

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЮНАЦТВА

Олексюк Валентина

Сучасні умови життя, що характеризуються високим темпом, інформаційним перевантаженням і постійною необхідністю прийняття рішень, вимагають від особистості гнучкості та саморегуляції. Водночас емоційна напруга й невизначеність майбутнього знижують волюву активність і здатність до планування. Особливо це проявляється у юнацькому віці, коли формується відповідальність і цілеспрямованість. У цей період все частіше спостерігається прокрастинація – ірраціональне відкладання важливих справ, що виступає проявом дезадаптивної поведінки особистості та способом психологічного захисту від перевантаження чи страху невдачі. Її поширеність серед молоді зумовлює потребу у поглибленому вивченні психологічних особливостей прокрастинації юнацтва, незважаючи на наявність численних досліджень цього феномена.

Нейропсихологічно цей феномен можна пояснити, наприклад, моделлю «двох систем» (dual-systems model), де у підлітків ще не повноцінно сформована когнітивна контрольна система, водночас системи нагороди/емоцій мають високу активність: це створює передумови для відкладення, імпульсивності та недостатньої саморегуляції [1–6].

Метою публікації є представлення результатів теоретичного аналізу й емпіричного дослідження рівня та гендерних особливостей прокрастинації у юнацькому віці, а також аналіз взаємозв'язків між прокрастинацією, мотивацією досягнення та рівнем суб'єктивного контролю.

В психологічній науці прокрастинація розглядається як складне багатофакторне утворення, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. За визначенням К. Лея, це схильність до систематичного відкладання виконання завдань, пов'язаних із почуттям провини, тривожністю, низькою мотивацією чи страхом невдачі [6, с. 475–476].

Українські дослідниці Л. Філоненко та О. Фролова доводять, що прокрастинація у юнацькому віці пов'язана з низьким рівнем розвитку волювої сфери, недостатньою

сформованістю самоконтролю, а також із зниженим рівнем мотивації досягнення. Вони розглядають її як психологічний механізм уникнення, що використовується для зменшення внутрішньої тривожності й напруги [4, с. 46; 5, с. 35]. Водночас юнаки та дівчата по-різному реагують на вимоги середовища: у дівчат прокрастинація частіше зумовлена тривожністю й страхом помилки, тоді як у юнаків – низькою організованістю та нестачею внутрішньої дисципліни.

Під час емпіричного дослідження було використано методики: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей [1, с. 128]; «Мотивація досягнення» (А. Мехрабіан, адапт. М. Магомед-Емінова) [2, с. 5]; «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)» (адаптація Є. Бажина та ін.) [3, с. 10].

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність гендерних відмінностей у рівнях прокрастинації, мотивації досягнення та суб'єктивного контролю осіб юнацького віку. За методикою К. Лея у більшості представників юнацтва виявлено середній рівень прокрастинації; при цьому юнаки частіше демонструють низький рівень, а дівчата – середній, що зумовлено вищою емоційною чутливістю. За методикою А. Мехрабіана встановлено, що юнакам притаманна мотивація прагнення до успіху, тоді як дівчатам – змішана мотивація або мотивація уникнення невдачі, що відображає різницю в способах самореалізації. Результати за методикою РСК показали, що юнаки частіше мають середній або низький рівень суб'єктивного контролю, тоді як у дівчат переважає середній і високий рівень, що свідчить про кращу саморегуляцію.

У процесі кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) виявлено взаємозв'язки між рівнем прокрастинації, мотивацією досягнення та рівнем суб'єктивного контролю. Прокрастинація позитивно корелює з мотивом уникнення невдач ($r = 0,43$, $p \leq 0,05$) та контролем невдач ($r = 0,38$, $p \leq 0,05$) і негативно – з мотивом прагнення до успіху ($r = -0,47$, $p \leq 0,05$), загальним рівнем суб'єктивного контролю ($r = -0,52$, $p \leq 0,01$), контролем досягнень ($r = -0,44$, $p \leq 0,05$), контролем мотивів поведінки ($r = -0,40$, $p \leq 0,05$) та контролем у міжособистісних відносинах ($r = -0,42$, $p \leq$

0,05), що свідчить про низьке відчуття власного контролю й орієнтацію на уникнення невдач пов'язані з вищою схильністю до прокрастинації в осіб юнацького віку, тоді як прагнення до успіху та високий суб'єктивний контроль зменшують цю тенденцію.

Отримані результати свідчать про те, що прокрастинація у юнацькому віці має чіткі психологічні кореляти. Зокрема, вона позитивно пов'язана з мотивом уникнення невдач і контролем невдач, що вказує на роль тривожності та страху перед негативними наслідками як чинників, що сприяють відкладанню дій. Водночас негативні кореляції з прагненням до успіху, загальним рівнем суб'єктивного контролю, контролем досягнень, мотивів поведінки та міжособистісних відносин демонструють, що впевненість у власних силах, орієнтація на результат і здатність керувати власною поведінкою знижують схильність до прокрастинації. Отже, прокрастинація виступає як прояв внутрішньої невпевненості та уникнення відповідальності, а її подолання можливе через розвиток мотивації до досягнень і формування внутрішнього локусу контролю.

Прокрастинація в юнацькому віці є багатофакторним явищем, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні складові. Усвідомлення цих психологічних особливостей має важливе значення для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення саморегуляції, мотивації, планування та емоційного благополуччя підлітків. Дослідження підкреслює значення психологічних чинників у формуванні прокрастинації юнацтва та може слугувати основою для створення програм її корекції, розвитку самоконтролю й мотивації молоді.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудового лізму та прокрастинації особистості: методичний посібник (адаптація шкали загальної прокрастинації К. Лея, Т. Юдєєвої). Кам'янець-Подільський: ПП «Аксіома», 2019. 128 с.
2. Мєграбян А. Тест-опитувальник мотивації досягнення. Харків: ХННРА, 2020. 5 с.
3. Методичні матеріали. Дослідження суб'єктивного контролю (за Є. Ф. Бажиним). Літня психологічна практика. 2019. С. 10.
4. Філоненко Л. В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2023. № 2. С. 46.
5. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 63. С. 35.
6. Lay, C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 1986, 20(4), 475–476.