

ПРОКРАСТИНАЦІЯ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ PROCRASTINATION AMONG TEENAGE PEOPLE

У науковій статті вивчено проблематику прокрастинації серед осіб підліткового віку, яка нині становить актуальне явище у сучасному соціумі. Прокрастинація, визначена як систематичне відкладання виконання завдань чи прийняття рішень, стає яскраво вираженим елементом у житті молоді та може впливати на їхній емоційний стан та академічні досягнення.

У ході дослідження вдалося виявити, що прокрастинація в підлітковому віці може викликати стрес, тривогу та негативно впливати на соціальну та академічну адаптацію. Автори намагалися розкрити механізми, які можуть лежати в основі цього явища, та визначити чинники, які впливають на рівень прокрастинації серед підлітків.

Результати дослідження надають підставу для рекомендацій та подальших індивідуалізованих підходів до управління прокрастинацією у цій віковій групі. Ці висновки можуть служити основою для подальших дискусій, розвитку програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку підлітків у подоланні труднощів, пов'язаних із прокрастинацією, та покращення якості їхнього життя та навчання.

Наукове обґрунтування феномену прокрастинації в осіб підліткового віку вимагає комплексного підходу та використання різноманітних теоретико-методологічних інструментів. Зокрема, ми використовуємо теоретичний метод, базуючись на аналізі літературних джерел, для уточнення концепцій та поглядів на прокрастинацію. Для емпіричного вивчення впливу прокрастинації на підлітків застосовано методологічну складову частину емпіричного аналізу, що сприяє детальному розкриттю та перевірці гіпотез та висновків.

Отримані результати дослідження є значущим внеском у науковий аспект вивчення прокрастинації у контексті підліткового віку. Ці дані можуть бути використані для подальшого вдосконалення методів психологічної допомоги та розвитку ефективних стратегій протидії прокрастинації серед молоді. Також отримані висновки можуть визначити напрямки для майбутніх досліджень та сприяти розвитку психологічної науки в цьому напрямку.

Ключові слова: прокрастинація, теоретико-методологічний аналіз, емпіричне дослідження, діагностичні методики, підлітковий вік, психологічна корекція,

стратегії управління часом, саморегуляція, когнітивні процеси, молодіжна психологія.

This study explores the problem of procrastination among teenagers, which is currently a significant phenomenon in modern society. Procrastination, defined as the systematic avoidance of tasks or decision-making, becomes a significant element in the lives of young people and can affect their emotional state and academic achievements.

The study revealed that procrastination in adolescence can cause stress, anxiety, and have a negative impact on social and academic adaptation. The authors tried to uncover the mechanisms that may lay behind this phenomenon and identify the factors that influence the level of procrastination among teenagers.

The results of the study provide the basis for recommendations and further individualized approaches to managing procrastination in this age group. These findings can serve as a foundation for further research, development of programs and interventions designed to support teenagers in overcoming procrastination-related difficulties and improve their quality of life and academic performance.

Scientific substantiation of the phenomenon of procrastination in adolescents requires a comprehensive approach and the use of various theoretical and methodological tools. In general, the article uses the theoretical method, based on the analysis of empirical publications, to clarify the concepts and views on procrastination. To empirically study the impact of procrastination on adolescents, the methodological component of empirical analysis is applied, which helps to reveal and verify hypotheses and conclusions in detail.

The results of the research are a significant contribution to the scientific aspect of studying procrastination in the context of teenagers. These findings can be used to further improve methods of psychological assistance and develop effective strategies to prevent procrastination among teenagers. Also, the findings can determine the direction for future research and contribute to the development of psychological science in this area.

Key words: procrastination, theoretical and methodological analysis, empirical research, diagnostic methods, teenagers, psychological correction, time management strategies, self-regulation, mental processes, youth psychology.

УДК 159.94-053.67

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.10>

Ніколенко М.С.

студент VI курсу 665 групи
кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Миропольцева Н.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

У літературі вперше згадано термін «прокрастинація» в 1977 році, коли дослідник П. Рінгебах включив його в роботу «Прокрастинація в житті людини». Дослідники Дж. Бурк та Л. Юен у своїй праці «Procrastination: Why you do it, what to do about it» розглянули цей феномен, зосереджуючись на консультативній практиці та вивченні складових частин прокрастинації [11].

Серед ключових аспектів, які визначають прокрастинацію, виділяються такі: страх невдачі, страх успіху, страх втрати контролю

та страх надмірної ізоляції. Особливою рисою є те, що прокрастинація може спричинитися не лише цими страхами, але й іншими факторами.

Термін «прокрастинація» дешифрується як відкладання справ на майбутнє з латинських коренів «pro» (для, заради, замість) та «cr s» (завтра). Психологи К. Лей та П. Стіл визначають прокрастинацію як «добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості» [2; 10].

Розглядаючи проблему прокрастинації, важливо враховувати різноманітні підходи та погляди різних науковців, оскільки це явище може мати різноманітні прояви та причини.

Також рішення відкладання виконання певних завдань може бути обдуманим та раціональним, коли враховуються можливі наслідки. Отже, прокрастинація може приймати як раціональну, так і ірраціональну форму. При цьому раціональна прокрастинація може бути більш поширеною. Ірраціональна прокрастинація характерна для тих, кому відкладання стало звичкою через повторні випадки. У такому разі людина не враховує об'єкт відкладення та час виконання завдання. Прокрастинатори звикли вирішувати завдання в останній момент, коли вони набувають статусу «невідкладних». Це є результатом ірраціонального підходу, де виконання справи відкладається без обґрунтування та планування. Дослідник П. Стіл також зауважив, що прокрастинація може бути «дозволеною» тими, хто розуміє незначущість користі від виконання завдання. Однак у такому разі прокрастинація виявляється рідше, тому вона може бути частково виправданою [9, с. 45].

Американські психологи корейського походження А. Хсін Чу і Д. Нам Чої розглядають два типи прокрастинації – активний та пасивний. Активний тип визначається стратегією відкладання справ до критичного моменту, коли відбувається раптова мобілізація сил особистості, що призводить до переходу від стану прокрастинації до максимальної активності. З іншого боку, пасивний тип є ірраціональним через відсутність конкретної користі. Йому властиві внутрішній дискомфорт та відчуття небажання виходити за межі зони комфорту [1, с. 34].

Проте перетворення прокрастинації на звичку, набуття нею статусу невід'ємного компонента особистісних рис призводить до втрати можливості у людини ідентифікувати це як проблему. Це ускладнює усвідомлення наслідків та заважає розглядати прокрастинацію як складову частину негативної динаміки [3].

П. Стіл доповнює цей контекст, вказуючи, що прокрастинація може стати «дозволеною» особою, яка розуміє низьку важливість виконаної роботи. Однак у такому разі феномен прокрастинації зустрічається рідше, а його присутність отримує виправдання [5].

У контексті осіб підліткового віку, де розвиток особистості та формування життєвих стратегій мають велике значення, розгляд прокрастинації як психологічного явища може стати ключовим для розуміння впливу цього патерну поведінки на юнацьку психіку та соціальну адаптацію.

Виявлення та розуміння складнощів, пов'язаних із феноменом прокрастинації серед

підлітків, є важливим завданням у психологічному дослідженні. Сутність цього явища виявляється у його багатогранності, що робить необхідним ретельний аналіз як позитивних, так і негативних аспектів. Прокрастинація може виявитися як негативним явищем, зумовлюючи негативні наслідки, так і позитивним, призводячи до відповідних результатів. Урахування цієї двозначності стає ключовим в аналізі та розумінні прокрастинації серед осіб підліткового віку [7, с. 14].

Згідно з класифікацією Д. Бромлея, юнацький вік охоплює період від 15 до 21 року [11]. Ці рамки визначають контекст та особливості дослідження прокрастинації в цій віковій групі. Наш поетапний підхід допоможе виявити, як саме прокрастинація проявляється у молоді, та розробити ефективні стратегії для розуміння цього явища та управління ним.

Дослідження буде фокусуватися на теоретичних аспектах прокрастинації у юнацькому віці, враховуючи вікові та соціально-економічні відмінності. Етапи дослідження включатимуть вибір осіб для вибіркового аналізу рівня прокрастинації в рамках юнацького віку, методи діагностування та тестування вибірки, а також аналіз результатів та їхнє інтерпретування [8].

У контексті прокрастинації у підлітків прояви цього феномену відрізняються своєрідними особливостями, характерними для цього вікового періоду. Зокрема, це такі особливості:

- складнощі з плануванням та організацією часу. Молоді особи можуть демонструвати низьку компетентність у плануванні та організації свого часу. Це може виявитися у відсутності навичок планування завдань та недостатньому визначенні пріоритетів;

- відсутність мотивації та інтересу до завдань. Підлітки можуть відкладати виконання завдань, оскільки вони не бачать в них доцільності чи не мають достатньої мотивації. Це може призводити до незадоволеності власним життям та зниження академічних результатів;

- страх невдачі. Особи цього віку можуть відчувати страх перед невдачею чи критикою своєї роботи, що призводить до відкладання виконання завдань;

- звичка відкладати завдання. Підлітки можуть розвивати звичку відкладати виконання завдань на останній момент, що призводить до стресу та погіршення результатів;

- відсутність контролю та підтримки. Нестача підтримки від батьків, вчителів та друзів може призводити до відсутності мотивації та невміння контролювати свій час [5; 6].

Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції серед підлітків у контексті прокрастинації.

Для ефективного подолання прокрастинації у підлітків важливо враховувати кілька психологічних умов:

- 1) створення мотивації та інтересу до завдань:
 - зазначити цінність завдань, пояснюючи їхню важливість та вплив на досягнення особистих цілей;
 - призначити реалістичні та цікаві завдання, уникати перевищення або недооцінення їх складності;
 - управляти очікуваннями, надавати реальні терміни та показувати прогрес у виконанні завдань;
 - забезпечувати відкритість і прозорість у процесі виконання завдань;
 - надавати підтримку та заохочення за досягнення;
- 2) усвідомлення розумових процесів та звичок:
 - вести щоденник для реєстрації думок, емоцій та поведінки;
 - вивчати літературу з психології для розуміння розумових процесів;
 - обговорювати з психологом свої думки та емоції;
 - застосовувати техніки медитації та релаксації для усвідомлення та керування емоціями;
 - брати участь у тренінгах із саморозвитку для розвитку навичок усвідомленості;
- 3) надання підтримки та менторства:
 - забезпечувати регулярний зворотний зв'язок та підтримку з боку близького і професійного оточення;
 - надавати заохочення та допомогу у подоланні труднощів.

Ці умови сприятимуть успішній корекції прокрастинації серед молоді, не лише розвиваючи психологічні стратегії, але й підтримуючи їх у важливому процесі особистісного розвитку [4, с. 73–85].

Після дослідження прокрастинації серед молоді (15–21 років) отримано такі результати. У групі з 40 осіб (20 хлопців і 20 дівчат) за допомогою тесту К. Лея та П. Стіла визначено рівень загальної та ірраціональної прокрастинації.

- У чоловічій групі виявлено такі результати:
- 1 особа з низьким рівнем загальної прокрастинації;
 - 17 осіб із середнім рівнем;
 - 2 особи із високим рівнем.

- У жіночій групі результати виглядають так:
- 1 особа з низьким рівнем загальної прокрастинації;
 - 15 осіб із середнім рівнем;
 - 4 особи із високим рівнем.

- Другий тест П. Стіла показав:
- у чоловічій групі 1 особа з низьким, 18 осіб із середнім, 1 особа з високим рівнем ірраціональної прокрастинації;
 - у жіночій групі 2 особи із низьким, 18 осіб із середнім рівнем, 0 осіб з високим рівнем прокрастинації.

Таким чином, ми бачимо, що більшість молоді має середні рівні прокрастинації незалежно від статі, проте існують варіації у високому та низькому рівнях, що варто враховувати при розробці стратегій управління прокрастинацією.

Отже, після ретельного аналізу проблеми прокрастинації у осіб підліткового віку можна визначити, що це поширений феномен, що виникає внаслідок низки факторів, таких як невизначеність цілей, соціальна тривожність, лінь, страх провалу та низька самооцінка.

Дослідження вказує на те, що підлітковий вік є критичним періодом для формування життєвих звичок та цінностей, і прокрастинація може впливати на цей процес. Нерішучість у встановленні пріоритетів та навіть невпевне-

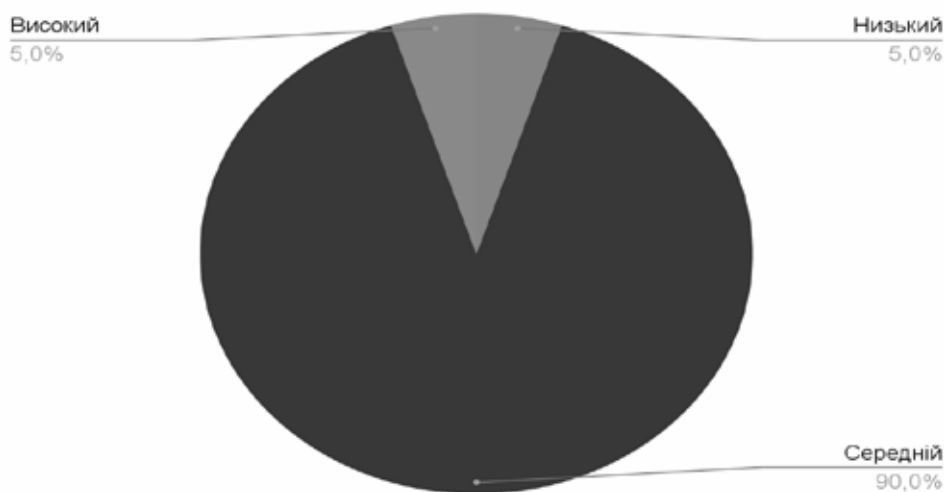


Рис. 1. Розподіл рівня ірраціональної прокрастинації у чоловіків

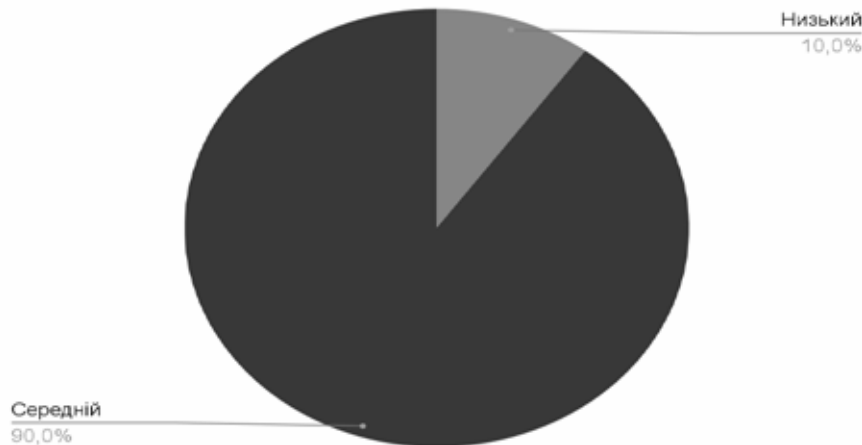


Рис. 2. Розподіл рівня ірраціональної прокрастинації у жінок

ність у власних можливостях може виступати як каталізатор прокрастинаційної поведінки.

Важливим аспектом є те, що прокрастинація може мати серйозні наслідки для особистісного та професійного зростання підлітків. Вона може сприяти розвитку апатії, депресії та зниженню ефективності навчання, що в подальшому може вплинути на якість життя.

Зокрема, дослідження вказує на те, що важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст, у якому розвивається прокрастинація у підлітків. Поглиблення наукового розуміння цього явища може служити основою для розробки ефективних стратегій попередження та подолання прокрастинації в цій важливій фазі розвитку.

Отже, у світлі проведеного дослідження можна зробити висновок, що глибоке розуміння явища прокрастинації серед підлітків є важливим елементом для сприяння їхньому успішному соціальному та особистісному зростанню. Розкриття факторів, що впливають на прокрастинацію в цьому віці, відкриває можливості для подальших досліджень та розвитку індивідуалізованих стратегій управління цим явищем.

Здобуті знання можуть послужити основою для створення ефективних психологічних програм та підходів, спрямованих на зменшення прокрастинації серед підлітків. Розвиток індивідуально орієнтованих методик та інтервенцій може сприяти не лише підвищенню академічних досягнень, а й поліпшенню загального емоційного стану молоді.

Зокрема, важливо акцентувати увагу на психологічних аспектах прокрастинації, які виникають у підлітковому віці, таких як формування самоідентифікації, встановлення цілей та створення планів на майбутнє. Створення позитивного ставлення до праці та своєчасного вирішення завдань може визначити

подальший успіх підлітків як у навчанні, так і у соціальних взаємодіях.

Такий підхід до розуміння та управління прокрастинацією у підлітковому віці є важливим напрямком досліджень, оскільки його результати можуть вплинути на якість життя та подальший успіх молоді.

Враховуючи особливості прокрастинації у підлітковому віці, ми можемо надати такі рекомендації:

- саморегуляція. Запропонуйте підліткам розвивати навички планування та ефективного управління часом. Вчіть їх ставити пріоритети та розподіляти завдання для уникнення відкладання;

- формулювання мети. Допоможіть їм чітко визначити конкретні та досяжні цілі. Підтримуйте їх у створенні короткострокових та довгострокових планів, що сприяє поетапному досягненню поставлених завдань;

- стресостійкість. Навчіть підлітків ефективно долати стрес та тривожність. Пропрацюйте з ними методи релаксації, уміння конструктивно реагувати на труднощі та шукати позитивні рішення;

- позитивні звички. Заохочуйте впровадження регулярних ритуалів для поліпшення робочих звичок. Спільно знаходьте ефективні стратегії, які допомагатимуть підліткам встановлювати та утримувати певний робочий режим;

- відкрите спілкування. Створіть сприятливе середовище для обговорення труднощів. Заохочуйте підлітків висловлювати свої переживання та допомагайте їм знаходити рішення шляхом взаємодії та порад;

- самовдосконалення. Сприяйте розвитку позитивного ставлення до особистісного росту. Підкреслюйте важливість постійного вдосконалення та вчіть їх розглядати виклики як можливості для власного зростання.

Ці рекомендації є необхідним кроком для попередження та ефективного управління прокрастинацією серед підлітків, що сприяє їхньому здоровому особистісному та навчальному розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking Procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *APA PsycInfo*. 2005. № 1. P. 245–264.
2. Lay C.H. At Last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. № 20. P. 474–495.
3. Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population / A. Rozental, E. Forsell, A. Svensson, D. Forsström, G. Andersson, P. Carlbring. *APA PsycInfo*. 2014. № 9. P. 88–101.
4. Sarmany S.I. Procrastination, need for cognition and sensation seeking. *Studia Psychologica*. 1999. № 41. P. 73–85.
5. Scher S.J., Osterman N.M. Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in Schools*. 2002. № 39. P. 385–398.
6. Schouwenburg H.C. The diagnosis of procrastination in students. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie en Haar Grensgebieden*. 1991. № 46 (8). P. 379–385.
7. Simpson W.K., Pychyl T.A. In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Paper presented at the Canadian Psychological Association Conference*. Montreal, Quebec. 2009. P. 338–358.
8. Steel P., Ferrari J. Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*. 2013. № 27 (1). P. 51–58.
9. Steel P., Weinhardt J. The building blocks of motivation. *Handbook of Industrial, Work & Organizational Psychology*. 2nd Edn, Vol. 3 / eds N. Anderson, D.S. Ones, H.K. Sinangil, C. Viswesveran (Thousand Oaks, CA: Sage), 2017. P. 69–96.
10. Steel P. The measurement and nature of procrastination. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota, Minneapolis. *Psychological Bulletin*. 2007. № 133 (1). P. 65–94.
11. Вікова психологія / О.П. Сергієнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасека. Київ : Центр учбової літератури. 2012. 376 с.