

СЕКЦІЯ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 316.625-053.67
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2022-1-5

ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Аносова-Сидельнікова Дар'я Іванівна,
аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

daria.sidelnikovaas@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2541-1503>

Мета – дослідити сучасний стан розробки проблеми прокрастинації особистості юнацького віку в психологічній науці.

Методи. Використано такі методи, як: теоретичний аналіз психологічного феномена прокрастинації, порівняння, класифікація та синтез сучасних наукових досліджень прокрастинації в юності.

Результати. Дослідження фахової психологічної літератури сприяє поглибленню розуміння прокрастинації, а також узагальненню і систематизації уявлень щодо специфіки становлення цього психологічного утворення в особистісному світі індивідуума юнацького віку.

Висновки. Проаналізовано явище прокрастинації як складне психологічне утворення, переживання якого супроводжується негативними емоціями. Цей феномен відображає реакцію людини на соціальну необхідність виконання діяльності низької особистісної значущості. Специфіку особистісного розвитку молоді людини в юності визначає те, що вона вперше постає перед необхідністю не лише конструювати власні життєві цілі, але й докласти значних зусиль для реалізації своїх життєвих планів. Виявлено, що висока складність досягнення таких цілей та відсутність гарантій життєвого успіху спричинюють прагнення юнаків і дівчат відкласти відповідні справи, точніше вибрати стратегію прокрастинації. Проаналізовано специфіку прокрастинації діяльності (відкладання юнаками та юнками побутових соціально детермінованих справ) та прокрастинації в прийнятті життєвих рішень (відкладання як генералізованої стійкої стратегії особистості). Виражена прокрастинація спричинює гальмування життєвої енергії людини в різних аспектах її соціального світу та може спричинювати становлення пасивної життєвої позиції загалом.

Результати теоретичного аналізу також дають можливість констатувати, що особистість юнацького віку певною мірою може регулювати власну стратегію прокрастинації. «Активні» прокрастинатори переживають високу тривожність, гнів, роздратування. Ці негативні емоції сприяють мобілізації ними власних психологічних ресурсів для виконання і завершення необхідної діяльності, що підлягає прокрастинації. На відміну від них, «пасивні» прокрастинатори виявляють емоції суму, розчарування, нудьги. Вони здійснюють реалістичний прогноз подальших соціальних санкцій. Але не завершують діяльність у необхідні строки. Доведено, що впродовж пізньої юності молоді люди більш вибірково використовують стратегію відкладання у своїй життєдіяльності. Все частіше використовують цю стратегію для короткотривалого планування виконання складних чи нових завдань. Однак аналіз результатів досліджень сучасних учених показав, що і в пізньому юнацькому віці особистість часто вдається до неефективних способів прокрастинації.

Ключові слова: *особистість, прокрастинація, юнацький вік, відкладання, тривожність, соціальний тиск.*

THE PROBLEM OF PERSONALITY YOUTH AGE PROCRASTINATION

Anosova-Sydelnikova Daria Ivanivna,
Postgraduate Student at the Department of Theoretical and Consultative Psychology
National Pedagogical Dragomanov University

daria.sidelnikovaas@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2541-1503>

Purpose is to explore the contemporary state of personality youth age procrastination problem elaboration in psychological science.

Methods. Theoretical analysis of psychological phenomenon procrastination, comparison, classification and synthesis of modern scientific research of procrastination in youth were used.

Results. Research of professional psychological literature promote understanding of procrastination, generalization and arrangement of ideas about specifics of this psychological phenomenon development in personal world of youth age individual.



Conclusions. Procrastination is complex psychological phenomenon, its experience comes with negative emotions. This phenomenon display people response on social necessity in accomplishment of low personal significant activity. In youth individual faces not only the need to construct his own personal goals, but also the need to work hard for realization of his life plans at first. High complexity of this goal achievement and absence of life success guarantees causes young men and women to delay such activities or fix on procrastination strategy. Procrastination comes over not only common socially determined activities, but also take form of personal generalized life strategy. Expressed procrastination causes decline of personality's life energy in different ways of his social world. It can become cause effortless life stance at all. Procrastination is nearly concerned in different phenomena of individual personal world. An "active" procrastinators feel high anxiety, anger, temper. Such negative emotions cause mobilization of their own psychological resources for realization and finish of necessary procrastinated activity. Unlike them, "passive" procrastinators feel sad, disappointment, boredom. They realistically predict future social sanctions. But they don't finish their activity in time. In elder youth young people develop their ability in management of their own procrastination. In increasing frequency, they use this strategy for short-time planning of complex or new tasks realization. But, according to modern scientists' research analysis, elder youth aged youngsters often use ineffective ways of procrastination.

Key words: *personality, procrastination, youth age, delay, anxiety, social pressure.*

Вступ. На сучасному етапі становлення Української держави в умовах тривалої економічної кризи, нестабільної суспільно-політичної ситуації, значної емоційної напруги, що переживають громадяни в період пандемії, все більшої соціальної значущості набуває проблема ефективного управління людиною своєю життєдіяльністю. Натомість останнім часом в українському суспільстві все більше поширюється явище прокрастинації, або «синдрому завтра», який не лише спричинює гальмування ефективності виконання людиною окремих справ, але і спричинює переживання нею негативних емоційних станів, розчарування у собі та своїх можливостях, ускладнює ефективне цілеутворення й планування майбутнього та реалізацію цих планів у теперішньому. Прокрастинація як психологічне утворення у віковому аспекті є високо актуальною в юності. Сучасні молоді люди прагнуть до автономного, незалежного від впливу значущих інших конструювання свого майбутнього й управління теперішнім і водночас переживають різні страхи у ситуаціях життєвих виборів, оскільки розуміють незворотність таких рішень і обмеженість власного досвіду в аналітичному прогнозуванні подальших наслідків таких виборів.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми.

Феномен прокрастинації в психологічній науці традиційно інтерпретується як негативне явище, що відображає процес зволікання особистості під час виконання важливих, але нецікавих для неї життєвих завдань (Langton, 2016). Індивідуум витрачає час на не суттєві, але приємні для нього справи або задоволення. Виконувати ж малоцікаву для нього справу починає в останній можливий час перед її завершенням (Thomas, 2014). При цьому стратегія прокрастинації (відкладання) характеризується переживанням особистістю негативних емоцій через усвідомлення того, що необхідне завдання ймовірно буде вико-

нано неякісно (Дворник, 2018). У подальшому процесі виконання діяльності, що підлягає відкладанню, вона прагне до економії життєвих ресурсів такою мірою, щоб уникнути значних соціальних санкцій (Колтунович, Поліщук, 2017). Життєву ситуацію, в якій людина вдається до прокрастинації, вона найчастіше вважає проблемною для себе. Переживає почуття провини перед значущими іншими, втрачені можливості для саморозвитку, гальмування самореалізації (Лугова, 2018).

Прокрастинація відображає специфічне ставлення особистості до свого соціального оточення (Ferrari, 1992). Відкладанню найчастіше підлягають не всі справи, а переважно ті, в яких людина прогнозує власну невдачу та переживає страх публічного виявлення своєї некомпетентності. Прокрастинацію усвідомлено використовують і ті люди, які в умовах еустресу працюють більш творчо та продуктивно (Ferrari, Diaz-Morales, O'Callaghan, Diaz, Argumendo, 2007).

Стратегія прокрастинації властива і перфекціоністам. Н. Мілграм та Р. Тенне розглядали це психологічне утворення як результат впливу соціальних очікувань. На думку вчених, соціальні вимоги до сучасної особистості стрімко зростають. Вона ж своєю чергою вибирає пріоритетні для власної самореалізації напрями життєдіяльності. У інших використовує стратегію відкладання або часткового, неякісного виконання необхідної діяльності (Milgram, Tenne, 2000).

Виражена прокрастинація зумовлюється різними особливостями особистісного розвитку людини. У різних типів прокрастинаторів переважає зовнішній локус контролю. У прийнятті життєвих рішень вони покладаються на думку значущих інших, а власні досягнення й успіхи вважають результатом впливу своєї гарної вдачі (Sagone, Indiana, 2021). Вони не приймають на себе відповідальність за вибір прокрастинації як стратегії життєдіяльності

й ту ситуацію, в якій вони мають необхідність виконувати нецікаві й «непотрібні» для себе завдання. Тому прокрастинатори досить рідко прагнуть до подолання цього психологічного утворення. А це, своєю чергою, спричинює поширення прокрастинації з окремих справ на всі види життєдіяльності людини й гальмування її життєвої активності загалом.

2. Методи дослідження. У процесі дослідження було використано методи аналізу, синтезу, порівняння й узагальнення психологічної літератури в контексті феноменологічного та онтологічного підходів до вивчення прокрастинації особистості юнацького віку.

3. Результати та дискусії. Становлення прокрастинації як специфічної стратегії самоорганізації людиною своєї життєдіяльності в юності має свою специфіку. Юнацький вік є кризовим періодом щодо становлення прокрастинації як генералізованого способу виконання завдань у різних сферах її життєвого простору (Руднова, 2018). В юності прокрастинація виявляється вже не лише у відкладанні виконання конкретних завдань, але і у відтермінуванні прийняття життєво важливих рішень (Бабатіна, Світенко, 2019). У молодій людини можуть виникати обидві зазначені форми досліджуваного утворення. Так, помірні показники прокрастинації юнаків та юнок виявляються саме у суб'єктивній легкості сприйняття молодими людьми певних соціально детермінованих завдань та їх відкладання. Вже у процесі виконання таких завдань вони усвідомлюють, що запланували собі занадто мало часу для якісного виконання відповідних справ. Тому молоді люди здійснюють такі справи нашвидкуруч. Виражена прокрастинація у юнацькому віці характеризується тим, що особистість відкладає не лише реалізацію справ, а й прийняття рішень про здійснення певних справ або відмови від них (Дуб, 2020). Це своєю чергою призводить до значного зниження особистісної ефективності та задоволеності юнаків та юнок своїм життям.

Особистість юнацького віку лише набуває соціальної автономії від батьків. Тому прокрастинація як стратегія ігнорування необхідних справ і заміщення їх іншими, вкрай мало значущими, на думку Г. Рудь, являє собою негативну емоційну реакцію молоді переважно на неприємні справи, що нав'язані їм соціальним оточенням (Рудь, 2019). Юнаки усвідомлюють, що прокрастинація знижує якість і, як наслідок, соціальну оцінку виконуваних ними завдань. Прогнозування низької зовнішньої оцінки виконуваної діяльності вже в процесі використання стратегії прокрастинації ще більше знижує суб'єктивну значущість такої діяльності для молоді. Подальша екстраполяція прокрастинації на всі сфери життя

особистості спричинює зниження її життєвого темпу загалом через гальмування соціальної мотивації, ускладнює своєчасність виконання інших життєвих завдань та прийняття рішень (Малишев, 2019). Соціально-психологічними чинниками прокрастинації сучасних юнаків та юнок може виступати не лише соціальний тиск, але і навпаки, відсутність санкцій за невиконання навчально-професійних та інших завдань, невизначеність часу, за який необхідно виконати завдання, а також необхідність одночасно виконувати декілька завдань високої суб'єктивної складності (Beck, Koons, Milgrim, 2000; Schraw, 2005). Таким чином, в юності особистість лише виробляє метакогнітивні способи управління своєю життєдіяльністю. Тому її можливості з розпізнавання та нівелювання соціальних впливів, які спричинюють прокрастинацію, і своїх емоційних реакцій на них є не досить розвиненими.

Особливості виявлення прокрастинації в юнацькому віці стали предметом спеціальних досліджень сучасних учених (Єремицька, Андрєєва, 2019; Кисельова, 2015; Рожина, 2017; Воронова, Дубровіна, Чепурко, 2020). Як слушно зазначила М. Кисельова, найбільш поширеною інтенцією прокрастинації є «... фактор некритичної активності, яка своєю чергою створює низку труднощів соціально-психологічного характеру й формує ситуацію, яка не стимулює до реалізації ідей» (Кисельова, 2015: 37–38). На думку І. Єремицької та І. Андрєєвої, прокрастинація найбільше виявляється в не досить розвиненому вмінні особистості юнацького віку організувати свої справи та свій час. Такі молоді люди переживають значні труднощі в процесах цілеутворення, аналізу ситуації й, відповідно, правильному визначенні кількості часу, необхідного для виконання завдання, а також актуалізації вольових зусиль для його виконання (Єремицька, 2019). І. Рожина зазначила, що специфіка прокрастинації в юнацькому віці виявляється і в труднощах у співставленні власних життєвих мрій з наявними можливостями. Особливість конструює грандіозні життєві прагнення, для реалізації яких необхідні значні ресурси, зусилля й час. Молода людина усвідомлює вкрай низьку ймовірність здійснення своїх прагнень та переживає «неідеальність» результатів своєї діяльності ще на початку її здійснення (Рожина, 2017). При цьому більш реалістичного уточнення та позитивного переосмислення юнаками своїх життєвих планів не відбувається.

Прокрастинація в юнацькому віці являє собою залежну поведінку особистості. Надміру високі очікування особистості щодо значущих інших стосовно сприяння у вирішенні її проблем, перекладання відповідальності за організацію власної діяльності та її успішність



на інших – усе це і зумовлює вибір стратегії прокрастинації. «Ірраціональна затримка» діяльності прокрастинаторів, на думку вчених, пояснюється їх особистісною орієнтацією на «взаємодію» та очікування допомоги від інших людей. На відміну від них, юнаки та юнки з «діловою» спрямованістю особистості усвідомлюють обмеженість строків для виконання власних справ як проблему, виявляють інтерес до подолання труднощів у процесі своєї діяльності, приймають відповідальність за досягнення своїх життєвих цілей на себе (Воронова, Дубровіна, Чепурко, 2020).

У дослідженні О. Боуво розкрито психологічні особливості ставлення самих юнаків до власної прокрастинації. Найбільш поширеними причинами відкладання, на думку самих юнаків, є такі:

- нестача мотивації. Остання виявляється в тому, що зміст соціального завдання або значущі інші, які вимагають виконання цього завдання, не зацікавили молодих людей. Відповідні завдання для них є нецікавими або малокорисними для їхніх життєвих цілей і планів;

- малорозвинені вміння управління власним часом. Юнаки переживають труднощі у разі необхідності змінити звичне планування свого часу для того, щоб включити і вчасно виконати додаткову, особливо значну за обсягом справу;

- справа, що підлягає прокрастинації, є нецікавою юнакам, вони мають мало можливостей проявити у ній свої здібності. Або, навпаки, справа є занадто амбіційною. Молоді люди усвідомлюють необхідність витрат значної кількості особистісних ресурсів для здійснення такої справи, але не впевнені в тому, що її мета буде досягнута;

- не досить розвинута саморегуляція. Юнаки та юнки усвідомлюють, що їм складно зробити вибір між необхідними і цікавими справами, подолати вплив дистракторів (відволікань), а також власну імпульсивність та систематично виконувати одну і ту саму діяльність упродовж тривалого часу;

- значний соціальний тиск. Директивний вплив значущих інших викликає у молодих людей опір і прагнення не виконувати необхідну справу, навіть якщо це зашкодить їхньому благополуччю (Воївоуе, 2019).

Усвідомлення власної прокрастинації й гострі емоційні переживання юнаків через те, що необхідний час уже був втрачений на дріб'язковій справі, виявляються у формі особливої, «прокрастинаційної» тривоги. Остання відображає значний емоційний дискомфорт, пов'язаний не лише з власним фактом відкладання, а з подальшим виконанням своєї діяльності, хоча особистість не завжди чітко усвідомлює причини цієї тривоги. Під

час власне відкладання людина витрачає досить багато зусиль для подолання цього дискомфорту і має мало можливостей для відпочинку і відновлення внутрішніх ресурсів (Малишев, 2019). Тому навіть за наявності достатньої кількості часу виконання нею важливої діяльності не досягає високої якості та не є творчим. Прокрастинація відображає негативне емоційне ставлення молодих людей до окремих складних та неприємних для них завдань, яке згодом може поширюватися на всю виконувану ними діяльність, зокрема навчально-професійну, та призводити до дострокового завершення ними професійного навчання (Balkis, 2013).

Серед негативних емоцій, що переживають прокрастинатори юнацького віку, переважає тривожність. Вона конкретизується в прогнозуванні власної невдачі подальшої діяльності та страху цієї невдачі. Він відображає прогнозування молодими людьми високої вірогідності того, що результат запланованої діяльності не буде відповідати власним очікуванням або очікуванням значущих інших. Цей страх спричинює гострі переживання подальшого зниження самооцінки особистості у ситуації невдачі й прагнення не лише відкласти таку діяльність у часі, але й повністю відмовитись від неї (Zarrin, Gracia, Paihao, 2020).

Можливості юнаків та юнок управляти власними емоціями, що виникають у разі прокрастинації, є досить обмеженими. У них ще мало розвинена психологічна гнучкість. Становлення цього явища визначає стійкість людини до власних негативних емоцій та її спроможність виконувати навіть ту діяльність, яка супроводжується переживаннями тривожності, невизначеності, страху невдачі значної сили. Психологічна гнучкість визначає здатність юнаків та юнок відмовитись від втечі від власних негативних переживань та підміни необхідної соціально значущої діяльності різними видами соціальної активності, які супроводжуються негайним позитивним підкріпленням (розваги, спілкування). Саме прийняття тривожності, прокрастинаційної ургентності та ситуації невизначеності результату діяльності, що підлягає відкладанню, та її соціальної оцінки визначають можливості особистості з подолання прокрастинації. Однак упродовж юнацького віку досить мало прокрастинаторів розвивають психологічну гнучкість (Hailikari, Katajavuori, Asikainen, 2021).

Ставлення молодих людей до власної прокрастинації й прагнення змінити цю стратегію організації власної життєдіяльності стало предметом спеціальних досліджень М. Хен та М. Горошит. Вчені підкреслили, що юнаки та юнки переживають негативні емоції під час прокрастинації як у прийнятті життєвих рішень про здійснення значної за обсягом

та складної за змістом діяльності з досягнення ними своїх життєвих цілей, так і після прийняття рішень про виконання соціально детермінованої діяльності. Однак, аналізуючи ситуацію власної прокрастинації вже після завершення конкретної справи, вони прагнуть змінити власну стратегію відкладання лише в діяльності, зокрема навчально-професійній. Молоді люди мало усвідомлюють наявну прокрастинацію в прийнятті ними своїх життєвих рішень саме як проблему, оскільки вважають визначення терміну таких рішень у часі або, навпаки, їх зволікання власним вибором. Оскільки конкретні строки самовизначення молодої людини в професійному, сімейному та інших модусах життя не задані соціально, то юнаки та юнки вважають цю прокрастинацію такою, що мало підлягає самоконтролю (Hen, Goroshit, 2018).

Феномен прокрастинації спричинює не лише переживання молодими людьми специфічних негативних емоційних станів, але і впливає на специфіку їхньої міжособистісної взаємодії та самоствавлення (Carden, Bryant, Moss, 2004). За результатами досліджень О. Журавльової та О. Журавльова було виявлено, що помірна прокрастинація у сучасних юнаків та юнок може виявлятися у різних поведінкових патернах. Найбільш поширеним є ірраціонально-астенічний тип. Такі прокрастинатори виявляють ірраціональне, перебільшене прогнозування негативних наслідків власної неуспішності у відповідній діяльності та переживають гострі негативні емоції. На відміну від них, юнаки демотивовано-ірраціонального типу мають досить життєвої енергії для здійснення ефективної самоорганізації, але внаслідок нестачі особистісно значущих мотивів діяльності також застосовують стратегію прокрастинації. Особистість дезадаптивно-агресивного типу вкрай мало замислюється над власною прокрастинацією як проблемою, оскільки вдається до тих справ, в яких переживає найбільше задоволення. Однак молоді люди виявляють ворожість до інших, якщо переживають соціальний тиск щодо необхідності виконання неприємного для них завдання. Прокрастинатори мотиваційно-астенічного типу вдаються до маніпулятивних дій з метою уникнення соціальних санкцій, що виникають внаслідок їх прокрастинації (Журавльова, Журавльов, 2020). У ставленні до себе юнаки-прокрастинатори виявляють виражений нейротизм (Steel, Klingsieck, 2016), гнів та страх подальших невдач (Closson, Boutilier, 2017).

В юнацькому віці прокрастинація особистості може бути як помірною, що поширюється на певне коло справ, так і вираженою, яка охоплює всі сфери життєдіяльності особистості. Юнаки та юнки з помірною

прокрастинацією інтерпретують цю стратегію як негативну. Вони можуть мобілізувати власні зусилля та подолати різні чинники, що ускладнюють виконання необхідної діяльності, засобами спеціально організованої цілеспрямованої поведінки. На відміну від них, молоді люди з вираженою прокрастинацією вважають такий спосіб організації життєдіяльності цілком прийнятним. Їхні прагнення щодо визначення пріоритетів своєї життєдіяльності та подальшої мобілізації зусиль з досягнення життєвих цілей є незначними (Скляр, Коломенська, Таран, Кузьміна, 2016).

Феномен прокрастинації в психологічній науці традиційно розглядається як негативне явище. Однак саме в юності індивідуум конструює метакогнітивні способи управління власною прокрастинацією (Руднова, 2019).

Згідно з результатами емпіричних досліджень Г. Рудь, стратегія прокрастинації є дуже поширеною серед сучасних юнаків та дівчат. Втім вона може виявлятися не лише у відволіканні на розваги, але і в необхідних для реалізації складного завдання діях з його ретельного планування, поділу на конкретніші кроки (Рудь, 2019). У дослідженнях О. Столярчук, О. Сергеєнкової та О. Коханової також було виявлено, що формами прокрастинації осіб віку пізньої юності можуть бути як справді несуттєві справи (перегляд художніх фільмів, спілкування в Інтернеті), так і самоосвіта, побутова праця, спорт (Столярчук, Сергеєнкова, Коханова, 2021).

Переживання людиною прокрастинації найчастіше супроводжується переживанням особистістю гострих негативних емоцій (тривожності, гніву, роздратування). Однак у роботах М. Дворник було виявлено, що відкладання сучасними юнаками на потім важливих справ не обов'язково спричинює переживання почуття провини. Осмислюючи власну стратегію прокрастинації, вони екстраполюють її на соціальний світ і вважають дуже поширеною, цілком «нормальною» для багатьох сучасних людей. При цьому «активні» прокрастинатори, які найчастіше встигають виконати необхідні справи вчасно, можуть позитивно переосмислювати власну стратегію прокрастинації. На їхню думку, виконати тривалі складні справи впродовж одного, останнього періоду часу більш раціонально, ніж завчасно виконувати їх за декілька разів. Такий підхід дає можливість не витратити власні зусилля декілька разів на самоорганізацію діяльності, перепланування свого графіка тощо (Дворник, 2018).

Дотичним до «активного» прокрастинатора є і тип «продуктивного» прокрастинатора, презентований у роботах М. Колесніченко та О. Паршакової. Такі молоді люди використовують стратегію відкладання справ високої суб'єктивної складності. Однак вони



точно розраховують час, необхідний на виконання цих справ, і не мають необхідності надто поспішати для їх виконання. При цьому вони відкладають певні справи не задля розваг, а за необхідності виконання інших справ високої суб'єктивної значущості, терміни виконання яких є більш короткими (Колесніченко, Паршакова, 2018).

Хоча помірна прокрастинація особистості юнацького віку в здійсненні окремих справ може сприяти підвищенню обміркованості їх планування та більш якісному виконанню, однак тривала генералізована прокрастинація негативно впливає на низку аспектів особистісного розвитку молодшої людини.

Так, на думку С. Бабатіної та С. Світенко, прокрастинація впливає і на осмислення особистістю результатів своєї діяльності вже після її завершення. Вчена зазначила, що юнаки-прокрастинатори можуть гостро емоційно переживати нереалізованість власного «Я», своїх життєвих цілей і планів, а також неуспішність у конкретній справі через її прокрастинацію (Бабатіна, Світенко, 2019).

За даними досліджень Н. Шустової, прокрастинація спричинює гальмування смисло-життєвих орієнтацій юнаків та юнок. Найбільш повільно відбувається становлення осмисленості майбутнього – конструювання автономних життєвих цілей і планів. Молоді люди також вважають своє теперішнє малоосмисленим, хоча у міжособистісних комунікаціях найчастіше не визнають це. Вони вважають непродуктивним власне минуле. На думку самих юнаків та юнок, ключові події їхнього минулого не мали сенсу як для них самих, так і для інших людей (Шустова, 2015).

В уявленнях про своє ймовірне майбутнє прокрастинатори не здійснюють аналіз ризиків і можливостей. Вони досить песимістично ставляться до власного минулого, гостро переживають втрачені у ньому можливості. Юнаки та юнки усвідомлюють, що бажане, ідеальне майбутнє є досить малореалістичним, а цілком досяжні життєві цілі для них є непривабливими. Тому такі молоді люди намагаються пережити якомога більше задоволень і позитивних емоцій у теперішньому й усвідомлено відмовляються від конструювання майбутнього та його подальшої реалізації (Веденєєва, Забеліна, Трушина, Честюніна, 2017).

За даними досліджень М. Кисельової, юнаки та юнки з вираженою прокрастинацією не здійснюють цілеспрямованого конструювання своїх життєвих цілей і планів. Їхні уявлення про власні життєві перспективи є вкрай нечіткими. Вони переживають значні суб'єктивні труднощі у ситуації будь-якого життєвого вибору (Кисельова, 2015), що в майбутньому підсилює інфантильність молодих людей та гальмує їхнє особистісне зростання.

Екстраполяція прокрастинації особистості юнацького віку з виконання окремих справ на всі види її життєдіяльності спричинює гальмування соціальних мотивів її життєдіяльності. Як зазначила О. Журавльова, у юнаків та юнок з вираженою прокрастинацією послаблюються мотиви як соціальної користі, так і матеріального забезпечення себе і своїх близьких (Журавльова, 2020).

О. Тузова підкреслила, що розгортання прокрастинації спричинює зниження здатності особистості юнацького віку до самоуправління власною життєдіяльністю. Зокрема, відбувається гальмування здатності орієнтуватись у ситуації загалом, об'єктивно оцінювати якість власної діяльності й аналізувати протиріччя власної діяльності, що ускладнюють її здійснення та визначають необхідність більших витрат часу (Тузова, 2021).

Прокрастинація спричинює звуження репертуару життєвих стратегій особистості. Особистість юнацького віку з вираженою стратегією прокрастинації надає перевагу малоефективним копінг-стратегіям «уникнення» й «обережних дій», які значно обмежують можливості їхньої життєтворчості (Симатова, 2019).

Таким чином, прокрастинація як узагальнена стратегія життєдіяльності особистості юнацького віку впливає на її особистісне зростання: гальмує становлення смисло-життєвих орієнтацій, спричинює досить розмиті й нереалістичні життєві цілі й плани, значною мірою обмежує розвиток мотивації та життєвої активності людини в теперішньому.

Висновки. Здійснений аналіз літературних джерел з проблеми прокрастинації дав можливість стверджувати, що стратегія прокрастинації набуває великого поширення в юнацькому віці. Було виявлено, що молоді люди можуть відкладати здійснення важливих справ, якщо необхідність виконання цих справ детермінована соціальним тиском, а також відкладати справи надзвичайно високої суб'єктивної складності. Натомість стратегія прокрастинації як відкладання власних життєвих рішень є менш властивою юнакам і юнкам.

Можемо констатувати, що прокрастинатори завжди переживають негативні емоції значної сили як у процесі діяльності, що підлягає відкладанню, так і після її завершення. Ці емоції (тривожність, прокрастинаційна ургентність, гнів, роздратування) спрямовані як на власне «Я», так і на соціальних замовників прокрастинованої діяльності.

Аналіз досліджень зарубіжних учених показав, що прокрастинатори юнацького віку лише частково приймають на себе відповідальність за власну прокрастинацію. Вони приписують стратегію відкладання переважно наявним негативним вольовим якостям (нерішучість, неорганізованість, нерозвинена стійкість до

дистракторів). Втім результати дослідження також дали змогу дійти висновків, що впродовж юнацького віку молоді люди застосовують прокрастинацію все більш вибірково. У разі прийняття рішення про вчасне виконання необхідних справ чи їх відкладання вони оцінюють особистісну значущість для себе запланованої діяльності та соціальні наслідки власної неуспішності в ній.

Однак вважаємо, що поширення прокрастинації з окремих життєвих ситуацій на діяльність молоді людини в багатьох сферах її соціальної взаємодії спричинює значний негативний вплив на її особистісне зростання. Такими негативними наслідками виступають гальмування смисложиттєвих орієнтацій, аморфність життєвих цілей і планів, зниження життєвої активності особистості загалом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства : науковий журнал*. 2019. Вип. 1. С. 7–14.
2. Веденеєва Е. В., Забелина Е. В., Трушина І. А., Честюнина Ю. В. Особенности психологического времени личности студентов, склонных к прокрастинации. *АНИ: педагогика и психология*. 2017. № 4(21). С. 289–292.
3. Воронова Т. А., Дубровина С. В., Чепурко Ю. В. Прокрастинация у студентов медицинского вуза с различной направленностью личности. *Образование и наука*. 2020. № 9. С. 86–103.
4. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
5. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. № 47. С. 53–66.
6. Еремицкая И. А., Андреева И. В. Прокрастинация и самоорганизация у студентов вуза. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2019. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-i-samoorganizatsiya-u-studentov-vuza>
7. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації у студентів. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 86–99.
8. Киселева М. А. Взаимосвязь степени выраженности прокрастинации и самоопределения молодежи. *Научно-практический журнал «Гуманизация образования»*. 2015. № 5. С. 37–38.
9. Колесниченко М. Б., Паршакова О. Ю. Социологический подход к студенческой прокрастинации. *Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки*. 2018. № 2. С. 17–26.
10. Колтунович Т. А., Полішук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5(45). С. 211–218.
11. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2018. Вип. 4(36). Ч. 2. С. 59–65.
12. Малышев И. В. Проявление прокрастинации личности у учащихся старших классов. *Электронный научный журнал «Пензенский психологический вестник»*. 2019. № 1(12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-prokrastinatsii-lichnosti-u-uchaschih-sya-starshih-klassov>
13. Рожина И. С. Прокрастинация в студенческой среде и методы её преодоления. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*. 2017. № 4–7(72). С. 23–28.
14. Руднова Н. А. Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*. 2018. № 4(36). С. 550–561.
15. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 12. С. 190–196.
16. Симатова О. Б. Стратегии и модели копинг-поведения у лиц юношеского возраста, склонных к прокрастинации. *Baikal Research Journal*, 2019. Т. 10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-i-modeli-koping-povedeniya-u-lits-yunosheskogo-vozrasta-sklonnyh-k-prokrastinatsii>
17. Скляр Н. А., Коломенская В. В., Таран И. И., Кузьмина Я. Л. Взаимосвязь прокрастинации и учебной мотивации в юношеском возрасте. *Научно-практический журнал «Гуманизация образования»*. 2016. № 4. С. 71–76.
18. Столярчук О. А., Сергеевкова О. П., Коханова О. П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Психологія особистості*, 2021. Вип. 26. С. 127–132.
19. Тузова О. Н. Способность самоуправления у студентов с различной степенью выраженности прокрастинации. *Психология человека в образовании*. 2021. № 1. С. 71–79.
20. Шустова Н. Е. Смыслоразнозначные ориентации молодых людей с разной степенью выраженности прокрастинации. *Гуманизация образования*. 2015. № 6. С. 40–44.
21. Balkis M. Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 2013. No. 13. P. 57–74.
22. Beck V. L., Koons S. R., Milgrim D. L. Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem, and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. No. 15(3). P. 3–13.
23. Bojuwoye O. Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria. *International Journal of Technology and Inclusive Education*. 2019. Volume 8. Issue 1. P. 1404–1409.
24. Carden R., Bryant C., Moss R. Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological Reports*. 2004. No. 95. P. 581–582.



25. Closson L. M., Boutilier R. R. Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*. 2017. No. 57. P. 157–162.
26. Ferrari J. R. Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*. 1992. No. 26. P. 75–84.
27. Ferrari J. R., Díaz-Morales J. F., O'Callaghan J., Díaz K., Argumendo D. Frequent behavioral delay tendencies by adults. International Prevalence Rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2007. Vol. 38. P. 458–464.
28. Hailikari I. T., Katajavuori I. N., Asikainen H. Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*, 2021. No. 24. P. 589–606.
29. Hen M., Goroshit M. The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*. 2020. Vol. 39(2). P. 116–124.
30. Janssen T., Carton J. The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*. 1999. Vol. 160. P. 436–442.
31. Langton B. Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behavior*. 2016. No. 11. P. 207–221.
32. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2020. Vol. 14(2). P. 141–156.
33. Thomas Y. The nature of procrastination. A meta – analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2014. No. 133. P. 65–94.
34. Sagone E., Indiana M. Are Decision-Making Styles, Locus of Control, and Average Grades in Exams Correlated with Procrastination in University Students? *Education Sciences*. 2021. Vol. 11. DOI: 10.3390/educsci11060300
35. Schraw G. Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 2005. No. 99(1). P. 12–25.
36. Steel P., Klingsieck K. B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51. P. 36–46.
37. Zarrin A., Gracia E., Paihao M. Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2020. Vol. 20(3). P. 34–43.

REFERENCES:

1. Babatina, S. I., Svitlenko S. V. (2019). Vychennia osobystisnykh chynnykiv skhlynosti do prokrastynatsii osib yunatskoho viku [Study of adolescents' personal factors of tendency for procrastination]. *Insait: psykholohichni vymiry suspilstva: nauk. zhurn. – Insight: the psychological dimensions of society: scientific journal*. 1. 7–14 [in Ukrainian].
2. Vedeneeva, E. V., Zabelina, E. V., Trushina, I. A., Chestyunina, Yu. V. (2017). Osobennosti psihologicheskogo vremeni lichnosti studentov, sklonnykh k prokrastinacii [Psychological time peculiarities of the student's personality with procrastination propensity]. *ANI: pedagogika i psihologiya – Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*. 4(21). 289–292 [in Russian].
3. Voronova, T. A., Dubrovina, S. V., Chepurko, Yu. V. (2020). Prokrastinaciya u studentov medicinskogo vuza s razlichnoj napravlennoy'yu lichnosti [Procrastination in medical university student with different orientations]. *Obrazovanie i nauka – Education and science*. 9. 86–103 [in Russian].
4. Dvornyk, M. S. (2018). *Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho: monohrafiia [Procrastination in personality's future design: monograph]*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD [in Ukrainian].
5. Dub, V. (2020). Osoblyvosti prokrastynatsii studentiv [Special features of student's procrastination]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia – Problems of humanities: Psychology*. 47. 53–66 [in Ukrainian].
6. Eremickaya, I. A., Andreeva, I. V. (2019). Prokrastinaciya i samoorganizaciya u studentov vuza [Procrastination and self-organization among university students]. *Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika – Society: sociology, psychology, pedagogics*, 3, Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-i-samoorganizatsiya-u-studentov-vuza> [in Russian].
7. Zhuravlova, O., Zhuravlov, O. (2020). Typolohichni osoblyvosti proiavu prokrastynatsii v studentiv [Typological Features of Students' Procrastination]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological perspectives*. 36. 86–99 [in Ukrainian].
8. Kiseleva, M. A. (2015). Vzaimosvyaz' stepeni vyrazhennosti prokrastinacii i samoopredeleniya molodezhi [An interrelation of youngster's procrastination and self-determination degree turn]. *Nauchno-prakticheskij zhurnal "Gumanizaciya obrazovaniya" – The scientific and practical journal "Humanization of Education"*. 5. 37–38 [in Russian].
9. Kolesnichenko, M. B., Parshakova, O. Yu. (2018). Sociologicheskij podhod k studencheskoj prokrastinacii [Sociological approach in fields of student's procrastination]. *Vestnik PNIPU. Social'no-ekonomicheskie nauki – PNRPU Sociology and Economics Bulletin*. 2. 17–26 [in Russian].
10. Koltunovych, T. A., Polishchuk, O. M. (2017). Prokrastynatsiia – konflikt mizh "vazhlyvym" i "priyemnym" [Procrastination: the conflict between "important" and "enjoyable"]. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*. No. 5(45). 211–218 [in Ukrainian].
11. Luhova, V. M. (2017). Prokrastynatsiia: osnovni prychny, naslidky ta shliakhy podolannia [Procrastination in the student environment: main causes, consequences and overcoming]. *Aktualnie nauchnie yssledovanyia v sovremennom myre*. Vip. 4(36). Ch. 2. 59–65 [in Ukrainian].
12. Malyshev, I. V. (2019). Proyavlenie prokrastinacii lichnosti u uchashchihsya starshih klassov [Senior pupil's personality procrastination features]. *Elektronnyj nauchnyj zhurnal "Penzskij psihologicheskij vestnik" – The journal "Penza psychological newsletter"*. 1(12). Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-prokrastinatsii-lichnosti-u-uchashchihsya-starshih-klassov> [in Russian].

13. Rozhina, I. S. (2017). Prokrastinaciya v studencheskoj srede i metody eyo preodoleniya [Procrastination in student's society and ways of it's overcoming]. *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psihologii – Personality, family and society: issues of pedagogics and psychology*. 4–7(72). 23–28 [in Russian].
14. Rudnova, N. A. (2018). Harakteristiki samoregulyacii deyatelnosti kak faktory prokrastinacii [Characteristics of activity self-regulation as procrastination's factors]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sociologiya – Perm university herald. Series "Philosophy. Psychology. Sociology"*. 4(36). 550–561 [in Russian].
15. Rud, H. V. (2019). Doslidzhennia fenomenu prokrastynatsii v yunatskomu vitsi [Studying the phenomenon of procrastination in this attitude]. *Psykhoholiiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and perspectives*. 12. 190–196 [in Ukrainian].
16. Simatova, O. B. (2019). Strategii i modeli koping-povedeniya u lic yunosheskogo vozrasta, sklonnyh k prokrastinacii [Strategies and models of coping behavior in juvenile persons inclined to procrastination]. *Baikal Research Journal*. 2019. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-i-modeli-koping-povedeniya-u-lits-yunosheskogo-vozrasta-sklonnyh-k-prokrastinatsii> [in Russian].
17. Sklyar, N. A., Kolomenskaya, V. V., Taran, I. I., Kuz'mina, Ya. L. (2016). Vzaimosvyaz' prokrastinacii i uchebnoj motivacii v yunosheskom vozraste [An interrelation of procrastination and educational motivation in students' age]. *Gumanizaciya obrazovaniya – Humanization of education*. 4. 71–76 [in Russian].
18. Stolyarchuk, O. A., Sergeenkova, O. P., Kohanova, O. P. (2021). Dinamika akademichnoyi prokrastinacii studentiv [Dynamics of student's academical procrastination]. *Psihologiya osobistosti – Psychology of Personality*. 26. 127–132 [in Ukrainian].
19. Tuzova, O. N. (2021). Sposobnost' samoupravleniya u studentov s razlichnoj stepen'yu vyrazhennosti prokrastinacii [Ability of self-management in students with varying degrees of procrastination]. *Psihologiya cheloveka v obrazovanii – Psychology in Education*. 1. 71–79 [in Russian].
20. Shustova, N. E. (2015). Smyslozhiznennyye orientacii molodyh lyudej s raznoj stepen'yu vyrazhennosti prokrastinacii [Life-purpose orientations of young people with a different level of the procrastination expressiveness]. *Gumanizaciya obrazovaniya – Humanization of education*. 6. 40–44 [in Russian].
21. Balkis, M. Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 2013. 13. P. 57–74.
22. Beck, B. L., Koons, S. R., Milgrim, D. L. Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem, and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. No. 15(3). P. 3–13.
23. Bojuwoye, O. Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria. *International Journal of Technology and Inclusive Education*, 2019. Volume 8. Issue 1. P. 1404–1409.
24. Carden, R., Bryant, C., Moss, R. Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychological Reports*. 2004. No. 95. P. 581–582.
25. Closson, L. M., Boutilier, R. R. Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*. 2017. 57. P. 157–162.
26. Ferrari, J. R. Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*. 1992. No. 26. P. 75–84.
27. Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J., Diaz, K., Argumendo, D. Frequent behavioral delay tendencies by adults. International Prevalence Rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2007. V. 38. P. 458–464.
28. Hailikari, T., Katajavuori, N., Asikainen, H. Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*. 2021. 24. P. 589–606.
29. Hen, M., Goroshit, M. The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*. 2020. V. 39(2). P. 116–124.
30. Janssen, T., Carton, J. The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*. 1999. V. 160. P. 436–442.
31. Langton, B. Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behavior*. 2016. No. 11. P. 207–221.
32. Milgram, N., Tenne, R. Personality correlates of decisional task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2020. V. 14(2). P. 141–156.
33. Thomas Y. The nature of procrastination. A meta – analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2014. No. 133. P. 65–94.
34. Sagone, E., Indiana, M. Are Decision-Making Styles, Locus of Control, and Average Grades in Exams Correlated with Procrastination in University Students? *Education Sciences*. 2021. Vol. 11. DOI: 10.3390/educsci11060300.
35. Schraw, G. Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 2005. No. 99 (1). P. 12–25.
36. Steel, P., Klingsieck, K. B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51. P. 36–46.
37. Zarrin, A., Gracia, E., Paihao, M. Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2020. Vol. 20(3). P. 34–43.