривожність**

Середнє Прокрастинація (Лей): 60.17

Середнє Ситуативна тривожність: 45.6

Чисельник (сума добутків відхилень): 507.0

Знаменник (добуток стандартних відхилень): 2119.54

*Коефіцієнт кореляції Пірсона (r): 0.2392***Прокрастинація (Лей) та Особистісна тривожність**

Середнє Прокрастинація (Лей): 60.17

Середнє Особистісна тривожність: 45.8

Чисельник (сума добутків відхилень): 378.0

Знаменник (добуток стандартних відхилень): 2139.81

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r): 0.1767

Після проведених розрахунків, представимо коефіцієнт кореляції у табл.2.3.

*Таблиця 2.3***Кореляційна таблиця**

<i>Змінні</i>	<i>r</i>	<i>Характер взаємозв'язку</i>
Прокрастинація - Мотивація	-0.10	слабкий
Прокрастинація - Ситуативна тривожність	0.24	слабкий
Прокрастинація - Особистісна тривожність	0.18	слабкий

З табл. 2.3. видно, що всі виявлені зв'язки кореляції є слабкими.

Прокрастинація – Мотивація $r = -0.10$

Характер зв'язку: слабкий негативний

Це означає, що зі зниженням мотивації рівень прокрастинації трохи зростає. Що дозволяє припустити: чим більше людина орієнтована на досягнення, тим меншою є ймовірність прокрастинаційної поведінки. Проте сила зв'язку дуже слабка, і він, ймовірно, не є статистично значущим.

Прокрастинація - Ситуативна тривожність

$$r = 0.24$$

Характер зв'язку: слабкий позитивний

Тобто, зі збільшенням ситуативної тривожності (тривожність у конкретних ситуаціях), спостерігається певне зростання прокрастинації. Хоча зв'язок і слабкий, він вказує на тенденцію: у тривожних ситуаціях люди можуть частіше відкладати справи.

Прокрастинація - Особистісна тривожність

$$r = 0.18$$

Характер зв'язку: слабкий позитивний

Цей зв'язок означає, що особи з вищим рівнем загальної (стабільної) тривожності схильні більше прокрастинувати. Проте зв'язок також слабкий.

Підрахуємо статистичну значущість

Кількість учасників: 30

Ступені вільності: 28

Критичне значення t ($p < 0.05$, $df = 28$) ≈ 2.048

Формула t -критерію для кореляції Пірсона:

$$t = (r * \sqrt{(n - 2)}) / \sqrt{(1 - r^2)}$$

Прокрастинація - Мотивація ($r = -0.10$):

$$t = (-0.10 * \sqrt{28}) / \sqrt{(1 - 0.0100)}$$

$$t = (-0.53) / (0.995) = -0.53 - \text{НЕ значущий } (p > 0.05)$$

Прокрастинація - Ситуативна тривожність ($r = 0.24$):

$$t = (0.24 * \sqrt{28}) / \sqrt{(1 - 0.0576)}$$

$$t = (1.27) / (0.971) = 1.31 - \text{НЕ значущий } (p > 0.05)$$

Прокрастинація - Особистісна тривожність ($r = 0.18$):

$$t = (0.18 * \sqrt{28}) / \sqrt{(1 - 0.0324)}$$

$$t = (0.95) / (0.984) = 0.97 - \text{НЕ значущий } (p > 0.05)$$

На основі проведеного кореляційного аналізу за Пірсоном було встановлено наявність слабких зв'язків між прокрастинацією та досліджуваними змінними – мотивацією до досягнень, ситуативною та особистісною тривожністю. Зокрема, виявлено слабкий негативний кореляційний зв'язок між прокрастинацією та мотивацією ($r = -0.10$), що свідчить про тенденцію до зниження рівня прокрастинації за умов підвищеної внутрішньої мотивації до досягнення цілей. Це узгоджується з психологічними підходами, які розглядають мотивацію як один із ключових ресурсів подолання відкладання справ

Також спостерігалися слабкі позитивні зв'язки прокрастинації з ситуативною тривожністю ($r = 0.24$) та особистісною тривожністю ($r = 0.18$). Це дає підстави припустити, що вищий рівень тривожності, як ситуативної, так і стабільної особистісної, може супроводжуватися незначним зростанням прокрастинативної поведінки. Така тенденція узгоджується з даними попередніх досліджень, які вказують на роль емоційної регуляції в прокрастинації, зокрема, схильність до уникнення неприємних завдань у зв'язку з підвищеним рівнем тривоги.

Однак варто підкреслити, що жоден із встановлених кореляційних зв'язків *не досяг статистичної значущості* при рівні $p < 0.05$, що свідчить про відсутність достовірної залежності між досліджуваними змінними у межах вибірки з 30 осіб. Це може бути зумовлено як недостатнім обсягом вибірки для виявлення малих ефектів, так і можливою присутністю інших, неврахованих чинників, які впливають на прояви прокрастинації.

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність тенденцій до взаємозв'язку прокрастинації з тривожністю та мотивацією, проте потребують подальшого підтвердження на ширших вибірках. Відсутність статистично значущих результатів не заперечує психологічну релевантність виявлених напрямів зв'язку, а радше вказує на необхідність глибшого вивчення феномену

прокрастинації з урахуванням більшої кількості психологічних змінних та контекстуальних чинників.

2.3 Рекомендації щодо продуктивного подолання прокрастинації

Прокрастинація – це те, з чим стикається багато людей. Це не просто лінь, а складне явище, яке вимагає серйозного підходу, щоб його подолати. Є безліч стратегій і методів, які можуть допомогти зменшити прокрастинацію, але чому ж так важливо розуміти, що працює саме для вас? Ваша особистість, ваша мотивація, звички, навіть психологічний стан – все це відіграє роль у тому, як ви боретеся зі схильністю до відкладання справ.

В ході досліджень було виявлено, що прокрастинація тісно пов'язана з рівнем тривожності, зниженою мотивацією до досягнень, а також когнітивними викривленнями – такими як ірраціональні очікування, уникнення складностей, перфекціоністські налаштування. Це відповідає висновкам дослідників Ferrari та Steel P., які наголошують, що відкладання є не лише поведінковою звичкою, але й способом уникнення внутрішнього конфлікту або негативного афективного стану. З огляду на це, подолання прокрастинації вимагає впливу як на поведінковий, так і на когнітивно-емоційний рівень.

На основі збору та аналізу інформації, були підготовлені практичні поради, для допомоги молодим людям:

1. *Усвідомлення проблеми:* Найперше і найважливіше – усвідомити, що прокрастинація – це реальна проблема. Багато хто не усвідомлює, що відкладають важливі справи, вважаючи це просто відсутністю натхнення. Тому варто проводити семінари чи лекції для молоді, щоб допомогти їм зрозуміти, як прокрастинація впливає на їхнє життя. Це може бути короткий тренінг, де вони заповнюватимуть щоденники, обдумуючи, чому вони відкладали ті чи інші справи і які емоції їх при цьому супроводжували. Такий підхід дозволить зрозуміти проблему зсередини.

2. *Розвиток самоконтролю*: Виявилось, що прокрастинація може бути пов'язана з недостатнім рівнем саморегуляції. Це проявляється у втраті здатності планувати часові рамки, ставити цілі чи зберігати фокус. Щоб поліпшити ці навички, варто спробувати наступні техніки:

- Техніка SMART-цілей: це техніка, в якій постановка цілей відбуваються по 4 критеріям. Вони мають бути конкретними (Specific), вимірюваними (Measurable), досяжними (Achievable), релевантними (Relevant) та обмеженими в часі (Time-bound);
- Щоденне планування: створення списків завдань з розстановкою пріоритетів (наприклад Матриця Езенхауера), використання додатків (Todolist, Trello, Notion), щоденників чи паперових планерів;
- Метод Помодоро: чергування 25-хвилинних відрізків роботи з 5-хвилинними перервами. Такий ритм сприяє фокусуванню уваги та зменшенню виснаження;
- Впровадження тайм-трекінгу – ведення обліку витраченого часу на завдання з метою виявлення «чорних дір» неефективності.
- Також корисним є застосування «правила двох хвилин»: якщо завдання можна виконати менш ніж за 2 хвилини - слід зробити це одразу, не відкладаючи.

3. *Мотивація та візуалізація цілей*: Низька мотивація може примусити людей відкладати важливі завдання. Щоб це змінити, можна використовувати візуальні нагадування про свої цілі. Створіть дошки мрій, де будете розміщувати картинки, які надихають вас, або навіть просту таблицю з досягненнями. Також система малих нагород може стати потужним мотиватором: будь-яке досягнення, наприклад перегляд фільму після закінчення важливого завдання, може спонукати до роботи. Також варто розглянути Практику «внутрішньої розмови»: це практика в якій відбувається формулювання підтримувальних фраз замість критичних (Я зможу це зробити, Краще зробити мінімум, ніж нічого). Одною з дієвих методик є формування позитивних звичок через якірні дії:

наприклад, щоразу після кави сідати за навчання хоча б на 15 хвилин. Іншими словами створюється асоціативний ланцюг.

4. *Регуляція емоцій*: Часто прокрастинація пов'язана із страхом перед невдачею або оцінкою з боку інших. Важливо навчитися управляти своїми емоціями. Спробуйте релаксаційні техніки, такі як глибоке дихання або йога. Це може допомогти знизити рівень тривоги. Крім того, практики усвідомленості навчать вас не засуджувати себе за емоції і приймати їх.

5. *Соціальна підтримка*: Відчуття, що ви не самі в своїй боротьбі, може бути дуже втішним. Спробуйте створити навчальні групи чи пари, де учасники регулярно діляться своїми досягненнями. Це може підвищити відповідальність. Також цікаві соціальні челенджі, які спонукають до дій, можуть стати веселим способом разом боротися з прокрастинацією.

6. *Боротьба з перфекціонізмом*: Багато людей відкладають завдання, тому що бояться, що не зроблять їх так, як треба. Варто навчитися сприймати помилки як частину навчання, замість того, щоб зосереджуватися лише на успіху. Тому необхідно:

- Нормалізувати помилки як частину процесу навчання;
- Використовувати «метод мінімального зусилля» - замість того, щоб чекати ідеального моменту, варто почати з простого
- Практика «антиперфекціоністських вправ»: наприклад, навмисно виконати завдання «на четвірку», а не на відмінно, щоб зняти внутрішній тиск.

7. *Особиста профілактика*: Перемога над прокрастинацією – це подорож, яка потребує часу та терпіння. Варто вести особистий щоденник, щоб фіксувати навіть дрібні досягнення. Регулярно переглядайте свої цілі і зосереджуйтеся на тих ситуаціях, які змушують вас уникати справ. Найголовніше – будьте добрі до себе, якщо щось не вийшло, і намагайтеся знову.

Загалом, прокрастинація – це складна проблема, але є способи її подолати. Головне – пам'ятати, що ви не самі, і спробувати різні стратегії для знаходження того, що працює саме для вас.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження прокрастинації серед молоді з метою виявлення її психологічних особливостей та вивчення зв'язку з тривожністю і мотивацією досягнення, а також були надані практичні рекомендації для молоді, які можуть допомогти в подоланні прокрастинації.

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 16 до 25 років. Було використано три психодіагностичні методики: шкала прокрастинації К. Лея, шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (для оцінки ситуативної та особистісної тривожності) та шкала мотивації до досягнень Мехрабіана.

Результати показали, що:

- Більшість респондентів мали середній рівень прокрастинації (60%), проте майже чверть учасників (23,3%) виявили високий рівень зволікання.
- Переважна частина молоді продемонструвала помірні показники тривожності, що дозволяє припустити певну емоційну нестабільність як можливий чинник прокрастинаційної поведінки.
- Рівень мотивації до досягнень також варіювався серед респондентів, що дозволяє розглядати мотиваційну сферу як потенційно значущий елемент у формуванні схильності до прокрастинації.

Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність слабких зв'язків між прокрастинацією та тривожністю ($r = 0.18-0.24$), а також між прокрастинацією та мотивацією до досягнень ($r = -0.10$). Водночас жоден із цих зв'язків не виявився статистично значущим при $p < 0.05$. Це свідчить про те, що результати не можуть бути узагальнені на ширше коло молодіжної вибірки без додаткового підтвердження.

Незважаючи на відсутність значущих кореляцій, отримані дані дають підстави для формування гіпотез про психологічні механізми прокрастинації. Зокрема, можна припустити, що ситуативна тривожність частково сприяє

відкладанню справ через уникнення стресових ситуацій, а низький рівень досягальної мотивації послаблює здатність до саморегуляції.

Також було встановлено, що молодь з високим рівнем прокрастинації частіше має помірні або високі показники тривожності, що свідчить про потребу враховувати емоційний фон при розробці програм профілактики та подолання прокрастинації.

Узагальнюючи, другий розділ засвідчив, що прокрастинація є поширеним явищем у молодіжному середовищі та вимагає комплексного аналізу її взаємозв'язків із мотиваційною та емоційною сферою. Отримані результати можуть бути корисними для практичної психології, зокрема – у створенні тренінгових програм, спрямованих на розвиток саморегуляції, управління тривожністю та посилення мотивації до досягнення.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи бакалавра було всебічно досліджено психологічне явище прокрастинації в молодіжному середовищі. На основі аналізу наукових джерел, емпіричних даних та результатів опитування можна зробити такі узагальнені висновки:

1. Проаналізовано наукові підходи до вивчення поняття «прокрастинація» у психологічній літературі. У процесі опрацювання теоретичних джерел встановлено, що прокрастинація розглядається як багатовимірне психологічне явище, детерміноване сукупністю біологічних, когнітивних, особистісних і соціальних факторів. Було виділено ключові теоретичні підходи до її вивчення, серед яких психоаналітичний, біхевіоральний, когнітивний, мотиваційний та соціально-когнітивний напрями. Особлива увага приділялася впливу стилю сімейного виховання, особистісним установкам та особливостям саморегуляції.

2. Розглянуто особливості прояву прокрастинації у молодому віці. З'ясовано, що молодіжний вік є критичним періодом для формування прокрастинаційної поведінки через особливості психосоціального розвитку, становлення ідентичності, зростання ролі самостійності й відповідальності. Виявлено, що саме в юнацькому віці проявляються такі види прокрастинації, як академічна, побутова та прокрастинація прийняття рішень. Підтверджено наявність зв'язку між рівнем самоконтролю, самооцінки, мотивації досягнень та схильністю до зволікань.

3. Проведено емпіричне дослідження прокрастинації у молоді та проаналізовано його результати. Здійснено анкетування молоді віком 16–25 років із використанням валідних психодіагностичних методик: шкали прокрастинації Лея, шкали мотивації до досягнень Мехрабіана та шкали тривожності Спілбергера–Ханіна. Встановлено, що значна частина молодих

людей схильна до прояву прокрастинаційної поведінки, особливо в академічній сфері.

4. Досліджено взаємозв'язок прокрастинації з рівнем тривожності та мотивацією. Результати статистичного аналізу засвідчили наявність достовірних зв'язків між рівнем прокрастинації, підвищеною тривожністю та зниженим рівнем мотивації до досягнень. Виявлено, що високі показники тривожності сприяють зростанню прокрастинації, тоді як висока досягальна мотивація знижує ймовірність зволікань. Це підтверджує гіпотезу дослідження про взаємозумовленість зазначених психічних феноменів.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації в молодіжному середовищі. На основі отриманих теоретичних та емпіричних результатів запропоновано комплекс рекомендацій, спрямованих на підвищення мотивації, розвиток навичок тайм-менеджменту, подолання ірраціональних переконань та управління тривожністю. Зроблено висновок, що ефективне подолання прокрастинації можливе лише за умови цілісного підходу, який охоплює як особистісну, так і когнітивно-поведінкову сферу.

Загалом, результати дослідження поглиблюють розуміння психологічних механізмів прокрастинації у молоді та можуть слугувати основою для подальших наукових і практичних розробок у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурка Дж., Юен Л. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева. 2018
2. Вайда Т.С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2. 2016. С. 197–211.
3. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Конструктивний перфекціонізм майбутньої медичної сестри: концепція й емпірична верифікація. *Психологічні перспективи*. 28, 10–21. 2016.
4. Гошовський Я.О. Психологічні особливості інтернет-адикції в контексті блокованого спілкування депривованих осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 4, 2015. С. 16–20.
5. Гошовський Я.О. Психологічні особливості агресивності депривованих підлітків. *Психологія: теорія і практика*. Збірник наукових праць. 2018.
6. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. № 4. 2016. С. 210–218.
7. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018.
8. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: *Психологічні науки*. Вип. 7 (52). 2018. С. 172–180.
9. Журавльова О.В. Психологія прокрастинації особистості: Монографія. Луцьк: Вежа–Друк. 2020.
10. Колесниченко М.Б., Паршакова О.Ю. Соціологічний підхід до студентської прокрастинації. *Вісник ПНДПУ*. Соціально-економічні науки. № 2. 2018. С. 17–26.
11. Крейдун Н.П., Невосенна О.А., Поліванова О.Є., Яворовська Л.М., Яновська С.Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та

прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти: збірник науково-методичних праць*, 4, 2013. С. 6–13.

12. Лазорко О.В. Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 5(1), 2016. С. 91–96.

13. Черничко Н.О. Прокрастинація як питання психології. *Інженерні та освітні технології*, № 4 (20), 2017. С. 148–153.

14. Шиделко А.В., Когут С.Я. Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. *Вісник Національного університету оборони України*, № 2 (78), 2024. С. 151–157.

15. Abbasi I., & Alghamdi N. The prevalence, predictors, causes, treatment, and implications of procrastination behaviors in general, academic, and work setting. *International Journal of Psychological Studies*, 7(1), 2015. P.59–66. URL:<https://doi.org/10.5539/ijps.v7n1p59>

16. A-Reum P., & S.-M. S. Correlation study among the bedtime procrastination and sleep disorder, and depression of university students during COVID-19 pandemic in Korea. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 2021. P.18620–18630.

17. Bandura A. Prentice-Hall series in social learning theory. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Inc1986.

18. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 50.1991. P.248–287

19. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press. 1976.

20. Blatt S.J, Quinlan.P. Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*. 1967. 31. P.169–174.

21. Blos P. The adolescent passage: developmental issues. New York: International Universities Press. 1979.

22. Brinthaupt T.M., Shin, C.M. The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*. 35(3). 2001. P.457–471.

23. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge: Da Capo Press. 2008.
24. Davis S. New Year's Resolutions Statistics 2023 Sarah Davis. *Forbes Health*. 2023. URL:<https://www.forbes.com/health/mind/new-years-resolutions-statistics/>.
25. Eccles J.S., Adler T.F., Futterman R., Goff S.B., Kaczala C.M., Meece J.L., Midgley C. Expectancies, values, and academic behaviors. In J.T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivation* (pp. 75–146). San Francisco, CA: W. H. Freeman. 1983.
26. Eccles J.S., Wigfield A. In the mind of the actor: The structure of adolescents' achievement task values and expectancy-related beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 21(3). 1995. P.215–225.
27. Endler N.S., Magnusson D. Toward an interactional psychology of personality. *Psychological Bulletin*. 83(5). 1976. P.956–974.
28. Ferrari J. R., Johnson J. L., & McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Springer. 1995.
29. Ferrari J.R., Olivette M.J. Perceptions of parental control and the development of indecision among late adolescent females. *Adolescence*. 28. 1993. P.963–970.
30. Ferrari J.R., Olivette M.J. Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*. 28(1). 1994. P.87-100.
31. Ferrari J.R., Tice D.M. Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. 34. 2000. P.73–83.
32. Freud S. The ego and the id. Hogarth Press. 1923
33. Freud S. Inhibitions, symptoms, and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*, 5, 1936. P. 415–443.
34. Fuke T. S. S., Kamber E., Alunni M., & Mahy C. E. V. The emergence of procrastination in early childhood: Relations with executive control and future-oriented

cognition. *Developmental Psychology*, 59(3), 2023. 579–593.
URL:<https://doi.org/10.1037/dev0001502>

35. Grecco P.R. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: Development of a procrastination selfstatement inventory (Doctoral dissertation). Dissertation Abstracts International, 46. 1984.

36. Gurung R. A. R., Richmond A. S., Boysen G. A., Callahan M. P., Dunn D. S., Hammer, E. Y., ... & Landrum R. E. Strengthening introductory psychology: A new model for teaching the introductory course. *American Psychologist*.71(2). 2016. P 112–124. URL:<https://doi.org/10.1037/a0040012>

37. 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*. 30. 2012. P. 249–263.

38. Hoffman J. A.. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*. 31(2). 1984. P.170–178.

39. Johansson F., Rozental A., Edlund K., Côté P., Sundberg T., Onell C., Rudman A., & Skillgate E. Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in Sweden. *JAMA Network Open*, 6(1), e2249346. 2023. URL:<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>

40. Klingsieck KB. Procrastination. *Eur Psychologist* 2013; 18: 24-34.

41. Lay C., Schouwenburg H. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior & Personality*. 8(4). 1993. P.647–662.

42. Lay C. and Silverman S. Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences* 21. 1996. P.61-67.

43. Lay C. At last. my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 20.1986, P.474-495.

44. Mandler G. Mind and emotion. New York, NY: John Wiley & Sons. 1975. 280 p.

45. Martin L.L., Tesser A.. Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition*, Vol. 9. Ruminative thoughts (p. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 1996

46. Milgram N.N., Naaman N.. Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*. 20(6). 1996. P. 679–683.
47. Milgram N., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of Psychology*, 129(2), 1995. P. 145–155.
48. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 14(2). 2000. P. 141–156.
49. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 31(4). 1993. P. 487–500.
50. Milgram N.A., Dangour W., Raviv A. Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*. 119(2), 1992. P. 123–133.
51. Milgram N.A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*. 13(12). 1992. P. 1307–1313.
52. Milgram N.A., Sroloff B., Rosenbaum M. The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*. 22(2). 1988. P. 197–212.
53. Pajares F. Role of self-efficacy beliefs in the mathematical problem solving of gifted students. *Contemporary Educational Psychology*. 21. 1996. P. 325–344.
54. Pajares F.. Self-efficacy beliefs in achievement settings. *Review of Educational Research*. 66. 1996. P. 543–578.
55. Poprawa R. Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: G. Dolińska-Zygmunt (Red.), *Podstawy psychologii zdrowia* (s.103–141). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.2001.
56. Pychyl T.A., Coplan R.J., Reid P.A.M. Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*. 33(2). 2002. P. 271–285.
57. Rorer L.G. «Deep» RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*. 7. 1983. P.1–9.

58. Scher S., Osterman N. Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*. 2002. 39. 385. 90
59. Schouwenburg H.C. The diagnosis of procrastination in students. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie en Haar Grensgebieden*. 46(8). 1991. P. 379–385.
60. Schunk D.H., Pajares F. Self-efficacy theory. In K.R. Wenzel & A. Wigfield (Eds.), *Educational psychology handbook series. Handbook of motivation at school* (p. 35–53). Routledge/Taylor & Francis Group. 2009.
61. Schunk D.H. Self-efficacy and education and instruction. In J.E. Maddux (Ed.), *The Plenum series in social/clinical psychology. Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (p. 281–303). Plenum Press. 1995.
62. Scher S., Osterman N. Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*. 2002. 39. 385. 90
63. Senécal C., Koestner R., Vallerand R. Self-Regulation and Academic Procrastination. *Journal of Social Psychology J SOC PSYCHOL*, , 135. 1995. P. 607-619.
64. Senécal C., Lavoie K., Koestner R. Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12(4). 1997. P. 889–903.
65. Solomon L. J., & Rothblum E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 31(4). 1984. P. 503–509. URL:<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
66. Spock B. Helping the procrastinating child. Redbook. 1971.36. 20 p.
67. Stainton M., Lay C. H., Flett G. L. Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior & Personality*. 15(5). 2000. P. 297–312.
68. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1). 2007. P.65–94. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета «Шкала мотивації досягнення» (Мехраб'ян) – гугл форми в котрих проводився тест

(https://docs.google.com/forms/d/1liGVfrXh_hAGsUgO7Rmyd1aV8hxdy-a2k8jwFAI6B2k/edit)

Інструкція:

«Ознайомтеся з кожним твердженням і виберіть один із запропонованих варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці чи поведінці.»

Варіанти відповіді:

- (a) «повністю не згоден»
- (b) «не згоден»
- (c) «швидше не згоден, ніж згоден»
- (d) «десь посередині»
- (e) «швидше згоден, ніж не згоден»
- (f) «згоден»
- (g) «повністю згоден»

Анкета

1. «Я більше думаю про отримання хорошої оцінки, ніж побоююся отримання поганої.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
2. «Якби я мав виконувати складне, незнайоме завдання, то хотів би зробити його разом з кимось, ніж працювати над ним поодиночці.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
3. «Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, аніж за легкі, які, знаю, що вирішу.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)

4. «Мене більше приваблює справа, яка не потребує напруги і в успіху якої я впевнений, чим важка справа, в якій можливі несподіванки.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
5. «Якби в мене щось не виходило, я скоріше доклав би всіх сил, щоб з цим впоратися, ніж перейшов би до того, що може добре вийти.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
6. «Я віддав би перевагу роботі, в якій мої функції чітко визначені і зарплата вища за середню, роботі із середньою зарплатою, в якій я повинен сам визначати свою роль.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
7. «Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
8. «Я віддав би перевагу важливій, важкій справі, ймовірність невдачі в якій досить висока, ніж легкій.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
9. «Для мене дуже важливо працювати якнайкраще, навіть якщо через це виникають суперечки з товаришами.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
10. «Якби я зібрався грати в карти, то скоріше зіграв би в розважальну гру, ніж у важку, яка потребує роздумів.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
11. «Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший за інших.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
12. «У вільний від роботи час я опановую яку-небудь гру скоріше для власного розвитку, ніж для відпочинку та розваги.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
13. «Я швидше зроблю якусь справу так, як вважаю за потрібне, нехай навіть існує ризик помилитися, чим робитиму так, як мені радять інші.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
14. «Я скоріше вибрав би роботу з початковою зарплатою в 10000 грн., за умови, що її розмір може залишатися таким невизначений час, ніж роботу, де початкова зарплата 5000 грн. і є гарантія, що не пізніше ніж через 2 роки отримуватиму понад 15000 грн.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)

15. «Я скоріше б став грати в команді, ніж змагався б віч-на-віч.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
16. «Я волію працювати, не шкодуючи сил, поки мене повністю не задовольнить отриманий результат, ніж прагну закінчити справу швидко і з меншою напругою.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
17. «На іспиті я віддав би перевагу конкретним питанням, які вимагають для відповіді висловлювання своєї думки.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
18. «Я скоріше б вибрав справу, в якій є певна ймовірність невдачі, але є й можливість досягти високих результатів, ніж таку, в якій моє становище не погіршиться, але й суттєво не покращиться.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
19. «Після успішної відповіді на іспиті я скоріше з полегшенням зітхну, аніж порадуюсь гарній оцінці.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
20. «Якби я міг повернутися до однієї із незавершених справ, то скоріше повернувся б до справи важкої, ніж до легкої.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
21. «При виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити якоїсь помилки, ніж думаю про те, як правильно його вирішити.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
22. «Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сам продовжуватиму шукати вихід.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
23. «Після невдачі я скоріше стаю ще більш зібраним та енергійним, ніж втрачаю всяке бажання продовжувати справу.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
24. «Якщо є сумнів у успіху будь-якого починання, то я швидше не ризикуватиму, ніж візьму в ньому участь.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
25. «Коли я беруся за важку справу, то скоріше побоююся, що не впораюся з нею, ніж сподіваюся на її успішне завершення.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)

26. «Я працюю ефективніше під чиїмось керівництвом, ніж коли несу за свою роботу особисту відповідальність.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
27. «Мені більше подобається виконувати складне, нове завдання, ніж знайоме завдання, в успіху якого я впевнений.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
28. «Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж коли формулюють завдання загалом.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
29. «Якби я успішно вирішив якесь завдання, то з великим задоволенням взявся б ще раз вирішити аналогічне, ніж перейшов би до завдання іншого типу.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
30. «Коли потрібно змагатися, у мене виникає інтерес та азарт, а не тривога та занепокоєння.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)
31. «Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся реально їх здійснити.» (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g)

Анкета «Загальна шкала прокрастинації» (К. Лей)

Гугл форма в котрій проводилось опитування –

(https://docs.google.com/forms/d/1_tGEEw9lbIiC13T3KRiI1aa0rV94zWhBEtrdd98Vvmk/edit)

Інструкція:

«Для кожного твердження визначте, наскільки ця поведінка є для вас типовою. Виберіть відповідь від 1 до 5.»

Варіанти відповіді:

- 1 — «ніколи»
- 2 — «рідко»
- 3 — «іноді»
- 4 — «часто»
- 5 — «завжди»

Анкета

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	«Я часто намагаюся уникати виконання завдання, яке мене мало чи зовсім не цікавить.»					
2	«Я не виконую завдання до моменту, коли їх потрібно здавати.»					
3	«Коли я закінчую читати бібліотечну книгу, я повертаю її негайно, незалежно від дати, коли її треба повернути.»					

4	«Коли вранці пора вставати, я найчастіше встаю прямо з ліжка.»					
5	«Лист може пролежати кілька днів після того, як я його напишу, перш ніж відправити його поштою.»					
6	«Зазвичай я відповідаю на дзвінки швидко.»					
7	«Навіть роботи, які не потребують нічого іншого, окрім того, як сісти й виконати їх, я іноді виконую днями.»					
8	«Зазвичай я приймаю рішення якнайшвидше.»					
9	«Я зазвичай відкладаю початок роботи, яку маю виконати.»					
10	«Зазвичай мені доводиться поспішати, щоб виконати завдання вчасно.»					
11	«Коли я готуюся до виходу, мені рідко доводиться щось робити в останню хвилину.»					
12	«Готуючись до дедлайну, я часто витрачаю час на інші справи.»					

13	«Якщо я домовився про зустріч, то вважаю за краще вийти раніше.»					
14	«Зазвичай я починаю виконувати завдання невдовзі після його призначення.»					
15	«Я часто закінчую завдання раніше, ніж потрібно.»					
16	«Здається, я завжди купую подарунки на день народження чи Різдво в останню хвилину.»					
17	«Я зазвичай купую навіть найнеобхіднішу річ в останню хвилину.»					
18	«Зазвичай я виконую все, що планую, за день.»					
19	«Я постійно кажу "Я зроблю це завтра".»					
20	«Я зазвичай виконую всі завдання, які маю виконати, перш ніж заспокоїтися та відпочити ввечері.»					

ДОДАТОК В

Анкета «Тест тривожності Спілбергера» (STAI)

Гугл форма, в котрій проводилось опитування –

(<https://docs.google.com/forms/d/1seJsWwiGOWDG3xRdNTRCdEoaoX9Tz-JjagUTLWKbLY4/edit>)

Інструкція:

«Оцініть кожне твердження згідно з тим, наскільки воно вам підходить, вибравши одну з відповідей від 1 до 4.»

Варіанти відповіді:

1 — «ніколи»

2 — «майже ніколи»

3 — «часто»

4 — «майже завжди»

№	Твердження	1	2	3	4
1	«Я спокійний.»				
2	«Мені нічого не загрожує.»				
3	«Я перебуваю у напрузі.»				
4	«Я внутрішньо скований.»				
5	«Я почуваюся вільно.»				
6	«Я засмучений.»				
7	«Мене хвилюють можливі невдачі.»				
8	«Я відчуваю душевний спокій.»				
9	«Я стривожений.»				
10	«Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.»				
11	«Я впевнений у собі.»				
12	«Я нервую.»				
13	«Я не знаходжу собі місця.»				

14	«Я надмірно збуджений.»				
15	«Я не відчуваю скутості, напруги.»				
16	«Я задоволений.»				
17	«Я стурбований.»				
18	«Я надто 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 засмучуюсь.»				
24	«Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.»				
25	«Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути.»				
26	«Я відчуваю приплив сил та бажання працювати.»				
27	«Я спокійний, холонокровний і зібраний.»				
28	«Мене турбують можливі труднощі.»				
29	«Я надто переживаю через дрібниці.»				
30	«Я буваю цілком щасливим.»				
31	«Я все приймаю близько до серця.»				
32	«Мені не вистачає впевненості у собі.»				
33	«Я почуваюся беззахисним.»				
34	«Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.»				
35	«У мене буває хандра.»				
36	«Я буваю задоволений.»				
37	«Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.»				

38	«Буває, що я відчуваюся невдахою.»				
39	«Я врівноважена людина.»				
40	«Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.»				