m_educ_2025_137

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології

Психологічні особливості підлітків схильних до прокрастинації

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 6 курсу, групи 622
спеціальності 053 «Психологія»
спеціалізації «Практична психологія»
Балінська Іванна Антонівна
Керівник: канд. політ. наук, доц.:
Фесун Галина Стефанівна

до захисту допущено:
протокол засідання кафедри
№ ____ від _____2024р.

Чернівці – 2024

Анотація

Балінська Іванна Антонівна

Психологічні особливості підлітків, схильних до прокрастинації.

Кваліфікаційна робота

У сучасному світі людина часто відчуває дефіцит часу на втілення всього бажаного в реальності. До таких умов вона може адаптуватися, якщо буде правильно планувати і адекватно використовувати власні можливості, сили та ресурси. Однак іноді відбувається так, що люди відкладають виконання деяких запланованих справ «на потім». Цей феномен постійного відкладання справ «на потім», «на завтра», «на трохи пізніше», «до більш сприятливого моменту» називається терміном прокрастинація. Піддатися впливу даного феномену означає підставити самого себе. Мабуть, не випадково це явище називають «хворобою XXI століття».

У підлітковому періоді відбувається якісне перетворення системи відносин дитини до світу, навколишніх людей і до самого себе. Підлітковий вік – це час, коли закінчують своє формування стійкі форми поведінки, риси характеру та способи емоційного реагування, які в майбутньому багато в чому визначають життя дорослої людини, її психологічне та фізіологічне здоров'я, соціальну та особистісну зрілість. Тому важливо, щоб дитина у цьому віці контролювала свої дії та вчинки, і прагнула до того, щоб усе призначене та заплановане виконувати вчасно.

Abstract

Balinska Ivanna Antonivna

Psychological characteristics of adolescents prone to procrastination.

Qualification work

In the modern world, a person often feels a shortage of time to realize everything he wants in reality. He can adapt to such conditions if he plans correctly and adequately uses his own capabilities, strengths and resources. However, sometimes it happens that people postpone the implementation of some planned tasks «for later». This phenomenon of constantly postponing tasks «for later», «for tomorrow», «for a little later», «until a more favorable moment» is called the term procrastination. To succumb to the influence of this phenomenon means to substitute oneself. It is probably not by chance that this phenomenon is called the «disease of the 21st century».

In the adolescent period, a qualitative transformation of the child's system of relations to the world, to the people around him and to himself takes place. Adolescence is a time when stable forms of behavior, character traits, and ways of emotional response are completed, which in the future largely determine the life of an adult, his psychological and physiological health, social and personal maturity. Therefore, it is important that a child at this age controls his actions and deeds, and strives to complete everything assigned and planned on time.

Зміст

Вступ ……..…....5

Розділ І. Теоретичні основи дослідження проблеми прокрастинації у психологічній науці.....9

1.1. Психологічні особливості вивчення прокрастинації особистості як психологічного феномену.....9

1.2. Психологічні особливості дітей підліткового віку.....16

1.3. Психологічні особливості підлітків, схильних до прокрастинації.....22

Розділ ІІ. Емпіричне дослідження психологічних особливостей підлітків, схильних до прокрастинації.....….28

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....28

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....35

Висновки……...…...51

Список використаних джерел ……....54

Додатки …….....62

Вступ

Актуальність дослідження. У сучасному світі людина часто відчуває дефіцит часу на втілення всього бажаного в реальності. До таких умов вона може адаптуватися, якщо буде правильно планувати і адекватно використовувати власні можливості, сили та ресурси. Однак іноді відбувається так, що люди відкладають виконання деяких запланованих справ «на потім». Цей феномен постійного відкладання справ «на потім», «на завтра», «на трохи пізніше», «до більш сприятливого моменту» називається терміном прокрастинація. Піддатися впливу даного феномену означає підставити самого себе. Мабуть, не випадково це явище називають «хворобою XXI століття» [7, с. 10-13].

У психологічній науці термін «прокрастинація» вказує на схильність особистості до частого відкладання «на завтра» і важливих справ, і другорядних, відкладання вирішення поставлених завдань і проблем, уникнення виконання взятих раніше на себе зобов'язань.

Психологи відзначають, що подібний стан є механізмом боротьби з почуттям тривоги, занепокоєння, коли людина переживає про те, що не справляється із завданням або не може його довести до завершення [5].

Цей стан у тій чи іншій мірі знайомий кожному й вважається нормальним до певного моменту. Однак прокрастинація стає проблемою, коли перетворюється на звичний робочий режим, у якому людина проводить значну частину свого часу. У таких випадках важливі справи постійно відкладаються «на потім». Коли ж терміни добігають кінця або вже минули, людина або відмовляється від виконання запланованого, або намагається впоратися з усім за мінімальний час. У результаті завдання залишаються невиконаними або виконуються частково та неякісно. Це, у свою чергу, призводить до негативних наслідків: проблем на роботі чи в навчанні, втрачених можливостей і зниження самооцінки. Особливо яскраво цей психологічний феномен починає проявлятися у нестійкому підлітковому віці, і негативно

впливає, як на навчальну, так і в майбутньому на професійну діяльність людини.

У підлітковому періоді відбувається якісне перетворення системи відносин дитини до світу, навколишніх людей і до самого себе. Підлітковий вік – це період, коли завершується формування стійких моделей поведінки, характерних рис і способів емоційного реагування, які значною мірою визначатимуть майбутнє дорослої людини. Саме в цьому віці закладаються основи психологічного і фізіологічного здоров'я, а також соціальної та особистісної зрілості. Тому надзвичайно важливо, щоб підліток навчився контролювати свої дії та вчинки, прагнув виконувати заплановане вчасно і досягати поставлених цілей.

Актуальність обраної теми обумовлена зростанням поширення прокрастинації в сучасному суспільстві. Це явище має низку негативних наслідків, які проявляються не лише у зниженні успішності та продуктивності особистості, але й у створенні бар'єрів для її розвитку як у навчальній, так і в професійній сферах. Крім того, прокрастинація спричиняє сильні емоційні переживання: почуття провини, незадоволеність результатами власної діяльності та гостре усвідомлення власного неуспіху. Найчастіше вона проявляється у діяльності, яка є особливо важливою для людини [5].

Феномен прокрастинації у вітчизняній науці почав досліджуватись відносно недавно, тому немає однозначних відповідей на питанням, чим зумовлено виникнення цього явища.

Академічну прокрастинацію студентів досліджували К. Дубініна, О. Гліченко, Д. Євдокимова та В. Качарова, які визначили прокрастинацію як фактор суб'єктивного сприйняття часу [16; 18; 20]. Також В. Лугова, розглядала причини, наслідки та шляхи подолання прокрастинації [33]. О. Журавльова досліджувала нейропсихологічні механізми проявів прокрастинації, М. Дворник досліджувала взаємозв'язок прокрастинації зі спрямованістю особистості на власне майбутнє [17; 21].

Т. Колтунович та О. Поліщук розробили динамічну модель розвитку прокрастинації [28, с. 211-218]. О. Камінська досліджувала психологічні особливості студентів вищих навчальних закладів шляхом встановлення зв’язку між рівнем прокрастинації та переважаючими копінг-стратегіями [25, с. 42]. С. Наход намагалась розкрити основні властивості прокрастинації у професійній діяльності професій типу «людина-людина [38, с. 64-72].

Причини, методи профілактики та корекції прокрастинації досліджувались Дж. Бурком, А. Елліс, Дж. Феррарі, Н. Мілгремом [58; 59; 62; 67].

У нашому дослідженні ми вирішили з'ясувати, чи пов'язані з прокрастинацією рівень самооцінки та тривожності у підлітковому віці, а також чи існують відмінності у підлітків, які є схильними до прокрастинації і підлітками, які не схильні до прокрастинації.

Мета дослідження: вивчити психологічні особливості підлітків, схильних до прокрастинації.

Предмет дослідження: психологічні особливості підлітків, схильних до прокрастинації.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості підлітків.

Гіпотеза дослідження: для підлітків з високим рівнем прокрастинації властивий високий рівень тривожності та низький рівень самооцінки.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел проблеми прокрастинації осіб підліткового віку.
2. Підібрати методики, адекватні цілям дослідження.
3. Провести психодіагностичне дослідження особистісних особливостей підлітків, схильних до прокрастинації.
4. Провести порівняльний аналіз психологічних особливостей підлітків, схильних до прокрастинації та підлітків, які несхильні до прокрастинації.

Емпірична база дослідження: У дослідженні взяли участь 42 учні ОЗО Кіцманського ліцею, Кіцманської міської ради Чернівецької області.

За результатами дослідження нами було сформовано: емпіричну групу у кількості 42 підлітків 7-8 -го класів віком від 13 до 14 років.

Методики дослідження:

✓ «Шкала прокрастинації», Б. Такмана (адаптація Т. Крюкової)

✓ «Шкала прокрастинації», Б. Такмана (адаптація Т. Крюкової)

✓ «Шкала особистісної тривожності», О. Кондаша

✓ Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», М. Дворник.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Розділ І. Теоретичні основи дослідження проблеми прокрастинації у психологічній науці

1.1. Психологічні особливості вивчення прокрастинації особистості як психологічного феномену

Термін «прокрастинація» походить від латинських слів *pro* – «вперед» і *crastinus* – «завтрашній». Найточнішим перекладом цього поняття є слова «відкладання» або «зволікання», які нерідко використовуються як синоніми в наукових працях, присвячених вивченню цього явища [58, с. 182].

Прокрастинація характеризується схильністю постійно переносити важливі справи на майбутнє, навіть якщо це призводить до негативних наслідків. У науковій літературі прокрастинація розглядається як складний феномен, що має як психологічні, так і поведінкові аспекти, і є актуальною темою для дослідження в сучасному світі.

Вивчаючи це явище, можна побачити, що в більшості мов світу існує чимала кількість прислів'їв, які пояснюють життєвий погляд на явище прокрастинації. «Не відкладай на завтра те, що можеш зробити сьогодні», «Прокрастинація схожа на смерть», німецьке прислів'я: «Morgen, morgen nur nicht heute – sagen alle faulen Leute» («Завтра, завтра, а не сьогодні – так кажуть ліниві люди»), італійське прислів'я: «Завтра, післязавтра, післязавтра – ніколи!»

Термін «прокрастинація» вперше ввів у науковий обіг П. Рінгенбах у книзі «Прокрастинація в житті людини» у 1977 р. Цікаво, що цієї праці насправді ніколи не існувало. Це був такий собі жарт про книгу про прокрастинацію, яка так і не була завершена. Однак, незважаючи на це, термін все ж прижився і згодом міцно увійшов в науковий обіг [61, с. 102].

Перший системний аналіз феномену прокрастинації був зроблений М. Мілгремом у 1992 році. У своїй роботі він сформулював припущення про те, що прокрастинація як соціальне явище виникла внаслідок того, що життя

людини в постіндустріальному суспільстві наповнене багатьма зобов'язаннями та часовими обмеженнями [61, с. 102].

У вітчизняній науці цей термін з’явився відносно недавно. В українську мову він прийшов з англійської та отримав поширення серед наукової спільноти. Спочатку для позначення цього явища використовувався термін «затримка». Це відповідає одному із значень слова «затягнути» і вислову «затягнути справу». Канадський психолог Стіл Пірс визначає прокрастинацію як свідоме та добровільне відкладання запланованих справ, навіть усвідомлюючи можливі негативні наслідки через затримку. Вчений також зазначає, що прокрастинація зазвичай розглядається психологами як ірраціональне зволікання, оскільки воно не має обґрунтованих причин для відкладення важливих завдань. Така поведінка часто суперечить логіці та цілям самої людини, що робить прокрастинацію важливим об’єктом для досліджень у галузі психології [64].

К. Лей та С. Сільверман поділяли схожу точку зору, визначаючи прокрастинацію як свідоме, добровільне та ірраціональне відкладання запланованої діяльності, навіть усвідомлюючи, що така поведінка може дорого коштувати або призвести до негативних наслідків для особистості. Вони підкреслювали нелогічність цієї дії, яка, попри розуміння її шкідливих наслідків, залишається поширеним явищем у поведінці людей [60, с. 61-67].

Не дивлячись на те, що сьогодні існує безліч визначень, що пояснюють даний феномен, жодне із них не є загальновизнаним. Спільними для всіх наукових понять прокрастинації є дві основні характеристики: завжди є місце добровільного відкладання реалізації якогось наміру, а також існує психологічний дискомфорт, пов'язаний з відтермінуванням такого наміру. Таке відкладання зазвичай поєднується з психологічним дискомфортом, тому що викликає у людини почуття провини, сорому, впливає на її самооцінку [39, с. 66-71].

У сучасній психології прокрастинація зазвичай сприймається як негативний психологічний феномен. О. Журавльова розуміє під

прокрастинацією слабкий чи несформований регулятивний потенціал особистості, що виявляється у нездатності керувати ситуацією [22, с. 80].

Такі вчені, як М. Шанахан та Т. Пичіл намагалися підійти до цієї проблеми з іншого боку і знайти позитивні сторони у феномені прокрастинації, в результаті чого вони запропонували класифікувати прокрастинаторів на пасивних і активних. «Прокрастинація» пасивних прокрастинаторів проявляється у внутрішньому дискомфорті, негативному емоційному фоні та відсутності результату. Другі прокрастинатори абсолютно впевнені, що відкладають «до останнього» – для власного блага, і в умовах стислих термінів використовують всі свої внутрішні резерви і можливості, намагаючись зробити все необхідне, щоб встигнути виконати завдання до зазначений термін [63, с. 901-911].

Т. Мотрук та Д. Стеценко вказують на наявність у переживанні прокрастинації емоційно-позитивного аспекту, пов'язаного з отриманням задоволення від неробства. Мабуть це дозволяє індивіду відчувати певний контроль над ситуацією. Неготовність людини зробити вольове зусилля задля досягнення мети може її «переключити» на прийняття адекватного і усвідомленого рішення про розширення термінів його виконання [37, с. 292-297].

Н. Мілгрем у співавторстві з Дж. Баторі та Д. Моурер, у розробленій ними класифікації, описують такі основні види прокрастинації:

1) повсякденні (домашні) – відкладення повсякденних справ, які слід виконувати регулярно, наприклад, покупка продуктів, прибирання тощо;

2) прокрастинація у прийнятті рішень – неможливість прийняти будь-які рішення, у тому числі навіть найменші, у встановлені терміни;

3) невротична прокрастинація характеризується відкладанням прийняття життєво важливих рішень, які мають суттєвий вплив на майбутнє людини, таких як вибір професії, створення сім'ї чи прийняття інших ключових рішень. Цей тип прокрастинації часто пов'язаний із високим рівнем

тривожності, страхом перед відповідальністю чи можливими наслідками, а також із внутрішньою невпевненістю в правильності свого вибору;

4) компульсивна прокрастинація поєднує в собі відкладання прийняття рішень і поведінкове зволікання, що характеризується хронічною затримкою виконання будь-яких дій. Цей тип прокрастинації є найбільш вираженим і складним, оскільки зачіпає всі аспекти діяльності людини, від дрібних повсякденних завдань до важливих життєвих рішень. Вона часто пов'язана з внутрішнім конфліктом, низькою самооцінкою, високим рівнем тривожності та нездатністю впоратися з вимогами, які ставить перед собою людина;

5) академічна прокрастинація – проявляється у систематичному відкладанні виконання навчальних завдань, написання проєктів чи підготовки до іспитів. Цей вид прокрастинації часто спостерігається у студентів і школярів, які відкладають роботу до останнього моменту, що нерідко призводить до стресу, зниження якості виконаних завдань та академічної успішності. Вона може бути викликана страхом невдачі, браком мотивації або труднощами в організації часу [61, с. 102].

Майже через сім років Н. Мілгрем у співпраці з Р. Тенне переглянули цю класифікацію, в результаті чого залишилося лише два види прокрастинації: прокрастинація прийняття рішення та прокрастинація вирішення завдання [61, с. 102].

Професор Університету Калгарі та провідний канадський дослідник прокрастинації Дж. Феррарі запропонував класифікацію цього явища, засновану на особливостях особистості та її поведінкових стратегій. Він вважав, що прокрастинація може проявлятися по-різному залежно від індивідуальних характеристик людини, її звичок, мотивації та підходів до вирішення завдань. Ця класифікація допомагає краще зрозуміти природу прокрастинації та адаптувати способи її подолання відповідно до типу особистості [66, с. 89]. Відповідно до його систематизації, виділяють наступні типи прокрастинаторів:

1) «нерішучі» прокрастинатори схильні зволікати через тиск тягара відповідальності. Часто дотримуються такого принципу: якщо рішення не прийнято, то ні в якому разі не можна помилятися, не можна досягати незадовільних результатів. Таким людям, як правило, властивий перфекціонізм;

2) «ухиляючі» прокрастинатори, поведінка яких виражається в прагненні не виконувати завдань, що не приносять їм задоволення, а також уникати оцінок та критики з боку інших осіб;

3) «шукачі гострих відчуттів» цілеспрямовано відкладають прийняття відповідальних рішень, тому що відчувають задоволення від відчуття емоційного підйому, що виникає при виконанні завдань в останні дні визначеного терміну [66, с. 89].

Досліджуючи психологічний феномен прокрастинації, австрійський психотерапевт Дж. Бурка зробив висновок про те, що прокрастинатори проходять певні фази, межі яких визначаються індивідуально:

1. «Цього разу розпочну раніше». Прокрастинатор просто впевнений, що цей раз явно несхожий на попередній, і що цього разу він точно зробить все набагато раніше і встигне виконати вчасно. Але незважаючи на це, він все одно не прагне почати виконувати заплановану справу, не має жодного бажання приступати до роботи.

2. «Скоро доведеться розпочати». Прокрастинатор чудово розуміє, що час, коли можна було почати раніше, вже минув, і що треба хоча б щось зробити найближчим часом. Але оскільки ще далеко до призначеного терміну, він не прагне почати діяти.

3. «А якщо я взагалі не почну?». Прокрастинатор вже починає замислюватися над тим, що з ним може статися, якщо раптом він не встигне до призначеного терміну виконати заплановане завдання [58, с. 94].

Хід думок приблизно наступний: «Мені потрібно було почати раніше». Людина озирається назад і усвідомлює, що пропустила найбільш вдалий час для виконання важливої справи.

«Я роблю все можливе, але ...». Прокрастинатор починає заспокоювати себе тим, що він зовсім не сидить на місці без діла, а робить усе можливе, але швидше за все це зовсім не стосується запланованої справи, тай не все від нього у цьому житті залежить.

«Нічого не тішить мене». На цій стадії багато прокрастинаторів намагаються якось відволіктися то ж починають займатися цікавими, неважливими заняттями, але у них народжується почуття провини, оскільки вони розуміють, що не виконали заплановану роботу.

«Сподіваюся, ніхто не дізнається». Прокрастинатор створює ілюзію для інших людей, щоб вони думали, що він бездоганно виконує важливі завдання і в нього немає часу на відпочинок та розваги.

«У мене ще є час». Прокрастинатор все ще впевнений у тому, що у нього є час, незважаючи на почуття провини, що з'явилося. І коли ситуація стає вже безнадійною, він все ще думає, що з'явиться «чарівна відстрочка» і він встигне виконати завдання вчасно.

«Зі мною щось не так». Прокрастинатор розуміє, що з ним щось не так, йому чогось не вистачає для того, щоб розпочати роботу.

Остаточний вибір. Не робити. Прокрастинатор змирився із тим фактом, що він вже ніяк не встигає виконати заплановану справу вчасно і з цим нічого не вдієш. Робити. Прокрастинатор усвідомлює, що тягнути більше нікуди, і швидко приймається виконувати термінової завдання. Після цього у нього виникає запитання: «А чому не можна було б зробити раніше? Тут все так просто і легко?»

«Я більше ніколи не відкладатиму!». Ця фраза у житті стає дуже важливою, і прокрастинатор повторює її тепер достатньо часто. І більше він не планує стикатися з тим минулим та сумним досвідом [58, с. 94].

У вітчизняній психології досі немає чіткого наукового визначення даного феномену. Українські вчені Н. Берегова, С. Наход, З. Оніпко та Ю. Рудоманенко визначають прокрастинацію як складне та неоднорідне явище з психологічної точки зору. Вони підкреслюють, що прокрастинація

включає три взаємопов’язані компоненти: поведінковий, емоційний і когнітивний, які тісно пов’язані з мотиваційною сферою особистості. Ця багатогранність дозволяє розглядати прокрастинацію як феномен, що впливає на різні аспекти діяльності та психологічного стану людини [7; 38; 39; 45].

Про зв'язок цього психологічного феномену з лінню пише Ю. Рудоманенко [45, с. 59-64]. На сьогодні ці два поняття розводяться. Т. Мотрук та Д. Стеценко визначають прокрастинацію як свідоме відкладання запланованих дій, підкреслюючи усвідомленість як одну з ключових характеристик цього явища. Вони акцентують увагу на тому, що прокрастинація не є випадковим чи мимовільним процесом, а відбувається на рівні свідомого вибору суб'єкта, навіть якщо він усвідомлює негативні наслідки такого зволікання [37, с. 292-297].

В.М. Латушкіна та С.Н. Костроміна в своїх роботах відзначають, що прокрастинація є лише тимчасовим вирішенням проблем, пов'язаних з вирішенням складних завдань, що викликають тривогу. У своїх дослідженнях автори приходять до висновку, що прокрастинація має деструктивний вплив на виконання завдань, пов’язаних з навчальною та науковою діяльністю. Дії, до яких вдаються прокрастинатори, в кінцевому підсумку стають своєрідним бар'єром для набуття особистістю самоефективності. А тимчасове вирішення ситуації призводить до внутрішнього конфлікту, знижує ефективність роботи та значно знижує віру у власні сили та можливості [16, с. 78-83; 29].

Прокрастинація складається з трьох компонентів: поведінкового, емоційного та когнітивного. Перший компонент прокрастинації визначається як форма навчання, як багаторазове підкріплення поведінки. Наступний компонент – когнітивний, який жодним чином не пов’язаний зі здібностями чи рівнем інтелекту. Але в особистості прокрастинаторів виявлені труднощі сприйняття та адекватної оцінки часу. Причому емоційна складова цього явища представлена двома сторонами. Перша – це страх невдачі. Прокрастинатори, що належать до цієї групи, часто мають перфекціоністські установки, які поширюються на всі сфери життя. Люди цієї групи можуть бути

емоційно перенапруженими і тривожними, найчастіше у них занижена самооцінка, висока самокритичність. Друга сторона емоційної складової прокрастинації відображається в імпульсивності. Прокрастинатори цієї групи не вміють відкладати задоволення потреб, мають труднощі із самоконтролем [26, с. 35-40; 27, с. 80].

Можна виділити ще один компонент – несвідомий. Людина може несвідомо уникати та затягувати виконання будь-якої діяльності.

Першу спробу виявити причини прокрастинації та запропонувати методи боротьби з цим явищем зробили Дж. Бурка та Л. Юен у книзі «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», яка була видана у 1983 р. [58, с. 127].

На думку деяких дослідників, причини прокрастинації криються у підсвідомості людини. Вони слушно відзначають, що чим більше травматичних висловлювань було у людини в дитинстві, тим більше страждала її самооцінка і, відповідно, вона була менш впевненою у своїх силах та можливостях вже в дорослому віці [42, с. 326-333].

Однією з базових потреб для маленької дитини є безмежна любов батьків. Однак найчастіше батьки очікують від своєї дитини беззастережної слухняності, відповідності їх стандартам, при цьому завжди стримують її несподівані прояви. А також батьки критикують дитину за будь-якої її найменшої невдачі. Внаслідок цього у дитини формується потреба весь час прислухатися до думки батьків, а пізніше – авторитетного дорослого, якого вона може знайти в особі викладача, начальника чи чоловіка. Коли ж виникає необхідність планування своїх цілей і завдань, з одного боку, вона стикається з тим, що зовсім не знає і зовсім не розуміє, чого хоче насправді, а з іншого – боїться знову натрапити на зовнішню оцінку, критику та знецінення. У результаті, коли потрібно прийняти власне доросле та відповідальне рішення, виникають відчуття провини, нікчемності, тривоги, сорому, а іноді навіть страх або паніка і, відповідно, не приймається ніяке рішення, навіть неправильне [21, с. 22-26; 31, с. 84; 33].

Не менш важливим є формування вольової структури у старшому дошкільному віці. Якщо дитині не дати відстояти свою точку зору, висловитися, домогтися свого, то структура її волі буде сформована дуже слабко або не сформується зовсім [19, с. 132-135].

У 1980-х роках психологи К. Лей і Р. Соломон почали розробляти інструменти для діагностики прокрастинації. Одним із перших результатів їхньої роботи стала «Загальна шкала прокрастинації», а також вони розробили опитувальник PASS для вивчення академічної прокрастинації в Сполучених Штатах Америки.

У 1991 році Б. Тукманом була розроблена методика визначення рівня прокрастинації, зокрема «Шкала прокрастинації».

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу наукових джерел, можна зазначити, що в основі прокрастинації часто лежать глибинні, неусвідомлені причини. Як уже згадувалося, негативний досвід у дитинстві, зокрема критика, можуть суттєво впливати на формування самооцінки. Чим частіше дитина стикалася з подібними ситуаціями, тим менш впевненою у своїх силах і можливостях вона виростала.

Самооцінка, яка формується в дитячому віці, визначає здатність людини брати на себе відповідальність, долати труднощі та ухвалювати рішення. Тому ключову роль у цьому процесі відіграють батьки, які своїм ставленням, підтримкою та зворотним зв’язком закладають основу для впевненості дитини у власних можливостях. Позитивна взаємодія, заохочення ініціативи та конструктивна підтримка допомагають уникнути формування прокрастинаційної поведінки та сприяють гармонійному розвитку особистості.

Причинами прокрастинації також можуть бути різноманітні страхи: страх невдачі, який паралізує ініціативу; страх успіху, що викликає побоювання перед відповідальністю; або страх критики, який породжує невпевненість у власних силах. Ці страхи створюють внутрішній конфлікт, що підвищує рівень тривоги у людини.

Чим ближчим стає момент початку виконання завдання, тим сильніше зростає відчуття напруження у прокрастинатора. Щоб знизити цей рівень тривоги, людина, замість того щоб зосередитися на завданні, шукає способи «втекти» від нього, постійно відкладаючи початок роботи на невизначений термін. Така поведінка лише посилює проблему, створюючи замкнуте коло зволікання і зростання емоційного дискомфорту.

1.2. Психологічні особливості дітей підліткового віку

Підлітковий вік – це важливий етап розвитку, який знаменує собою завершення дитинства і поступовий перехід до дорослості. Зазвичай цей період охоплює хронологічний вік від 10-11 до 14-15 років. У цей час відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які готують дитину до дорослого життя.

Психологічні особливості підліткового віку вперше описав С. Холл. Він зазначав, що у підлітків інтенсивне спілкування змінюється замкнутістю, самовпевненість переходить у невпевненість у собі, і він позначав це як подвійність поведінки. С. Холл почав розглядати підлітковий вік як кризову стадію розвитку [16, с. 68].

Головним моментом підліткового періоду є глибока перебудова організму – статеве дозрівання. Статевий розвиток тісно пов'язаний із загальним розвитком і відбувається безперервно від народження. На цьому віковому етапі він різко прискорюється, і протягом відносно короткого часу настає повна зрілість. Статеве дозрівання починається з підвищення діяльності центральної нервової системи, потім розвивається діяльність ендокринних залоз. У підлітків, перш за все, спостерігається активний фізичний ріст тіла, що виражається в зміні зросту і ваги, а відтак, відповідно, відбувається зміна пропорцій тіла. У підлітків інтенсивний ріст скелета випереджає розвиток мускулатури і, як наслідок, у них відзначається деяка непропорційність тіла і незграбність. Також у підлітків переважають процеси збудження, що

призводить до підвищеної дратівливості, дратівливості та бурхливих афективних реакцій [36, с. 86-92].

На цьому віковому етапі у дітей з'являється найсильніша зацікавленість своєю зовнішністю, чутливість до найменших ознак невідповідності тому розумінню норми, що у підлітка сформувалося на той час. Типова особливість, характерна для даного вікового етапу розвитку, виявляється у тому, що підлітки схильні перебільшувати і досить болісно реагувати на власні реальні або вигадані ними недоліки.

Основним новоутворенням підліткового віку є відчуття дорослості, яке виділяє внутрішню позицію підлітка. А. Гельбах визначає почуття дорослості як новоутворення свідомості, за допомогою якого підліток ідентифікує себе з оточуючими, знаходить моделі для засвоєння, перебудовує свою діяльність, будує стосунки з оточенням [16, с. 68].

Однак до справжньої дорослості підліток дуже далекий: і фізично, і психологічно, і соціально він ще не може бути дорослим, і сам чітко усвідомлює, що його дорослість не зовсім вірна. Виникає певне протиріччя: між усвідомленням себе дорослим і неможливістю увійти у доросле життя.

К. Левін стверджував, що підліток більше не хоче належати до дитячої культури, але поки що не може увійти в коло дорослих, зустрічаючи труднощі на власному шляху дорослішання, що викликає у підлітків невпевненість у своїх орієнтаціях, планах і цілях [56, с. 365-370].

Ще одним основним новоутворенням підліткового віку Е. Еріксон визначав ідентичність, під якою він розумів суб'єктивне відчуття безперервної самоідентифікації. У формуванні особистості підлітка ключовим моментом є розвиток самосвідомості. У підлітковому віці зростає інтерес до власної особистості, що проявляється у прагненні досліджувати свої якості, здібності та риси характеру. У підлітків формується потреба порівнювати себе з іншими, оцінювати власні досягнення та недоліки, а також аналізувати свої почуття й переживання. Цей процес самопізнання є важливим етапом у становленні їхньої самооцінки та усвідомлення власної індивідуальності. Важливими

механізмами самосвідомості підлітка є самооцінка та особистісна рефлексія. Самооцінка формується під впливом оцінок інших людей, порівняння з ними себе, і велику роль у її формуванні відіграють успіхи в діяльності. Особистісна рефлексія – це здатність підлітка усвідомлювати та аналізувати свій внутрішній світ, включаючи думки, почуття, переживання та мотиви. Водночас вона передбачає розуміння внутрішнього світу інших людей, їхніх емоцій, поглядів і мотивів. Така рефлексія допомагає підліткові формувати уявлення про себе, вдосконалювати навички взаємодії з іншими та краще адаптуватися до соціального середовища [43, с. 70-73].

Соціальна ситуація в підлітковому віці залишається незмінною: підліток продовжує жити в сім'ї, відвідувати школу в оточенні таких же однолітків. Але його внутрішня позиція змінюється: відбувається переворот від світоорієнтації до самоорієнтації [42, с. 326-333].

Для старших підлітків характерна особлива соціальна ситуація. Підліток стоїть на порозі дорослого життя, і суспільство ставить перед ним завдання професійного самовизначення. На думку Л. Гуцан, основною метою самовизначення є розвиток внутрішньої готовності до свідомого і самостійного побудови, коригування та реалізації перспектив свого професійного, життєвого, особистісного розвитку, готовності розглядати себе у часовій перспективі та здатності самостійно знаходити особистісно значущі значення в певній професійній діяльності [21, с. 350-356].

У підлітковому віці провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Воно відіграє ключову роль у розвитку соціальних навичок, формуванні самосвідомості та становленні особистості. Через спілкування з ровесниками підлітки вчаться розуміти інших, будувати близькі емоційні зв’язки, долати конфлікти та знаходити своє місце в соціумі. Це спілкування стає важливим джерелом підтримки, визнання та самоствердження в цей період життя. У цей віковий період розвиток мотивів спілкування з однолітками включає: бажання бути серед однолітків; прагнення завоювати певне місце і авторитет у колективі; прагнення до визначення

індивідуальних ціннісних особистісних орієнтирів. У стосунках з однолітками повторюються різні аспекти людських стосунків, реалізується прагнення до взаєморозуміння і взаємопідтримки. Молодь більше орієнтується на оцінки та думки однолітків, ніж на оцінки дорослих і вчителів. Швидкий біологічний розвиток і прагнення до самостійності, характерні для підліткового віку, нерідко призводять до виникнення труднощів у стосунках з однолітками. Ці труднощі можуть бути пов'язані з нерівномірністю фізичного та психологічного розвитку, конкуренцією, бажанням самоствердитися або нездатністю ефективно спілкуватися. Такі ситуації часто викликають непорозуміння, конфлікти чи відчуття ізольованості, що може впливати на самооцінку підлітка та його соціальну адаптацію. У спілкуванні з дорослими у підлітків зберігаються риси, притаманні молодшому шкільному віку, – потреба в підтримці, авторитет дорослого, некритичність у наслідуванні деяких проявів дорослих. Але поряд зі старими з'являються нові риси, які явно суперечать першим. До основних рис, набутих на цьому віковому етапі, відносяться: прагнення до самостійності, шанобливе і серйозне ставлення з боку дорослих до особистого життя і прав підлітка [16, с. 68].

Багато психологів вважають, що визначення провідної діяльності в підлітковому віці необхідно пов'язувати з системою соціальних відносин, що формуються у даний віковий період. Наприклад, у відповідних умовах провідною діяльністю може бути навчання, а в інших – суспільно корисна діяльність [21, с. 102].

Для пізнавальної сфери підлітків характерна інтелектуалізація всіх психічних функцій. Сприйняття підлітка стає більш вибірковим, цілеспрямованим, аналітичним. Підліток здатний тонко аналізувати предмети, які є об’єктом сприйняття. То ж сприйняття на даному етапі тепер осмислене, послідовне та системне [52, с. 19].

Розвиток пам'яті також пов'язаний з інтелектуалізацією цього психічного процесу. У підлітків пам'ять функціонує через мислення, тобто запам'ятовування відбувається з урахуванням рефлексії. Збільшується також

запас прийомів непрямого запам'ятовування і частота їх використання [52, с. 19].

Увага підлітка відзначається значним обсягом, стійкістю та водночас специфічною вибірковістю. Вона дозволяє зосереджуватися на важливих об'єктах або завданнях, які викликають інтерес чи відповідають актуальним потребам. Однак вибірковість уваги може призводити до того, що підлітки ігнорують менш привабливі, але необхідні аспекти діяльності, що пов’язано з їхньою емоційною і мотиваційною сферою. У цей час розвивається цілеспрямована увага. Підліток здатний добре зосередитися на цікавому йому занятті. Увага підлітка стає цілком керованим, контрольованим і захоплюючим процесом. У цьому віці увага безпосередньо залежить від фізіологічного стану дитини, що в першу чергу обумовлено гормональними змінами в організмі підлітка. Уява підлітка активно включається в процес пізнання і забезпечує особистісне сприйняття змісту навчання. Особливого значення і розвитку набуває просторова уява [49, с. 19].

Однією з важливих особливостей підліткового віку є розвиток активного, самостійного та творчого мислення. У цьому періоді підлітки починають критично аналізувати інформацію, висловлювати власні судження та шукати нестандартні рішення. Творче мислення дозволяє їм виявляти ініціативу, розвивати уяву й формувати індивідуальний підхід до вирішення завдань, що сприяє подальшому інтелектуальному та особистісному розвитку. На початку підліткового віку формується формальне мислення. Підліток може міркувати, не спираючись на конкретну ситуацію. Мислення в цьому віці характеризується завершеністю розвитку. Підліток має здатність мислити дедуктивно, теоретично, розвинена система логічних міркувань. О. Скориніна зазначає, що мислення дитини – це розумне мислення, а мислення підлітка – це мислення раціональне [49, с. 19].

Розвиток мови пов'язаний з тим, що урочний матеріал дає багато нових термінів-понять, збагачуючи словниковий запас. Книги та підручники містять зразки грамотної та логічно побудованої мови. Вчителі вимагають повторення

даних шаблонів. Підлітки відмовляються від «зубріння», але розповісти своїми словами їм не виходить. Спостерігається певна криза мови: вони починають розповідати гірше за молодших школярів, з паузами, «нуканням», «иканням». У конкретних значимих для себе ситуаціях вони прагнуть говорити красиво, логічно, правильно. Вперше підліток стикається із символічною стороною мови у всьому її обсязі. Він стає здатний як до розуміння символічно викладених текстів, до винайдення власних складних символів. Мова підлітка значною мірою складається з урахуванням мовних норм цієї вікової групи [49, с. 19].

Спілкування в неформальних підліткових і молодіжних групах часто супроводжується використанням специфічного сленгу. Сленг у цьому середовищі виступає як своєрідна мовна гра, що символізує відхід від загальноприйнятих мовних норм. Він стає своєрідною «маскою», засобом самовираження, елементом мовного карнавалу, що дозволяє створити «друге життя» у спілкуванні, де підлітки можуть почуватися вільніше, зміцнювати свою групову ідентичність і підкреслювати приналежність до певної соціальної спільноти. Для емоційної сфери дітей підліткового віку характерний «підлітковий емоційний комплекс», який проявляється в наявності коливань настрою в діапазоні амбівалентних почуттів. У підлітковому віці починається психологічна фаза емоційного розвитку, іншими словами, відбувається пошук себе, своєї відмінності від інших людей, що призводить до того, що класифікації людей з різних причин змінюються на більш психологічні, багатофакторні та мають певний характер, багате емоційне забарвлення [41, с. 212-213].

У віці 12–14 років у психологічному розвитку багатьох підлітків відбувається переломний момент, який називають «підлітковою кризою». Цей період характеризується інтенсивними змінами у фізичній, емоційній та соціальній сферах, що часто супроводжується нестабільністю поведінки, підвищеною емоційністю та пошуком власної ідентичності. Криза є природним етапом розвитку, який відображає прагнення підлітка до

самостійності, зміцнення своєї індивідуальності та адаптації до нових життєвих викликів. Зовні це проявляється в прагненні діяти всупереч бажанням і вимогам дорослих, в грубості і нарочитості поведінки підлітка, в ігноруванні зауважень, мовчанні і замкнутості. Основними завданнями підліткового періоду є формування нового рівня самопізнання, а також самовизначення у сферах загальнолюдських відносин і цінностей [41, с. 212-213].

Інші розвиваючі завдання є другорядними по відношенню до перших:

1) освоєння «нового тіла», фізіологічної та психологічної ідентичності;

2) набуття навичок міжособистісного спілкування з однолітками своєї та протилежної статі;

3) розвиток абстрактного мислення;

4) встановлення нових, більш незалежних стосунків у сім'ї;

5) постановка цілей на майбутнє у зв'язку з вирішенням питання: «На що я здатний?»;

6) вироблення нової життєвої філософії, системи цінностей.

Підлітковий період дуже відповідальний, оскільки саме цей етап визначає подальше життя людини. Утвердження самостійності, формування особистості, побудова планів на майбутнє – всі ці завдання підліток повинен вирішити ще до вступу в доросле життя. Підлітковий вік має особливе значення, оскільки саме в цей період закладаються основи системи цінностей особистості та визначаються основні напрями її подальшого формування. У цей час підлітки активно осмислюють свої життєві принципи, моральні переконання та соціальні установки, які впливатимуть на їхні рішення, поведінку та сприйняття світу в майбутньому. Система цінностей, сформована в підлітковому віці, стає важливим підґрунтям для особистісного та соціального розвитку.

1.3. Психологічні особливості підлітків, схильних до прокрастинації

Прокрастинація є складним і багатогранним психологічним феноменом, який охоплює поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти, тісно пов'язані з мотиваційною сферою особистості. На основі цього визначення можна стверджувати, що виникнення прокрастинації істотно впливає на особистісні якості людини, змінюючи їх. У більшості випадків ці зміни мають негативний характер, оскільки прокрастинація зазвичай посилює невпевненість, знижує самооцінку та погіршує здатність до організованості й самодисципліни [39, с. 66-71].

Феномен прокрастинації полягає в тому, що, попри усвідомлення необхідності й неминучості виконання важливих завдань, людина відкладає їх, віддаючи перевагу менш значущим справам або розвагам. У такі моменти увага свідомо чи несвідомо спрямовується на повсякденні дрібниці чи приємні заняття, що дозволяють уникнути емоційного напруження, пов'язаного з виконанням основного завдання. При цьому в людині починає наростати тривога, вона відчуває провину, невпевненість у позитивному результаті вирішення ситуації. Усвідомлення часових рамок та очікувань людей ще більше посилює тривогу, створює напружену атмосферу, псує самопочуття, але водночас не сприяє швидкому вирішенню проблеми. Психологи часто розглядають прокрастинацію як своєрідний механізм психологічного захисту, спрямований на подолання тривоги, що виникає при необхідності розпочати або завершити важливі завдання, а також прийняти серйозні та відповідальні рішення. Відкладання справ тимчасово знижує рівень емоційного напруження, але водночас призводить до накопичення проблем і підсилення тривоги в майбутньому [33].

Для прокрастинаторів характерні такі риси особистості, як відкладення важливих справ «на потім», невпевненість у позитивному вирішенні ситуації, незадоволеність особистими досягненнями; відсутність чіткості у формулюванні цілей, консерватизм щодо нового досвіду, безвідповідальність,

відсутність концентрації, почуття провини, нерішучість і самообмеження [23, с. 24-26].

Т. Грубі, О. Бондарчук, Л. Карамушка досліджуючи перфекціонізм, трудоголізм та прокрастинацію особистості зазначали, що прокрастинація пояснюється наявністю в людини таких суб'єктивних причин, як нерішучість, невпевненість у собі, перфекціонізм, страх невдачі та несхвалення з боку оточуючих [27, с. 80]. У навчальному процесі підлітки найчастіше відчувають навчальну прокрастинацію – відкладення виконання навчальних завдань на «потім». Феномен академічної прокрастинації пов'язаний з різними характеристиками, формуваннями особистості, наприклад, з перфекціонізмом, тривожністю, із самовизначенням особистості в цілому [48, с. 190-197].

Навчальна діяльність – це тривалий процес, де найважливішим ресурсом є час. І саме в навчальній діяльності учень стикається з порушенням інтегрованості часових рамок при виконанні навчальних завдань, що проявляється у їх відкладанні [20, с. 18-22].

Для успішної навчальної діяльності необхідна сформована мотивація навчання, самостійність розумової праці, стосунки з учителями та однокласниками. Центральне місце в системі всіх внутрішніх мотивацій відводиться мотивам і відношенню до навчання. Ставлення до навчання – складна психічна структура, що належить до сфери морального розвитку особистості. Для багатьох прокрастинаторів характерні такі риси особистості, як нерішучість, безвідповідальність, недбалість, неорганізованість, лінощі – всі ці риси яскраво проявляються вже в підлітковому віці [23, с. 24-26].

Одним із важливих особистісних чинників, що сприяють прокрастинації, є перфекціонізм – прагнення досягати досконалості у всьому, встановлювати високі стандарти діяльності та пред'являти підвищені вимоги як до себе, так і до інших. Перфекціонізм часто стає причиною зволікань через страх не відповідати цим стандартам. На думку Л. Карамушки, прокрастинація серед молоді часто зумовлена впливом соціально-психологічних чинників, які діють через такі особистісні риси, як перфекціонізм і загальна тривожність. Ці

характеристики підсилюють схильність до уникання завдань через побоювання невдачі або критики, що створює замкнуте коло відкладання і підвищення емоційного напруження [26, с. 35-40].

Психологи часто зверталися до вивчення зв'язку між мотивацією та прокрастинацією. Це питання також досліджували С. Бабатіна, С. Світенко, які дійшли висновку, що мотиваційно-вольова сфера прокрастинатора характеризується мотиваційною неготовністю особистості до подолання складних соціально-психологічних бар'єрів; вольовий акт має невизначену структуру, зокрема утворюється своєрідний «розрив» між цілепокладанням і реалізацією, пов'язаний з переживанням ситуації прокрастинації [2].

Таким чином, характеристики особистості прокрастинатора багато в чому відповідають особистості з домінуючим мотивом уникнення невдач, що дозволяє зробити висновок про взаємопов'язаність цих двох явищ.

Особистість із мотивом уникнення характеризується низькою самоефективністю, песимістичним прогнозом вирішення ситуації, невпевненістю в собі, академічною та соціальною ефективністю. Такі особи демонструють модель поведінки, яка проявляється у самозвинуваченні; вони відмовляються продовжувати і виявляють бездіяльність [17].

Таким чином, особи з мотивом уникання виявляють риси прокрастинатора, і навпаки, «прокрастинатори» найчастіше обирають стратегію уникнення. Прокрастинація є одним із найсуттєвіших факторів, які створюють труднощі у навчанні. Важливою умовою успішного навчання значна частина дослідників називає мотивацію досягнення успіху. Від її розвитку залежить як ефективність особистості в усіх сферах життя, так і економічне благополуччя країни в цілому.

У навчальній діяльності підлітків прокрастинація значно впливає на рівень їхньої самооцінки. Згідно з дослідженнями О. Калашника, І. Поповича та А. Шиліної, самооцінка є стійким емоційним ставленням до себе, яке має яскраво виражений об'єктивний характер і формується як результат специфічного узагальнення емоційного досвіду.

Прокрастинація, зокрема, може посилювати почуття провини та незадоволення собою, що негативно позначається на самооцінці підлітка. Водночас низька або нестабільна самооцінка може бути одним із чинників, що сприяють виникненню прокрастинації, створюючи замкнуте коло емоційного напруження та уникання відповідальності [24; 42; 55].

У. Джеймс трактує самооцінку як оцінку людиною свого місця в суспільстві, рівня життєвого успіху або невдач. Вона формується на основі соціальних взаємодій, досягнень і переживань людини, відображаючи її суб'єктивне сприйняття своїх можливостей і результатів діяльності. Самооцінка є важливим компонентом особистості, який впливає на мотивацію, поведінку та емоційний стан, визначаючи рівень впевненості у власних силах і здатність до самореалізації [46, с. 190-196].

Розрізняють два види самооцінки: самозадоволення і самонезадоволення.

Самооцінка підлітків формується під впливом власної діяльності, яка бере свій початок у ранньому дитинстві. Це почуття гордості за свої досягнення та оцінку іншими. Також самооцінка змінюється в процесі взаємодії з людьми і залежить від того, наскільки підліток значущий для оточуючих.

Існує три рівні самооцінки підлітків.

Адекватна самооцінка – це об’єктивне усвідомлення та оцінка підлітком своїх можливостей, здібностей і вчинків. Вона дозволяє підлітку реалістично оцінювати свої сили, коректно співвідносити їх із поставленими завданнями та вимогами. Така самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі, здатності приймати зважені рішення і ефективно долати труднощі, що є важливими умовами для гармонійного розвитку особистості.

Завищена самооцінка характеризується спотвореним уявленням про власні здібності, що проявляється у переоцінюванні своїх зусиль, досягнень і значущості. Такий стан може призводити до необґрунтованої впевненості,

ігнорування критики та складнощів у спілкуванні з оточенням через надмірні очікування від інших.

Занижена самооцінка, навпаки, є неадекватним недооцінюванням себе, своїх якостей і досягнень. Вона часто супроводжується невпевненістю, страхом перед невдачами та схильністю уникати відповідальних рішень або нових викликів. Такий тип самооцінки може обмежувати потенціал підлітка, спричиняючи емоційний дискомфорт і труднощі в соціальних взаєминах [42, с. 326-333].

Обидва крайні варіанти самооцінки завищена і занижена – можуть негативно впливати на особистісний розвиток, тому важливо сприяти формуванню адекватного та збалансованого ставлення підлітка до себе.

Прокрастинація впливає і на таку особистісну характеристику, як тривожність, яка безпосередньо залежить від рівня самооцінки: чим нижча самооцінка, тим вищий буде рівень тривожності [50, с. 142].

У сучасній психологічній літературі тривожність розглядається як індивідуально-психологічна характеристика особистості, яка проявляється в схильності до частих і сильних переживань стану тривоги, часто без очевидних причин. Т. Кульчицька та А. Дударчук у своїй роботі визначають тривожність як тривалу або ситуативну властивість людини, яка проявляється у підвищеній тривожності та переживанні страху в конкретних соціальних ситуаціях.

О. Волошок розглядає тривожність як схильність особистості до частого переживання тривоги, що характеризується низьким порогом для виникнення реакцій тривоги. Це означає, що навіть незначні подразники можуть викликати у людини відчуття емоційного дискомфорту, неспокою або страху. Таким чином, тривожність є важливим психологічним фактором, який впливає на адаптацію особистості до соціального та емоційного середовища [15, с. 120-128].

На сьогодні існує два основних типи тривоги.

Перший тип – *ситуативна тривожність*, яка виникає у відповідь на конкретну ситуацію, що об'єктивно викликає тривогу. Такий стан є природною реакцією майже кожної людини перед можливими неприємностями чи життєвими труднощами. Ситуативна тривожність має адаптивний характер і виконує важливу позитивну функцію, слугуючи своєрідним «мобілізуючим механізмом», який дозволяє людині серйозно та відповідально підходити до вирішення проблем. Однак аномальним проявом ситуативної тривожності є її зниження, коли людина демонструє безвідповідальність або байдужість перед важливими подіями. Такий стан часто свідчить про інфантильну життєву позицію, недостатній рівень розвитку самосвідомості та незрілість у ставленні до життєвих викликів.

Другий тип – *особистісна тривожність*, яка розглядається як стійка риса характеру. Вона проявляється у постійній схильності до переживань тривоги в різноманітних життєвих ситуаціях, навіть у тих, які об'єктивно не викликають причин для занепокоєння. Особистісна тривожність відображає внутрішню емоційну нестабільність і низький рівень стресостійкості, що може впливати на загальне психологічне благополуччя та адаптацію людини до соціального середовища [54, с. 479-491].

Тривога – це стан емоційного дискомфорту, який супроводжується очікуванням негативних подій або відчуттям наближення небезпеки. Вона може суттєво впливати на поведінку підлітків, зокрема викликати зволікання у виконанні навчальних завдань. У результаті таких затримок самооцінка підлітка швидко знижується, що ще більше ускладнює здатність долати труднощі. Замкнене коло між тривогою, прокрастинацією та зниженням самооцінки негативно впливає на успішність і загальне психологічне благополуччя підлітка [54, С. 479-491].

Прокрастинація створює низку негативних наслідків, серед яких підвищення рівня тривожності, зниження навчальної успішності та, як наслідок, зниження рівня самооцінки. Це може призводити до формування комплексу неповноцінності, що впливає на мотивацію і впевненість у власних

силах. У крайніх випадках така ситуація може спричинити відмову від подальшої освіти, оскільки підліток починає уникати завдань і викликів, що здаються йому непосильними. Таким чином, прокрастинація не лише ускладнює поточну діяльність, але й може мати довгостроковий негативний вплив на розвиток особистості та життєві перспективи [53].

Таким чином, можна сформулювати наступний висновок: прокрастинація негативно впливає на становлення та розвиток особистості в цілому, і проблема постійного відкладання важливих запланованих справ повинна бути уважно вивчена.

Аналіз наукових підходів та досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених показує, що у формуванні психологічного феномену прокрастинації часто лежать глибинні, неусвідомлені причини. Зокрема, чим більше дитина зазнавала травмуючих зауважень чи критики в дитинстві, тим більше це впливало на її самооцінку. Як наслідок, формується низька впевненість у власних здібностях, можливостях і силах, що стає підґрунтям для прокрастинації в майбутньому.

Важливу роль у цьому процесі відіграють батьки, оскільки саме їхнє ставлення, підтримка та стиль виховання впливають на розвиток самооцінки дитини, її здатності долати труднощі та відповідально підходити до виконання завдань. Виховання в атмосфері довіри, підтримки та розуміння є ключовим фактором у попередженні прокрастинації та сприянні гармонійному розвитку особистості.

Прокрастинація часто зумовлена різноманітними страхами: страхом невдачі, який паралізує ініціативу; страхом успіху, що викликає побоювання перед відповідальністю; страхом критики, який підсилює невпевненість у собі. До цих страхів нерідко додається почуття провини за відкладення справ, що ще більше ускладнює ситуацію.

У результаті, чим ближче настає момент початку виконання завдання, тим сильніше зростає рівень тривоги у прокрастинатора. Щоб уникнути цього дискомфорту, людина схильна відкладати справу, відкладаючи її виконання на

невизначений термін. Таким чином, замість вирішення проблеми, прокрастинатор тимчасово знімає напругу, але створює нові труднощі для себе в майбутньому.

Підлітковий період – це ключовий етап у розвитку особистості, що знаменує завершення дитинства і перехід до дорослості. У цей час активно формуються основи індивідуальності, відбувається інтеграція соціального досвіду у власну діяльність, спрямовану на самовдосконалення, і формується уявлення про своє «Я».

Цей період є надзвичайно важливим, оскільки саме в підлітковому віці закладаються основи, які визначатимуть подальше життя людини. Самоствердження, розвиток незалежності, формування життєвих цілей і планів на майбутнє — усе це є характерними рисами підліткового етапу розвитку, який відіграє вирішальну роль у становленні особистості.

Прокрастинація негативно впливає на різні аспекти життя підлітка, призводячи до зниження навчальної успішності, підвищення рівня тривожності та, як наслідок, до зниження самооцінки. У багатьох випадках це може спричинити формування комплексу неповноцінності, що ускладнює подальшу адаптацію та навчання. У крайніх ситуаціях прокрастинація може навіть призводити до відмови від продовження освіти через відчуття безнадійності та невпевненості у своїх силах.

Отже, на основі теоретичного аналізу проблеми прокрастинації в підлітковому віці можна припустити, що особистісні характеристики підлітків, які схильні до прокрастинації, суттєво відрізняються від характеристик тих, хто не проявляє схильності до цього явища. Ці відмінності можуть стосуватися рівня самооцінки, емоційної стабільності, мотиваційної сфери та навичок організації часу, що визначає їхній підхід до виконання завдань і ставлення до труднощів. Дослідження цих відмінностей є важливим для розуміння природи прокрастинації та розробки ефективних стратегій її подолання.

Розділ ІІ. Емпіричне дослідження психологічних особливостей підлітків, схильних до прокрастинації

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Мета нашої кваліфікаційної роботи полягає у тому, щоб вивчити особистісні особливості підлітків, схильних до прокрастинації.

Об'єкт дослідження: підлітки 7-8 класів.

Емпірична база дослідження: У дослідженні взяли участь 42 учні Заставнівського ліцею, Заставнівської міської ради Чернівецької області.

За результатами дослідження нами було сформовано: емпіричну групу у кількості 20 учнів, схильних до прокрастинації віком від 13 до 14 років та контрольну групу у кількості 22 підлітків, не схильних до прокрастинації.

Предмет дослідження: особистісні особливості підлітків, схильних до прокрастинації.

Гіпотеза дослідження: особистісні особливості у підлітків, схильних до прокрастинації та не схильних до прокрастинації мають певні відмінності.

Завдання дослідження:

5. Провести теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел проблеми прокрастинації осіб підліткового віку.
6. Підібрати методики, адекватні цілям дослідження.
7. Провести психодіагностичне дослідження особистісних особливостей підлітків, схильних до прокрастинації.
8. Провести порівняльний аналіз особистісних особливостей підлітків, схильних до прокрастинації та підлітків, які несхильні до прокрастинації.

Методики дослідження:

✓ «Шкала прокрастинації», Б. Такмана (адаптація Т. Крюкової)

✓ Методика «Дослідження самооцінки особистості», С. Будассі

✓ «Шкала особистісної тривожності», О. Кондаша

✓ Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», М. Дворник.

Методика «Шкала прокрастинації», Б. Такмана в адаптації Т. Крюкової дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації у повсякденному житті, а також у прийнятті рішень. Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Досліджуваному пропонують оцінити ступінь згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Кожна відповідь оцінюється певною кількістю балів. Якщо досліджуваний повністю не погоджуєтеся з твердженням, обирає «1», якщо – ставиться нейтрально, або йому важко визначитися, обводить «3», якщо повністю погоджується, обводить «5». Заздалегідь досліджуваних налаштовують на чесні та щирі відповіді.

За результатами дослідження підраховують бали респондентів: 55-64 балів – висока схильність до прокрастинації; 48-54 балів – середня схильність до прокрастинації; 35-47 балів – низька схильність до прокрастинації.

«Низький рівень» прокрастинації притаманний людям, які виконують поставлені завдання та досягають цілей вчасно, дотримуються наміченого плану, запізнень не допускають.

«Середній рівень» прокрастинації передбачає виконання не дуже важливих та менш цікавих справ, що можуть відкладатися на певний термін, але, в результаті, досягається вчасно, або трохи затримується, а їхня якість не страждає.

«Високий рівень» прокрастинації для таких людей є звичайним і нормальним робочим станом, будь-яка справа відкладається «на завтра», а коли термін виконання добігає кінця – вони намагаються виконати все за нереально короткий проміжок часу, в результаті отримують неякісну, невчасну та незакінчену роботу, чи навіть неприємності на роботі.

Методика «Дослідження самооцінки особистості», С. Будассі розроблена відомим психологом С. Будассі, яку успішно використовують у своїй діяльності психологи у всьому світі.

Аналіз допомагає визначити «Я-концепцію», середнє значення «Я-реального» і «Я-ідеального». Саме «Я-концепція» впливає на вибір типу поведінки людини, який, в свою чергу, і визначає напрямок діяльності, вчинки і комунікації. Чому важливо розуміти свою «Я-концепцію»? Не все, що ми думаємо про самого себе, є на 100 % реальним. Деякі аспекти нашої особистості не сприймаються свідомістю і реалізуються нами неусвідомлено. Методика «Дослідження самооцінки особистості», С. Будассі дозволяє визначити рівень самооцінки, і на основі цих знань коригувати власні вчинки та рішення.

Досліджуваному пропонують 48 слів, які позначають властивості особистості, з яких необхідно вибрати 20, що найбільше характеризують еталонну особистість («мій ідеал») в уявленні респондента. Природно, що в цьому ряді можуть знайти місце і негативні якості.

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками якостей особистості, що входять до уявлення «Я ідеальне» та «Я реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції. Щоб вирахувати коефіцієнт, необхідно спочатку знайти різницю рангів ($d_1 – d_2$) за кожною якістю і занести отриманий результат у колонку d протокол дослідження. Потім кожне отримане значення різниці рангів d звести у квадрат $(d_1 – d_2)^2$ і записати результат у колонці d^2. Підрахувати загальну суму квадратів різниці рангів Σd^2 і внести її у відповідну формулу, де r – коефіцієнт кореляції (показник рівня самооцінки особистості).

Коефіцієнт рангової кореляції r може перебувати в інтервалі від 1 до + 1. Якщо отриманий коефіцієнт становить не менше -0,37 і не більше +0,37 (при рівні достовірності 0,05), то це вказує на слабкий незначний зв'язок (або його відсутність) між уявленнями людини про якості свого ідеалу та про реальні якості.

Такий показник може бути зумовлений і недотриманням випробуваним інструкції, але якщо вона виконувалася, то низькі показники означають нечітке та недиференційоване уявлення людиною про своє «ідеальне Я» та «Я

реальне». Значення коефіцієнта кореляції від +0,38 до +1 – є свідченням наявності значимого позитивного зв'язку між «Я ідеальним» та «Я реальним». Це можна трактувати як прояв адекватної самооцінки або при г від +0,39 до +0,89, як тенденція до завищення. Значення від +0,9 до +1 часто виражають як неадекватно завищене самооцінювання. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від -0,38 до -1 говорить про наявність значущого негативного зв'язку між «Я ідеальним» і «Я реальним» (відображає невідповідність або розбіжність уявлень людини про те, якою вона хоче бути, і тим, якою вона є в реальності). Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більший ступінь невідповідності.

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень та адекватність визначаються як відношення між «Я ідеальним» та «Я реальним». Уявлення людини про себе найчастіше здаються їй переконливими незважаючи на те, чи ґрунтуються вони на об'єктивному знанні чи на суб'єктивній думці, чи є вони правдивими чи хибними. Якості, які людина приписує собі, які завжди адекватні.

Процес самооцінювання може відбуватися двома способами: 1) зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності та 2) порівняння себе з іншими людьми. Але незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе чи інтерпретація суджень інших людей, індивідуальні ідеали чи культурно-задані шаблони, самооцінка завжди має суб'єктивний характер; при цьому її показниками можуть виступати адекватність та рівень.

Адекватність самооцінювання виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підставам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних та ідеальних, чи бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (схильність до завищення) можна прирівняти до позитивного ставлення до себе, самоповагу, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (схильність до заниження), навпаки, може

бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям своєї неповноцінності. У процесі формування самооцінки величезну роль відіграє порівняння образів «реального Я» та «Я ідеального». Тому той, хто досягає у реальності характеристик, що збігаються з ідеалом, матиме високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками та реальністю своїх досягнень, її самооцінка, ймовірно, буде низькою.

Самооцінка та ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самої себе та інших людей.

«Шкала особистісної тривожності», О. Кондаша призначена для виявлення рівня особистісної тривожності у підлітків. Дана методика була розроблена за принципом «Шкали соціально-ситуативного страху, тривоги», О. Кондаша.

Головна особливість шкал такого типу полягає у тому, що людина оцінює не наявність чи відсутність у себе будь-яких переживань, симптомів тривожності, а ситуацію з погляду того, наскільки вона може спричинити тривогу, страх, занепокоєння. Перевагами шкал такого типу і те, що, по-перше, вони дозволяють виділити сфери дійсності, викликають тривогу, і, по-друге, меншою мірою залежить від уміння школярів розпізнавати свої переживання, почуття, тобто від розвиненості інтроспекції та наявності певного словника переживань.

Інструкція до тесту передбачає перераховані ситуації, обставини, з якими учень міг зустрічатися у житті. Деякі з них можуть бути для учнів неприємними, оскільки можуть викликати тривогу, занепокоєння чи страх. Пропонується уважно прочитати кожне речення, уявити себе у цих обставинах і обвести кружечком одну з цифр справа – 0, 1, 2, 3 або 4, – залежно від того, наскільки ця ситуація для є неприємна, наскільки вона може викликати занепокоєння, побоювання, чи страх.

Якщо ситуація зовсім не здається неприємною, то у стовпчик «Відповідь» потрібно поставити цифру 0. Якщо ситуація трохи турбує, у стовпчик «Відповідь» потрібно поставити цифру 1. Якщо неспокій і страх достатньо сильні і хочеться не потрапляти у таку ситуацію, у стовпчик «Відповідь» потрібно поставити цифру 2. Якщо ситуація дуже неприємна і з нею пов'язані сильні занепокоєння, тривога, страх, у стовпчик «Відповідь» потрібно поставити цифру 3. При дуже сильному занепокоєнні, дуже сильному страху у стовпчик «Відповідь» потрібно поставити цифру 4.

Ключ є загальним для обох форм.

- *Шкільна тривожність:* 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- *Самооцінна тривожність:* 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- *Міжособистісна тривожність:* 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- *Магічна тривожність:* 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

При обробці тесту відповідь на кожен із пунктів шкали оцінюється кількістю балів, що відповідає заокругленій відповіді на нього. Підраховується загальна сума балів за шкалою загалом та окремо за кожною субшкалою. Отримана сума балів є представлена первинною, або «сирою», оцінкою.

Первинна оцінка перетворюється на шкальну. У якості оцінки за шкалою використовується стандартна десятка. Для цього дані випробуваного зіставляються з нормативними показниками групи учнів відповідного віку та статі. Результат, отриманий за шкалою, інтерпретується як показник загального рівня тривожності, за окремими субшкалами – окремих видів тривожності.

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», М. Дворник створена на основі теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування і вихідним пунктом було припущення про те, що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації.

Розроблена анкета містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень

зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

Дана анкета дозволяє зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених завдань. Досліджуваним пропонують позначити на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди / незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радше так»; «однозначно так».

Обробка та інтерпретація отриманих результатів оцінюється за підрахунком балів за кожною шкалою.

Дослідження проводилося поетапно: перший етап був присвячений вивченню та аналізу наукової та методичної літератури на тему дослідження, формулювання мети, завдань, підбору методів та методик дослідження.

На другому етапі було проведено психодіагностичне дослідження рівня прокрастинації, в якому взяли участь 42 респонденти. За результатами дослідження було сформовано дві групи: емпіричну у кількості 20 осіб та контрольну в кількості 22 особи.

На третьому етапі проводилося дослідження особистісних особливостей респондентів, обробка отриманих даних дослідження, їх інтерпретація та оформлення результатів дослідження.

Нами було обрано групову форму дослідження, час дослідження не обмежувався. В середньому опитування тривало 40-45 хвилин. Робота розпочиналася з гарантії таємниці відповідей та завершувалося обстеження висловленням подяки респондентам за участь у дослідженні.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Прокрастинація – це добровільне, ірраціональне відкладання запланованих дій, навіть попри розуміння можливих негативних наслідків або значних втрат, які це може спричинити [60, с. 61-67].

Актуальність і практична значущість дослідження прокрастинації зумовлені її негативним впливом як на ефективність навчання, так і на особистісну працездатність та психоемоційний стан учасників навчально-виховного процесу. Проблема стає особливо важливою через обмежену кількість наукових досліджень у цій галузі в Україні та брак розроблених ефективних систем психокорекційних заходів. Відсутність чітких рекомендацій, спрямованих на подолання прокрастинації у підлітків, посилює потребу в науковому вивченні цього явища та пошуку практичних рішень для його зменшення.

Особистісні особливості підлітків, схильних до прокрастинації, вивчалися за допомогою чотирьох методик: «Шкала прокрастинації», Б. Такмана (адаптація Т. Крюкової); методика «Дослідження самооцінки особистості», С. Будассі; «Шкала особистісної тривожності», О. Кондаша; анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», М. Дворник.

Для діагностики за рівнем прокрастинації підлітків застосовувалася «Шкала загальної прокрастинації», Б. Такмана. За результатами, отриманими під час проведення опитувальника, нами було виявлено три групи учнів:

1) низький рівень прокрастинації;

2) середній рівень прокрастинації;

3) високий рівень прокрастинації.

Результати дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації», Б. Такмана представлено на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження загального рівня прокрастинації за «Шкалою загальної прокрастинації», Б. Такмана (адаптація Т. Крюкової) (%)

Рівень прокрастинації	Підлітки 7-8 класів
низький рівень	52,4 %
середній рівень	7,6 %
високий рівень	40%



Рис. 2.1. Відсотковий розподіл результатів дослідження за методикою «Шкалою прокрастинації», Б. Такмана (адаптація Т. Крюкової)

За результатами нашого дослідження з’ясовано, що для (52,4 %) підлітків, характерний низький рівень прокрастинації. Такі учні завжди виконують поставлені завдання та досягають цілей вчасно, дотримуються наміченого плану та не допускають запізнень. Для (7,6 %) досліджуваних учнів властивий середній рівень прокрастинації. «Середній рівень» прокрастинації передбачає виконання не дуже важливих та менш цікавих справ, що можуть відкладатися на певний термін, але, в результаті, досягається вчасно, або трохи затримується, а їхня якість не страждає.

Також для (40 %) респондентів характерний високий рівень прокрастинації. «Високий рівень» прокрастинації для таких людей є

звичайним та нормальним робочим станом. Будь-яка справа відкладається «на завтра», а коли термін виконання добігає кінця – вони намагаються виконати все за нереально короткий проміжок часу, в результаті отримують неякісну, невчасну та незакінчену роботу, чи навіть неприємності у навчанні.

Відповідно до отриманих результатів, ми розділили досліджуваних підлітків на дві групи – група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації) та група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації). До I групи ввійшли підлітки, які не схильні до прокрастинації, та до II групи – підлітки, які схильні до проявів прокрастинації.

Для діагностики самооцінки підлітків у нашому дослідженні ми використали методику «Дослідження самооцінки особистості», С. Будассі.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою
«Дослідження самооцінки особистості», С. Будассі (%)

Вибірка	Низька самооцінка	Адекватна самооцінка	Висока самооцінка
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	0 %	75 %	25 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	85 %	10 %	5 %



Рис. 2.2. Відсотковий розподіл результатів дослідження самооцінки підлітків за методикою «Дослідження самооцінки особистості», С. Будассі (%)

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що підлітки, які не схильні до прокрастинації, здебільшого мають адекватну самооцінку, яка становить (75 %). Це свідчить про те, що такі підлітки здатні об'єктивно оцінювати свої можливості, правильно співвідносити їх із поставленими завданнями та ефективно справлятися з труднощами. Адекватна самооцінка є важливим чинником, який допомагає їм уникати прокрастинації, зберігати високу мотивацію та організованість у навчальній діяльності. На відміну від їхніх однолітків, підліткам які схильні до прокрастинації адекватна самооцінка спостерігається лише у (10 %) респондентів.

При оптимальній, середній самооцінці людина адекватно оцінює свої здібності та можливості, критично ставиться до себе, ставить перед собою реалістичні цілі, які дійсно може досягти, і об'єктивно сприймає свої успіхи та невдачі. Іншими словами, адекватна самооцінка є результатом постійного пошуку балансу, без надмірної переоцінки, але й без зайвої самокритики у спілкуванні, діяльності та переживаннях.

Самооцінка впливає на те, як людина інтерпретує свій набутий досвід і формує очікування щодо себе та інших людей. Проте у підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається низька самооцінка (85 %), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації.

Такі результати свідчать про те, що низька самооцінка дуже часто призводить до невдоволення собою, невпевненості в собі, сором'язливості, неможливості використовувати свої можливості. Також такий рівень самооцінки може свідчити про відмову від ініціативи, байдужості, тривожності.

Підлітки з низькою самооцінкою уникають складних цілей, обмежуючись виконанням простих завдань, і часто проявляють надмірну самокритичність. Самооцінка та ставлення до себе безпосередньо впливають на рівень амбіцій, мотивацію і емоційний стан особистості. Отже, можна сказати, що низька самооцінка гальмує розвиток, обмежуючи прагнення підлітка досягати більшого. Це створює замкнуте коло: обмежені цілі

знижують рівень досягнень, що, своєю чергою, підкріплює негативне ставлення до себе.

Для діагностики тривожності підлітків ми використали «Шкалу особистісної тривожності», О. Кондаша, що включає такі субшкали, як «Шкільна тривожність», «Самооцінна тривожність», «Міжособистісна тривожність», «Магічна тривожність», які визначаються шляхом підрахунку загальної суми балів за тестом.

Результати дослідження за методикою «Шкала особистісної тривожності», О. Кондаша зображено на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за «Шкалою особистісної тривожності», О. Кондаша

Вибірка	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	0 %	30 %	70 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	80 %	15 %	5 %

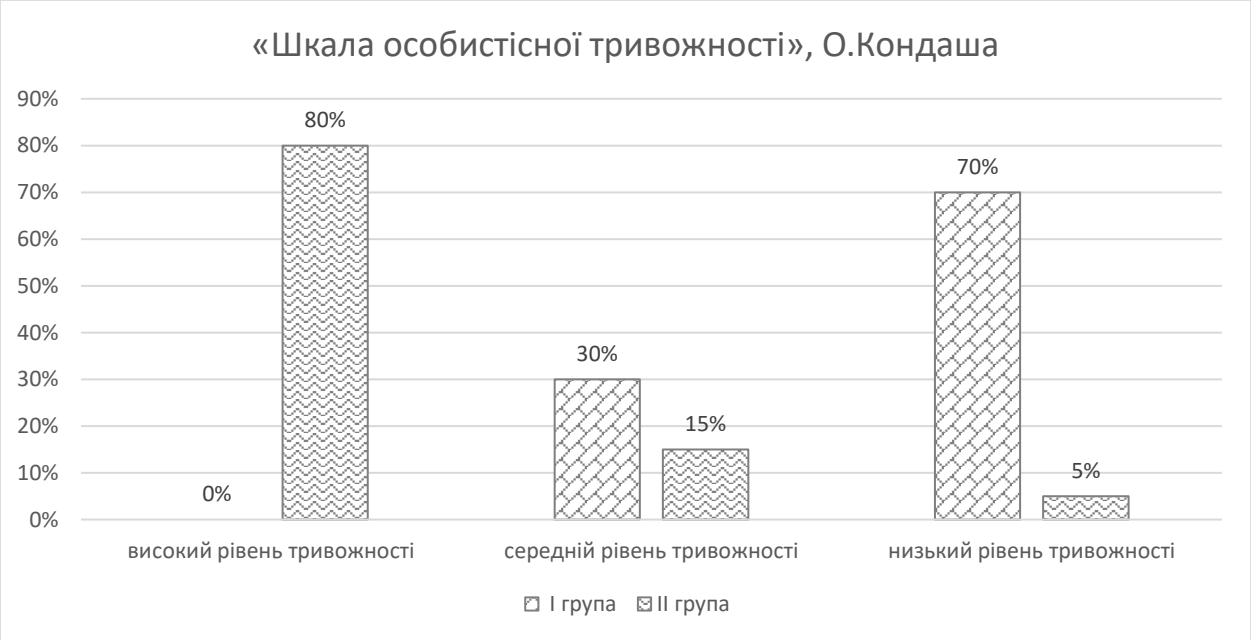


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл результатів дослідження за методикою «Шкала особистісної тривожності», О. Кондаша

Проаналізувавши отримані результати за проективною методикою «Шкала особистісної тривожності», М. Прихожан, бачимо, що серед підлітків, які не схильні до прокрастинації спостерігається низький рівень тривожності – (70 %), ніж в їхніх однолітків, які схильні до прокрастинації – (5 %).

При низькому рівні шкільної тривожності підлітки почуваються цілком комфортно у школі, у спілкуванні зі своїми однолітками, їх не лякають контрольні роботи, чи відповіді біля дошки.

Разом з тим для підлітків, схильних до прокрастинації, значно частіше спостерігається висока тривожність за досліджуваною субшкалою (80 %), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації.

Високий рівень тривожності проявляється у надмірному хвилюванні та занепокоєнні під час навчальних ситуацій, у класі, особливо в очікуванні негативного ставлення чи оцінки з боку вчителів і однокласників. Підліток часто відчуває себе неповноцінним, неадекватним і сумнівається у правильності своїх рішень та поведінки. Такий стан знижує його впевненість у собі та ускладнює соціальну і навчальну адаптацію.

Наші результати підтверджують характерні риси, властиві дітям із високим рівнем тривожності, які були визначені автором методики. До таких рис належать: підвищена чутливість до соціальних порівнянь; схильність переживати неуспіх, навіть за відсутності об’єктивних причин; незадоволеність власними досягненнями; краще запам’ятовування невдач та несприятливих подій порівняно з нетривожними дітьми; орієнтація на зовнішню оцінку (залежність від зовнішньої мотивації); невміння самостійно оцінювати свої дії.

Ці особливості підкреслюють уразливість дітей із високою тривожністю, що вимагає додаткової уваги у навчальному процесі та соціальній взаємодії.

Отже, за отриманими результатами загального рівня тривожності підлітків можна зробити висновок про те, що така тривожність може бути наслідком реального неблагополуччя у різних сферах діяльності, або ж

існувати всупереч ззовні об’єктивному благополуччю та є наслідком певних конфліктів, порушень самооцінки, що в сукупності призводить до прокрастинації.

Розглянемо результати нашого дослідження за відповідними шкалами. Результати дослідження зображено на рисунку 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження за субшкалою «Самооцінна тривожність», О. Кондаша (%)

Вибірка	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	0 %	25 %	75 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	50 %	40 %	10 %

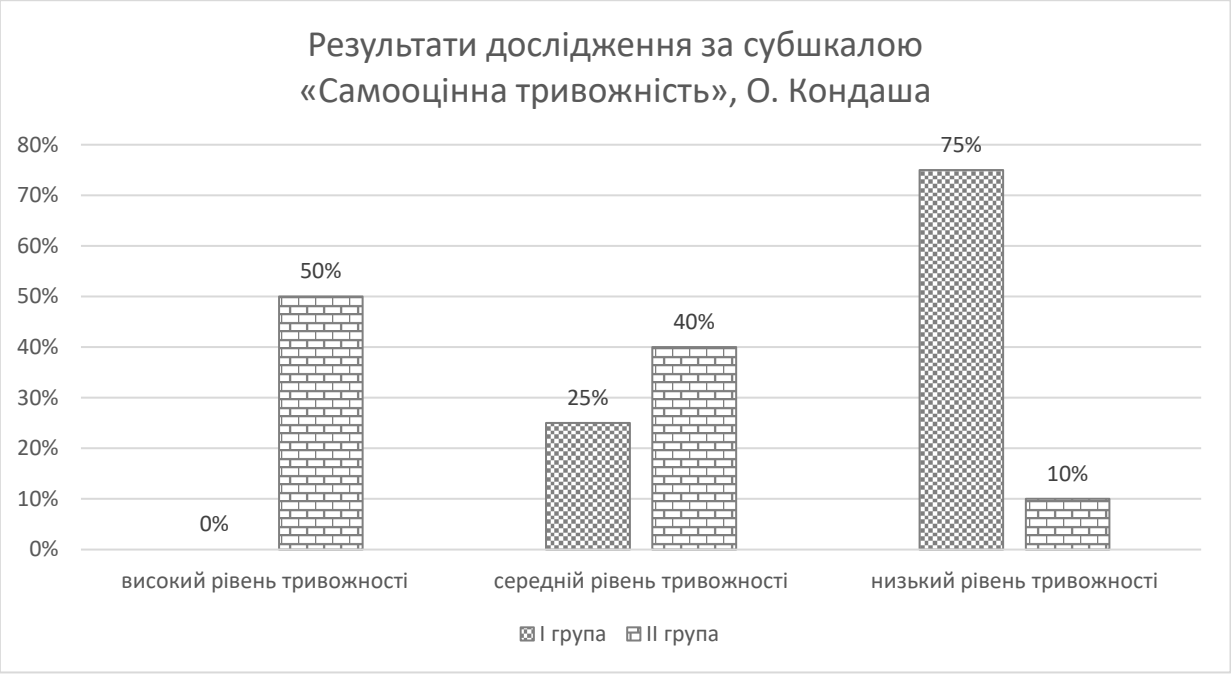


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл результатів дослідження за субшкалою «Самооцінна тривожність», О. Кондаша

Ця субшкала тривожності пов'язана з особистісними проблемами підлітків. На основі отриманих даних можна зробити висновок, що підлітки,

не схильні до прокрастинації, значно частіше демонструють низький рівень тривожності, що пов'язаний з самооцінкою (75 %), порівняно з їхніми однолітками, схильними до прокрастинації, у яких цей показник становить лише (10 %). Це свідчить про те, що адекватна самооцінка і низький рівень тривожності є важливими факторами, які допомагають підліткам уникати прокрастинації.

Підлітки з низьким рівнем тривожності найменше схильні до тривоги у ситуаціях порівняння себе з іншими людьми або при виконанні діяльності, яка передбачає винесення оцінювання.

У підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається висока тривожність за цією субшкалою (50 %), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації. Високий рівень самооцінної тривожності вказує на те, що підлітків турбують ситуації, пов'язані з оцінкою своєї зовнішності та своїх можливостей порівняно з однолітками. Таку тривожність можуть відчувати учні, які добре навчаються, навіть, на відмінно, є відповідальними. Однак за зовнішнім проявом благополуччя, особливо в умовах, де діяльність може ускладнюватись, у них можуть траплятися зриви, що проявляються у вегетативних реакціях, неврозах, чи психосоматичних порушеннях.

За результатами дослідження за субшкалою «Міжособистісна тривожність», О. Кондаша ми отримали наступні результати, які зображено на рисунку 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження за субшкалою «Міжособистісна тривожність», О. Кондаша (%)

Вибірка	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	0 %	35 %	65 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	60 %	30 %	10 %

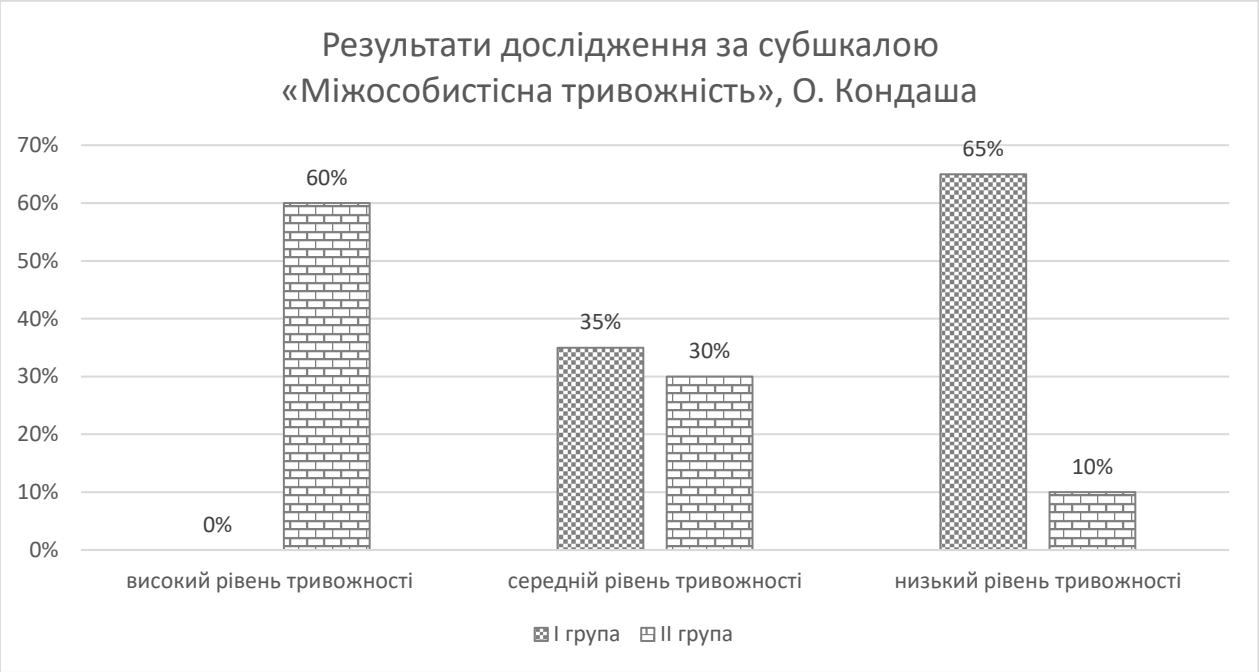


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл результатів дослідження за субшкалою «Міжособистісна тривожність», О. Кондаша

Субшкала «Міжособистісна тривожність», О. Кондаша пов'язана з міжособистісним спілкуванням та взаємодією підлітків у школі та за її межами.

Як видно з таблиці та рисунку 2.5, підліткам, які не схильних до прокрастинації притаманний низький рівень тривожності (65 %) за даною субшкалою порівняно з їхніми однолітками, які є схильними до прокрастинації – (10 %).

Низький рівень тривожності за цією субшкалою свідчить про те, що підлітки не відчувають дискомфорту при спілкуванні з дорослими та однолітками.

Залежно від реального становища учня серед однолітків, його спілкування з дорослими, успішності в навчанні та інших факторів, виявлена висока тривожність вимагає використання різних підходів до корекції. У разі реальної невдачі необхідно зосередитися на формуванні практичних навичок у діяльності, комунікації та навчанні, які сприятимуть подоланню цієї невдачі.

В інших ситуаціях акцент слід робити на корекції самооцінки, вирішенні внутрішніх конфліктів та зміцненні впевненості у власних силах. Таким чином, підхід до корекції має бути індивідуальним і враховувати специфіку причин тривожності.

Окрім роботи, спрямованої на усунення причин, що викликають тривожність, важливо також розвивати вміння учня долати підвищену тривожність. Це є необхідним, оскільки, коли тривога закріплюється, вона стає надзвичайно стійкою і важко піддається корекції. Тому важливо навчити учнів ефективним стратегіям саморегуляції, управлінню емоціями та прийняттю розумних рішень, що дозволяє зменшити рівень тривожності і підвищити їх психологічну стійкість.

У підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається високий рівень міжособистісної тривожності (60 %), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації.

Для підлітків із високим рівнем за «шкалою міжособистісної тривожності» характерними є наступні ознаки, як: комплекс неповноцінності; страх критики; побоювання здаватися смішним; невміння висловлювати та відстоювати власну думку; невиразне відчуття стурбованості при спілкуванні. Такі підлітки не можуть утримувати зоровий контакт із співрозмовником, змінюють свою поведінку в незнайомій обстановці, а також у них немає бажання бути присутнім у місцях скупчення людей.

Розглянемо результати дослідження за субшкалою «Магічна тривожність», які зображено на рисунку 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати дослідження за субшкалою «Магічна тривожність», О. Кондаша (%)

Вибірка	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
група І (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	5 %	20 %	75 %

група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	45 %	40 %	15 %

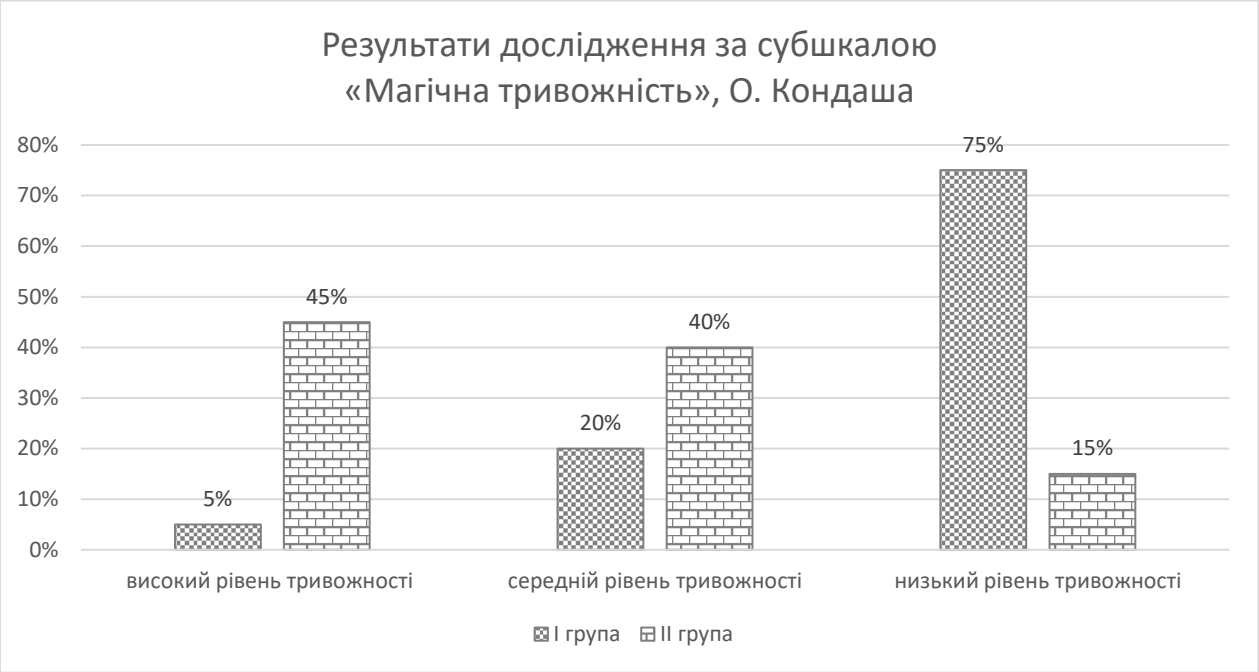


Рис. 2.6. Відсотковий розподіл результатів дослідження за субшкалою «Магічна тривожність», О. Кондаша

Варто зазначити, що магічна тривожність – це тривожність і страх потойбічних істот. Проаналізувавши результати дослідження за субшкалою «Магічна тривожність», ми з'ясували, що у підлітків, не схильних до прокрастинації спостерігається низький рівень тривожності за цією субшкалою. Зокрема у (75 %) підлітків виявлено низький рівень тривожності за цією субшкалою порівняно з їхніми однолітками, які схильні до прокрастинації (15 %).

Також низький рівень за цією субшкалою вказує на те, що підлітки не відчувають занепокоєння у ситуаціях, які пов'язані із чимось надприродним, магічним.

У підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається висока тривожність (45 %), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації. Це може вказувати на те, що таким учням характерно відчувати страхи, які властиві

дітям більш молодшого віку (страх темряви, привидів, чаклунства тощо). Їх відрізняє надмірна боязкість, причому вони зазвичай тривожаться та мають страх не через саму подію, а її передчуття. Тобто вони чекають найгіршого, почуваються безпорадними, тому важко приступають до нових видів діяльності.

Таблиця 2.7.

Результати дослідження за показником «Загальна тривожність», О. Кондаша (%)

Вибірка	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	0 %	20 %	80 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинаці)	80 %	5 %	15 %

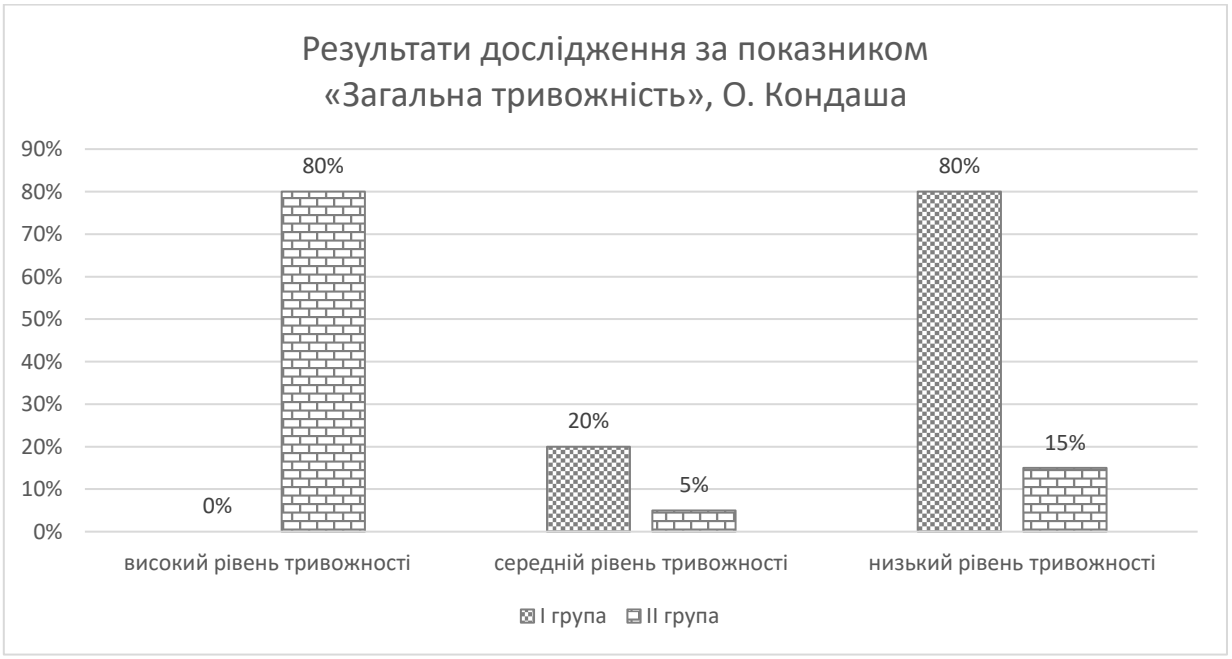


Рис. 2.7. Відсотковий розподіл результатів дослідження за показником «Загальна тривожність», О. Кондаша

Проаналізувавши отримані результати дослідження, можна зробити висновок про те, що у підлітків, які не схильні до прокрастинації

спостерігається низький рівень за підсумковим показником тривожності – (80%) порівняно з підлітками, які схильні до прокрастинації – (15%).

За результатами емпіричного дослідження нами виявлено підсумковий показник за всіма субшкалами, що розглядалися за «Шкалою особистісної тривожності», О. Кондаша, який вказує на загальний рівень тривожності підлітків. Зокрема, низький рівень тривожності за цим показником вказує на те, що підлітки і в школі, і у спілкуванні з однолітками та дорослими, почуваються впевнено та безпечно, прагнуть досягати більшого, не бояться труднощів чи невдач.

За результатами дослідження «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», М. Дворник ми отримали на ступні результати, які представлено на рисунку 2.8.

Таблиця 2.8.

Результати дослідження за анкетою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», М. Дворник

Вибірка	Шкали анкети				
	Недооцінка готовності до виконання завдань	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	25 %	28 %	47 %	25 %	35 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	52%	54 %	57 %	45 %	2 %



Рис. 2.8. Відсотковий розподіл результатів дослідження за методикою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», М. Дворник

Аналіз результатів дослідження за методикою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», М. Дворник показав, що рівень «недооцінки готовності виконання завдань» – (25 %) та рівень «подолання страху відповідальності» – (28 %) у групі І майже збігаються. Таким підліткам притаманний середній рівень відтермінування завдань, проте вони розуміють важливість навчальних завдань та прагнуть їх виконати вчасно і якісно.

Водночас підліткам з групи ІІ притаманний високий рівень «недооцінки готовності виконання завдань» – (52 %) та «подолання страху відповідальності» – (54 %). Такі результати свідчать про тривожну поведінку, відтак підлітки уникають складних, важливих та незнайомих завдань. Інколи вони налаштовують себе на пошук специфічного стану, певного спеціального налаштування, аби почати виконувати ці завдання. Однак, зазвичай, цей специфічний стан, чи певне налаштування так і не настають.

Також (25 %) підлітків І групи та (45 %) – ІІ групи схильні відтерміновувати виконання завдань, які не спрямовані на отримання соціального схвалення серед дорослих та однолітків. Однак серед підлітків експериментальної групи даний показник виражений значно більше. Такі результати можуть свідчити про те, що вони більшою мірою схильні отримувати соціальне схвалення від оточення, вчителів, батьків та однолітків.

Отже, на основі результатів нашого дослідження можна зробити висновок, що підлітки, які не схильні до прокрастинації, зазвичай ефективно виконують поставлені завдання і досягають своїх цілей вчасно. Вони здатні дотримуватися наміченого плану, організовано підходять до виконання завдань і не допускають запізнень, що свідчить про високий рівень самоорганізації та відповідальності.

Також у підлітків, які не схильні до прокрастинації, переважає низький рівень тривожності порівняно з підлітками, які схильні до проявів прокрастинації. Такі підлітки легко адаптовуються, добре почуваються в школі, не відчувають тривоги, що не встигнуть щось зробити, оскільки за кожне завдання зазвичай беруться вчасно, не враховуючи ті завдання, які для підлітків є вкрай нецікавими, чи незрозумілими.

Також ми з'ясували, що підліткам, які не схильні до прокрастинації, зазвичай притаманна адекватна самооцінка. Адекватний рівень самооцінки сприяє формуванню у підлітків самокритичності, впевненості у собі, допомагає підліткам спокійно сприймати труднощі, проблеми, добре ставитися до себе та до оточуючих людей. Підлітки з таким рівнем самооцінки більш реалістично усвідомлюють та оцінюють свої позитивні сторони та недоліки. Для таких підлітків є характерними певні властивості та особистісні прояви: позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, почуття власної гідності та відчуття своєї важливості. Адекватна самооцінка також проявляється в тому, що підліток ставить собі реалістичні, досяжні цілі та завдання. Він здатний брати на себе відповідальність за свої невдачі та успіхи, а також прагне до життєвої самореалізації. Така самооцінка допомагає підлітку бути впевненим у своїх силах, а також розвивати навички самостійного прийняття рішень і адаптації до змін.

Разом з тим, підлітки, які мають схильність до прокрастинації, будь-яку справу відкладають на завтра, а коли термін виконання добігає кінця – вони намагаються виконати все за зовсім невеликий проміжок часу. Як наслідок,

отримують неякісну, несвоєчасну і незакінчену роботу, а також неприємності у навчанні та взаємостосунках з вчителями.

Варто також зазначити, що у підлітків, схильних до прокрастинації, зазвичай спостерігається високий рівень тривожності. Таким підліткам притаманний загальний негативний емоційний фон у стосунках з дорослими в школі, що, у свою чергу, негативно впливає на їхню навчальну успішність. Крім того, цей несприятливий психічний фон перешкоджає розвитку потреби в успішності та прагненні досягати високих результатів, оскільки підлітки часто зосереджуються на своїх страхах і невдачах, що обмежує їхню мотивацію до досягнення цілей. Цікаво, що таку тривожність можуть відчувати учні, які добре навчаються, навіть, на відмінно та є відповідальними. Однак за зовнішнім проявом благополуччя, особливо в умовах, де діяльність може ускладнюватись, у них можуть траплятися зриви, що проявляються у вегетативних реакціях, неврозах, чи психосоматичних порушеннях.

Підлітки, у яких спостерігається високий рівень як прокрастинації, так і шкільної тривожності, часто орієнтуються на оцінку своїх результатів, вчинків і думок іншими людьми. Вони часто відчувають тривогу щодо оцінок, які даються оточуючими, і, як правило, очікують від них негативних відгуків. Це може спричиняти постійну невпевненість у собі, що ще більше посилює схильність до відкладання справ і знижує мотивацію до досягнення позитивних результатів.

У підлітків, схильних до прокрастинації, найчастіше спостерігається низька самооцінка. Низька самооцінка виявляється у тому, що підліток бачить у всіх своїх діях, судженнях, щось погане, постійно порівнює себе з якимись ідеальними образами, у нього виникають труднощі з визначенням своїх бажань, складності з прийняттям компліментів, похвали, знаків уваги, невмінням сказати ні. Такий підліток не бажає контактувати з однолітками, уникає відвідування масових заходів, замкнутий, не бажає ділитися своїми думками, почуттями, проблемами з оточуючими.

Підліткам, схильним до прокрастинації, часто властивий високий рівень «недооцінки готовності до виконання завдань» і «страху перед відповідальністю». Це свідчить про тривожну поведінку, коли підлітки уникатимуть складних, важливих та незнайомих завдань. Іноді вони намагаються налаштувати себе на певний специфічний стан або створюють умови, щоб почати виконувати ці завдання, в очікуванні «правильного моменту» або «підготовленості». Така поведінка лише посилює відкладання завдань і підвищує рівень стресу, оскільки цей «потрібний момент» часто ніколи не настає.

Таким чином, гіпотеза про те, що особистісні особливості підлітків, схильних до прокрастинації, відрізняються від особистісних рис підлітків, які не схильні до прокрастинації, знайшла своє підтвердження.

Висновок

У кваліфікаційній роботі проведено теоретико-емпіричне дослідження особистісних особливостей підлітків, схильних до прокрастинації.

1. Проаналізовано, що прокрастинація – це складне явище, багате компонентами, що поширюється на багато сфер людської діяльності: початкову, трудову, соціальну, побутову. Підкреслено детермінанти прокрастинації: постійні та ситуативні; внутрішні (специфічні особливості людини) і зовнішні (характеристика самих завдань, чіткість термінів). Зазначено види прокрастинації: прокрастинація у виконанні поставлених завдань і прокрастинація у прийнятті рішення. Зволікання у прийнятті та виконанні важливих справ та рішень відноситься до такої категорії, як час, тому що це завжди затримка, чи відстрочка. Тому прокрастинація завжди пов'язана з діяльністю, результат якої зазвичай є важливим для особистості, значущим та цінним. Здебільшого прокрастинацію науковці розглядають у конструктивному та деструктивному контексті. Більшість дослідників все ж наголошують на негативних наслідках прокрастинації.

2. За результатами нашого дослідження з’ясовано, що підлітки, які не схильні до прокрастинації, зазвичай виконують поставлені завдання та досягають своєї мети вчасно, дотримуються наміченого плану та не допускають запізнень у їх виконанні.

Підтверджено, що у підлітків, які не схильні до прокрастинації, переважає низький рівень тривожності порівняно з підлітками, які схильні до проявів прокрастинації. Такі підлітки легко адаптовуються, добре почуваються в школі, не відчувають тривоги, що не встигнуть щось зробити, оскільки за кожне завдання зазвичай беруться вчасно, не враховуючи ті завдання, які для підлітків є вкрай нецікавими, чи незрозумілими.

Досліджено, що підліткам, які не схильні до прокрастинації, зазвичай притаманна адекватна самооцінка. Адекватний рівень самооцінки сприяє формуванню у підлітків самокритичності, впевненості у собі, допомагає підліткам спокійно сприймати труднощі, проблеми, добре ставитися до себе

та до оточуючих людей. Підлітки з таким рівнем самооцінки більш реалістично усвідомлюють та оцінюють свої позитивні сторони та недоліки. Для таких підлітків є характерними певні властивості та особистісні прояви: позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, почуття власної гідності та відчуття своєї важливості. Адекватна самооцінка проявляється в тому, що підліток ставить перед собою реалістичні, досяжні цілі та завдання, бере відповідальність за свої успіхи та невдачі, а також має потенціал для життєвої самореалізації. Така самооцінка допомагає йому орієнтуватися на реальні можливості, розвивати впевненість у собі та досягати поставлених цілей.

3. Разом з тим, підлітки, які мають схильність до прокрастинації, будь-яку справу відкладають на завтра, а коли термін виконання добігає кінця – вони намагаються виконати все за зовсім невеликий проміжок часу. Як наслідок, отримують неякісну, несвоєчасну і незакінчену роботу, а також неприємності у навчанні та взаємостосунках з вчителями.

4. З’ясовано, що у підлітків, схильних до прокрастинації виражений високий рівень тривожності. Таким підліткам притаманний загальний негативний емоційний фон у стосунках з дорослими в школі, що негативно впливає на їхню успішність у навчанні. Крім того, несприятливий психічний стан заважає підліткам розвивати потребу в успішності та досягненні високих результатів, оскільки вони зосереджені на своїх страхах і невпевненості, що обмежує їхню мотивацію до саморозвитку та навчальних досягнень. Цікаво, що таку тривожність можуть відчувати учні, які добре навчаються, навіть, на відмінно та є відповідальними. Однак за зовнішнім проявом благополуччя, особливо в умовах, де діяльність може ускладнюватись, у них можуть траплятися зриви, що проявляються у вегетативних реакціях, неврозах, чи психосоматичних порушеннях.

Підтверджено, що підлітки, у яких спостерігається високий рівень як прокрастинації, так і шкільної тривожності, часто орієнтуються на оцінку своїх результатів, вчинків та думок з боку інших. Вони надають велике

значення зовнішній оцінці, що може підсилювати їхню тривожність і впливати на їхню здатність діяти самостійно та ефективно. Вони відчувають тривогу щодо оцінок, які даються оточуючими, проте завжди чекають від них негативних оцінок.

5. Встановлено, що у підлітків, схильних до прокрастинації, найчастіше спостерігається низька самооцінка. Низька самооцінка виявляється у тому, що підліток бачить у всіх своїх діях, судженнях, щось погане, постійно порівнює себе з якимись ідеальними образами, у нього виникають труднощі з визначенням своїх бажань, складності з прийняттям компліментів, похвали, знаків уваги, невмінням сказати ні. Такий підліток не бажає контактувати з однолітками, уникає відвідування масових заходів, замкнутий, не бажає ділитися своїми думками, почуттями, проблемами з оточуючими.

6. Встановлено, що підліткам схильним до прокрастинації притаманний високий рівень «недооцінки готовності виконання завдань» та «подолання страху відповідальності». Такі результати свідчать про тривожну поведінку, відтак підлітки уникають складних, важливих та незнайомих завдань. Інколи вони налаштовують себе на пошук специфічного стану, певного спеціального налаштування, аби почати виконувати ці завдання.

Таким чином, гіпотеза про те, що особистісні особливості у підлітків, схильних до прокрастинації та у підлітків, не схильних до прокрастинації, мають певні відмінності, підтвердилася.

Список використаних джерел

1. Акча, Ф. Дослідження поведінки студентів, що перешкоджають собі, з точки зору академічної прокрастинації, локуса контролю та академічного успіху. Навч. вчитися. 2012, 1 , 288–297.

2. Бабатіна С.І. Світенко С.В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку

URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/857064.pdf

3. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.

4. Бабенко, О. О., Таран, М. І. (2016). Теоретичний аналіз вивчення страху як психологічної проблеми у формуванні самооцінки підлітків. Вип.2. 12–15

5. Базика Є. Стан прокрастинації як чинник, що інгібірує формування успішної особистості. Український науковий журнал: Освіта регіону. 2013 №2 URL:https://social-science.uu.edu.ua/contents/21

6. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). 314 с.

7. Берегова Н.П., Підганюк В.В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. Український психолого-педагогічний науковий збірник, 2020. №19. С. 10-13.

8. Березовська Л. І. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. Вчені записки Університету «КРОК», (3(67), 2022. 153-160.

9. Бех І.Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості. Педагогіка і психологія. 1997. №3. С.52-56.

10. Блохіна, І. О. (2022). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. 82–86.

11. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС

України / Т. С. Вайда // Юридичний бюлетень. – 2016. – Вип. 2. – С. 197-211. –URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22. (дата звернення: 11.11.2022)

12. Василенко І.А. Індивідуально-психологічні особливості особистості різного рівня оптимістичності. Науковий журнал «Габітус». Одеса. Видавничий дім «Гельветика». 2020. Випуск18. Том2. С.23-27. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.4

13. Вірна, Ж.П., Кощій, В.Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. Психологічні перспективи, 13, 2009. С. 28–34.

14. Войціх, І. В. Соціально-психологічні причини виникнення страхів у підлітковому віці. Eurasian Academic Research Journal, № 5 (23). 2018. С. 143 – 147.

15. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120-128.

16. Гельбак А. М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.

17. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/ Dvornyk_Mon_2018.pdf

18. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.

19. Дударчук Т., Кульчицька А. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 2019. С. 132–135.

20. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. «Вісник». 2019. № 1 (39). С. 18 – 22.

URL: https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/ article/download/65/60/

21. Гуцан Л. А. Особливості професійного самовизначення учнівської молоді в умовах профільного навчання. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. К., 2011. Вип. 15. С. 350-356.

22. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості: монографія. Луцьк: Вежа–Друк, 2020. 420 с.

23. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. – С. 24-26.

24. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій / О. Калашник, Ю. Кашпур // Редакційна колегія: Головний редактор. – 2022. – С. 107-113.

25. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. Львів, 2017, 70 с.

26. Карамушка Л. М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості / Л. Карамушка, Т. Грубі // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць ін-ту психології імені Г. Костюка НАПН України. 2016. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 35–40.

27. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник / Л. Карамушка, О. Бондарчук, Т. Грубі. – Кам’янець-Подільський: ПП «Аксіома», 2019. – 80 с.

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

29. Котляр Л. І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців.

URL: http://www.pag-journal.iei.od.ua/archives/2020/15-2020/13.pdf

30. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. За ред. Коцана І.Я., Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430 с.

31. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. / Кулаковська Р.Р. – 2022. – 84 с.

32. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації.

URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf

33. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. 2018.

URL: http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/18954/1/%d0%9b%d1%83%d0% b3%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%92.%d0%9c..pdf

34. Лянний, А. В. (2023). Особливості когнітивно-поведінкової терапії у роботі з тривожністю: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»: спец. 053 «Психологія», ЧНУ ім. Петра Могили. 91 с.

35. Максименко С. Д. Психологія особистості / С. Максименко, М. Папуча. – К. : КММ, 2007. – 296 с.

36. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92.

37. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. Мотрук, Д. Стеценко // Актуальні питання сучасної 61 психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. Макаренка, 2014. С. 292-297.

38. Напрасна О.Б. Індивідуально-психологічні особливості когнітивно-стильових характеристик навчальної діяльності студентів: автореф. дис. ...канд. псих. наук: 19.00.01 / Київ. Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2004. 20 с.

39. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2020. №2 (12). С. 66-71.

URL: https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).1

40. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій / Л. А. Онуфрієва // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 22. – С. 396–412.

41. Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці / «Актуальні задачі сучасних технологій»: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 16–17 листопада 2017). Тернопіль, 2017. С. 212–213.

42. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. Костюка АПН України. К.: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326-333.

43. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. / Т. Прокопенко // Магістерський науковий вісник. – 2022. – № 38. – С. 70-73.

44. Рудоманенко Ю. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск13. С.137-142. DOI https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17

45. Рудоманенко Ю. Особистісні фактори прокрастинації людини. Збірник IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі». Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole. 2019. p. 59-64.

46. Рудь Г.В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2019. №12. С.190-196. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.72

47. Рум'янцева П. Ю. Вплив прокрастинації на творче мислення. Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації: матеріали міжнародної студентської наукової конференції (Т.3). 2020. Одеса. Молодіжна наукова ліга. С.13-15.

48. Соболєва С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема / С. Соболєва // Гуманістраний вісник Держ. вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький держ. педагог. унів-ту ім. Г. Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. –2014. –Вип.34. – С. 190–197. http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2014_34_26

49. Скориніна О. В. Когнітивний стиль та пізнавльні процеси. Вісник Харківського держ. пед. ун-ту ім. Г. Сковороди. Серія «Психологія». Вип. 4. № 13. С. 119-123.

50. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

51. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги: дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2015. 194 с.

52. Федько В. В. Вплив когнітивного стилю на спільну учбову діяльність школярів. Автореф. дис. ... канд. псих. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 1999. 19 с.

53. Фролова О. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=nQhOoRsAAAAJ&citation_for_view=nQhOoRsAAAAJ:9ZlFYXVOiuMC

54. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.

55. Шиліна А.А. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. Вип.48. С.41-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_12.

56. Штих І.І. Особливості психічних станів різних вікових груп школярів у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи / Науковий вісник Миколаївського держаного університету імені В. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С. Максименка, Н. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв, МДУ імені В. Сухомлинського, 2012. С. 365–370.

57. Ahmad S. I., Malik S. and Jumani N. B., 2018. Academic procrastination: An exploration for the cause at university level. International Journal of Innovation in Teaching and Learning (IJITL), 4 (1), 45-47.

58. Burka J.B. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J. Burka, L. Yuen-2 nd ed.-Boston: Da Capo Press, 2008. 322 p.

59. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living. 1977. P.152-167.

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

61. Milgram N.A. Procratnation: A malady of modern time/Noach Milgram//Boletin de Psicologia.- 1992.- Vol.35:83. 102 p.

62. Rozental A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. Psychology. 2014;5(13):1488.

63. Shanahan M. J, Pychyl T. A. An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination. Personality and individual differences. 2007;43(4): 901–911.

64. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological bulletin. 2007; 133 (1): 65 [PubMed].

65. The procrastination of Internet gaming disorder in young adults: The clinical severity/ Yeh Y. C., Wang P. W., Huang M. F. et al.. Psychiatry Research, 2017. v. 254. P. 258–262.

66. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. NY: Springer 1995. 268 p. DOI:10.1007/978-1-4899-0227-6

Додатки

Додаток 1

Таблиця 1.

Результати дослідження загального рівня прокрастинації за «Шкалою загальної прокрастинації», Б. Такмана (адаптація Т. Крюкової) (%)

Рівень прокрастинації	Підлітки 7-8 класів
низький рівень	52,4 %
середній рівень	7,6 %
високий рівень	40%

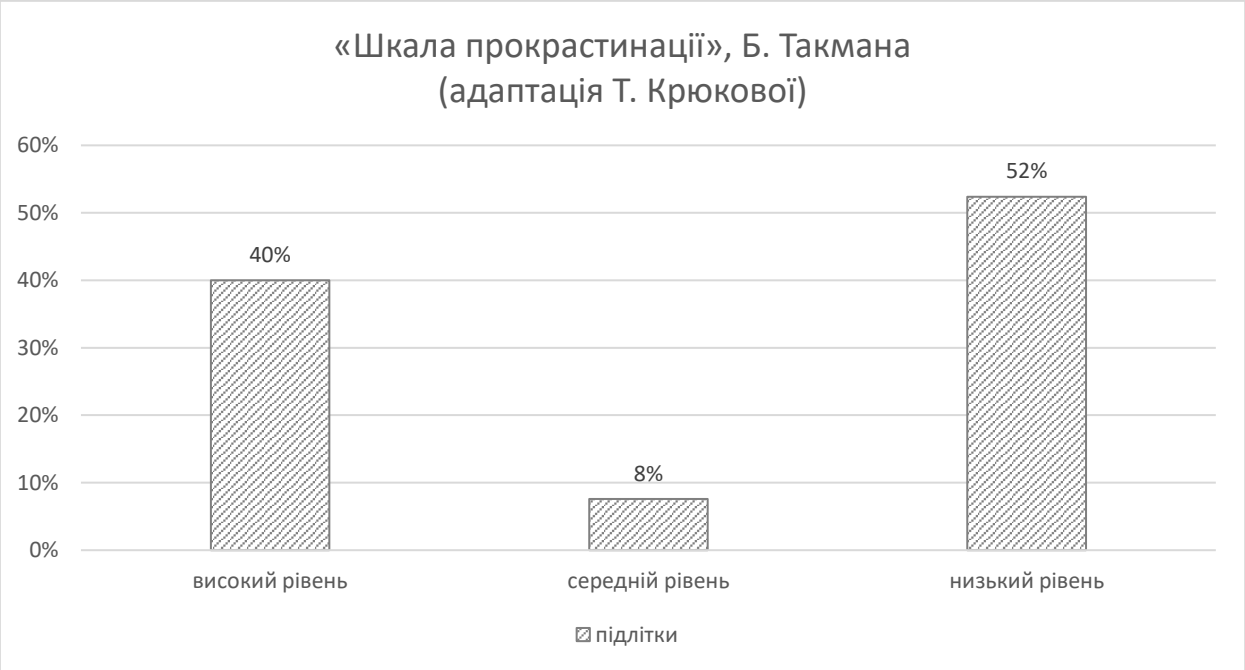


Рис. 1. Відсотковий розподіл результатів дослідження за методикою «Шкалою прокрастинації», Б. Такмана (адаптація Т. Крюкової)

Додаток 2.

Таблиця.2.

Результати дослідження за методикою
«Дослідження самооцінки особистості», С. Будассі (%)

Вибірка	Низька самооцінка	Адекватна самооцінка	Висока самооцінка
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	0 %	75 %	25 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	85 %	10 %	5 %

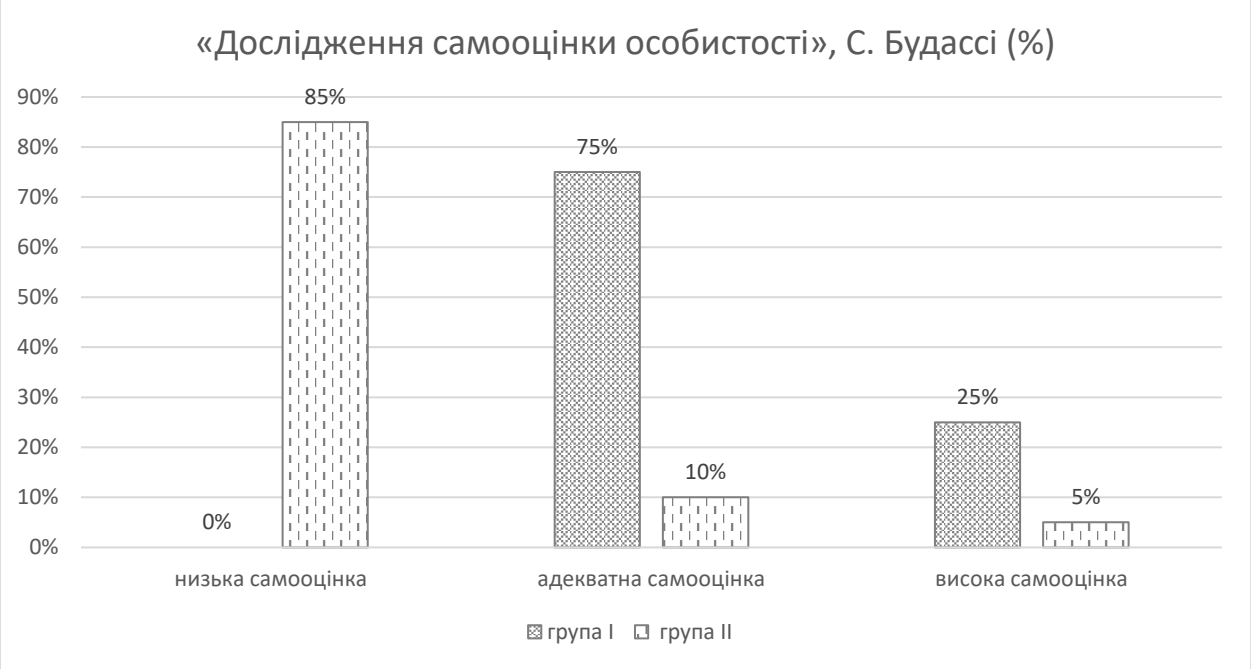


Рис. 2. Відсотковий розподіл результатів дослідження самооцінки підлітків за методикою «Дослідження самооцінки особистості», С. Будассі (%)

Додаток 3.

Таблиця 3.

Результати дослідження за «Шкалою особистісної тривожності», О. Кондаша

Вибірка	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	0 %	30 %	70 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	80 %	15 %	5 %

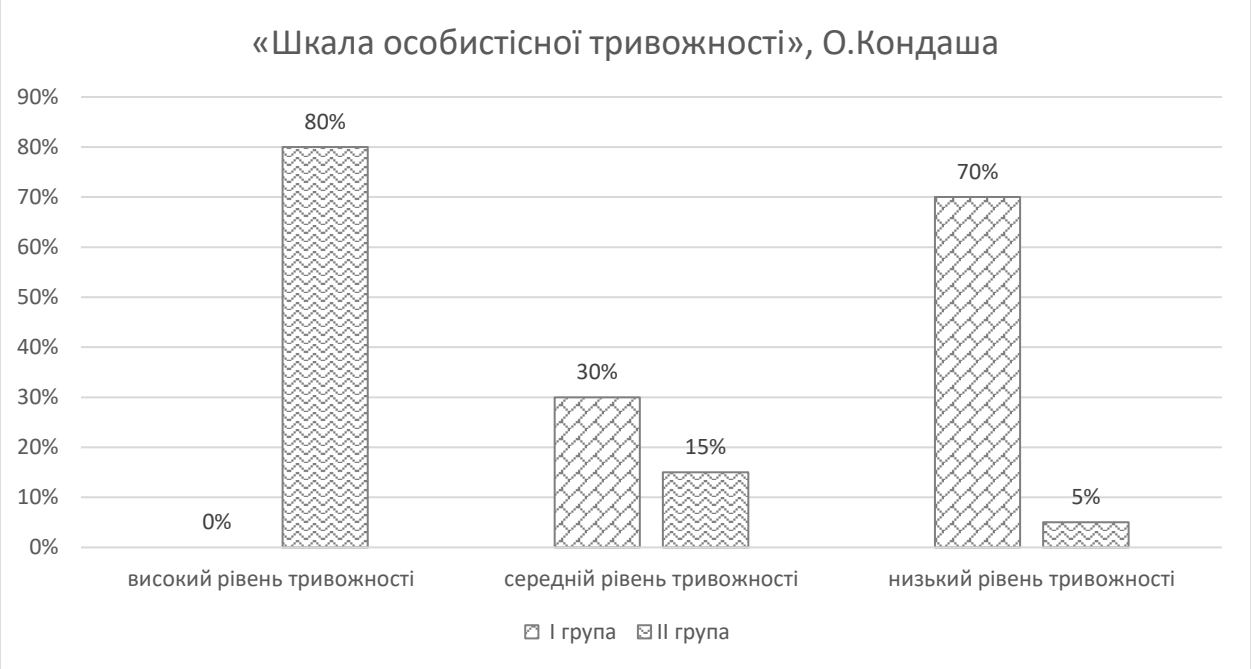


Рис. 3. Відсотковий розподіл результатів дослідження за методикою «Шкала особистісної тривожності», О. Кондаша

Таблиця 4.

Результати дослідження за субшкалою «Самооцінна тривожність», О. Кондаша (%)

Вибірка	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	0 %	25 %	75 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	50 %	40 %	10 %

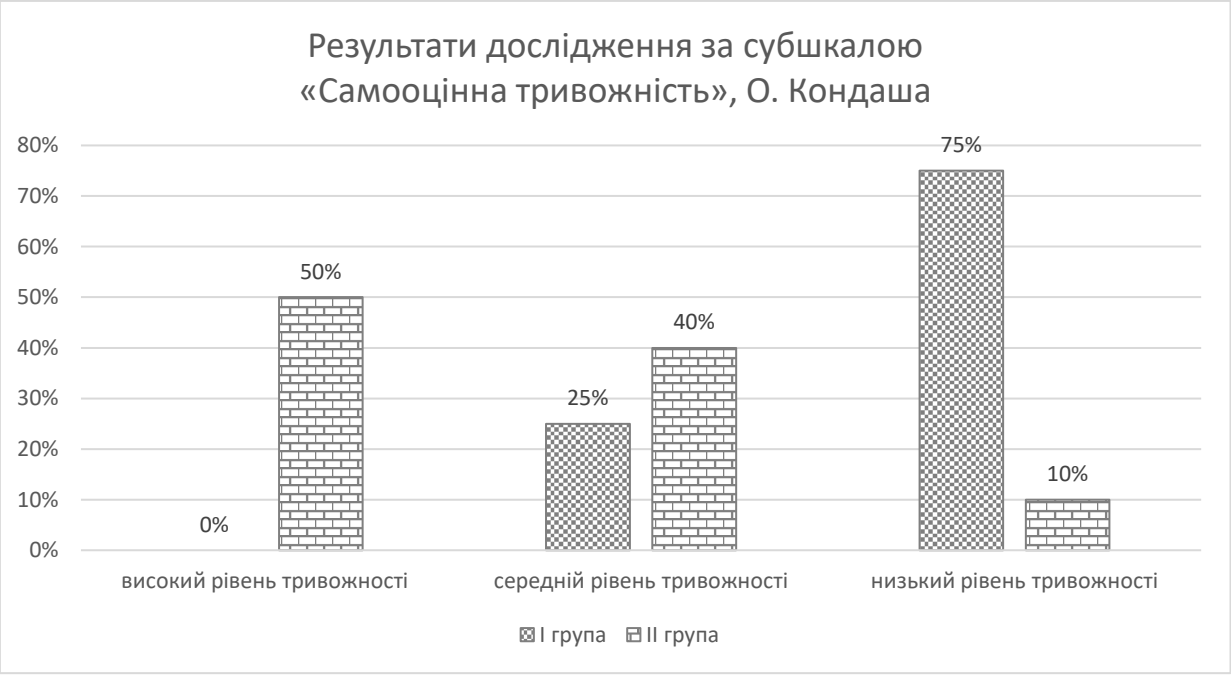


Рис. 4. Відсотковий розподіл результатів дослідження за субшкалою «Самооцінна тривожність», О. Кондаша

Таблиця 5.

Результати дослідження за субшкалою «Міжособистісна тривожність», О. Кондаша (%)

Вибірка	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	0 %	35 %	65 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	60 %	30 %	10 %

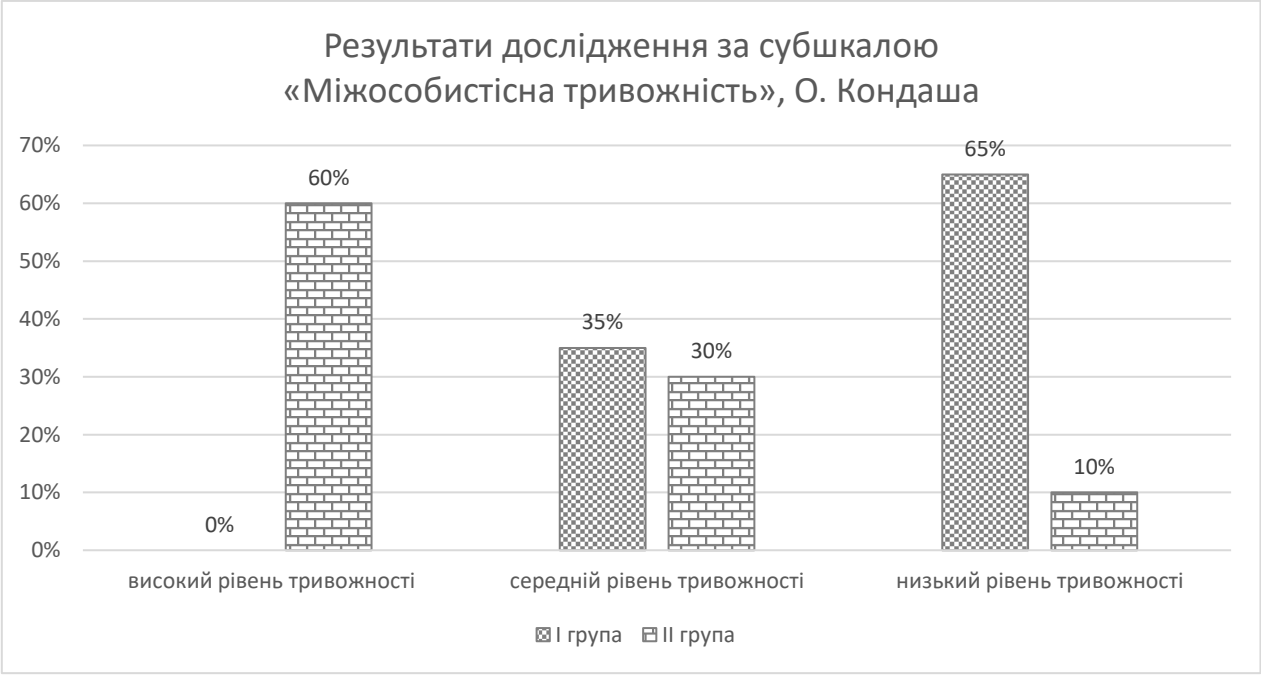


Рис. 5. Відсотковий розподіл результатів дослідження за субшкалою «Міжособистісна тривожність», О. Кондаша

Таблиця 6.

Результати дослідження за субшкалою «Магічна тривожність», О. Кондаша (%)

Вибірка	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	5 %	20 %	75 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	45 %	40 %	15 %

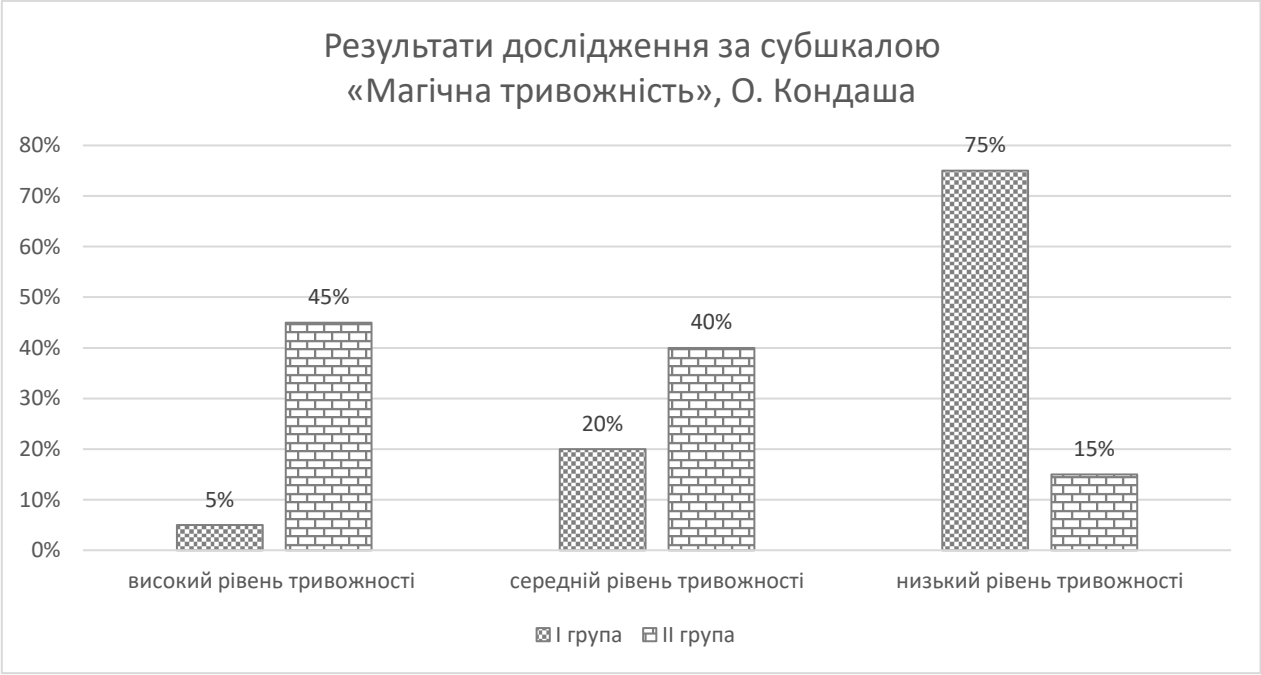


Рис. 6. Відсотковий розподіл результатів дослідження за субшкалою «Магічна тривожність», О. Кондаша

Таблиця 7.

Результати дослідження за показником «Загальна тривожність», О. Кондаша (%)

Вибірка	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	0 %	20 %	80 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинаці)	80 %	5 %	15 %



Рис. 7. Відсотковий розподіл результатів дослідження за показником «Загальна тривожність», О. Кондаша

Додаток 4.

Таблиця 8.

Результати дослідження за анкетою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», М. Дворник

Вибірка	Шкали анкети				
	Недооцінка готовності до виконання завдань	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму
група I (підлітки не схильні до проявів прокрастинації)	25 %	28 %	47 %	25 %	35 %
група II (підлітки схильні до проявів прокрастинації)	52%	54 %	57 %	45 %	2 %



Рис. 8. Відсотковий розподіл результатів дослідження за методикою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», М. Дворник