

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Взаємозв'язок прокрастинації та особистісного ресурсу в різному віці

Студентки 2 курсу групи ПС-62
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Ольги БІЛАЙ

Керівник к. психол. н., доц. ЗВО, доц. каф. загальної
психології
Олена НЕВОЄННА

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ	6
1.1. Психологічний зміст поняття прокрастинації: визначення, історія вивчення, види	6
1.2. Особистісний ресурс в контексті прокрастинації.....	14
Висновки до 1 розділу	24
РОЗДІЛ 2 ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Мета та задачі дослідження. Соціально-демографічний опис вибірки.....	27
2.2. Процедура та опис методів дослідження.....	29
Висновки до 2 розділу	31
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ В РІЗНОМУ ВІЦІ.....	33
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісного ресурсу в осіб молодого віку	33
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісного ресурсу в осіб зрілого віку	43
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей прокрастинації та особистісного ресурсу в осіб молодого та зрілого віку	52
Висновки до 3 розділу	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	61

АНОТАЦІЯ	67
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

У сучасному світі все більше людей стикається з проблемою відкладання важливих справ, нездатності вчасно ухвалювати рішення чи завершувати розпочаті завдання. Така поведінка має назву «прокрастинація» – поняття, що означає тенденцію людини постійно відтерміновувати виконання запланованих дій, навіть усвідомлюючи можливі негативні наслідки. Прокрастинація є складним феноменом, який проявляється як у зовнішній поведінці, так і у внутрішніх психологічних процесах. Вона може бути пов'язана зі станами людини, її особистісними властивостями, рівнем мотивації, стресостійкістю, самооцінкою та внутрішніми ресурсами.

Науковий інтерес до цього явища останніми роками помітно зріс, що підтверджується зростанням кількості досліджень. Вперше термін «прокрастинація» було введено у науковий обіг П. Рінгербахом [38], згодом проблематика знайшла продовження у роботах А. Елліса, В. Кнауца, Дж. Бурка, Л. Юена, які зосередили увагу на виявленні причин і методів подолання прокрастинації [6]. Помітний вплив на дослідження академічної форми цього явища зробив М. Айткен, а Дж. Мураками описав поведінкові та когнітивні особливості прокрастинаторів із різним рівнем вираженості цієї риси [14]. У працях Дж. Феррарі [29], Н. Руднової, П. Стіла [40], М. Сільвера, Дж. Сабіні та інших вчених розглядається взаємозв'язок прокрастинації з емоційною регуляцією, самоконтролем та іншими аспектами особистості.

Попри наявність великої кількості досліджень, до сьогодні проблематика взаємозв'язку прокрастинації з особистісним ресурсом вивчена не в повній мірі. Особистісний ресурс охоплює внутрішні можливості людини – її психологічну стійкість, здатність до саморегуляції, мотивацію, позитивне мислення тощо. Особливо актуальним є вивчення цих характеристик у порівнянні між віковими групами – молоддю та особами зрілого віку, адже на різних етапах життя ресурсами людини можуть виступати різні речі.

Об'єкт дослідження – особистість.

Предмет дослідження – взаємозв'язок прокрастинації та особистісного ресурсу у молоді та осіб зрілого віку.

Мета кваліфікаційної роботи: вивчити взаємозв'язок прокрастинації та особистісного ресурсу в осіб молодого та зрілого віку.

Гіпотеза: в осіб молодого віку буде зафіксовано вищий рівень прокрастинації через недостатність ресурсів та емоційну спустошеність.

Для досягнення мети роботи були сформульовані наступні **завдання**:

- 1) провести теоретичний аналіз понять прокрастинації та особистісного ресурсу з боку різних підходів;
- 2) визначити рівень вираженості прокрастинації в осіб молодого та зрілого віку;
- 3) визначити особливості особистісного ресурсу у молоді та осіб зрілого віку;
- 4) визначити особливості взаємозв'язку прокрастинації та особистісного ресурсу в осіб молодого та зрілого віку.

В якості **методів дослідження** використовувалися методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана [11], анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [8], методика «Особистісні ресурси» О. Савченко, С. Сукач [24], «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи [26].

В якості **методів статистичної обробки** результатів використовувались коефіцієнт кореляції Спірмена, регресійний аналіз та критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 72 особи двох вікових груп. До першої групи увійшло 38 осіб віком від 20 до 30 років, серед яких 31 жінка та 7 чоловіків. До другої групи увійшло 34 особи віком від 35 до 50 років, серед яких 24 жінки та 10 чоловіків.

Практична значущість роботи полягає в розробці рекомендацій для практичних психологів щодо зміцнення особистісного ресурсу як чинника подолання прокрастинації, що особливо актуально для підвищення особистої та професійної ефективності в різні періоди життя.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологічний зміст поняття прокрастинації: визначення, історія вивчення, види

У процесі вивчення напрацювань як зарубіжних, так і українських дослідників, стає очевидним, що феномен прокрастинації слід розглядати як складне, багатоаспектне психологічне явище, викликане багатьма різними факторами. Його природа охоплює цілу низку підходів до пояснення причин виникнення, чинників, які сприяють його формуванню, а також типологічних класифікацій, форм прояву та стратегій подолання. У психологічній літературі простежується тенденція до трактування прокрастинації як дії, що полягає у свідомому або підсвідомому відкладанні виконання запланованих справ, що своєю чергою призводить до ірраціонального використання часу, зниження продуктивності, професійної неефективності, а також появи різноманітних психологічних труднощів – від почуття провини до тривожності й фрустрації.

Попри спільне розуміння сутності прокрастинації як поведінкової моделі відтермінування, серед науковців досі не сформовано єдиного погляду щодо її базової природи. Одні автори схиляються до думки, що це риса характеру або стійка індивідуальна схильність, інші ж пояснюють прокрастинацію як тимчасовий психоемоційний стан або навіть специфічний механізм психологічного захисту, властивий окремим типам особистості. У результаті такого теоретичного розмаїття, прокрастинація постає як предмет міждисциплінарного аналізу.

Уперше термін «прокрастинація» у контексті наукової психології був введений дослідником Пірсом Рінгенбахом у 1977 році [38], що засвідчує порівняно недавнє виникнення цього поняття в академічному дискурсі. Попри те, що сама поведінкова модель відкладання справ існувала у людському житті споконвіку, її осмислення як

об'єкта наукового аналізу почалося лише в другій половині ХХ століття. Це було зумовлено як соціокультурними трансформаціями, що призвело до актуалізації теми використання часу та ефективності, так і розвитком нових методологічних підходів у психології.

Після формального запровадження терміна відбулося стрімке зростання кількості наукових та популярно-психологічних публікацій, присвячених аналізу прокрастинації. Одним з перших вагомих внесків у цю галузь стали праці, що поєднували результати клінічних спостережень і практичних психологічних інтервенцій [37]. Так, значний вплив мали книга А. Елліса та В. Кнауца «Подолання прокрастинації» (1977), а також робота Дж. Бурка й Л. Юен (1983). Ці публікації започаткували активний розвиток як теоретичної бази дослідження явища, так і практичних рекомендацій для його подолання.

Крім того, із кінця 1970-х років розпочався процес створення перших психодіагностичних інструментів для виявлення та кількісного вимірювання рівня прокрастинації. У цьому напрямі помітним став внесок Б. Такмана та К. Лея [11], які запропонували опитувальники, що згодом набули широкого визнання у наукових колах і досі активно використовуються дослідниками в різних країнах. Їхні методики стали фундаментом для майбутнього вдосконалення інструментів вимірювання прокрастинаційної поведінки, адаптації їх під різні вікові, соціальні й професійні групи, а також для уточнення критеріїв виявлення та інтерпретації.

У сучасній психологічній літературі представлено велику кількість різноманітних трактувань терміна «прокрастинація», що свідчить про багатогранність цього явища. Значна кількість дослідників намагалися дати точне визначення, спираючись на власні емпіричні спостереження, клінічні практики та теоретичні моделі.

Зокрема, відома дослідниця Керолайн Лей визначає прокрастинацію як усвідомлену, добровільну та водночас ірраціональну схильність до відкладання запланованих справ [30]. Цей процес має парадоксальний характер, адже навіть за наявності чіткого усвідомлення важливості певного завдання, індивід все одно свідомо

обирає зайнятися іншою, менш значущою або другорядною діяльністю. Лей підкреслює, що таке зволікання відбувається попри розуміння можливих негативних наслідків, що можуть настати в майбутньому внаслідок невиконання запланованого [39]. Вона вважає прокрастинацію диспозиційною, тобто сталою рисою особистості, яка з часом проявляється у схожих поведінкових патернах.

Позицію К. Лей поділяють і підтримують такі відомі науковці, як Дж. Бурка, Л. Юен, Й. Сабіні та М. Сілвер [1]. Вони також акцентують увагу на стабільності прокрастинаційної поведінки та її залежності від особистісних характеристик індивіда. Професор психології Пірс Стіл, один із провідних дослідників прокрастинації сучасності, у своїй моделі підтверджує, що прокрастинація – це усвідомлене відкладання завдань, незважаючи на усвідомлення шкоди, яка може з цього випливати [39]. Однак він уточнює, що це відтермінування може виникати не лише на початковому етапі виконання діяльності, але й наприкінці, коли вже значна частина завдання виконана, проте людина раптово втрачає мотивацію або здатність завершити справу.

П. Стіл також підкреслює ірраціональний характер прокрастинації – тобто в багатьох випадках немає об'єктивної або логічної причини, яка б виправдовувала затримку виконання справ [40]. У своєму аналізі він виділяє три основоположні критерії, за якими можна ідентифікувати прокрастинаційну поведінку: відкладання, марність (відсутність користі від затримки) та контрпродуктивність (погіршення результату внаслідок зволікання). Крім того, Стіл звертає увагу на ще одну важливу особливість: чим більше часу залишається до дедлайну певної дії, тим вища ймовірність, що індивід обере миттєве задоволення або приємну активність, нехтуючи більш важливою, але відстроченою метою. Це явище часто пояснюють через когнітивне викривлення – знецінення майбутнього винагородження на користь короткострокових приємних стимулів [21].

У науковому середовищі не існує повної єдності щодо класифікації прокрастинації. Одні вчені розглядають її як шкідливу звичку, сформовану внаслідок повторюваної поведінки, інші – як прояв банальної ліні. Однак більш глибокий

психологічний підхід дозволяє розглядати прокрастинацію як негативну рису особистості, що чинить прямий вплив на ефективність діяльності, життєву організованість та загальний добробут. У деяких концепціях її трактують як дезадаптивну копінг-стратегію, тобто неефективну спробу впоратися з психоемоційним напруженням або стресом, шляхом уникнення безпосередньої конфронтації з проблемою.

Так, наприклад, Л. Дементій розглядає прокрастинацію як наслідок недостатньо сформованої саморегуляції особистості [17]. Вона вбачає у цьому явищі своєрідну слабкість внутрішнього контролю – нездатність особи керувати власною поведінкою та ефективно адаптуватися до ситуацій, що потребують рішучих дій. Схожу думку висловлює В. Ковилін, який визначає прокрастинацію як свідоме зволікання з виконанням провідної діяльності [16]. У його трактуванні це поведінковий патерн, за якого індивід відкладає виконання важливого завдання, попри усвідомлення його значущості.

Ряд дослідників сходяться на думці, що прокрастинація має складну структуру і включає в себе три взаємопов'язані компоненти – поведінковий, емоційний та когнітивний [2]. Вони тісно пов'язані з мотиваційною сферою особистості, зокрема із здатністю до постановки цілей, оцінювання власної ефективності, відчуття відповідальності. Деякі автори до цієї структури додають ще й вольовий компонент, який відображає здатність особи до самодисципліни, подолання імпульсивних бажань та довготривалої концентрації на важливому завданні.

К. Кінгслик у своїй інтерпретації описує прокрастинацію як свідоме відтермінування дій, які є передбачуваними, об'єктивно необхідними та суб'єктивно значущими, незважаючи на те, що негативні наслідки зволікання перевищують потенційні вигоди від відкладання [32]. Таким чином, прокрастинація в її баченні – це внутрішній конфлікт між довгостроковою метою та миттєвим задоволенням.

Інший дослідник Н. Мілгрем, пояснює суть прокрастинації як схильність до уникнення або постійного перенесення завдань через підвищений рівень тривожності

[35]. На його думку, джерелом цієї тривоги є непередбачуваність наслідків або страх перед можливою невдачею. Він інтерпретує прокрастинацію як форму емоційного розладу, в якому поведінка зволікання є реакцією на внутрішній психологічний конфлікт. Мілгрем також вважає, що прокрастинація – це характерна ознака сучасного світу, своєрідна «хвороба епохи», зумовлена прискореним темпом життя, надмірним потоком інформації та високими вимогами до особистісної ефективності в умовах індустріального та постіндустріального суспільства [33].

Прокрастинація є універсальним явищем, здатним проявлятися у найрізноманітніших сферах життєдіяльності людини. Вона може суттєво ускладнювати повсякденну активність, впливаючи як на індивідуальні, так і на міжособистісні процеси. Зокрема, дослідники виокремлюють її прояви в таких сферах як навчальна, професійна, соціальна, побутова [19]. В навчальній діяльності особа постійно відкладає підготовку до заліків, іспитів, виконання контрольних, курсових чи практичних робіт, що нерідко призводить до зниження академічної успішності. В професійній сфері індивід уникає виконання робочих завдань у визначені строки, не дотримується термінів подання звітності або завершення проєктів, що загрожує професійній репутації та ефективності трудової діяльності. В соціальній сфері зволікання торкається соціальних контактів – особа відкладає важливі зустрічі, телефонні дзвінки, відповіді на листи або вирішення конфліктів, навіть якщо вони мають значення для підтримки міжособистісних відносин. В побутовій сфері часто людина уникає виконання рутинних, але необхідних обов'язків – прибирання, виконання домашніх справ, дотримання побутових домовленостей або обіцянок. Таким чином, прокрастинаційна поведінка охоплює широкий спектр життєвих ситуацій і проявляється навіть тоді, коли індивід повністю усвідомлює важливість та необхідність дії, але все одно зволікає з її реалізацією.

Інтерес до наукового вивчення феномену прокрастинації активізувався в 1980-х роках у межах західної психологічної науки. Саме в цей період явище починає

розглядатися не як побутове відхилення, а як повноцінний об'єкт психологічного аналізу, що підлягає емпіричному дослідженню та типологізації [31].

Психологи дійшли висновку, що прокрастинація не є однорідним явищем – її структура, інтенсивність і динаміка залежать від низки зовнішніх та внутрішніх чинників. Серед них – рівень тривожності, наявність вольових зусиль, характер завдань, особистісні риси індивіда, психологічна ресурсність тощо. У зв'язку з цим дослідники намагалися класифікувати різновиди прокрастинації за різними критеріями.

Однією з найвідоміших типологій вважається модель, розроблена Н. Мілгремом, Дж. Баторі та Д. Моурером, яка охоплює п'ять основних типів прокрастинаційної поведінки: побутова (щоденна) прокрастинація, прокрастинація, пов'язана з прийняттям рішень, невротична прокрастинація, компульсивна прокрастинація, академічна прокрастинація [34]. Побутова прокрастинація характеризується неспроможністю впоратися з рутинною діяльністю. Людина відчуває труднощі у плануванні часу, що призводить до систематичного зволікання у виконанні повсякденних завдань (наприклад, прибирання, оплата рахунків, похід до магазину тощо). Прокрастинація у прийнятті рішень – виявляється у тривалому зволіканні або уникненні процесу прийняття рішень незалежно від їх важливості. Це може бути як небажання вирішувати дрібні справи, так і відтермінування ключових життєвих виборів. Невротична прокрастинація стосується ситуацій, у яких особа відкладає прийняття значущих життєвих рішень, що мають потенційно серйозні наслідки (наприклад, вступ до навчального закладу, зміна місця проживання, початок лікування). Часто така поведінка пов'язана з високим рівнем тривожності та страхом перед відповідальністю. Компульсивна прокрастинація має хронічний характер і супроводжує поведінку індивіда в більшості життєвих ситуацій. Такі люди схильні до постійного відкладання будь-яких дій, навіть незначних, що свідчить про глибшу порушеність саморегуляції. Академічна прокрастинація найчастіше виявляється у студентів та учнів, які постійно відкладають розробку навчальних робіт: підготовку до іспитів, написання курсових,

рефератів, дипломних робіт тощо. Цей тип є одним з найбільш поширених і добре вивчених у психологічній літературі.

Згодом Н. Мілгрем разом із Р. Тенне здійснили узагальнення цієї типології, в результаті чого виокремили дві базові форми прокрастинаційної поведінки: прокрастинація, пов'язана з виконанням завдань та прокрастинація, пов'язана з прийняттям рішень [36]. Перша зосереджена на зволіканні у процесі виконання конкретної діяльності, що потребує зусиль, часу, планування або відповідальності. Друга фокусується на труднощах у виборі між альтернативами, коли процес прийняття рішень блокується страхом помилитися, уникненням відповідальності або високим рівнем невизначеності. Обидва типи можуть співіснувати в одній особі, поєднуючись у складні поведінкові патерни, що ускладнюють життєдіяльність, знижують якість життя та призводять до хронічного стресу або емоційного вигорання.

Однією з важливих класифікацій у дослідженні прокрастинації є типологія, запропонована професором Чиказького університету Джозефом Феррарі [29]. Його підхід ґрунтується на вивченні характерних особистісно-поведінкових патернів, які проявляються в умовах хронічного зволікання. В межах цієї моделі виокремлюються три основні типи прокрастинаторів. «Шукачі гострих відчуттів» або «шукачі пригод» - це особи, які свідомо відкладають виконання завдань до останнього моменту, оскільки отримують задоволення від емоційного напруження, що виникає в умовах критичного дефіциту часу. Такі індивіди схильні до ризику, вони прагнуть інтенсивних переживань і можуть сприймати крайні часові рамки як джерело внутрішнього стимулу. У поведінці таких осіб простежується елемент адреналінової залежності. «Уникаючі» прокрастинатори – характерною рисою для них є схильність уникати завдань, які викликають психологічний дискомфорт, нудьгу або потребують емоційних зусиль. Такі особи намагаються уникнути потенційної критики, зокрема оцінювання результатів своєї діяльності, навіть якщо оцінка могла б бути позитивною. Прокрастинація в цьому випадку виконує захисну функцію, спрямовану на зниження тривожності та уникнення можливого фрустраційного досвіду. Нерішучі прокрастинатори – ці особистості

зволікають з прийняттям рішень через страх відповідальності за наслідки. Їх поведінка часто підкріплюється установкою: «якщо рішення не прийняте – не може бути й помилки». Такі індивіди схильні до надмірної самокритичності, внутрішнього сумніву, і нерідко демонструють риси перфекціонізму, що тільки посилює прокрастинацію.

Ще одну типологію прокрастинації запропонували А. Чу та Дж. Чої. Згідно з їхньою моделлю, розрізняють два основні типи [28]. Активна прокрастинація характеризується тим, що індивід, хоча і відкладає виконання справи, все ж встигає завершити її у визначений термін. У цьому випадку зволікання не є деструктивним, а скоріше виконує роль стратегії саморегуляції. Активні прокрастинатори усвідомлено планують час, накопичуючи внутрішні ресурси та діють ефективно в умовах підвищеного тиску. Вони, як правило, володіють розвиненими організаторськими навичками, здатністю контролювати перебіг завдання та оцінювати власну продуктивність. Пасивна прокрастинація – це класичне зволікання, при якому особа не завершує справу вчасно. Така поведінка часто зумовлена низьким рівнем мотивації, труднощами у визначенні пріоритетів, слабкою здатністю до планування та реалізації цілей. У подібних випадках прокрастинація є малопродуктивною, призводить до дезорганізації діяльності та посилення тривожності, а також нерідко супроводжується почуттям провини.

До розробки типологій прокрастинації долучилася й українська дослідниця М. С. Дворник [8], яка запропонувала класифікацію, що ґрунтується на суб'єктивних уявленнях індивідів про власне майбутнє та відповідні мотиваційно-особистісні фактори. У межах цієї типології виділено сім типів осіб, схильних до прокрастинації. Конструктивний тип характеризується свідомим недооцінюванням власної готовності до виконання завдань з метою мобілізації зусиль. Представники цього типу нерідко потребують зовнішньої підтримки або контролю, а відтермінування у їхній поведінці часто має раціональні обґрунтування. Конвенційний тип демонструє труднощі в адекватній оцінці особистісних ресурсів, а також проявляє ознаки хронічної втоми та невизначеності у прийнятті рішень. Основні особливості включають прагнення

уникнути надмірного навантаження та збереження енергії навіть ціною несвоєчасного виконання завдань. Спорадичний тип схильний до прокрастинації під впливом різноманітних страхів, серед яких домінують страх невдачі, відповідальність або соціального осуду. Така особа зволікає особливо у випадках, коли завдання сприймається як важливе або складне. Шаблонний тип має подвійний страх як перед невдачею, так і перед успіхом. Страх успіху зумовлений ймовірністю зміни звичного стилю життя, зростанням очікувань з боку інших та збільшенням відповідальності в майбутньому. Трендовий тип зволікає з виконанням нових, незнайомих завдань через відсутність чіткої перспективи отримання зовнішнього схвалення. Основним мотивом є соціальне визнання, тож при невизначеності очікуваної реакції оточення активність блокується. Комунікативний тип демонструє тенденцію відкладати справи, які не мають вираженого емоційного забарвлення або не сприяють здобуттю соціального схвалення. Такі завдання розцінюються як малозначущі або монотонні, що знижує мотивацію до їхнього виконання.

Таким чином, розглянувши різні підходи до феномену прокрастинації ми можемо виділити її ключові характеристики: ірраціональність (особа не вживає заходів для уникнення відтермінування, розуміючи негативні наслідки); усвідомленість (особа чітко розуміє та фіксує сам факт відкладання справ); емоційний дискомфорт. Спираючись на узагальнення розглянутих підходів ми можемо сказати, що прокрастинація – це ірраціональне, усвідомлене відтермінування важливих або необхідних завдань, що супроводжується негативними емоційними станами. Саме це визначення буде покладено в основу нашого дослідження.

1.2. Особистісний ресурс в контексті прокрастинації

У першому підрозділі роботи було розкрито поняття прокрастинації, проаналізовано різноманітні наукові підходи до цієї проблеми та представлено основні типології. Наступним ключовим етапом є опис поняття особистісного ресурсу та його зв'язок з прокрастинацією.

У психологічній науці останніх десятиліть значної уваги набуває вивчення ресурсів особистості, які виступають фундаментальними складовими успішного подолання життєвих труднощів, підтримки психічного здоров'я та ефективної саморегуляції. Особистісний ресурс у цьому контексті розглядається як комплекс внутрішніх і зовнішніх факторів, що забезпечують можливість особистості діяти цілеспрямовано, гнучко адаптуватися до умов, що змінюються та зберігати емоційний баланс навіть у складних ситуаціях [7].

Поняття «особистісний ресурс» має багатовимірний характер і не має єдиного універсального визначення через різноманітність теоретичних підходів. Проте усі підходи об'єднують розуміння ресурсу як потенціалу особистості, який забезпечує її життєздатність, стійкість, здатність до адаптації і реалізації власного потенціалу.

Згідно з психодинамічною теорією, ресурси особистості пов'язані з енергетичною концепцією психіки [5]. Тут особистісний ресурс часто трактується як внутрішня енергія, яка може бути заблокована конфліктами, захисними механізмами або нерозв'язаними переживаннями. Ресурс тут – це внутрішній потенціал цілісності, який активується через усвідомлення і прийняття різних частин власного «Я».

У межах гуманістичної психології особистісний ресурс розглядається як внутрішній потенціал до зростання та самореалізації. Тут ресурс є не просто інструментом подолання труднощів, а основою повноцінного життя та розвитку [4]. А. Маслоу описував поняття «вищих потреб» як такі, що є ресурсом для людини: потреба у самореалізації, естетичному досвіді, знаннях [22]. Особистісний ресурс – це тенденція до самоактуалізації, яка притаманна кожній людині від природи, і яка може розвиватися за сприятливих умов.

На думку засновника логотерапії В. Франкла, сенс виступає найпотужнішим ресурсом виживання [10]. Він вважав, що цінності, життєва мета, відповідальність перед собою та іншими – це ті внутрішні опори, які дозволяють людині вистояти в екзистенційній кризі.

У когнітивній психології особистісний ресурс розглядається передусім як когнітивні схеми, установки, атрибуції, переконання, які впливають на ефективність функціонування людини. А. Бек та А. Елліс підкреслювали, що негативні когнітивні викривлення знижують доступ до ресурсів, тоді як реалістичне мислення дозволяє мобілізувати внутрішні сили [20]. У межах цього підходу активно використовується поняття копінг-ресурсів, тобто засобів подолання стресових ситуацій. Таким чином, особистісний ресурс розглядається як здатність до рефлексії, планування, контролю емоцій та поведінки.

Це поняття активно розвивається в психології, набуваючи дедалі більшого значення в дослідженнях, що стосуються стресу, адаптації, саморегуляції та продуктивності особистості. У роботі Р. Лазаруса і С. Фолкмана ресурсність визначається як сукупність внутрішніх і зовнішніх засобів, які індивід може мобілізувати для подолання стресових ситуацій [13]. Р. Лазарус розглядає ресурси як медіатори стресу, поділяючи їх на внутрішні (рівень інтелекту, самооцінка, мотивація) та зовнішні (соціальна підтримка, матеріальні засоби).

У контексті психології особистості особистісний ресурс часто асоціюється з поняттям психологічної стійкості. Як зазначають Р. Фрідман і Ш. Уйємура, психологічна стійкість – це здатність особистості ефективно протистояти труднощам, зберігати позитивний настрій і швидко відновлюватись після стресових подій [13]. Особистісний ресурс, таким чином, можна розглядати як основу для розвитку стійкості.

А. Бандура запропонував концепцію самоефективності, яка є важливою складовою особистісного ресурсу [20]. Самоефективність визначає віру особистості у свої здатності організувати і виконувати необхідні кроки, що потрібні для реалізації поставленої мети. Високий рівень самоефективності корелює з більшою мотивацією та меншою схильністю до прокрастинації.

Ще одним важливим складником особистісного ресурсу є саморегуляція – здатність керувати своїми емоціями, думками і поведінкою в процесі досягнення цілей.

Ч. Карвер підкреслює, що саморегуляція – це циклічний процес, що включає моніторинг, оцінку й корекцію [2]. Саме вона допомагає подолати імпульс відкласти справу на потім.

С. Гобфолл у своїй теорії збереження ресурсів розглядає ресурси як усе те, що людина цінує і прагне зберегти: це може бути фізичне, психологічне, соціальне чи матеріальне [30]. Відповідно до цієї теорії, стрес виникає тоді, коли індивід втрачає ресурси або не здатен їх поповнити. Прокрастинація в такому підході розглядається як захисний механізм уникнення втрат ресурсів або як наслідок дефіциту ресурсів, потрібних для діяльності.

М. Селігман вважає, що здатність особистості генерувати позитивні емоції, підтримувати соціальні зв'язки та відчувати сенс життя – це ресурси психологічного благополуччя [15]. Його підхід підкреслює важливість усвідомленого тренування внутрішніх ресурсів через практики вдячності, оптимізму, доброзичливості.

О. Савченко підкреслює, що особистісні ресурси – це психологічні утворення, які є функціональною основою для подолання деструктивних впливів зовнішнього середовища та внутрішніх конфліктів [24]. У її підході особистісний ресурс розглядається як мобілізаційний потенціал, який може бути як явним, так і латентним. Авторка акцентує увагу на ролі самосвідомості, самооцінки та суб'єктивної активності у формуванні та використанні ресурсів. Також у межах цього підходу розглядаються адаптаційні механізми особистості, які мають ресурсну природу. Особистість здатна здійснювати активну перебудову внутрішньої системи відносин, мобілізуючи наявні можливості для збереження цілісності «Я» в умовах змін. За її концепцією, особистісний ресурс є динамічною системою, яка включає когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий компоненти. Когнітивний ресурс пов'язаний із здатністю усвідомлювати ситуацію, розробляти стратегії її подолання, рефлексувати над власною поведінкою. Емоційний компонент відповідає за управління емоціями, підтримку стабільного внутрішнього стану та розвиток емоційної стійкості. Мотиваційний ресурс передбачає наявність цілеспрямованості, внутрішньої мотивації, здатності до самовинагороди.

Поведінковий аспект – це здатність діяти, адаптуватися, приймати рішення та реалізовувати намічене.

Схожий підхід пропонує С. Сукач, котра розглядає особистісний ресурс як набір психологічних властивостей, які дають змогу особистості зберігати цілісність психіки у стресових ситуаціях, ефективно управляти власним емоційним станом, адаптуватись і долати життєві труднощі [24]. Вона наголошує, що особистісний ресурс включає стресостійкість, оптимізм, впевненість у собі, здатність до саморегуляції і підтримку внутрішньої гармонії. Особливо важливою С. Сукач вважає мотиваційно-ціннісну сферу, оскільки саме цінності і мотиви формують внутрішній стимул до активної діяльності.

О. Штепа, розробляючи свій опитувальник психологічної ресурсності, подає більш деталізовану модель, яка включає п'ять основних компонентів ресурсу: емоційний, когнітивний, мотиваційний, соціальний і поведінковий [27]. Вона акцентує, що соціальний ресурс є критично важливим, адже підтримка з боку оточення, почуття належності до спільноти значно посилюють вміння індивідуума справлятися зі стресом і знижують ризик психологічного виснаження. За О. Штепою, когнітивний ресурс охоплює здатність критично оцінювати ситуацію і формувати стратегії подолання, мотиваційний – забезпечує внутрішню спрямованість на досягнення цілей, емоційний – підтримує стабільність настрою, поведінковий – відповідає за адаптивні реакції.

Важливо також розглянути роль особистісного ресурсу у контексті прокрастинації. У дослідженнях прокрастинаційної поведінки дедалі більше уваги приділяється саме внутрішнім чинникам, що обумовлюють схильність до неї. Одним із ключових таких чинників виступає особистісний ресурс – не як абстрактна характеристика, а як система психологічних властивостей, які дозволяють людині справлятися з навантаженнями, організовувати діяльність і зберігати продуктивність та ефективність у складних умовах. Прокрастинація у цьому контексті часто постає як поведінкова відповідь на дефіцит або дисбаланс окремих складових ресурсного потенціалу особистості.

Одним із провідних ресурсних компонентів, як згадувалось вище, є здатність до саморегуляції. Саморегуляторні навички – це не лише контроль над емоціями, а й здатність до постановки реалістичних цілей, моніторингу власної діяльності та гнучкої корекції планів у процесі дії. Дослідження Б. Тангні, А. Баумейстера та Дж. Бун демонструють, що високий рівень самоконтролю тісно пов'язаний з нижчим рівнем прокрастинаційної поведінки, тоді як дефіцит цієї здатності призводить до зниження продуктивності та уникання завдань [3].

Особливу роль у контексті прокрастинації відіграють також емоційні ресурси особистості. Як ми писали в першому підрозділі, прокрастинуюча поведінка часто є механізмом уникнення негативних емоцій, пов'язаних із очікуванням невдачі, надмірною відповідальністю чи невизначеністю. У дослідженні С. Сіруа виявлено, що високий рівень негативного афекту (тривожність, дратівливість, зниження настрою) пов'язаний із підвищеною прокрастинацією, особливо у людей, які не володіють навичками ефективного емоційного управління [12]. Таким чином, здатність до емоційної регуляції виступає важливим захисним ресурсом, що зменшує ризик уникання діяльності внаслідок стресових переживань.

Психологічна ресурсність охоплює і когнітивний рівень, зокрема, виконавчі функції, які відповідають за планування, гнучкість мислення та концентрацію. Дослідження свідчать, що дефіцити у виконавчих функціях – один із головних нейропсихологічних маркерів прокрастинації [18]. Люди, які не здатні ефективно структурувати свою діяльність або мають знижений рівень когнітивної гнучкості, частіше відкладають завдання, навіть за умов мотиваційної зацікавленості.

Мотиваційний ресурс – ще одна центральна складова. Теорія самодетермінації підкреслює важливість внутрішньо зумовленої мотивації для підтримання стабільної активності. У ситуаціях, коли поведінка особистості визначається зовнішнім тиском або обов'язком, а не внутрішньою потребою, ймовірність прокрастинації зростає. Люди з розвинутою особистісною автономністю, внутрішньою зацікавленістю в результаті

діяльності та здатністю пов'язувати повсякденні дії зі своїми глибинними цінностями, виявляють меншу схильність до відкладання справ [23].

Ціннісно-сміслові ресурси також важливий компонент, який впливає на прокрастинацію [9]. Людина, яка має чітке уявлення про особисті життєві цілі, пріоритети та смисли, більш стійка до демотиваційних впливів та емоційного вигорання. У дослідженнях вказується, що присутність смислу в житті корелює з меншою емоційною вразливістю та більшою цілеспрямованістю у діях. Прокрастинація в цьому випадку розглядається як втрата внутрішнього орієнтиру, а не лише результат слабкої волі.

Згідно з підходом О. Штепи, ресурсний потенціал особистості розкривається через низку психологічних чинників, які у сукупності визначають її здатність ефективно діяти, долати труднощі, підтримувати внутрішню цілісність та протистояти схильності до відкладання важливого [26]. Розглянемо також ці ресурси в площині їхнього впливу на прокрастинаційну поведінку.

Одним із ключових ресурсів є упевненість у собі. Особи з високою самодостатністю у прийнятті рішень та здатністю адекватно реагувати на невдачі рідше демонструють унікаючу поведінку. Як зазначають, П. Стіл та К. Кінгслик, низька самооцінка та сумніви у власних силах є потужними предикторами хронічної прокрастинації [32]. Натомість ті, хто довіряє власній інтуїції, має досвід подолання труднощів та спирається на попередні досягнення, демонструє більшу наполегливість і стійкість у реалізації намірів. Упевненість у собі функціонує як буфер, що знижує вплив тривоги, сумнівів та страху перед невдачею – типових емоційних тригерів прокрастинації.

Доброта до людей і прийняття інших, як ресурс, також мають опосередкований вплив на прокрастинацію. Ці риси сприяють формуванню навколишнього середовища, де знижується рівень міжособистісної конкуренції та потреба в самозахисній поведінці. Індивід, який не схильний до порівнянь з іншими та вміє вибудовувати гармонійні стосунки, менше залежить від зовнішнього схвалення і, відповідно, меншою мірою

схильний уникати завдань через страх осуду або невідповідності очікуванням. Тобто, тут ми можемо говорити про роль соціальної підтримки як ресурсу, який зменшує прокрастинацію.

Такий ресурс як-от готовність допомагати іншим можна розглядати як внутрішню мотивацію та ціннісні орієнтації. Допомога іншим може формувати особистісну залученість до колективної діяльності, а це, в свою чергу, стимулює відповідальність та планування. Людина, яка орієнтована на підтримку інших, часто краще структурує власний час і менше уникає діяльності, що має значення для інших людей або груп. Соціальна відповідальність і відчуття значущості задачі для інших можуть бути протидією відтермінуванню.

Ресурс успіху тісно пов'язаний із відчуттям компетентності та самореалізації. Особи, які усвідомлюють свої досягнення та здатні створювати умови для власного зростання, рідше демонструють відкладання важливих завдань на потім. Прокрастинація у таких осіб може траплятися рідше, адже їхня діяльність зумовлена не зовнішнім примусом, а внутрішнім бажанням діяти ефективно та зростати професійно.

Звідси самореалізація в професії теж виступає ресурсом, який здатен протидіяти прокрастинації. Залученість до справи, що викликає інтерес, захоплення, почуття покликання формують внутрішню мотивацію, що будуть протидіяти відтермінуванню справ. Як ми описували в першому підрозділі роботи, ризик прокрастинації значно знижується, якщо виконувана діяльність сприймається як цікава та захоплива. Тобто, можемо сказати, що ресурс самореалізації формує фундамент для щоденної активності без внутрішнього супротиву.

Ресурс любов, як відкритість до емоційних зв'язків і готовність сприяти розвитку інших, також функціонує як захисний чинник у контексті прокрастинації. Стан емоційного включення у життя іншої людини, емпатійна підтримка та здатність співрадіти знижують внутрішню ізоляцію. Любов до іншого також передбачає вміння бути включним у власне життя, що розвиває здатність діяти з опорою на цінності, а не лише на емоційні імпульси.

Віра у добро – ще один ресурс, що забезпечує емоційне підґрунтя для дій. Особи, які вірять у справедливість, відчують сенс у своїх зусиллях і демонструють милосердя до себе та інших, мають нижчий рівень самокритичності та прокрастинаційної поведінки. Вміння справлятися із складними життєвими ситуаціями без відчаю сприяє послідовному виконанню задуманих та поставлених задач, без відтермінування через емоційну спустошеність.

Прагнення до мудрості як ресурс дозволяє особистості осмислювати власні дії, аналізувати досвід і вчитися з життя. Такий підхід є надзвичайно ефективним у профілактиці прокрастинації, оскільки вона часто виникає як наслідок повторюваних помилок, які індивід не усвідомлює та не аналізує. Прагнення до мудрості передбачає глибоку рефлексивність, що згідно з дослідженням Дж. Феррарі, є позитивним чинником у боротьбі з хронічним відкладанням справ.

Відповідальність можна назвати прямим антиподом прокрастинації. Це здатність розуміти наслідки своїх дій, діяти у згоді з внутрішніми переконаннями та бути чесними перед собою та іншими. Прокрастинація часто супроводжується короточасним униканням відповідальності, натомість розвинена відповідальність сприяє збереженню уваги на дії, навіть попри тимчасовий дискомфорт.

Отож, знання власних ресурсів дозволяє людині адекватно оцінити свої можливості й обрати відповідні та найбільш ефективні стратегії подолання труднощів, уникаючи відкладання справ. Особи, які знають свої сильні сторони, не переоцінюють себе і не навантажують понад силу, менш схильні до емоційного вигорання та прокрастинації. Уміння оновлювати психологічні ресурси передбачає здатність до самовідновлення. Людина, яка знає як знизити напругу, заспокоїти себе, повернути рівновагу, знає завдяки чому вона відпочиває та поновлює свої сили найкраще, ефективніше долатиме внутрішній супротив, вигорання та втому, що часто лежать в основі прокрастинації. Вміння самовідновлюватися через творчість, любов, досягнення чи інші ресурси є запорукою високої ефективності та продуктивності.

Таким чином, ресурси, окреслені О. Штепою, є не просто переліченням позитивних рис, а цілою системою адаптивних механізмів, які протидіють прокрастинації. Вони виконують функції психологічних регуляторів поведінки, знижують тривожність, підвищують самоусвідомлення та внутрішню мотивацію, а, отже, мають важливе значення у формуванні особистих стратегій дій.

Варто зауважити, що впродовж життя структура та функціональність особистісних ресурсів зазнають змін, що зумовлено як віковими психофізіологічними трансформаціями, так і соціальними викликами, притаманними тому чи іншому етапу дорослішання. У віковому контексті дану проблематику слід розглядати з точки зору якісних змін, тобто що саме є джерелом сили для людини в певному віці, як змінюється її здатність мобілізувати ресурси та як це пов'язано з прокрастинацією.

Так, в період молодого віку формування особистої ресурсності ще триває. Як зазначає Е. Еріксон, саме на цьому етапі індивід вирішує завдання ідентичності та близькості, що прямо впливає на внутрішні опори [25]. У цей час часто ресурси мають ситуативний характер, оскільки вони ще не стабілізовані у вигляді глибинних переконань та звичок. Зокрема, у молоді найбільш активними ресурсами виступають прагнення до самореалізації, потреба в успіху, соціальні зв'язки, творчість. У цьому віці прокрастинація часто пов'язана з фрустрацією, страхом невдачі, високим рівнем самокритики та низькою відповідальністю. Молоді особи можуть мати високий потенціал, але брак досвіду мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях веде до уникання складних або емоційно насичених завдань. Молодь також має фрагментарне уявлення про власні ресурси, часто в них можуть бути розвинені окремі сильні сторони, проте слабка інтеграція цих ресурсів в загальну внутрішню систему. Через це ресурси можуть бути неактивованими у потрібні моменти, що посилює прокрастинацію в стресових умовах.

У період зрілості особистісні ресурси зазнають якісної трансформації від ситуативних до інтегрованих внутрішніх структур. У цьому віці, зазвичай, індивід має більш усталене уявлення про себе та свої можливості, часто вже сформоване професійне

та особистісне самовизначення [25]. Для цього віку характерні розвинена відповідальність, турбота про інших та вміння відновлювати ресурси. У зрілому віці люди краще розпізнають свої стани, вміють працювати з напругою, що робить їх менш схильними до прокрастинації. Якщо у молоді ресурси орієнтовані на зовнішнє, то у зрілих осіб – на внутрішнє. Водночас прокрастинація в цьому віці може виникати на тлі емоційного вигорання або втрати внутрішнього сенсу.

Отже, особистісні ресурси є ключовим чинником, що визначає рівень схильності до прокрастинації та здатність особистості ефективно діяти в умовах життєвих викликів. Як показує аналіз, різні аспекти психологічної ресурсності виконують функцію внутрішніх регуляторів поведінки, які забезпечують адаптацію та мотивацію. З віком ресурси можуть кількісно накопичуватись та якісно змінюватись: у молодому віці вони нестабільні й чутливі до зовнішнього впливу, тоді як у зрілому – більш інтегровані та сталі.

В Україні також проводяться дослідження на тему прокрастинації та особистісних ресурсів. Так, наприклад, дослідження «Психологічні ресурси як фактор прокрастинації студентів» проведене Н. Кучеренко в 2024 році виявило, що особистісна ресурсність виступає важливим предиктором схильності до відкладання справ [15]. Коли студент має достатній запас внутрішніх сил і можливостей, йому легше утримувати увагу на головному і не відволікатися на другорядні заняття. Навпаки, емоційна виснаженість сприяє зростанню прокрастинаційних проявів: у стані апатії чи пригніченості складно підтримувати працездатність, фокусуватися на завданнях або знаходити мотивацію для їх виконання. Важливим чинником є й загальний рівень ресурсної забезпеченості, що охоплює здатність протистояти стресовим впливам та ефективно мобілізувати власні сили. Здійснений аналіз також підтвердив, що різні компоненти психологічних ресурсів тісно пов'язані з більшістю видів прокрастинаційної поведінки.

Висновки до 1 розділу

Опрацювавши теоретичні джерела, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1) Прокрастинація в психології визначається як ірраціональне, усвідомлене відтермінування важливих або необхідних завдань, що супроводжується негативними емоційними станами.

2) До основних чинників прокрастинації відносять нерішучість, перфекціонізм, страх невдачі або успіху, тривожність, низький рівень самоорганізації, емоційне виснаження, відсутність мотивації, знижену відповідальність, потребу у схваленні, труднощі з постановкою цілей та психологічну ресурсність.

3) Основні типології прокрастинації поділяють її за сферою прояву, до якої відносять навчальну, професійну, соціальну, побутову; за стилем поведінки у вигляді шукачів гострих відчуттів, уникаючої та нерішучої; за способом реалізації поділяють на активну та пасивну; та за ставленням до майбутнього визначають конструктивний, конвенційний, спорадичний, шаблонний, трендовий, комунікативний типи.

4) Особистісний ресурс – це система індивідуальних психологічних характеристик, властивостей і внутрішніх потенціалів, які підтримують здатність людини адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігати психологічну стабільність і реалізовуватись в різних сферах життя.

5) Особистісні ресурси є ключовим чинником, що визначає рівень схильності до прокрастинації та здатність особистості ефективно діяти в умовах життєвих викликів: дефіцит складників ресурсу знижує здатність до саморегуляції, що проявляється у відкладанні справ; натомість наявність сильного особистісного ресурсу забезпечує психологічну стійкість, активну позицію та готовність діяти навіть у складних чи невизначених обставинах.

6) Низька впевненість у собі, дефіцит самореалізації та знижена здатність до рефлексії підвищують схильність до прокрастинації; натомість сформовані ресурси такі як відповідальність, робота над собою, вміння оновлювати внутрішній потенціал, орієнтація на успіх забезпечують активне подолання прокрастинаційної поведінки.

7) Результати сучасних досліджень доводять, що існує зв'язок між прокрастиною та особистісним ресурсом: чим вищий рівень таких ресурсів, як мотивація до досягнень, емоційна стабільність, відповідальність, самодисципліна, здатність до саморегуляції, тим нижчі показники схильності до прокрастиною.

РОЗДІЛ 2

ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Мета та задачі дослідження. Соціально-демографічний опис вибірки

Перший розділ роботи присвячено ґрунтовному аналізу явища прокрастинації – розкрито її сутність, історію вивчення, основні підходи до визначення та типологізації. Це дозволило розглядати прокрастинацію не лише як поведінкову тенденцію до відкладання діяльності, а як багатофакторне психологічне явище, тісно пов'язане з особистісними характеристиками індивіда, емоційно-вольовою сферою, саморегуляцією та мотиваційними процесами. Дослідження свідчать, що прокрастинаційна поведінка часто зумовлена недостатнім розвитком особистісних ресурсів, таких як відповідальність, самоконтроль, стресостійкість та впевненість у собі. Попри значну кількість робіт, присвячених феномену прокрастинації, зв'язок між її проявами та особистісними ресурсами залишається недостатньо вивченим. Значна частина наукових праць розглядає дану проблематику лише частково, акцентуючи увагу на окремих її проявах без цілісного аналізу.

Метою нашої роботи було вивчити взаємозв'язок прокрастинації та особистісного ресурсу в осіб молодого та зрілого віку.

Також нами була сформульована гіпотеза, за якою ми припускаємо, що в осіб молодого віку буде зафіксовано вищий рівень прокрастинації, що пов'язано з низькими показниками відповідальності, самореалізації у професійній діяльності та суб'єктивного відчуття успішності.

Для досягнення мети нашої роботи було окреслено такі завдання:

- 1) провести теоретичний аналіз понять прокрастинації та особистісного ресурсу з боку різних підходів;
- 2) визначити рівень вираженості прокрастинації в осіб молодого та зрілого віку;
- 3) визначити особливості особистісного ресурсу у молоді та осіб зрілого віку;

4) визначити особливості взаємозв'язку прокрастинації та особистісного ресурсу в осіб молодого та зрілого віку.

Для здійснення емпіричного дослідження взаємозв'язку між прокрастинацією та особистісним ресурсом у осіб молодого та зрілого віку необхідно було сформулювати вибірку досліджуваних.

У дослідженні взяли участь 72 особи двох вікових груп. До першої групи увійшло 38 досліджуваних віком від 20 до 30 років, серед яких 31 жінка та 7 чоловіків. До другої групи увійшло 34 досліджувані віком від 35 до 50 років, серед яких 24 жінки та 10 чоловіків.

Усі респонденти є громадянами України, які погодилися брати участь в дослідженні на добровільних засадах. Набір учасників здійснювався шляхом розповсюдження гугл-форми в месенджерах та соціальних мережах, а також через освітні та професійні спільноти. Випробувані проживають у різних регіонах України – Харківській, Дніпропетровській, Запорізькій, Київській та Львівській областях. Переважна частина учасників має статус внутрішньо переміщеної особи.

Більшість осіб молодшої вікової групи – це студенти старших курсів, молоді фахівці та особи, які перебувають у пошуку роботи. Переважна частина респондентів цієї групи не перебуває у шлюбі та не має власної сім'ї. До зрілого віку належать особи, які мають стабільну професійну зайнятість і сім'ю.

Усі учасники мають повну середню освіту, більшість – вищу або незакінчену вищу освіту, не мають хронічних захворювань чи психічних розладів, які могли б вплинути на результати дослідження.

Розподіл респондентів за віковими групами здійснювався на основі періодизації вікового розвитку, запропонованої психологом В. Ф. Моргуном. У межах цієї концепції автор визначає три основні періоди життя людини, що поділяються на дев'ять вікових етапів. Для дорослого періоду життя психолог виділяє: молодість (19-28 років), дорослість (29-45 років), зрілість (46-60 років) і старість (після 61 року). Кожен із цих

етапів характеризується власними психологічними завданнями та специфічними особливостями розвитку.

2.2. Процедура та опис методів дослідження

Наше дослідження проходило у кілька послідовних етапів. Спочатку, на основі обраних джерел, було здійснено теоретичний аналіз та описано сутність поняття прокрастинації та особистісного ресурсу. Розглянуто різні наукові підходи до їхнього вивчення та визначено основні чинники, що впливають на прояв явища прокрастинації. Подальшим кроком було проведення емпіричного дослідження, яке складалося з двох етапів. На першому етапі ми за допомогою опитувальників досліджували рівень прокрастинації та особливості особистісного ресурсу в представників двох вікових груп. Другий етап передбачав статистичну обробку та аналіз результатів.

Опитування респондентів здійснювалося за допомогою методик для вивчення прокрастинації та особистісних ресурсів. Прокрастинацію ми досліджували за допомогою методики «Шкала прокрастинації» Б. Такмана [11] та анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [8], особистісні ресурси – за допомогою методики «Особистісні ресурси» О. Савченко, С. Сукач [24] та «Опитувальника психологічної ресурсності особистості» О. Штепи [26]. Для оптимізації процедури збору даних ми використовували Google-форму, яку розробили власноруч.

Перша використана нами методика дає змогу визначити загальний рівень прояву прокрастинації. Учасники визначали силу своєї згоди або незгоди з кожним пунктом за п'ятибальною шкалою, де 1 – повністю не згоден, а 5 – повністю згоден. На основі сумарної кількості балів ми змогли визначити загальний показник, який відображає рівень схильності до прокрастинації. Завдяки цьому були отримані дані щодо специфіки проявів прокрастинації в повсякденних ситуаціях і під час ухвалення рішень у двох вікових груп.

Друга, використана нами, анкета спрямована на виявлення поведінкових особливостей учасників під час виконання завдань і аналіз чинників, що зумовлюють

відкладання справ. Досліджувані також оцінювали ступінь згоди з кожним реченням за п'ятибальною шкалою, де 1 – однозначно ні, а 5 – однозначно так. Отримана сума балів за шкалами показала, які саме фактори впливають на схильність до відкладання завдань у різних вікових групах, залучених до дослідження.

Методика «Особистісні ресурси» О. Савченко, С. Сукач призначена для виявлення рівня ресурсної забезпеченості особистості, тобто здатності людини підтримувати психологічну стійкість, відновлювати сили після навантажень і ефективно функціонувати у стресових умовах. Опитувальник охоплює тринадцять суджень, розподілених між трьома основними вимірами: ресурсна забезпеченість, механізми відновлення ресурсів і рівень емоційної спустошеності. Перший вимір характеризує, наскільки людина відчуває наявність внутрішніх сил, енергії та готовність до активної діяльності. Другий – показує, наскільки усвідомлено людина застосовує способи самопомоги для відновлення емоційного та психологічного балансу. Третій – відображає рівень психологічного виснаження та втрати енергії. Загальний показник ресурсної наповненості визначається як сумарна оцінка за всіма шкалами. Оцінювання за методикою здійснюється за п'ятибальною шкалою, де 1 бал – повністю не погоджуюсь, а 5 балів – повністю погоджуюсь.

Опитувальник, розроблений О. Штепою, застосовується для оцінки рівня психологічних ресурсів людини та її здатності ефективно їх використовувати у повсякденному житті. Методика складається з 67 тверджень, на які респондент відповідає «+», що означає згоду, або «-», що означає незгоду. Вона дає змогу визначити, наскільки особистість внутрішньо стійка, самодостатня, емоційно зріла та здатна до саморозвитку. Структура опитувальника охоплює 15 шкал, які відображають основні аспекти психологічної ресурсності – упевненість в собі, доброту й альтруїзм, здатність до любові, творчості, відповідальності та професійної самореалізації. До них також належать показники самопізнання, уміння працювати над собою, оновлювати та підтримувати внутрішні ресурси, долати труднощі й допомагати іншим. Загальний показник за методикою демонструє рівень життєвої компетентності, автономності,

стресостійкість та гармонійність особистості, а також її прагнення до постійного розвитку й реалізації власного потенціалу.

Другий етап емпіричного дослідження передбачав проведення статистичного аналізу отриманих даних. З метою глибшого розуміння особливостей взаємозв'язку між прокрастинацією та особистісним ресурсом в наших досліджуваних різного віку було використано коефіцієнт кореляції Спірмена, регресійний аналіз та критерій Манна-Уїтні. Кореляція Спірмена застосовувалась для виявлення напрямку та сили зв'язку між показниками прокрастинації та особистісного ресурсу в обох вікових групах. Цей непараметричний метод дає змогу досліджувати взаємозв'язки між змінними, вимірними за порядковими шкалами, незалежно від типу їх розподілу. Регресійний аналіз було застосовано для виявлення впливу окремих компонентів особистісного ресурсу на рівень прокрастинації в обох вікових групах. Даний метод дозволяє встановити, які саме змінні (предиктори) роблять статистично значущий внесок у формування залежної змінної, а також визначити напрямок і силу цього впливу. Регресійний аналіз дає змогу побудувати математичну модель взаємозв'язку між показниками, що допомагає не лише пояснити характер зв'язків, а й прогнозувати рівень прокрастинації залежно від розвитку певних особистісних ресурсів. Критерій Манна-Уїтні було використано для порівняння показників двох незалежних вибірок – молоді та зрілої вікових груп. Завдяки цьому методу стало можливим визначити статистично значущі відмінності у рівнях прокрастинації та показниках особистісного ресурсу між групами без припущення про нормальний розподіл даних.

Отримані результати були узагальнені, проаналізовані та використані для формулювання висновків.

Висновки до 2 розділу

1) Визначено групу досліджуваних в кількості 72 особи, які були розділені на дві вікові групи – група осіб молодого віку та група осіб зрілого віку.

2) Визначено групу методів для дослідження прокрастинації та особистісних ресурсів, а саме методика «Шкала прокрастинації» Б. Такмана, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, методика «Особистісні ресурси» О. Савченко, С. Сукач та «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. Штепи.

3) В якості статистичних методів дослідження взаємозв'язку між прокрастинацією та особистісними ресурсами взято коефіцієнт кореляції Спірмена, критерій Манна-Уїтні та регресійний аналіз. Кореляція Спірмена дала змогу визначити силу та напрям зв'язку між змінними, критерій Манна-Уїтні – виявити відмінності між віковими групами, а регресійний аналіз – визначити предиктори прокрастинаційної поведінки.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ В РІЗНОМУ ВІЦІ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісного ресурсу в осіб молодого віку

З метою дослідження взаємозв'язку між прокрастинаційною поведінкою та особистісним ресурсом в осіб молодого віку було здійснено кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Узагальнені результати подані в таблиці 1, а повні дані кореляційних взаємозв'язків наведені у додатку А.

Як видно з таблиці, кореляційний аналіз, проведений в групі молодих осіб, дозволяє простежити взаємозв'язки між схильністю до зволікань та показниками особистісних ресурсів.

Кореляційний аналіз виявив негативний зв'язок між достатністю ресурсів та страхом відповідальності ($r = -0,416$, $p \leq 0,01$), що свідчить про певну взаємозалежність між відчуттям внутрішньої наповненості особистості та її схильністю уникати відповідальних рішень. Варто підкреслити, що кореляція негативна, тобто чим вищий рівень відчуття достатності ресурсів, тим менший страх відповідальності.

У контексті вікової групи 20-30 років, цей зв'язок набуває особливої ваги. У цей період люди активно формують свій життєвий маршрут: приймають важливі рішення, пов'язані з професією, родиною, самореалізацією. Природно, що для прийняття таких рішень необхідне відчуття внутрішньої сили, впевненості та енергії, тобто достатності психологічних ресурсів. Респонденти, які відчувають себе ресурсними – повними сил, вмотивованими, емоційно стабільними – частіше готові брати на себе відповідальність, не уникають викликів і не відкладають важливих справ через тривожність або невпевненість.

Таблиця 1

Дані кореляційного аналізу в групі осіб молодого віку

	Рівень схильності до прокрастинації	Недооцінка готовності до виконання завдання	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму
Достатність ресурсів	-	-	-0,416**	-	-	-
Емоційна спустошеність	-	-	0,501**	-	0,467**	-
Упевненість у собі	-0,498**	-0,403*	-0,492**	-	-	-
Творчість	-0,329*	-	-0,386*	-	-	-
Віра у добро	-	-	-	-	-	-0,351**
Робота над собою	-0,322*	-	-0,355*	-0,370*	-	-
Самореалізація в професії	-	-0,454**	-	-	-	-
Відповідальність	-	-	-0,344*	-	-0,331*	-0,344*
Знання власних ресурсів	-	-	-0,434**	-	-	-
Уміння оновлювати власні ресурси	-	-	-0,353*	-	-	-
Уміння використовувати власні ресурси	-	-	-0,389*	-	-	-
Загальний рівень психологічної ресурсності	-0,372*	-	-0,463**	-	-	-

* значуща кореляція на рівні $p \leq 0,05$

** висока значуща кореляція на рівні $p \leq 0,01$

У контексті вікової групи 20-30 років, цей зв'язок набуває особливої ваги. У цей період люди активно формують свій життєвий маршрут: приймають важливі рішення, пов'язані з професією, родиною, самореалізацією. Природно, що для прийняття таких рішень необхідне відчуття внутрішньої сили, впевненості та енергії, тобто достатності

психологічних ресурсів. Респонденти, які відчувають себе ресурсними – повними сил, вмотивованими, емоційно стабільними – частіше готові брати на себе відповідальність, не уникають викликів і не відкладають важливих справ через тривожність або невпевненість.

Натомість ті, хто відчуває дефіцит ресурсу – психологічного, фізичного, емоційного – можуть сприймати відповідальність як додаткове навантаження. В умовах нестачі внутрішніх сил навіть звичайні побутові або професійні обов'язки можуть здаватися загрозливими. Відповідно, формується тенденція до уникання ситуацій, у яких потрібно приймати важливі рішення або нести за них наслідки, що часто проявляється саме через прокрастинаційну поведінку.

Одним із найяскравіших зв'язків виявився негативний кореляційний зв'язок між упевненістю в собі та схильністю до прокрастинації ($r = -0,498, p \leq 0,01$). Також зв'язок цього особистісного ресурсу простежується з недооцінкою готовності до виконання завдання ($r = -0,403, p \leq 0,05$) та подоланням страху відповідальності ($r = -0,492, p \leq 0,01$). Тобто збільшення значення одного показника призводить до збільшення іншого. З точки зору віку 20-30 років цей зв'язок має особливе значення. Саме в цей період люди частіше перебувають у процесі формування життєвих планів, обрання професійного шляху, встановлення стабільних міжособистісних зв'язків та закладання фундаменту для подальшої самореалізації. Упевненість у собі в цей час слугує як внутрішня опора – вона дозволяє не тільки реагувати на нові виклики, але й брати на себе відповідальність за вибори, навіть коли результат не гарантований. Відповідно, особистість, яка має високий рівень впевненості, менш схильна відкладати справи через сумніви, невизначеність або страх невдачі.

Натомість, молоді люди з низьким рівнем упевненості у собі можуть виступати в ролі схильних до прокрастинації саме через внутрішній дискомфорт: відчуття недостатньої компетентності, побоювання, що не впораються, або що їхня дія буде оцінена негативно. Ці переживання можуть спонукати до стратегії «завтра/потім», що дає певну психологічну «захисну зону» – адже відкладаючи, людина ніби «уникає»

ризик зробити щось неправильно. Крім того, недооцінка власної готовності виступає як сигнал, що особистість не відчуває внутрішньої опори, і тому навіть уявлення про захист від відповідальності стає актуальним: страх бути «винною», «відповідальною» чи «не вдалою» може формувати поведінку відтермінування.

Емоційна спустошеність, яка вказує на наявність апатії, втрати сил, труднощів у мобілізації, позитивно пов'язана зі страхом відповідальності ($r = 0,501$, $p \leq 0,01$), а також з бажанням соціального схвалення ($r = 0,467$, $p \leq 0,01$). Хоча ці зв'язки позитивні, вони можуть вказувати не на адаптивність, а радше на залежність від зовнішніх підкріплень, яка може бути наслідком виснаження ресурсів. Люди з високим рівнем емоційного виснаження можуть намагатися подолати внутрішній дискомфорт через зовнішнє схвалення, при цьому уникаючи самостійного прийняття відповідальних рішень. У молодому віці така тенденція може бути пов'язана із соціальними очікуваннями, тиском середовища або внутрішніми сумнівами в адекватності власного досвіду, через що формується відкладальна поведінка.

Творчість має негативний зв'язок із загальним рівнем прокрастинації ($r = -0,329$, $p \leq 0,05$) та зі страхом відповідальності ($r = -0,386$, $p \leq 0,05$). У межах даної вибірки це може свідчити про те, що відкритість до нового, здатність імпровізувати та відмовлятися від шаблонних рішень допомагає молодим людям діяти активніше, не уникаючи викликів. Творча установка, яка включає незалежне мислення та відмову від типових життєвих сценаріїв, сприяє більшій готовності до дії навіть за умов невизначеності, що знижує ймовірність прокрастинаційної поведінки. Молодість – це етап, на якому люди стикаються з великою кількістю життєвих викликів – від побудови професійної траєкторії до пошуку себе в особистих і соціальних ролях. Творчість у такому контексті – це не лише мистецький потенціал, а й життєва стратегія, що дозволяє гнучко адаптуватися до нових обставин, уникаючи ригідності мислення та ефективно відповідати на зміни.

Люди з високим рівнем творчості, як правило, менш схильні діяти за шаблонами, більше довіряють власним ідеям, легше приймають рішення у складних або

невизначених ситуаціях, що й пояснює меншу схильність до прокрастинації. Вони сприймають нові завдання не як загрозу, а як простір для реалізації власного потенціалу. Навпаки, ті, кому притаманна ригідність або невміння мислити гнучко, частіше зіштовхуються з внутрішніми бар'єрами, які ускладнюють своєчасне прийняття рішень і стимулюють унікальну поведінку.

Зв'язок творчості з подоланням страху відповідальності також важливий: творчі особистості зазвичай демонструють вищий рівень внутрішньої мотивації та автономії у прийнятті рішень. Їм притаманна здатність самостійно формулювати цілі, оцінювати ризики та брати на себе відповідальність за власні дії, що суперечить прокрастинаційним механізмам уникнення. Уникнення відповідальності часто базується на страху помилки або зовнішньої оцінки, а творча особистість, навпаки, менш залежна від соціального схвалення та готова діяти, навіть якщо результат не гарантований.

Інші важливі зв'язки виявлено зі шкалами, що відображають усвідомленість та саморегуляцію. Так, робота над собою негативно пов'язана з загальною схильністю до прокрастинації ($r = -0,322$, $p \leq 0,05$), страхом відповідальності ($r = -0,355$, $p \leq 0,05$) та зниженням зацікавленості ($r = -0,370$, $p \leq 0,05$). Це може означати, що ті, хто вміє рефлексувати, усвідомлювати свої слабкі сторони та здійснює внутрішню роботу над собою, водночас краще справляються з емоційними бар'єрами, пов'язаними з виконанням справ. Шкала робота над собою вказує не просто на загальну свідомість, а на здатність до самозміни як постійного процесу. Ті, хто володіє цим ресурсом, можуть краще розпізнавати, коли емоції – наприклад, страх, невпевненість або апатія – починають впливати на поведінку, і вживають відповідних внутрішніх або зовнішніх дій, щоб мобілізуватися. Такий рівень усвідомленості і саморегуляції знижує ризик прокрастинаційної поведінки, яка часто базується на униканні негативних переживань, пов'язаних із завданням.

Молодий вік, з одного боку, є періодом високої емоційної лабільності, зміни середовища, збільшення обов'язків і самостійності. З іншого боку, саме в цей період відбувається формування особистісної зрілості, яка передбачає здатність бути джерелом

власних змін, приймати на себе відповідальність за життя та результат дій. Люди, які вже почали розвивати навичку роботи над собою, більш гнучкі у взаємодії з труднощами, не відчують потреби в униканні діяльності – навпаки, сприймають виклики як можливість для особистісного зростання.

Також ці зв'язки демонструють, що відсутність інтересу до діяльності (знижена зацікавленість) не є лише зовнішнім чинником (нудна робота, обтяжливе завдання), а може бути внутрішнім сигналом. Люди, які постійно займаються внутрішнім розвитком, схильні формувати більш стійку мотивацію, не потребують зовнішніх подразників для активності й здатні зберігати інтерес навіть до складних або рутинних справ.

Подібний взаємозв'язок спостерігається і зі шкалою самореалізації в професії, яка виявила негативну кореляцію з недооцінкою власної готовності ($r = -0,454$, $p \leq 0,01$). Респонденти, які вже мають досвід професійної реалізації або принаймні відчують свою спроможність розвиватися у вибраній сфері, менш схильні сумніватися у власних силах, а отже – менше зволікають із виконанням завдань. Це надзвичайно релевантно для вікової групи 20-30 років, коли відбувається активне входження в професійне середовище та формування кар'єри.

В цей період життя більшість людей проходить етап входження в професійне середовище, стикається з необхідністю самостійного ухвалення важливих рішень, будує свою кар'єру і формує уявлення про власну успішність. Респонденти, які вже мають досвід застосування своїх навичок на практиці або відчують, що рухаються у правильному напрямку, зазвичай демонструють вищий рівень впевненості в особистій готовності до вирішення робочих і життєвих завдань. Це дозволяє їм уникати сумнівів, що блокують дію, і, відповідно, рідше прокрастинують.

Навпаки, ті, хто ще не досяг відчутного професійного визнання або лише перебуває на шляху до визначення власного покликання, частіше стикаються з внутрішніми бар'єрами у вигляді самосумнівів, страху не відповідати очікуванням або зробити помилку. У таких випадках механізм психологічного захисту проявляється через відтермінування завдань, що потребують впевненості та рішучості. Вони ніби

«відтягують» момент, у якому доведеться зіштовхнутися з оцінкою власної компетентності.

Аналізуючи результати кореляційного дослідження, важливо звернути увагу на зв'язки відповідальності з окремими прокрастинаційними проявами, такими як подолання страху відповідальності ($r = -0,344$, $p \leq 0,05$), орієнтація на соціальну винагороду ($r = -0,331$, $p \leq 0,05$) та схильність до педантизму ($r = -0,344$, $p \leq 0,05$). Усі три кореляції є негативними, що свідчить про взаємозв'язок: чим вищий рівень відповідальності у респондента, тим менше в нього проявів прокрастинаційної поведінки, пов'язаної з уникненням, надмірним перфекціонізмом чи залежністю від соціального схвалення.

Негативний зв'язок між відповідальністю та страхом відповідальності логічний з огляду на психологічний зміст обох конструктів. Особистість, що усвідомлює наслідки своїх дій, здатна прогнозувати результати, діє відповідно до внутрішніх переконань та моральних принципів, менш схильна уникати рішень, відкладати справи через страх не впоратися. Така людина, навпаки, частіше проявляє ініціативу, навіть у складних обставинах, бо вважає, що відповідальність – це прояв зрілості, а не загроза. Молоді дорослі з таким рівнем сформованої відповідальності сприймають її як невіддільну частину самореалізації, а не як фактор стресу чи провалу.

Негативна кореляція між відповідальністю та орієнтацією на соціальну винагороду також є показовою. Вона свідчить, що ті, хто справді відповідально ставиться до власних вчинків, не орієнтуються насамперед на зовнішнє схвалення. Вони керуються внутрішніми стандартами, а не очікуваннями оточення. У контексті прокрастинації це означає, що такі респонденти менш схильні до зволікань через побоювання бути неправильно оціненими або не виправдати чієїсь очікувань – оскільки мотивація йде зсередини. У молодому віці, коли соціальне визнання часто є важливим, наявність автономної відповідальності свідчить про високий рівень особистісної зрілості.

Щодо зв'язку з педантизмом, варто зазначити, що надмірна увага до деталей, перфекціонізм, прагнення до абсолютної точності часто призводять до прокрастинаційної поведінки – справа відкладається не через брак часу, а через страх зробити її «не ідеально». Особистість із розвиненим почуттям відповідальності, натомість, готова прийняти доцільність і достатність результату, не витрачаючи надмірні ресурси на незначущі аспекти. У цьому сенсі відповідальність виступає як внутрішній орієнтир, який знижує залежність від зовнішніх стандартів і страху невідповідності, властивого педантичній поведінці.

Знання власних ресурсів та уміння оновлювати їх та використовувати також мають негативні зв'язки з відповідними прокрастинаційними індикаторами, такими як недооцінка готовності ($r = -0,434, p \leq 0,01, r = -0,353, p \leq 0,05, r = -0,389, p \leq 0,05$ відповідно). Наприклад, ті, хто краще усвідомлює власні можливості та межі й вмє ними користуватися, може менше сумніваються у готовності до справ. А ті, хто знає, як відновлювати сили, легше долають страх відповідальності. Це підкреслює значущість рефлексивного компонента ресурсності – здатності не лише діяти, а й регулювати власний внутрішній стан, що відіграє важливу роль у запобіганні прокрастинації.

Цікаво, що віра в добро, як етична та екзистенційна установка, також виявляє негативний зв'язок зі схильністю до педантизму ($r = -0,351, p \leq 0,01$). Це може відображати тенденцію більш відкритих і толерантних осіб уникати надмірної контролюючої поведінки, яка часто лежить в основі певних прокрастинаційних механізмів (наприклад, страху зробити щось «неідеально»).

На завершення варто відзначити, що загальний рівень психологічної ресурсності особистості також корелює з прокрастинаційними показниками: загальним рівнем схильності до зволікання ($r = -0,372, p \leq 0,05$) та страхом відповідальності ($r = -0,463, p \leq 0,01$). Це означає, що висока особистісна ресурсність – комплексна характеристика, що охоплює автономність, внутрішню організованість, здатність підтримувати себе та інших – є пов'язаною з меншою ймовірністю формування прокрастинаційної поведінки в осіб молодого віку.

Загальний рівень ресурсності відображає глобальну здатність особистості справлятися зі стресом, регулювати свій стан, підтримувати оптимальний рівень енергії та мотивації, приймати відповідальні рішення, адаптуватися до змін та обставин. Люди з таким профілем зазвичай демонструють високу усвідомленість, вміють планувати свою діяльність і не бояться викликів. Саме тому вони менше схильні до прокрастинації як до стратегії уникнення або психологічного захисту. Вони не відкладають справи через страх, сумніви чи втому, бо мають достатній внутрішній ресурс для подолання труднощів.

Особливо важливо цей зв'язок розглядати в контексті молодого віку, коли люди стикаються з багатьма складними життєвими викликами: самостійність, побудова кар'єри, пошук сенсу життя, стосунків, реалізація себе в соціальних та професійних ролях. У цей період дефіцит психологічних ресурсів може легко призводити до відкладання рішень, уникання відповідальності, внутрішнього виснаження. Навпаки, високий рівень ресурсності створює психологічну "подушку безпеки", яка дозволяє діяти впевнено, приймати наслідки своїх рішень і не уникати діяльності, навіть коли вона складна чи викликає емоційний дискомфорт.

Зафіксовані нами зв'язки між прокрастинацією та особистісними ресурсами стали підставою для проведення регресійного аналізу, який дав змогу виявити предиктори прокрастинаційної поведінки в осіб молодого віку. Таблиці регресійного аналізу представлено в додатку А.

За результатами регресійного аналізу в групі осіб молодого віку було встановлено, що предикторами прокрастинації виступають емоційна спустошеність ($p < 0,001$) та впевненість у собі ($p < 0,001$). Це означає, що саме ці ресурси мають статистично значущий вплив на рівень проявів прокрастинаційної поведінки та її окремих показників. Емоційна спустошеність виявилася позитивним предиктором, тобто зі зростанням емоційного виснаження зростає й схильність до прокрастинації. Такий результат цілком закономірний, адже стан емоційного виснаження супроводжується втратою енергії, зниженням мотивації, труднощами концентрації уваги та прагненням

уникати перевантаження. У таких умовах людина відчуває внутрішнє виснаження, що послаблює здатність мобілізувати сили для своєчасного виконання завдань, особливо тих, які потребують емоційного чи інтелектуального напруження. Це характерно передусім для осіб молодого віку, які перебувають на етапі становлення життєвих цілей, професійної самоідентифікації та набуття досвіду саморегуляції. Недостатньо сформовані навички управління емоційними станами та низька стресостійкість можуть призводити до відкладання справ як способу тимчасового зниження внутрішньої напруги.

Водночас упевненість у собі виявилася негативним предиктором прокрастинації, тобто зі зростанням цього ресурсу рівень схильності до зволікання знижується. Це свідчить, що внутрішня переконаність у власних силах, віра у власну спроможність досягати поставлених цілей і подолання труднощів виступають захисними чинниками щодо формування прокрастинаційної поведінки. Особи з високим рівнем упевненості краще контролюють власні емоції, легше долають сумніви у своїй компетентності, не уникають відповідальності та схильні діяти більш рішуче й організовано.

Підсумовуючи результати дослідження зв'язку між прокрастинацією та рівнем особистісної ресурсності в осіб молодого віку, можна зазначити наступне:

- зафіксовано наявність взаємозв'язків між показниками прокрастинації та складовими особистісного ресурсу в групі досліджуваних молодого віку;
- встановлено, що високий рівень психологічної ресурсності, зокрема впевненість у собі, творчість, відповідальність, здатність до саморегуляції та робота над собою, пов'язані із нижчою схильністю до зволікання, страху відповідальності та сумнівів у власній готовності. Натомість емоційна спустошеність і дефіцит внутрішніх ресурсів позитивно пов'язані з униканням дії, залежністю від соціального схвалення й вираженими проявами прокрастинаційної поведінки;
- встановлено, що в групі молодого віку предикторами прокрастинації виступають впевненість у собі та емоційна спустошеність, яка проявляється в апатії, відсутності мотивації та бажання діяти.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісного ресурсу в осіб зрілого віку

Задля дослідження взаємозв'язку між прокрастинацією поведінкою та особистісним ресурсом в осіб зрілого віку було здійснено кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Узагальнені результати подані в таблиці 2, а повні дані кореляційних взаємозв'язків наведені у додатку А.

Таблиця 2

Дані кореляційного аналізу в групі осіб зрілого віку

	Рівень схильності до прокрастинації	Недооцінка готовності до виконання завдання	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму
Достатність ресурсів	-0,443**	-	-0,449**	-	-	-
Емоційна спустошеність	0,648**	0,491**	0,728**	0,424*	-	0,436**
Упевненість у собі	-0,506**	-	-0,538**	-	-0,408*	-
Любов	-	-	-	-	-0,471**	-0,433*
Творчість	-0,329*	-	-	-	-0,454**	-0,493**
Віра у добро	-	-	-	-	-	-0,366*
Робота над собою	-0,322*	-	-	-	-	-
Самореалізація в професії	-	-	-	-	-0,370*	-0,364*
Відповідальність	-	-	-	-	-	-0,352*
Загальний рівень психологічної ресурсності	-	-	-0,403*	-	-0,464**	-0,390*

* значуща кореляція на рівні $p \leq 0,05$

** висока значуща кореляція на рівні $p \leq 0,01$

Як бачимо з таблиці, у групі осіб зрілого віку також виявлено низку статистично значущих кореляційних зв'язків між загальним рівнем прокрастинації та рівнем розвитку особистісних ресурсів.

Одним із найбільш показових є негативний кореляційний зв'язок між достатністю ресурсів та рівнем прокрастинації ($r = -0,443$, $p \leq 0,01$), а також страхом відповідальності ($r = -0,449$, $p \leq 0,01$). Це означає, що збільшення одного показника буде призводити зменшення іншого. Згідно з концепцією психологічної ресурсності, достатність ресурсів включає суб'єктивне відчуття внутрішньої сили, енергії, здатності справлятися з повсякденними викликами, підтримувати стабільний емоційний фон та залишатися продуктивним. Для осіб віком зрілого віку це означає, що ті, хто відчувається внутрішньо стійким і наповненим, не лише мають більше мотивації до дії, а й краще мобілізують себе до виконання завдань, не відкладаючи їх на потім.

У зрілому віці люди зазвичай вирізняються підвищеним рівнем відповідальності як у професійній діяльності, так і в особистісній сфері. У цьому віці люди зазвичай виконують кілька важливих соціальних ролей (працівник, батько/мати, партнер тощо), що вимагає сталості, зібраності й уміння справлятися з тиском. Висока ресурсна наповненість у такому випадку може функціонувати як буфер, який дозволяє уникати прокрастинаційної поведінки навіть у ситуаціях підвищеного навантаження або стресу. І навпаки, ті, хто відчуває дефіцит ресурсів – як енергетичних, так і психологічних – частіше відкладають завдання, не тому що не хочуть їх виконувати, а тому що не відчувають у собі внутрішнього потенціалу з ними впоратись.

Окремо варто підкреслити, що зв'язок достатності ресурсів з подоланням страху відповідальності ($r = -0,449$, $p \leq 0,01$) вказує на взаємозалежність між внутрішньою силою і здатністю брати на себе зобов'язання. У зрілому віці уникнення відповідальності не завжди має вигляд пасивного ухилення, як у молодших групах; натомість воно може проявлятися у вигляді надмірного самоконтролю, уникнення ініціативи або емоційного вигорання.

Натомість емоційна спустошеність показала високий позитивний зв'язок як із загальним рівнем прокрастинації ($r = 0,648$, $p \leq 0,01$), так і з її компонентами: недооцінкою готовності до виконання завдань ($r = 0,491$, $p \leq 0,01$), подоланням страху відповідальності ($r = 0,728$, $p \leq 0,01$), зниженим рівнем зацікавленості ($r = 0,424$, $p \leq 0,05$) та схильністю до педантизму ($r = 0,436$, $p \leq 0,01$). Ці показники вказують на те, що емоційне виснаження є тісно пов'язаним із прокрастинаційною поведінкою, яка проявляється у відкладанні справ, труднощах із залученням до діяльності, зниженій мотивації та уникненні відповідальних ситуацій. У зрілому віці, коли люди вже мають усталений спосіб життя, професійні обов'язки та часто виконують функції підтримки інших (діти, літні батьки, керівні позиції), емоційне перенавантаження може бути хронічним і мати кумулятивний ефект. Високий рівень емоційної спустошеності може бути наслідком довготривалого стресу, багаторічного ігнорування власних потреб, емоційного вигорання на роботі, постійної самопожертви чи ролі "опори" для інших.

Респонденти, які перебувають у стані емоційного виснаження, частіше виявляють невпевненість у власній здатності впоратися з поставленими завданнями, що проявляється у недооцінці власної готовності. Водночас страх відповідальності досягає найвищої кореляції з емоційною спустошеністю ($r = 0,728$, $p \leq 0,01$), що підкреслює: уникнення відповідальності в такому разі не є свідомим вибором, а радше наслідком виснаженості, неможливості мобілізувати сили. Людина не відмовляється від завдання, бо не хоче його виконувати, а тому, що не має ресурсу на його реалізацію, відчуває тривогу або безсилля щодо наслідків його виконання.

Окремої уваги заслуговує зв'язок емоційної спустошеності із зниженим рівнем зацікавленості ($r = 0,424$, $p \leq 0,05$), що вказує на втрату інтересу до справ, які раніше могли мотивувати або приносити задоволення. У цьому віці така тенденція є тривожною, оскільки вона може свідчити не лише про ситуативне перевантаження, а й про початок стагнації або внутрішньої демотивації, що потенційно підвищує ризик розвитку депресивних або тривожних станів.

Цікавою є також позитивна кореляція з педантизмом ($r = 0,436$, $p \leq 0,01$). У цьому контексті педантичність може виступати не як риса організованості, а як прояв тривожного контролю. Люди, які емоційно виснажені, часто намагаються триматися за зовнішню структурованість, аби компенсувати внутрішню хаотичність. Така поведінка може виглядати як перфекціонізм або надмірна увага до деталей, але за своєю суттю вона неефективна, бо часто веде до ще більшого виснаження, неможливості завершити завдання та зрештою – до відкладання справ.

Упевненість у собі, як і в групі молодих осіб, показала негативні зв'язки із загальним рівнем прокрастинації ($r = -0,506$, $p \leq 0,01$), подоланням страху відповідальності ($r = -0,538$, $p \leq 0,01$) та орієнтацією на соціальну винагороду ($r = -0,408$, $p \leq 0,05$). Це означає, що чим більш упевненими у собі почуваються респонденти, тим менш вони схильні до зволікання у виконанні справ, менше бояться покладати на себе відповідальність і не надто орієнтовані на зовнішнє схвалення. У зрілому віці ці зв'язки набувають особливої значущості, адже саме в цей період життя часто формуються усталені механізми саморегуляції, на основі досвіду прийняття складних рішень, професійного становлення, подолання життєвих криз. Упевненість у собі для людей віком 35–50 років може бути результатом багаторічної практики прийняття відповідальності за себе, свою родину, кар'єру, що дає змогу не уникати важливих завдань, а навпаки, активно й ініціативно включатися в діяльність.

Негативний зв'язок із орієнтацією на соціальну винагороду також вказує на те, що для більш впевнених у собі людей зовнішнє схвалення не є головним джерелом мотивації. Вони спираються на внутрішні стандарти й переконання, тому менше піддаються зовнішньому тиску, не відкладають справи через страх осуду або бажання виглядати краще в очах інших. Така автономність у прийнятті рішень знижує ймовірність виникнення прокрастинаційної поведінки, адже завдання виконуються не для «інших», а з власної ініціативи та внутрішньої потреби діяти.

Любов як ціннісно-особистісна установка, що включає відкритість до близьких, підтримку і турботу, також демонструє негативні зв'язки з орієнтацією на соціальну

винагороду ($r = -0,471, p \leq 0,01$) та схильністю до педантизму ($r = -0,433, p \leq 0,05$). Можна припустити, що люди, для яких характерна здатність до теплих, щирих емоційних контактів, менш орієнтовані на зовнішнє схвалення як джерело самооцінки, а також не схильні до надмірного контролю та перфекціонізму, який часто супроводжує прокрастинацію. У зрілому віці це може відображати зріле ставлення до міжособистісних взаємин та емоційну автономність.

Творчість також має значущі негативні зв'язки з прокрастинацією ($r = -0,329, p \leq 0,05$), орієнтацією на соціальну винагороду ($r = -0,454, p \leq 0,01$) та педантизмом ($r = -0,493, p \leq 0,01$). Це підтверджує, що відкритість до нового, незалежність у мисленні, здатність до гнучкої адаптації і відмова від типових сценаріїв можуть зменшувати ймовірність зволікання. У зрілому віці, коли людина вже має стабільну систему цінностей і певну життєву автономність, творчість може виступати як захисний фактор, що знижує страх перед невизначеністю та відповідальністю.

Творчість у цьому віці може також виступати як своєрідний ресурс подолання ригідності мислення й емоційної інертності, яка нерідко зростає з віком. Завдяки здатності бачити альтернативні шляхи вирішення задач, творчі особи легше долають ситуації невизначеності або складності, не блокуються страхом помилки чи потребою дотриматися ідеалу, що часто лежить в основі прокрастинаційної поведінки.

Віра у добро, як глибинна екзистенційна установка, також показала негативний зв'язок із схильністю до педантизму ($r = -0,366, p \leq 0,01$). Це може свідчити про те, що люди з вірою в позитивну природу світу та людей, з більш м'якими гуманістичними переконаннями, менш схильні до жорсткого самоконтролю й перфекціонізму, що може призводити до прокрастинації.

Робота над собою виявила статистично значущий негативний зв'язок із загальним рівнем прокрастинації ($r = -0,322, p \leq 0,05$). Можемо припустити, що особи, які мають схильність до глибокої рефлексії, аналізу своїх якостей, можуть виявляти готовність змінюватися та самовдосконалюватися, менш схильні відкладати справи. У зрілому віці така внутрішня робота часто є результатом життєвого досвіду – люди усвідомлюють свої

слабкі сторони, але також і шляхи їх подолання, що робить їх менш вразливими до прокрастинаційних механізмів. Крім того, здатність до самозміни дозволяє краще регулювати власні емоційні реакції, долати внутрішні бар'єри й рухатися до мети, незважаючи на зовнішні труднощі.

Самореалізація в професії у зрілих осіб виявила негативні кореляційні зв'язки з орієнтацією на соціальну винагороду ($r = -0,370$, $p \leq 0,05$) та схильністю до педантизму ($r = -0,364$, $p \leq 0,01$).

Ці зв'язки свідчать про те, що чим більше особа відчуває реалізацію себе у професійній сфері, тим меншою є її залежність від зовнішнього схвалення і менша схильність до надмірного контролю та перфекціоністичних установок. У зрілому віці самореалізація, як правило, формується на основі життєвого досвіду, внутрішньої автономії, усвідомлених цінностей та чітко визначених професійних орієнтирів. Людина, яка досягає задоволення від своєї праці, бачить її сенс і відчуває себе ефективною, не потребує частого зовнішнього підкріплення чи постійного визнання. Вона орієнтується на власні стандарти і внутрішню оцінку результатів, а не на соціальне заохочення.

Щодо педантизму, то його зниження в осіб з вищим рівнем самореалізації також виглядає логічним: самореалізована особистість менш схильна до невпевненості, яка часто ховається за потребою в надмірному контролі, увазі до дрібниць чи страху зробити помилку. Вона має більш гнучкий підхід до діяльності, готова діяти, навіть якщо обставини не ідеальні. Відтак педантичні схильності, які можуть блокувати активність і сприяти прокрастинації, менш притаманні таким людям.

Відповідальність демонструє негативний кореляційний зв'язок зі схильністю до педантизму ($r = -0,352$, $p \leq 0,05$). Це означає, що чим вищий рівень відповідальності в респондента – тобто здатності самостійно ухвалювати рішення, усвідомлювати наслідки власних дій і діяти згідно зі своїми переконаннями, – тим менш виражена в нього потреба у надмірному контролі, перфекціоністських установках і надмірній увазі до дрібниць.

Нарешті, загальний рівень психологічної ресурсності показав значущі негативні зв'язки зі страхом відповідальності ($r = -0,403$, $p \leq 0,05$), орієнтацією на соціальну винагороду ($r = -0,464$, $p \leq 0,01$) та схильністю до педантизму ($r = -0,390$, $p \leq 0,05$).

Негативна кореляція між загальним рівнем ресурсності та страхом відповідальності свідчить про те, що чим вищий рівень ресурсної насиченості особистості, зокрема, здатність протистояти стресу, автономність, організованість, наявність внутрішніх опор і стратегій самопомоги, тим меншою є ймовірність того, що людина уникатиме відповідальності або боїтиметься її. У зрілому віці така тенденція є особливо показовою: особи з високою ресурсністю зазвичай вже мають досвід самостійного подолання життєвих і професійних труднощів, що сприяє формуванню впевненості у власній спроможності діяти. Натомість низька ресурсність може провокувати тривогу, розгубленість та схильність уникати відповідальності як способу зниження психоемоційного навантаження.

Сильний негативний зв'язок із орієнтацією на зовнішнє схвалення свідчить про те, що чим вищий рівень психологічної ресурсності, тим менше особа залежить від соціального підтвердження. У зрілому віці це може означати сформовану особисту незалежність та внутрішню самодостатність, коли рішення приймаються не під впливом очікувань інших, а на основі власних переконань і цінностей. Люди з низькою ресурсністю, навпаки, можуть намагатися компенсувати внутрішню нестабільність через соціальне схвалення, і відповідно, демонструвати підвищену прокрастинацію в умовах невизначеності чи страху осуду. Отже, орієнтація на зовнішні винагороди тут може виступати як потенційний бар'єр до впевнених, рішучих дій.

Негативна кореляція між ресурсністю і педантизмом свідчить про те, що особи з високим рівнем внутрішньої організованості та здатністю до мобілізації менше схильні до надмірного контролю, перфекціонізму, постійного доопрацювання або затягування справ через бажання досягти ідеального результату. Для зрілих осіб це може бути показником особистісної зрілості: з часом вони вчаться розподіляти зусилля ефективніше, фокусуючись на результат, а не на ідеальність процесу. Педантизм у цьому

випадку постає не як риса порядку, а як захисна стратегія уникнення активних дій через страх помилки. Тому високий рівень ресурсності, який дозволяє краще справлятися з життєвими викликами, сприяє більш ефективній поведінці й меншій схильності до прокрастинації.

Зафіксовані нами зв'язки між прокрастинацією та особистісними ресурсами стали підставою для проведення регресійного аналізу, який дав змогу виявити предиктори прокрастинаційної поведінки в осіб зрілого віку. Таблиці регресійного аналізу представлено в додатку А.

У осіб зрілого віку результати регресійного аналізу також засвідчили, що емоційна спустошеність ($p < 0,001$) і впевненість у собі ($p < 0,001$) виступають предикторами прокрастинації та її окремих компонентів. Емоційна спустошеність виявилася позитивним предиктором таких показників, як загальна схильність до прокрастинації, недостатня готовність до виконання завдань, уникання складних справ та зниження рівня залученості. Це дає підстави стверджувати, що зі зростанням емоційного виснаження тенденція до прокрастинації посилюється. Такий результат можна пояснити тим, що у зрілому віці, попри наявність життєвого досвіду, стабільності та сформованих професійних і соціальних ролей, особистість стикається з підвищеним навантаженням, багатозадачністю та зростанням відповідальності за сімейні, професійні й соціальні обов'язки. Тривале перебування у стані напруження без достатнього відновлення психологічних ресурсів поступово призводить до емоційного виснаження, що проявляється у втомі, апатії, відчутті нестачі внутрішніх сил. Внаслідок цього навіть звичні або рутинні справи починають сприйматися як надмірно складні, і людина відкладає їх виконання не через відсутність бажання чи дисципліни, а як реакцію на дефіцит енергії та необхідність знизити емоційне навантаження.

У свою чергу, впевненість у собі виявилася негативним предиктором прокрастинації. Цей ресурс, накопичений із роками, допомагає людині підтримувати відчуття внутрішньої стабільності, контролю й самоефективності навіть в умовах тривалого стресу. Особи зі сформованою впевненістю у власних можливостях краще

справляються з невизначеністю, не уникають труднощів і зберігають активність, попри втому чи емоційне напруження. Це свідчить, що впевненість у собі виконує функцію психологічного буфера, який знижує ризик прокрастинаційної поведінки, сприяє мобілізації ресурсів і підтримує працездатність у періоди виснаження.

Отже, незалежно від вікових відмінностей, предикторами прокрастинації виявилися емоційна спустошеність та впевненість у собі, що свідчить про універсальний характер цих ресурсних показників. Ймовірно, це пов'язано з тим, що обидва чинники відображають базові психологічні аспекти, які залишаються ключовими для ефективної діяльності на будь-якому етапі життя. Емоційна спустошеність пов'язана зі зниженням життєвого тону, мотивації та здатності долати стрес, тому вона посилює схильність до уникання дії, відкладання завдань і втрати контролю над часом. Натомість упевненість у собі відображає рівень внутрішньої опори, самоефективності та здатності діяти цілеспрямовано навіть у ситуаціях невизначеності. Вона зменшує вплив тривоги, сумнівів і внутрішніх бар'єрів, тим самим стримуючи прокрастинаційні тенденції.

Підсумовуючи результати дослідження зв'язку між прокрастинацією та рівнем особистісної ресурсності в осіб зрілого, можна зазначити наступне:

- встановлено наявність взаємозв'язків між рівнем прокрастинації та показниками особистісної ресурсності у групі осіб зрілого віку;
- встановлено, що високий рівень психологічної ресурсності, зокрема впевненість у собі, любов, творчість, відповідальність, самореалізація в професії та здатність до саморефлексії, пов'язані із нижчою схильністю до зволікання, страху відповідальності, орієнтації на соціальне схвалення та педантизму. Натомість емоційна спустошеність і дефіцит ресурсів позитивно корелюють із униканням дії, залежністю від зовнішнього схвалення та підвищеними проявами прокрастинаційної поведінки;
- встановлено, що в групі осіб зрілого віку, як і в групі осіб молодого віку, предикторами прокрастинації виступають впевненість у собі та емоційна спустошеність.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей прокрастинації та особистісного ресурсу в осіб молодого та зрілого віку

У результаті проведеного статистичного аналізу нами було виявлено наявність статистично значущих розбіжностей у показниках прокрастинаційної поведінки та показниках особистісного ресурсу між учасниками молодого та зрілого віку.

Узагальнені результати для обох груп подано в таблиці 3, а розгорнуті дані наведено в додатку А.

Таблиця 3

Результати статистичного аналізу відмінностей осіб молодого та зрілого віку

	Молодий вік (N=38)	Зрілий вік (N=34)	Показник статистичної значущості міжгрупового порівняння за U-критерієм Манна-Уїтні	
	Середні ранги	Середні ранги	U	p
Недооцінка готовності до виконання завдання	41,51	30,90	455	0,031
Орієнтація на соціальну винагороду	42,04	30,31	435	0,017
Достатність ресурсів	31,07	42,57	439	0,020
Робота над собою	42,37	29,94	432	0,009

Ми можемо побачити з таблиці, що молоді особи мають статистично вищі показники за компонентами прокрастинації недооцінка готовності ($U=455$, $p=0,031$), орієнтація на соціальне схвалення ($U=435$, $p=0,017$) та ресурсом робота над собою ($U=432$, $p=0,009$). Особи зрілого віку мають вищі показники за шкалою достатність ресурсів ($U=439$, $p=0,020$).

Вищі показники за першою шкалою серед молодих людей можна пояснити кількома взаємопов'язаними причинами. Передусім це природні вікові особливості періоду становлення особистості. Молодь часто перебуває на етапі пошуку власних можливостей, меж компетентності й професійного шляху. Через це вони частіше

сумніваються у своїй здатності впоратися з певним завданням, навіть якщо об'єктивно володіють потрібними навичками. У зрілих людей уже сформований досвід успішного подолання труднощів, що зміцнює впевненість і дозволяє адекватно оцінювати свої ресурси. У молоді ж формується уявлення про власні можливості, і відсутність достатнього життєвого та професійного досвіду призводить до того, що вони ще не мають стабільного відчуття компетентності. Вони лише накопичують досвід успішного подолання труднощів, тому часто сприймають складні завдання як надмірно важкі або такі, що перевищують їхні здібності.

Важливу роль відіграє і підвищена самокритичність. Молоді люди більш схильні порівнювати себе з іншими, оцінювати власну ефективність через соціальні стандарти й думку оточення. Якщо їм здається, що хтось упорається краще, вони починають сумніватися у своїй готовності, відкладають початок роботи, намагаються “дозріти” або дочекатися ідеальних умов. Це поєднується з невпевненістю, страхом зробити помилку чи виглядати некомпетентними.

Ще один аспект – недостатня навичка планування. Молоді люди часто переоцінюють час, необхідний на відпочинок, і недооцінюють, скільки сил потребує завдання. Це викликає відчуття перевантаження ще до початку роботи, тому з'являється переконання, що вони “не готові”. У зрілому віці люди краще розподіляють енергію, реалістичніше оцінюють складність справ і вже мають перевірені стратегії саморегуляції.

Також у молоді сильніше проявляється емоційна нестійкість: настрої, стрес чи невпевненість швидко впливають на працездатність. Якщо з'являється сумнів або втома, це може бути сприйнято як доказ «неготовності» починати дію. Люди зрілого віку здебільшого краще відокремлюють емоційний стан від реальних можливостей і не дозволяють короткочасним коливанням настрою впливати на рішучість діяти.

Вищі показники орієнтації на соціальну винагороду серед молоді можна пояснити тим, що саме в цьому віці людина особливо чутлива до оцінки з боку оточення й прагне соціального схвалення. Молодий вік – це період активного формування особистісної та

професійної ідентичності, коли людина ще шукає своє місце в суспільстві, перевіряє власну значущість і порівнює себе з іншими. Тому зовнішнє визнання, підтримка чи похвала мають для неї високу емоційну цінність. Відчуття соціального схвалення допомагає молодій людині підтвердити, що вона “на правильному шляху”, що її зусилля мають сенс і помічені іншими.

Крім того, у молодому віці соціальні мережі, навчальне середовище та міжособистісні контакти створюють умови, де успіх часто вимірюється саме реакцією оточення. Це формує звичку орієнтуватися на зовнішні оцінки, лайки, схвалення викладачів або колег. Тому навіть виконання завдань нерідко пов’язується з очікуванням винагороди – похвали, високої оцінки чи позитивного зворотного зв’язку, а не лише з внутрішнім відчуттям задоволення від процесу.

Ще одне пояснення полягає у невизначеності власних цінностей і критеріїв успіху. Молоді люди часто не мають достатньо сформованих внутрішніх орієнтирів, тому шукають підтвердження правильності своїх дій ззовні. Зрілі особи, навпаки, уже мають стабільну систему цінностей і власні стандарти оцінки результатів, тому їхня мотивація більш автономна й внутрішня. Вони можуть виконувати завдання з почуття обов’язку, відповідальності чи внутрішньої потреби, а не заради похвали або соціального статусу.

Також молодий вік: це час активного розширення кола спілкування, потреби в приналежності до групи, прагнення знайти однодумців і отримати підтримку. Соціальна винагорода стає засобом зміцнення контактів і способом збереження відчуття включеності в колектив.

Вищі показники за ресурсом «робота над собою» у молодих респондентів можна пояснити особливостями їхнього життєвого етапу, коли особистісний розвиток і пошук себе є провідними завданнями. Для молодих людей характерний активний пошук себе: вони встановлюють життєві цілі, роблять професійний вибір та формують власні ціннісні уявлення. У цьому процесі природно зростає інтерес до самопізнання, саморефлексії та внутрішньої роботи над собою. Саме в цей період людина намагається

зрозуміти, ким вона є, які має сильні й слабкі сторони, що їй потрібно змінити у поведінці, ставленні чи мисленні, аби досягти гармонії й успіху.

Важливу роль відіграє також потреба у самоствердженні. Молоді люди прагнуть довести собі й іншим, що здатні до розвитку, мають потенціал і можуть впливати на власне життя. Вони більш відкриті до нового досвіду, змін, самоаналізу, беруть участь у тренінгах, читають психологічну літературу, пробують різні способи самореалізації. Це прагнення до самовдосконалення нерідко пов'язане з ідеалізмом і високими очікуваннями від себе, що теж стимулює роботу над собою.

Крім того, молодий вік супроводжується більшою гнучкістю мислення та готовністю до експериментів. Людина ще не має усталених шаблонів поведінки, тому легше визнає потребу в змінах і прагне вдосконалюватися. У зрілому віці, навпаки, поведінкові й емоційні стратегії вже сформовані, життєві пріоритети усталені, тому потреба постійно змінювати себе знижується. Зрілі особи частіше зосереджуються не на внутрішній перебудові, а на стабільності, утриманні досягнутого та реалізації раніше сформованих цілей.

Ще одним поясненням може бути більша емоційна чутливість молоді. Вони гостріше реагують на власні невдачі, сумніви, внутрішні конфлікти, що спонукає до роздумів про себе та пошуку шляхів самопокращення. Для зрілих людей, які вже мають досвід подолання криз і певний рівень самоприйняття, робота над собою не є настільки інтенсивною чи усвідомленою.

Вищі показники за шкалою «достатність ресурсів» у зрілих респондентів пояснюються тим, що цей вік характеризується більшою стабільністю, життєвим досвідом і сформованими навичками саморегуляції. Люди зрілого віку вже мають певний життєвий фундамент – професійну реалізацію, стабільне соціальне оточення, сформовану систему цінностей і чітке розуміння власних можливостей. Усе це створює відчуття внутрішньої опори та наповненості силами. На відміну від молоді, зрілі особи не витрачають енергію на постійні пошуки себе, сумніви й адаптацію до нових умов, тому їхні ресурси більш збалансовані та стійкі.

У цьому віці люди краще знають, що саме допомагає їм відновлювати енергію – відпочинок, спілкування, хобі чи фізична активність. Вони мають досвід подолання труднощів, тому з більшою впевненістю сприймають нові виклики. Це формує відчуття контролю над життям, що безпосередньо підсилює ресурсність. Для молодих людей характерна емоційна нестійкість, різкі перепади мотивації, нестача досвіду у відновленні внутрішніх сил, через що їм важче підтримувати стабільний рівень енергії.

Зрілі особи зазвичай мають налагоджений життєвий ритм і стабільні соціальні зв'язки – родину, друзів, колег. Соціальна підтримка виконує серйозну роль у забезпеченні ресурсного стану, оскільки дає відчуття безпеки, захищеності та сенсу. Молоді ж люди часто переживають період змін, невизначеності, переїздів або навчання, що виснажує емоційно і знижує відчуття стабільності.

Ще одне пояснення – у зрілому віці формується прийняття себе та своїх сильних і слабких сторін. Людина перестає витрачати енергію на боротьбу з власними недоліками, порівняння з іншими чи прагнення довести щось суспільству. Це дозволяє зберігати внутрішній баланс і спокій, які є основою достатності ресурсів. Молодь, навпаки, часто живе в стані напруження, самокритики й постійного прагнення до ідеалу, що поступово виснажує.

На основі аналізу відмінностей в показниках прокрастинації та особистісного ресурсу досліджуваних молодого і зрілого віку можна сформулювати такі висновки:

- зафіксовано статистично значущі розбіжності між показниками прокрастинаційної поведінки та особистісних ресурсів у респондентів двох вікових груп;
- особи молодого віку виявили більшу схильність до сумнівів у власних силах, потребу в соціальному схваленні й активне прагнення до самопізнання та особистісного зростання;
- особи зрілого віку показали значно вищі результати за показником достатності ресурсів, що вказує на сформовану внутрішню стабільність, упевненість у собі, уміння відновлювати енергію, самоприйняття та психологічну зрілість.

Висновки до 3 розділу

Здійснивши емпіричне дослідження взаємозв'язку прокрастинації та особистісного ресурсу в різному віці можемо зробити наступні висновки:

1) Зафіксовано наявність значущих взаємозв'язків між прокрастинацією та особистісними ресурсами як у молодих, так і в зрілих осіб. Встановлено, що кожна вікова група має власні особливості.

2) Молодим досліджуваним властивий зв'язок прокрастинації, що проявляється у вигляді недооцінки готовності до виконання завдань, страху відповідальності, орієнтації на соціальне схвалення та зниженої зацікавленості з низьким рівнем особистісної ресурсності, зокрема з недостатньою впевненістю в собі, яка проявляється у страху зробити помилку, сумнівах у власних здібностях, схильності уникати рішень і залежності від зовнішньої оцінки; а також з емоційною спустошеністю, яка проявляється у втраті інтересу до діяльності, труднощах з мобілізацією, апатії та швидкій втомлюваності; та з нестачею досвіду самореалізації, яка проявляється у відсутності чіткого уявлення про професійні цілі, невпевненості у власному життєвому шляху та частих сумнівах щодо прийнятих рішень.

3) Нашим досліджуваним зрілого віку властивий зв'язок прокрастинації, що проявляється у вигляді зволікання, страху відповідальності, орієнтації на соціальне схвалення та педантизму з низьким рівнем особистісної ресурсності, зокрема з емоційною спустошеністю, яка проявляється у втраті мотивації, виснаженні, труднощах з емоційним відновленням, зниженому інтересі до діяльності та частому переживанні внутрішньої втоми; а також із загальним дефіцитом ресурсів, який проявляється у відсутності внутрішньої опори, енергетичному виснаженні, зниженій здатності до саморегуляції та зниженні емоційної гнучкості. Водночас вищий рівень особистісної ресурсності, зокрема впевненість у собі, любов, творчість, відповідальність, самореалізація в професії та здатність до саморефлексії, пов'язані з меншою схильністю до прокрастинаційної поведінки.

4) Незалежно від віку предикторами прокрастинації виступають упевненість у собі та емоційна спустошеність, що ми пояснюємо їхнім базовим характером як універсальних психологічних ресурсів. Ми вважаємо, що ці характеристики визначають рівень енергії, мотивації та здатність діяти впевнено, тому залишаються однаково значущими для поведінки людини на будь-якому етапі життя.

5) Зафіксовано значущі відмінності між досліджуваними віковими групами: молоді досліджувані виявили значущо вищі показники недооцінки готовності до виконання завдань, орієнтації на соціальне схвалення та активного саморозвитку. Зрілі респонденти показали значно вищий рівень достатності ресурсів, що свідчить про стабільність та життєву впевненість цієї вікової групи.

6) Нашим досліджуваним молодим особам властиво частіше проявляти емоційну нестійкість, сумніви в собі, потребу у зовнішньому схваленні та демонструвати більшу залежність прокрастинаційної поведінки від емоційного стану. Водночас вони прагнуть до змін і розвитку, мають потенціал до подолання зволікання через особистісний ріст. На нашу думку, це пов'язано з тим, що молодь перебуває на етапі активного самовизначення, пошуку себе та формування особистісної і професійної ідентичності, що супроводжується підвищеною емоційною вразливістю і потребою у зовнішньому підтвердженні власної значущості.

7) Особи зрілого віку демонструють значно вищий рівень самоприйняття, автономності, внутрішньої організованості та достатності ресурсів, що значною мірою знижує ризик прокрастинаційної поведінки. Їм властиве сформоване відчуття внутрішньої опори, емоційної стабільності та здатності ефективно мобілізувати сили у відповідальні моменти. Достатність ресурсів у цій віковій групі, на нашу думку, базується на накопиченому життєвому досвіді, стабільності соціального оточення, сформованій системі цінностей та навичках саморегуляції. Це дозволяє зрілим особам раціонально розподіляти енергію, долати труднощі без надмірного емоційного напруження та мобілізувати власні сили.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного нами теоретичного аналізу та даними емпіричного дослідження можна зробити наступні загальні висновки:

1) Прокрастинація в психології визначається як ірраціональне, усвідомлене відтермінування важливих або необхідних завдань, що супроводжується негативними емоційними станами. Особистісний ресурс трактується як сукупність психологічних якостей, індивідуальних особливостей і внутрішніх можливостей людини, які сприяють її здатності адаптуватися до життєвих обставин, подолання труднощів, збереження емоційної рівноваги та самореалізації в різних сферах діяльності.

2) Зафіксовано взаємозв'язок між прокрастинацією та особистісними ресурсами як у молодому, так і зрілому віці. Встановлено, що кожна вікова група має свої особливості.

3) У досліджуваних нами осіб молодого віку прокрастинація пов'язана із недостатньою впевненістю в собі, яка проявляється у страху помилок, сумнівах у власних здібностях та залежності від зовнішньої оцінки; з емоційною спустошеністю, яка проявляється у втраті мотивації, апатії та втомлюваності, а також з нестачею досвіду самореалізації, яка проявляється у невизначеності життєвих та професійних орієнтирів.

4) Прокрастинація у наших досліджуваних зрілого віку має зв'язок з емоційною спустошеністю, яка проявляється у втраті мотивації, внутрішньому виснаженні та зниженому інтересі до діяльності, а також із загальним дефіцитом ресурсів, що проявляється у зниженій здатності до саморегуляції та відсутності внутрішньої опори. Водночас вищий рівень таких ресурсів, як впевненість у собі, відповідальність, творчість і самореалізація, пов'язаний з меншою схильністю до зволікання.

5) Незалежно від віку досліджуваних нами груп осіб, предикторами прокрастинації виступають впевненість у собі та емоційна спустошеність, що ми пояснюємо їхнім базовим характером як універсальних психологічних ресурсів. Ми вважаємо, що ці характеристики визначають рівень енергії, мотивації та здатність діяти

впевнено, тому залишаються однаково значущими для поведінки людини на будь-якому етапі життя.

б) Зафіксовано значущі відмінності між досліджуваними нами віковими групами в проявах прокрастинації та особистісних ресурсів: нашим респондентам молодого віку властивий значущо вищий рівень емоційної нестійкості, сумнівів у собі та залежності від зовнішнього схвалення, що, на нашу думку, пов'язано з етапом активного самовизначення, емоційною вразливістю та потребою у підтвердженні власної значущості. Водночас їм притаманна висока мотивація до розвитку та потенціал до подолання зволікань через особистісне зростання.

7) Нашим респондентам зрілого віку притаманний значущо вищий рівень самоприйняття, автономності та ресурсної насиченості, що, на нашу думку, пов'язано з життєвим досвідом, сформованими цінностями та стабільністю соціального оточення. Це сприяє емоційній стійкості, раціональному розподілу енергії та знижує схильність до прокрастинації.

8) Наша гіпотеза була підтверджена, оскільки результати показали, що респонденти молодого віку виявили значно вищий рівень прокрастинації, що зумовлено недостатністю особистісних ресурсів та підвищеною емоційною спустошеністю.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт*. 2019. № 1. С. 7–14. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/9367>
2. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2013. № 2. С. 24–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
3. Бабатіна С. І. Явище прокрастинації серед студентства. Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві : матеріали наук.-практ. конф., м. Львів, 14 квіт. 2016 р. Львів, 2016. С. 31–35. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2719/_3.pdf?sequence=1
4. Балабанова Л., Перелигіна Л. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології* : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Т. II, 2022. С. 110–126. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/16640/1>
5. Бринза І., Козлов Я. Ресурсність особистості, яка переживає психологічне благополуччя. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст*. 2019. № 1. С. 16–20. URL: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>
6. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів : Вид-во Старого Лева, 2019. 400 с.
7. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 22–27. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/5.pdf

8. 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
9. Захарченко В. Психологічні ресурси як характеристика особистості. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст*. 2019. № 1. С. 54–57. URL: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>
10. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Т. 1, № 2. С. 120–127. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/4243>
11. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. Київ : Аксіома, 2019. 80 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29777>
12. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/50.pdf>
13. Кононенко О., Кононенко А., Крошка К. Життестійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*. 2023. № 39. С. 565–575. URL: <https://www.researchgate.net/publication/374471416>
14. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 19. С. 208–224. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf>
15. Кучеренко Н. В. Психологічні ресурси як фактор прокрастинації студентів. *Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана*. 2024. С. 6–64. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/26832921-b650-4473-887f-87c467639183/content>.
16. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. № 4 (36). С. 59–65. 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>

17. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчен., м. Суми, 15 трав. 2014 р. Суми, 2014. С. 292–297. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/7517/7518>

18. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 14. С. 48–54. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/6.pdf

19. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н. П. Крейдун та ін. *Проблеми сучасної освіти*. 2013. № 4. С. 6–12. URL: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8788/8339>

20. Панасенко Н. М., Поклад І. М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матер. II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Херсон, 26–27 верес. 2019 р. Херсон, 2019. С. 225. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/9282>

21. Петренко Н. С. Особливості прокрастинації у представників різних професій. *Вісник Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя*. 2023. № 12. С. 83. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/43466>

22. Роль резилієнсу у запобіганні прокрастинації студентів в умовах опанування іноземної мови: українсько-польсько-словацький досвід / Г. Гандзілевська та ін. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. 2022. № 15. С. 37–44. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8748/1/7.pdf>

23. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 12. С. 190–196. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/72/77

24. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В. Методика «особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*. 2022. № 44. С. 114–122. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/44-2022/19.pdf>
25. Федчук О. В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 1. С. 101–110. URL: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/657>
26. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. № 39. С. 380–399. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/04/Opytuval-nyk-psykholohichnoi-resursnosti-osobystosti-rezul-taty-rozrobky-y-aprobatsii-avtors-koi-metodyky.pdf>
27. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013 № 21. С. 782–791. URL: <https://radio.kpi.ua/index.php/2227-6246/article/download/159692/158945>
28. Ainslie G. Specious reward: a behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological bulletin*. 1975. Vol. 4, No. 82. P. 463–496. URL: <https://www.researchgate.net/publication/22054716>
29. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. *The Plenum series in social/clinical psychology*. 1995. Vol. 109, No 8. P. 45–70. URL: <https://www.researchgate.net/publication/276292917>
30. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*. 2001. Vol. 3, No. 50. P. 337–421. URL: <https://www.researchgate.net/publication/227926872>

31. Karaoğlu B., Yalçın İ. Relationship between learned resourcefulness and academic procrastination in students studying in sports departments. *International education studies*. 2020. Vol. 13, No. 7. P. 88–94. URL: <https://www.ccsenet.org/journal/index.php/ies/article/view/0/43058>
32. Klingsieck K. B. Procrastination in different life-domains: is procrastination domain specific?. *Current psychology*. 2013. Vol. 32, No. 2. P. 175–185. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-013-9171-8>
33. Kumar A. A., Jayalakshmi R. J R. J. Academic procrastination and resilience among college students. *International journal of engineering technology and management sciences*. 2022. Vol. 6, No. 6. P. 514–516. URL: https://www.researchgate.net/publication/366238665_Academic_Procrastination_and_Resilience_Among_College_Students
34. Milgram N. A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: a typological model. *Personality and Individual Differences*. 1992. Vol. 13, No 12. P. 1307–1313. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/019188699290173M?>
35. Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability. *Journal of Psychology*. 1995. Vol. 129, No 2. P. 145-155. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980.1995.9914954>
36. Milgram N. N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European journal of Personality*. 2000. Vol. 14, No. 2. P. 141–156. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1002/%28SICI%291099-0984%28200003/04%2914%3A2%3C141%3A%3AAID-PER369%3E3.0.CO%3B2-V>
37. Quek T. The problem of procrastination. URL: <https://www.lifechange.ca/the-problem-of-procrastination/> (date of access: 04.02.2024).
38. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: frequency and cognitivebehavioral correlates. *Journal of counseling psychology*. 1984. Vol. 4, No. 31. P. 503. URL: <https://www.researchgate.net/profile/Laura-Solomon-3/publication/232500904>

39. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 1, No. 51. P. 36–46. URL: <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ap.12173>

40. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94. URL: <https://www.researchgate.net/publication/6598646>

АНОТАЦІЯ

Взаємозв'язок прокрастинації та особистісного ресурсу в різному віці. Білай Ольга. – Кваліфікаційна робота. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – 74 с.

В кваліфікаційній роботі розглядається зв'язок між прокрастинацією та особистісними ресурсами в різних вікових групах – молодому та зрілому віці. За результатами проведеного нами емпіричного дослідження визначено, що предикторами прокрастинації виступає впевненість у собі та емоційна спустошеність. В кожній групі визначено певні взаємозв'язки між показниками ресурсів і прокрастинації. В молодому віці прокрастинація виявляє взаємозв'язок з із недостатньою впевненістю у собі, емоційною спустошеністю та нестачею досвіду самореалізації. У зрілому віці прокрастинація пов'язана з емоційною спустошеністю та загальним дефіцитом ресурсів, упевненістю в собі, відповідальністю, творчістю й самореалізацією. Аналіз відмінностей показав, що досліджуваним молодим особам властиво значущо вищий рівень емоційної нестійкості, сумнівів у собі та залежності від зовнішнього схвалення, а досліджуваним зрілим особам значущо вищий рівень самоприйняття, автономності та ресурсної насиченості.

Ключові слова: прокрастинація, особистісний ресурс, молодий вік, зрілий вік, психологічна ресурсність.

ABSTRACT

The relationship between procrastination and personal resources at different ages. Bilai Olha. – Qualification Paper. Kharkiv : V. N. Karazin Kharkiv National University, 2025. – 74 p.

This qualification paper explores the relationship between procrastination and personal resources in different age groups – young and mature adults. Based on the results of our empirical study, self-confidence and emotional exhaustion were identified as predictors of

procrastination. Each age group demonstrated specific correlations between personal resource indicators and procrastination. In young adulthood, procrastination is associated with low self-confidence, emotional exhaustion, and a lack of self-realization experience. In mature adulthood, procrastination is related to emotional exhaustion and a general deficit of resources, while high levels of self-confidence, responsibility, creativity, and self-realization are linked to lower levels of procrastination. The analysis of age differences revealed that young participants showed significantly higher levels of emotional instability, self-doubt, and dependence on external approval, whereas mature participants demonstrated significantly higher levels of self-acceptance, autonomy, and resourcefulness.

Keywords: procrastination, personal resources, young adulthood, mature adulthood, psychological resourcefulness.