

ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Олексюк Валентина

Сучасні соціальні умови характеризуються високим темпом життя, інформаційним перевантаженням та необхідністю постійного прийняття рішень, що висуває підвищені вимоги до саморегуляції особистості. Водночас зростання емоційної напруги, невизначеність майбутнього та збільшення навчальної діяльності спричиняють труднощі у плануванні та організації діяльності. Особливо це проявляється у юнацькому віці, який є періодом становлення мотиваційної, емоційно-вольової сфер та відповідальності.

У цьому віці поширеним явищем є прокрастинація – ірраціональне відкладання важливих справ, що супроводжується внутрішнім дискомфортом і може виступати як форма психологічного захисту від тривоги, страху невдачі чи перевантаження. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку особистісних чинників прокрастинації та її гендерних особливостей у юнацькому віці залишається недостатньо вивченою, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Метою публікації є представлення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особистісних чинників (мотивації досягнення, рівня суб'єктивного контролю, емоційних станів та емоційного інтелекту) і гендерних особливостей прокрастинації у юнацькому віці.

У сучасній психологічній науці прокрастинація розглядається як складне багатофакторне явище, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [9, с. 65]. За визначенням К. Лея, прокрастинація – це схильність до систематичного відкладання виконання завдань, що супроводжується почуттям провини, тривожністю та зниженням ефективності діяльності [8, с. 475–476].

Українські дослідники Л. Філоненко та О. Фролова розглядають її як психологічний механізм уникнення, пов'язаний із низьким рівнем саморегуляції,

домінуванням мотиву уникнення невдачі та підвищеною тривожністю [6, с. 46; 7, с. 35].

У юнацькому віці прокрастинація набуває особливого значення, оскільки пов'язана із процесом становлення ідентичності, нестійкістю мотиваційної сфери та недостатньою сформованістю вольової регуляції. Вона може виконувати функцію тимчасового зниження емоційного напруження, однак у довготривалій перспективі призводить до зростання стресу, зниження самооцінки та ефективності діяльності.

Емпіричне дослідження проводилося на базі ТОВ «ТАЛАНТАГРО». Вибірку становили 60 осіб юнацького віку (15–23 роки), з яких 30 – юнаки та 30 – дівчата. У дослідженні було використано стандартизовані психодіагностичні методики: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей [2, с. 128], «Мотивація досягнення» (А. Мехраб'ян, адапт. М. Магомед-Емінова) [3, с. 5], «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)» (адаптація Є.Ф.Бажина та ін.) [4, с. 10], «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [5, с. 36] та дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту особистості В. Зарицької [1, с. 37-41].

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що для більшості респондентів характерний середній рівень прокрастинації: 53,4% юнаків та 63,3% дівчат. Водночас високий рівень прокрастинації виявлено у 33,3% юнаків і лише у 16,7% дівчат, що свідчить про більшу схильність юнаків до виражених форм відкладання діяльності.

Аналіз мотиваційної сфери показав, що у 26,7% юнаків домінує мотив уникнення невдачі, тоді як у 50% дівчат переважає мотивація прагнення до успіху. Це свідчить про різні стратегії поведінки: юнаки частіше орієнтовані на уникнення негативного результату, що підвищує ризик прокрастинації, тоді як дівчата більше спрямовані на досягнення позитивного результату.

Дослідження рівня суб'єктивного контролю показало, що 33,3% юнаків мають низький рівень інтернальності, а у сфері невдач цей показник зростає до 46,7%, що свідчить про схильність пояснювати невдачі зовнішніми чинниками. Натомість

дівчата демонструють вищий рівень суб'єктивного контролю, особливо у міжособистісній сфері, що пов'язано з кращою саморегуляцією поведінки.

Аналіз емоційних станів виявив, що у дівчат частіше спостерігаються високі показники тривожності (43,3%) та фрустрації (43,3%), тоді як у юнаків ці показники є нижчими. Це свідчить про те, що прокрастинація у дівчат частіше пов'язана з емоційними переживаннями, тоді як у юнаків – із недостатнім рівнем самоконтролю та організованості.

У процесі кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) встановлено статистично значущі взаємозв'язки між прокрастинацією та психологічними чинниками. Зокрема, прокрастинація позитивно корелює з мотивом уникнення невдач ($r = 0,45$, $p \leq 0,05$), рівнем тривожності ($r = 0,41$, $p \leq 0,05$) та фрустрацією ($r = 0,39$, $p \leq 0,05$), що свідчить про їх роль як чинників прокрастинаційної поведінки. Водночас виявлено негативні кореляції з мотивацією прагнення до успіху ($r = -0,48$, $p \leq 0,05$), загальним рівнем суб'єктивного контролю ($r = -0,52$, $p \leq 0,01$) та показниками емоційного інтелекту (саморегуляцією) ($r = -0,44$, $p \leq 0,05$). Це означає, що вищий рівень самоконтролю, емоційної регуляції та мотивації досягнення знижує схильність до прокрастинації.

Отримані результати дозволяють розглядати прокрастинацію як результат взаємодії мотиваційних, емоційних і регуляторних чинників, а також підтверджують наявність гендерних відмінностей у її проявах.

Проведене дослідження підтверджує, що ключовими чинниками прокрастинації у юнацькому віці є домінування мотиву уникнення невдачі, низький рівень суб'єктивного контролю та підвищена тривожність. Виявлені гендерні відмінності свідчать про те, що у дівчат прокрастинація більше пов'язана з емоційними чинниками, тоді як у юнаків – із недостатньою сформованістю саморегуляції.

Результати можуть бути використані у практиці психологічного

консультування студентської молоді, а також при розробленні програм психологічної профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки, спрямованих на розвиток самоконтролю, емоційної стійкості та мотивації досягнення.

Список використаних джерел

1. Зарицька В. В. Метод визначення рівня розвитку емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3 (Т. 2). С. 37–41.
2. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 128 с.
3. Меграбян А. Тест-опитувальник мотивації досягнення. Харків : ХННРА, 2020. 5 с.
4. Методичні матеріали. Дослідження суб'єктивного контролю (за Є. Ф. Бажиним). *Літня психологічна практика*. 2019. С. 10.
5. Самооцінка психічних станів : методичні рекомендації. *Гуманітарний університет культури*. 2024. 36 с.
6. Філоненко Л. В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2023. № 2. С. 46.
7. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 63. С. 35.
8. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20(4). P. 474–495.
9. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133(1). P. 65–94.