

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: Зв'язок прокрастинації з життєвою задоволеністю та суб'єктивним благополуччям у молодому віці

Студентки 2 курсу групи б1 другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Психологія» за спеціальністю  
053 – ПСИХОЛОГІЯ  
Родіної Анастасії Олексіївни

Керівник: к. псих. н., доц. ЗВО, каф. загальної  
психології Гімаєва Ю. А.,

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

## ЗМІСТ РОБОТИ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПРОКРАСТИНАЦІЮ ТА ЖИТТЄВУ ЗАДОВОЛЕНІСТЬ.....</b>  | <b>5</b>  |
| 1.2 Визначення та огляд життєвої задоволеності.....   | 11        |
| 1.3 Визначення та огляд суб'єктивного благополуччя .....  | 14        |
| 1.4 Дослідження зв'язку між задоволеністю життям і суб'єктивним благополуччям.....  | 17        |
| Висновки до першого розділу .....   | 18        |
| <b>РОЗДІЛ 2 ОПИС ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>  | <b>20</b> |
| 2.1 Опис вибірки, методів дослідження.....  | 20        |
| Висновки до другого розділу .....   | 23        |
| <b>РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ З ЖИТТЄВОЮ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ТА СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У МОЛОДОМУ ВІЦІ .....</b> | <b>25</b> |
| 3.1 Результати та інтерпретація дослідження зв'язку прокрастинації з життєвою задоволеністю.....                                | 25        |
| 3.2 Результати та інтерпретація дослідження зв'язку прокрастинації з суб'єктивним благополуччям.....                            | 36        |
| Висновки до третього розділу .....  | 48        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>   | <b>50</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>   | <b>54</b> |
| <b>АНОТАЦІЇ .....</b>   | <b>59</b> |

## ВСТУП

**Проблема** дослідження складається з того, що прокрастинація, або відкладання справ на потім, є поширеною проблемою, яка негативно впливає на життя людей. Вона може призвести до зниження продуктивності, стресу, тривоги та навіть депресії. Крім того, прокрастинація може негативно вплинути на стосунки з іншими людьми та на загальне життєве задоволення. Існує багато різних теорій, які пояснюють причини прокрастинації, але незалежно від причини, прокрастинація може бути серйозною проблемою, яка може негативно вплинути на життя людини.

**Актуальність** цієї роботи можна обґрунтувати тим, що прокрастинація стала серйозною проблемою у сучасному суспільстві, особливо серед студентів, працівників та осіб, які мають великі завдання або проекти. Посилення конкуренції, поява нових технологій та швидка зміна темпів життя сприяють зростанню стресу та втоми, що, в свою чергу, збільшує ймовірність прокрастинації. Розуміння впливу прокрастинації на рівень життєвої задоволеності може допомогти розробити ефективні стратегії управління часом та підвищити загальну якість життя. Такий аналіз є важливим для подальшого вдосконалення методів саморегуляції та самомотивації, які сприяють досягненню особистісних та професійних цілей.

**Об'єктом** дослідження є особистість.

**Предмет** дослідження - зв'язок прокрастинації з життєвою задоволеністю та суб'єктивним благополуччям людей молодого віку.

**Метою** роботи є вивчення зв'язку прокрастинації з життєвою задоволеністю та суб'єктивним благополуччям у молодих людей, що є студентами, які навчаються, або навчаються та працюють.

**Гіпотеза:**

за вищого рівня життєвої задоволеності та суб'єктивного благополуччя у молодих людей, що є студентами, які навчаються, буде проявлятися менший рівень прокрастинації;

за більшого рівня суб'єктивного благополуччя молодих людей, які є студентами, які навчаються та працюють, буде проявлятися менший рівень прокрастинації.

**Завдання** дослідження :

- 1) вивчення літератури з проблеми зв'язку прокрастинації, життєвої задоволеності та суб'єктивного благополуччя,
- 2) вивчення проявів прокрастинації молодих людей, що є студентами, які навчаються, або навчаються та працюють,
- 3) вивчення аспектів життєвої задоволеності,
- 4) вивчення проявів суб'єктивного благополуччя,
- 5) дослідження зв'язку між прокрастинацією та такими аспектами особистості, як життєва задоволеність та суб'єктивне благополуччя у молодих студентів.

**Методи емпіричного дослідження**

Шкала ірраціональної прокрастинації С. Пірса, Індекс задоволеності життям, Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду.

**Статистичні методи**

Коефіцієнт кореляції Спірмена, t-критерій Стьюдента.

**Характеристика вибірки**

119 досліджуваних, 20-25 років, студенти, з них що працюють — 53, тільки навчаються — 66.

**Практична значущість** дослідження полягає не лише в збагаченні знань та теоретичних відкриттях. Результати цього дослідження можуть мати практичну значущість для кількох груп людей. По-перше, вони можуть бути корисними для психологів та терапевтів, які працюють з людьми, які борються з прокрастинацією. По-друге, вони можуть бути корисними для студентів та інших людей, які прагнуть покращити свою продуктивність та досягти своїх цілей. По-третє, вони можуть бути корисними для загального населення, оскільки можуть допомогти людям краще зрозуміти зв'язок між їх поведінкою та їхнім благополуччям.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПРОКРАСТИНАЦІЮ ТА ЖИТТЄВУ ЗАДОВОЛЕНІСТЬ

#### 1.1 Визначення та огляд прокрастинації

Прокрастинація — це добровільне відкладання запланованих дій, незважаючи на те, що очікується погіршення ситуації в результаті затримки [41]. Це визначення підкреслює парадоксальну природу прокрастинації: люди зволікають навіть тоді, коли знають, що це суперечить їхнім інтересам [36].

З психологічної точки зору, прокрастинація розглядається як форма збою саморегуляції. Вона включає в себе конфлікт між двома частинами “Я”: теперішнім “Я”, яке зосереджене на негайному задоволенні, і майбутнім “Я”, яке стурбоване довгостроковими вигодами. Теперішнє “Я” часто прагне уникнути дискомфорту або отримати миттєве задоволення, що призводить до уникнення завдань. Цей конфлікт займає значне місце в дослідженнях прокрастинації, особливо в контексті прийняття рішень і мотивації.

Аналіз взаємозв'язку і відмінностей між лінню та прокрастинацією, показав, що, хоча ці поняття часто сприймаються як синоніми, вони мають різну природу та впливають на поведінку людини по-різному. Лінь визначається як загальна небажаність до виконання будь-якої діяльності, що часто супроводжується відсутністю мотивації і енергії. Прокрастинація ж, навпаки, характеризується активним відкладанням конкретних завдань, незважаючи на усвідомлення їх важливості та наявності бажання їх виконати [4].

Прокрастинація також пов'язана з різними психологічними рисами та станами. Наприклад, люди з високим рівнем перфекціонізму можуть прокрастинувати, бо бояться, що їхні результати не відповідатимуть їхнім власним високим стандартам. Крім того, люди з низькою самоефективністю, або вірою у власну здатність досягти успіху, можуть відкладати виконання завдань, оскільки сумніваються у своїй здатності виконати їх ефективно [35].

Поведінкова економіка пропонує інший погляд на прокрастинацію, насамперед через концепцію гіперболічного дисконтування. Гіперболічне дисконтування означає тенденцію надавати перевагу меншим, негайним винагородам над більшими, відстроченими [38]. Ця модель пояснює, чому люди можуть відкладати виконання завдань: негайне задоволення від уникнення завдання переважає відкладену вигоду від його виконання.

На практиці це означає, що перед вибором між завданням, яке приносить негайне задоволення, і завданням, яке приносить вигоду у майбутньому, люди, швидше за все, оберуть перше. Ця тенденція може призвести до циклу прокрастинації, коли короткострокові винагороди постійно беруть гору над довгостроковими цілями [29].

Нещодавні дослідження в галузі нейробіології виявили, що прокрастинація може бути пов'язана з певними структурами та функціями мозку. Дослідження з використанням методів нейровізуалізації, таких як функціональна МРТ, виявили, що прокрастинатори часто мають більшу мигдалину - ділянку мозку, яка бере участь у регуляції емоцій та обробці страху і тривоги. Це свідчить про те, що люди, які прокрастинують, можуть мати підвищену емоційну реакцію на завдання, які вони сприймають як стресові або непосильні. Префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за виконавчі функції, такі як планування та прийняття рішень, також може відігравати певну роль. Прокрастинатори можуть мати менш ефективне функціонування в цій області, що призводить до труднощів в управлінні часом і визначенні пріоритетів [31].

З точки зору еволюції, прокрастинація може мати коріння в середовищі наших предків. У ситуаціях, коли майбутнє було невизначеним, надання пріоритету нагальним потребам над майбутніми могло бути адаптивною стратегією виживання. Така поведінка, відома як упередженість щодо теперішнього, була б корисною в умовах дефіциту ресурсів і переважання безпосередніх загроз.

Однак у сучасному суспільстві, де довгострокове планування і відстрочене задоволення часто мають вирішальне значення для успіху, цей інстинкт може призвести до дезадаптивної поведінки [8]. Наприклад, уникнення завдання з довгостроковою вигодою, такого як підготовка до іспиту, на користь короткострокових задовольень, таких як перегляд телевізора, може мати значні негативні наслідки [34].

У своїй роботі Т.А. Колтунович досліджує внутрішні психологічні конфлікти, які ведуть до виникнення прокрастинації. Автор розглядає прокрастинацію як результат боротьби між довгостроковими цілями, які вимагають зусиль та самодисципліни, і короткостроковими задоволеннями, які приносять негайне задоволення. Т.А. Колтунович підкреслює, що вибір на користь короткострокових задовольень часто зумовлений високим рівнем стресу, втомою або недостатньою мотивацією. Важливим аспектом роботи є аналіз впливу емоційних станів на здатність до саморегуляції: негативні емоції, такі як тривога або депресія, знижують здатність до ефективного планування та виконання важливих завдань [3].

Прокрастинація є універсальним явищем, але її поширеність і сприйняття можуть відрізнятися в різних культурах. Культурне ставлення до управління часом, дедлайнів і продуктивності може впливати на те, як розглядається і вирішується проблема прокрастинації. У деяких культурах прокрастинація може розглядатися як відсутність самодисципліни або лінь, що призводить до більшої соціальної стигматизації.

Крос-культурні дослідження показали, що в культурах з високим акцентом на колективізм і групову гармонію прокрастинація може бути менш поширеною через сильніший акцент на соціальні зобов'язання та очікування суспільства. І навпаки, в індивідуалістичних культурах, де пріоритетними є особисті цілі та автономія, прокрастинація може бути більш поширеною, оскільки люди орієнтуються на свої особисті та професійні обов'язки [26].

Як показало дослідження Г.В. Рудь, прокрастинація може з'являтися і серед молоді. Зазначається, що прокрастинація в юнацькому віці часто

пов'язана з переходом до більшої самостійності та відповідальності, а також з формуванням особистісної ідентичності. Виокремлюється кілька ключових факторів, що сприяють прокрастинації у юнаків, зокрема низький рівень самодисципліни, недостатня мотивація до навчання, страх невдачі та високий рівень перфекціонізму. Важливою складовою роботи є дослідження впливу соціальних факторів, таких як підтримка з боку батьків та вчителів, на здатність молоді справлятися з прокрастинацією [5].

Прокрастинацію можна розділити на різні типи залежно від основних причин і поведінки, пов'язаної з відкладанням виконання завдань. Розуміння цих типів може допомогти в розробці цілеспрямованих втручань і стратегій для більш ефективного подолання прокрастинації.

Пасивна прокрастинація - це традиційна форма прокрастинації, коли люди паралізовані нерішучістю і не можуть виконати завдання вчасно. Цей тип прокрастинаторів часто бореться з початком або завершенням завдань через страх невдачі, відсутність мотивації або просто через те, що вони перевантажені поточними завданнями. Такі люди зазвичай мають низьку самоефективність і високий рівень тривожності. Вони часто застрягають у циклі бездіяльності, відчуваючи, що не можуть досягти прогресу, незважаючи на бажання це зробити. Пасивні прокрастинатори можуть вдаватися до поведінки уникнення, наприклад, відволікання та втечі, щоб впоратися зі стресом і негативними емоціями, пов'язаними з їхніми завданнями [9].

Активна прокрастинація - це більш сучасна концепція, яка розрізняє прокрастинаторів, які навмисно відкладають виконання завдань, і тих, хто робить це через нерішучість. Активні прокрастинатори віддають перевагу роботі під тиском і часто вважають, що працюють краще, коли дедлайни наближаються. Ці люди приймають свідомі рішення відкладати справи і часто досягають результатів, подібних до результатів непрокрастинаторів. Вони, як правило, демонструють високий рівень тайм-менеджменту, самоефективності та контролю над своєю роботою. Активні прокрастинатори використовують тиск дедлайнів, що наближаються, для мотивації, і вони можуть ефективно

управляти своїм часом, щоб забезпечити виконання завдань у необхідні терміни [9].

Прокрастинація збудження, також відома як прокрастинація пошуку гострих відчуттів, передбачає відкладання завдань, щоб відчути приплив адреналіну в останню хвилину. Люди, які займаються прокрастинацією заради гострих відчуттів, процвітають на хвилюванні та тиску, пов'язаному з виконанням завдань безпосередньо перед дедлайном. Цей тип прокрастинації може бути викликаний прагненням до стимуляції і потребою відчути нагальність. Однак це також може призвести до збільшення стресу і зниження якості роботи. Прокрастинатори збудження можуть шукати ситуації з високими ставками або створювати штучну терміновість, щоб запуснути свою мотивацію, що іноді може призвести до неоптимальних результатів через стислі часові рамки для виконання завдань [19].

Унікаюча прокрастинація характеризується відкладанням виконання завдань через страх невдачі або успіху. Люди, які уникають прокрастинації, можуть боятися негативної оцінки своєї роботи або потенційних наслідків успіху, таких як підвищені очікування та відповідальність. Цей тип прокрастинації часто пов'язаний з поведінкою, що перешкоджає досягненню успіху, коли люди створюють перешкоди на шляху до власного успіху, щоб захистити свою самооцінку. Прокрастинатори, які уникають дій, можуть виправдовувати свої затримки, наголошуючи на потенційних ризиках, пов'язаних з діями, що може призвести до хронічного уникнення та відчуття вивченої безпорадності. Ця форма прокрастинації часто пов'язана з високим рівнем тривожності та перфекціонізму [19].

Хронічна прокрастинація - це форма постійної прокрастинації, яка впливає на людину в різних аспектах її життя. На відміну від ситуативної прокрастинації, яка може виникати епізодично, хронічна прокрастинація є поширеною моделлю поведінки затримки, яка суттєво впливає на щоденне функціонування. Цей тип прокрастинації часто пов'язаний з глибшими психологічними проблемами, такими як низька самооцінка, депресія та тривога.

Хронічні прокрастинатори часто займаються самообмеженням і, ймовірно, відчують негативні наслідки в особистому, академічному та професійному житті [19].

Академічна прокрастинація безпосередньо пов'язана із затримкою у виконанні навчальних завдань, таких як підготовка до іспитів, написання робіт або виконання завдань [40]. Цей тип прокрастинації особливо поширений серед студентів, і на нього можуть впливати такі фактори, як відраза до завдань, страх невдачі та низькі навички саморегуляції [42]. Академічні прокрастинатори часто мають проблеми з тайм-менеджментом і більш схильні до академічної неуспішності та стресу [33].

У роботі на тему академічної прокрастинації зазначається, що прокрастинація серед здобувачів вищої освіти є поширеним явищем, яке значно впливає на їх академічну успішність та психологічний стан. Виокремлюються кілька ключових факторів, що сприяють прокрастинації, зокрема низьку мотивацію, страх невдачі, відсутність навичок саморегуляції та високий рівень стресу. Для ефективного подолання прокрастинації необхідно розробляти індивідуальні та групові психотерапевтичні втручання, які спрямовані на розвиток навичок тайм-менеджменту, підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності [2].

Також було проведено дослідження стосовно впливу прокрастинації на процес формування особистісної зрілості у студентів. Відзначається, що прокрастинація є суттєвим бар'єром на шляху до досягнення особистісної зрілості. Результати показують, що прокрастинація є поширеною проблемою серед студентів, незалежно від статі, і негативно пов'язане з успішністю та психологічним благополуччям. Багатьом студентам не вистачає мотивації, вони відчують тривогу і перфекціонізм [30]. Прокрастинація значною мірою пов'язана з нижчим рівнем самоактуалізації, особливо у жінок [1].

Також було проведено дослідження впливу вимушеного переходу на дистанційне навчання на рівень прокрастинації серед студентів. Онлайн-навчання, впроваджене в умовах пандемії, створило нові виклики для студентів,

зокрема збільшення академічного навантаження, відсутність чіткої структури дня та зниження соціальної підтримки. Ці фактори сприяли зростанню рівня академічної прокрастинації, оскільки студенти стикнулися з труднощами у самоорганізації та підтримці мотивації [6].

## **1.2 Визначення та огляд життєвої задоволеності**

Задоволеність життям - це суб'єктивна оцінка загального благополуччя та якості життя. Вона охоплює оцінку людиною різних аспектів свого життя, включаючи емоційні переживання, досягнення, стосунки та особисту реалізацію. На відміну від миттєвих емоцій або настрою, задоволеність життям являє собою більш стабільну, довгострокову оцінку життя в цілому. Це поняття є ключовим компонентом психологічного благополуччя і часто використовується як показник щастя і психічного здоров'я [14].

Конструкт задоволеності життям є багатовимірним і охоплює різні сфери, такі як робота, сім'я, дозвілля та особистий розвиток. Кожна з цих сфер робить свій внесок у загальне сприйняття задоволеності життям, і люди можуть надавати різний рівень важливості кожній сфері залежно від своїх цінностей, цілей та обставин. Наприклад, хтось може отримувати значне задоволення від кар'єрних досягнень, тоді як інша людина може знаходити задоволення насамперед у своїх стосунках і соціальних зв'язках.

На задоволеність життям впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Внутрішньо вона формується особистісними рисами, когнітивними оцінками та емоційними станами [27]. Ззовні на неї впливають життєві обставини, такі як здоров'я, фінансовий стан та соціальні відносини. Взаємодія між цими факторами створює складну і динамічну картину того, що впливає на відчуття задоволеності життям.

На задоволеність життям впливає безліч факторів, які можна умовно поділити на особистісні, соціальні та економічні. Особистісні фактори включають індивідуальні характеристики та психологічні риси, які впливають на сприйняття задоволеності життям. Певні риси особистості суттєво

впливають на задоволеність життям. Екстраверсія, що характеризується товариськістю та позитивною емоційністю, тісно пов'язана з вищим рівнем задоволеності життям. Сумлінність, яка передбачає організованість, надійність і дисциплінованість, також пророкує більшу задоволеність життям, оскільки вона часто призводить до досягнення цілей і відчуття цілеспрямованості. Емоційна стабільність, або низький рівень нейротизму, є ще однією важливою рисою, оскільки вона передбачає менше емоційних потрясінь і більшу стійкість до стресу [37]. На противагу цьому, невротизм, який передбачає схильність до тривоги, депресії та емоційної нестабільності, негативно корелює із задоволеністю життям.

Висока самооцінка, яка відображає позитивний погляд на себе і власну цінність, незмінно пов'язана з більшою задоволеністю життям. Самоефективність, або віра в свої здібності досягати цілей, також відіграє важливу роль. Люди з високою самоефективністю з більшою ймовірністю приймають виклики, наполегливо долають труднощі та досягають своїх цілей, що сприяє вищому рівню задоволеності життям [24]. Здоров'я суттєво впливає на задоволеність життям. Фізичне здоров'я сприяє кращій якості життя, дозволяючи людям займатися улюбленою справою і зберігати незалежність. Психічне здоров'я не менш важливе, оскільки впливає на емоційну стабільність і здатність справлятися зі стресом. Люди, які підтримують хороше здоров'я і дотримуються поведінки, що сприяє зміцненню здоров'я, як-от регулярні фізичні вправи і здорове харчування, як правило, повідомляють про вищий рівень задоволеності життям [39].

Соціальні фактори стосуються якості та кількості взаємодій і стосунків людини. Міцні, підтримуючі стосунки з родиною, друзями та романтичними партнерами мають вирішальне значення для високої задоволеності життям [20]. Ці стосунки забезпечують емоційну підтримку, спілкування та відчуття приналежності, що підвищує задоволеність життям. Почуття спільноти і приналежності до більшої групи, наприклад, сусідів чи колективу, також позитивно впливає на задоволеність життям. Мережі соціальної підтримки

допомагають людям впоратися зі стресом і негараздами, ще більше підвищуючи їхнє відчуття благополуччя [10].

Економічні фактори суттєво впливають на задоволеність життям через фінансову стабільність та безпеку. Вищий рівень доходу та фінансова безпека загалом корелюють зі зростанням задоволеності життям, хоча цей ефект зменшується після певного порогу [25]. Фінансова стабільність зменшує стрес, пов'язаний з фінансовими проблемами, і надає більше можливостей для повноцінного життя та діяльності. Зайнятість і задоволеність роботою також мають вирішальне значення; змістовна зайнятість дає відчуття мети, досягнень і соціальної взаємодії, що сприяє задоволеності життям. І навпаки, безробіття і незадоволеність роботою можуть значно знизити задоволеність життям [18].

Численні дослідження вивчали детермінанти та результати задоволеності життям. Дослідження показують, що задоволеність життям є не лише важливим показником психічного здоров'я, але й корелює з фізичним здоров'ям, довголіттям і загальним благополуччям. Наприклад, дослідження Дінер і Чана [15] показало, що люди з вищим рівнем задоволеності життям, як правило, мають кращі показники здоров'я і довшу тривалість життя. Ця кореляція пояснюється позитивним впливом щастя і задоволеності на імунну систему, серцево-судинне здоров'я та регуляцію стресу.

Подальші дослідження підкреслюють роль задоволеності життям у захисті від негативних наслідків стресу. Люди, які повідомляють про високу задоволеність життям, краще справляються зі стресом і відновлюються після несприятливих подій. Така стійкість частково пояснюється позитивним впливом і сильними мережами соціальної підтримки, які часто супроводжують високу задоволеність життям [28].

Задоволеність життям також є предиктором успіху в різних сферах життя, включаючи кар'єру, стосунки та особистісне зростання. Люди з високим рівнем задоволеності життям більш схильні до поведінки, яка сприяє успіху, наприклад, ставити і досягати цілей, підтримувати здорові стосунки і шукати

можливості для особистого розвитку. Такий проактивний підхід ще більше підвищує їхню загальну задоволеність і створює позитивний зворотний зв'язок.

Дослідження також вивчають вплив культурних і соціальних факторів на задоволеність життям. Крос-культурні дослідження показують, що рівень задоволеності життям може суттєво відрізнятись в різних країнах і культурних групах. Такі фактори, як соціальні норми, економічний розвиток та державна політика, відіграють вирішальну роль у формуванні уявлень людей про якість їхнього життя. Наприклад, скандинавські країни, відомі своїми потужними системами соціального забезпечення та високим рівнем довіри й рівності, постійно демонструють вищі показники задоволеності життям порівняно з країнами з меншою соціальною підтримкою та більшою нерівністю [20].

### **1.3 Визначення та огляд суб'єктивного благополуччя**

Суб'єктивне благополуччя - це комплексний термін, який стосується того, як люди переживають та оцінюють своє життя, а також конкретні сфери та види діяльності в ньому. Він охоплює емоційні реакції, стан настрою та когнітивні судження про задоволеність життям. Суб'єктивне благополуччя часто використовується як взаємозамінне поняття з такими термінами, як щастя, задоволеність життям і якість життя, хоча воно включає в себе як афективний, так і когнітивний компоненти [17]. Афективний компонент суб'єктивного благополуччя включає наявність позитивних емоцій і настроїв, таких як радість, інтерес і гордість, і відсутність негативних емоцій і настроїв, таких як смуток, гнів і тривога. Когнітивний компонент стосується оцінок індивідами свого життя, включаючи глобальні судження, такі як задоволеність життям і задоволеність конкретними сферами життя, такими як робота, сім'я і здоров'я [14].

На суб'єктивне благополуччя впливають різноманітні фактори, які ми поділимо на індивідуальні, стосункові та суспільні. Індивідуальні фактори, такі як риси особистості, відіграють значну роль у суб'єктивному благополуччі. Наприклад, екстраверсія та емоційна стабільність постійно асоціюються з

вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Інші індивідуальні фактори включають генетичну схильність, фізичне здоров'я, особисті цілі та цінності [37]. Здоров'я суттєво впливає на суб'єктивне благополуччя, а фізичне та психічне здоров'я сприяють покращенню якості життя. Люди, які підтримують хороший стан здоров'я і практикують поведінку, що сприяє зміцненню здоров'я, наприклад, регулярні фізичні вправи і здорове харчування, як правило, повідомляють про вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Самооцінка і самоефективність також мають вирішальне значення; висока самооцінка відображає позитивне самосприйняття і самоповагу, тоді як самоефективність, або віра у свої здібності досягати цілей, сприяє наполегливості і стійкості [25].

Фактори стосунків пов'язані з якістю стосунків з родиною, друзями та романтичними партнерами. Підтримуючі та повноцінні стосунки сприяють позитивному впливу та задоволенню життям, тоді як конфлікти та відсутність соціальної підтримки можуть посилити негативний вплив та знизити задоволеність життям [21]. Міцні соціальні мережі забезпечують емоційну підтримку, спілкування та відчуття приналежності, що підвищує суб'єктивне благополуччя. Позитивна соціальна взаємодія та почуття спільноти також відіграють важливу роль у підвищенні емоційного благополуччя. Соціальні фактори, такі як економічна стабільність, культурні норми та соціальна політика, також впливають на суб'єктивне благополуччя. Вищий рівень доходу, як правило, корелює з вищим суб'єктивним благополуччям, хоча цей зв'язок слабшає при вищих рівнях доходу. Економічна стабільність зменшує стрес, пов'язаний з фінансовими проблемами, і надає більше можливостей для повноцінного життя та діяльності [25]. Суспільні норми, які сприяють індивідуальній автономії та соціальній підтримці, можуть підвищити суб'єктивне благополуччя, тоді як економічна нерівність і соціальні заворушення можуть його знизити. Культурні чинники також формують сприйняття індивідами добробуту; суспільства, які цінують колективізм і соціальну гармонію, часто повідомляють про вищий рівень суб'єктивного

благополуччя порівняно з тими, де акцент робиться на індивідуальних досягненнях [16].

Широкомасштабні дослідження вивчали детермінанти, наслідки та втручання, пов'язані з суб'єктивним благополуччям. Дослідження показали, що суб'єктивне благополуччя є не лише важливим показником психічного здоров'я, але й корелює з фізичним здоров'ям, довголіттям і загальним благополуччям. Наприклад, дослідження Е. Дінер і М. Чан [15] показало, що люди з вищим рівнем задоволеності життям, як правило, мають кращі показники здоров'я і довшу тривалість життя. Цей зв'язок пояснюється позитивним впливом щастя і задоволеності на імунну систему, серцево-судинне здоров'я і регуляцію стресу. Подальші дослідження підкреслюють роль суб'єктивного благополуччя в захисті від негативних наслідків стресу. Люди, які повідомляють про високий рівень суб'єктивного благополуччя, краще справляються зі стресом і відновлюються після несприятливих подій. Така стійкість частково пояснюється позитивним впливом і міцними мережами соціальної підтримки, які часто супроводжують високий рівень суб'єктивного благополуччя [28].

Суб'єктивне благополуччя також є предиктором успіху в різних сферах життя, включаючи кар'єру, стосунки та особистісне зростання. Люди з високим суб'єктивним благополуччям більш схильні до поведінки, яка сприяє успіху, наприклад, ставити і досягати цілей, підтримувати здорові стосунки і шукати можливості для особистого розвитку [7]. Такий проактивний підхід ще більше підвищує їхню загальну задоволеність і створює позитивний зворотний зв'язок. Наприклад, щасливіші люди, як правило, краще працюють на роботі, що призводить до подальшого зростання їхнього щастя і задоволеності роботою [13]. Крос-культурні дослідження показують, що рівень суб'єктивного благополуччя може суттєво відрізнятись в різних країнах і культурних групах. Такі фактори, як соціальні норми, економічний розвиток та державна політика, відіграють вирішальну роль у формуванні уявлень людей про якість їхнього життя. Наприклад, скандинавські країни, відомі своїми потужними системами соціального захисту та високим рівнем довіри й рівності, постійно

демонструють вищі показники суб'єктивного благополуччя порівняно з країнами з меншою соціальною підтримкою та більшою нерівністю [20].

#### **1.4 Дослідження зв'язку між задоволеністю життям і суб'єктивним благополуччям**

Дослідження постійно показують, що в той час, як задоволеність життям залишається відносно стабільною з плином часу, суб'єктивне благополуччя є більш динамічним, реагуючи на миттєві зміни емоційних станів [32]. Це було прораховано завдяки різним факторам, які впливають на ці показники.

Стан здоров'я, дохід і соціальні стосунки впливають як на задоволеність життям, так і на суб'єктивне благополуччя, але часто по-різному, дослідження виявили позитивний зв'язок між доходом і задоволеністю життям, але після певного рівня доходу спостерігається його зменшення. Хоча дохід підвищує задоволеність життям, він має більш неоднозначний вплив на суб'єктивне благополуччя, особливо на емоційне благополуччя [12]. Також немаловажну роль у цих факторах грають соціальні відносини. Всесвітній звіт про щастя показує, що люди з міцними соціальними зв'язками, особливо ті, хто має «когось, на кого можна розраховувати», повідомляють про вищу задоволеність життям і краще емоційне благополуччя. Під час пандемії COVID-19 цей ефект став ще більш вираженим, оскільки соціальна підтримка захистила людей від емоційного стресу [22].

Крос-культурні дослідження показують значні відмінності в тому, як різні суспільства повідомляють про задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя. М. Джошанлоо виявив, що культурні цінності, зокрема індивідуалізм чи колективізм, значною мірою формують задоволеність життям. Індивідуалістичні суспільства, як правило, надають пріоритет особистим цілям і досягненням, що призводить до вищого рівня задоволеності життям, тоді як колективістські суспільства наголошують на соціальній гармонії, що може по-різному впливати на суб'єктивне благополуччя [23]. Важливо, що лонгітюдні дослідження показують, що основні життєві події, такі як одруження, втрата роботи або вихід на пенсію, по-різному впливають на задоволеність життям та

суб'єктивне благополуччя. Наприклад, хоча шлюб часто підвищує як задоволеність життям, так і суб'єктивне благополуччя в короткостроковій перспективі, його вплив на суб'єктивне благополуччя може зникати з часом, оскільки щоденне емоційне задоволення коливається [11].

Різниця між задоволеністю життям і суб'єктивним благополуччям полягає в тому, що перша зосереджена на довгостроковій оцінці життя, тоді як суб'єктивне благополуччя відображає як когнітивні судження, так і емоційні стани. На обидва показники впливають соціально-економічні, психологічні та культурні чинники, але задоволеність життям залишається більш стабільною з плином часу, тоді як суб'єктивне благополуччя більше реагує на щоденні події та емоційні переживання.

### **Висновки до першого розділу**

1) Прокрастинація, задоволеність життям і суб'єктивне благополуччя є глибоко взаємопов'язаними аспектами людського досвіду, які суттєво впливають на загальну якість життя людини. Розуміння цих понять, їхніх складових та взаємозв'язків має вирішальне значення для розробки ефективних стратегій підвищення особистого благополуччя та продуктивності. Прокрастинація - це поширена, але складна поведінка, що характеризується добровільним відкладанням виконання запланованих завдань, незважаючи на очікування негативних наслідків. З психологічної точки зору, прокрастинація - це збій саморегуляції, тоді як поведінкова економіка, нейробіологія та еволюційні теорії дають додаткове розуміння того, чому люди прокрастинують.

2) Задоволеність життям - це комплексний показник загального благополуччя та щастя людини, що охоплює емоційний досвід, досягнення, стосунки та особисту самореалізацію. На неї впливають особистісні фактори, такі як риси характеру, самооцінка і здоров'я, а також соціальні фактори, такі як стосунки і підтримка громади, та економічні фактори, включаючи дохід і задоволеність роботою. Задоволеність життям не тільки корелює з кращим

фізичним здоров'ям і довголіттям, але й слугує буфером проти стресу, підвищуючи життєстійкість і загальне благополуччя.

3) Суб'єктивне благополуччя - це ще один важливий конструкт, який включає в себе задоволеність життям, позитивний та негативний афект. На нього впливають індивідуальні особливості, фактори взаємовідносин і соціальні умови. Суб'єктивне благополуччя відображає те, як люди переживають і оцінюють своє життя, і пов'язане з кращими показниками здоров'я, довшою тривалістю життя і більшим успіхом у різних сферах життя. Оскільки наше дослідження продовжує розвиватися, інтеграція знань допоможе ще більше прояснити ці складні взаємозв'язки та розробити більш ефективні стратегії для підтримки індивідуального та колективного благополуччя.

4) Дослідження показують, що задоволеність життям і суб'єктивне благополуччя - близькі, але різні поняття. Задоволеність життям стосується когнітивної, рефлексивної оцінки власного життя в цілому, і це більш стабільний показник, на який менше впливають короточасні емоційні зміни. На відміну від цього, суб'єктивне благополуччя охоплює ширший спектр, включаючи як задоволеність життям, так і емоційні переживання - позитивні та негативні емоції, настрій та щоденні емоційні стани.

Тому розуміння складових прокрастинації, задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя є важливим для розробки ефективних стратегій, спрямованих на підвищення особистої продуктивності та загального благополуччя.

## РОЗДІЛ 2

### ОПИС ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Опис вибірки, методів дослідження

В дослідженні взяли участь 119 добровольців. Середній вік учасників склав 21 рік, коливаючись від 20 до 25 років. Дослідження охопило як чоловіків 36 осіб, або 30.3%), так і жінок (83 осіб, або 69.7%). Важливим критерієм, за яким поділялися досліджувані був фактор того, чи поєднують вони роботу з навчанням, чи просто вчаться. Кількість людей, які просто навчалися склали 66 людей (55.5%), а ті хто і навчаються і працюють – 53 (44.5%). Усі учасники були громадянами України.

*Шкала ірраціональної прокрастинації С. Пірса* є інструментом для оцінки прокрастинації, орієнтованим на вивчення ірраціональних аспектів відкладання завдань. Створена Стівеном Пірсом, ця шкала допомагає виявити поведінкові моделі, що впливають на здатність людини своєчасно виконувати завдання. Шкала містить серію з 9 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою (від 1 — “зовсім не згоден” до 5 — “повністю згоден”), що дозволяють оцінити рівень прокрастинації респондента. Кожен пункт оцінюється за шкалою, де респондент обирає варіант, який найбільше відповідає його відчуттям або поведінці (детальний опис цієї шкали представлений у Додатку 1). В основі методики лежить ідея, що прокрастинація часто є наслідком ірраціональних переконань, таких як страх невдачі, завищені очікування або низька самооцінка. Ці когнітивні установки можуть перешкоджати продуктивній діяльності та мотивувати людину до відкладання важливих завдань. Методика також враховує, що прокрастинація не завжди має раціональне пояснення. Ірраціональні компоненти, як-от емоційні реакції, спонтанні бажання уникнути неприємних завдань або схильність до швидкого отримання задоволення, є ключовими елементами, що підлягають оцінці за шкалою. Цей підхід дозволяє розглянути прокрастинацію не просто як

проблему з управлінням часом, а як складне явище, що має психологічні та емоційні корені.

Ця шкала є надійним та простим у використанні інструментом, який допомагає розкрити патерни мислення і поведінки, що ведуть до прокрастинації. Це дозволяє особам самостійно або за допомогою фахівця розробляти стратегії подолання відкладання завдань та покращувати свою здатність до виконання роботи вчасно.

*Індекс задоволеності життям* є одним із найбільш відомих інструментів для оцінки загальної задоволеності життям, що дозволяє виявити суб'єктивні почуття та емоційні реакції на життєвий досвід. Розроблений на основі робіт американських психологів для дослідження якості життя, індекс використовується в психології, соціології та геронтології для оцінки добробуту різних груп населення. Індекс задоволеності життям складається з опитувальника, який включає 20 тверджень, які оцінюються за трьохбальною шкалою згоден, не згоден або не знаю, що відображають різні аспекти задоволеності життям (максимальна кількість балів за кожною шкалою - 8), такі як: “інтерес до життя”-ця шкала відображає рівень захопленості та ентузіазму, з яким людина підходить до звичайних повсякденних подій та активностей; “послідовність у досягненні цілей” - цей показник демонструє рішучість та наполегливість людини у досягненні своїх життєвих цілей; “узгодженість між поставленими та досягнутими цілями” - ця шкала показує, наскільки людина переконана у своїй здатності досягти значущих для себе цілей; “позитивна оцінка себе та власних вчинків” - вимірює самовідношення людини до себе, включаючи оцінку як зовнішніх, так і внутрішніх якостей; “фон настрою” - ця шкала відображає рівень загального оптимізму та задоволення від життя (детальний опис цих шкал представлений у Додатку 2). Респонденти оцінюють свою згоду, незгоду або невпевненість у відповіді за кожним твердженням за заданою шкалою, що дозволяє визначити загальний рівень задоволеності життям. Опитувальник індексу задоволеності життям є ефективним засобом для дослідження суб'єктивного добробуту та допомагає зрозуміти рівень щастя

та емоційної стабільності людини, що сприяє плануванню втручань або заходів для підвищення якості життя.

*Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду* є одним із сучасних інструментів для оцінки суб'єктивного сприйняття людиною свого добробуту. Ця шкала використовується для виявлення рівня задоволеності життям і емоційної стабільності, які є важливими складовими загального благополуччя. Вона складається з 17 пунктів, що оцінюються за семибальною шкалою (від 1 — “абсолютно не згоден” до 7 — “повністю згоден”) кожен з яких дозволяє оцінити різні аспекти психологічного та соціального благополуччя. Всі пункти поділяються на шість ключових кластерів:

- **Напруженість і чутливість:** охоплює відчуття внутрішньої напруги, тривожності та емоційної чутливості до зовнішніх факторів. Він дозволяє оцінити схильність до стресу та реакцію на подразники, що можуть викликати занепокоєння (максимальний бал - 21).
- **Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику:** фіксують фізичні симптоми, що можуть супроводжувати емоційні переживання, наприклад, головний біль, втома або інші фізичні реакції, що свідчать про напруженість чи тривогу (максимальний бал - 21).
- **Зміни настрою:** зосереджений на фіксації змін емоційного стану, таких як часта зміна настрою, від почуття піднесення до пригніченості. Він допомагає зрозуміти, наскільки стабільний або мінливий емоційний стан людини (максимальний бал - 14).
- **Значимість соціального оточення:** розглядає важливість міжособистісних взаємин, підтримки та спілкування для індивіда. Він включає питання про те, наскільки людина відчуває себе потрібною та цінованою серед друзів, сім'ї чи в колективі (максимальний бал - 21).
- **Самооцінка здоров'я:** стосуються суб'єктивного сприйняття власного фізичного та психічного здоров'я. Оцінка стану здоров'я є важливою,

оскільки вона відображає, як особа сама себе бачить у контексті здоров'я і загального самопочуття (максимальний бал - 14).

- Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю: включає питання, що відображають задоволеність повсякденними справами, роботою чи навчанням. Він демонструє, наскільки індивід задоволений своїм внеском та досягненнями у різних аспектах життя (максимальний бал - 21) (детальний опис шкал знаходиться у Додатку 3).

Ця методика передбачає самооцінювання, де респонденти оцінюють свою згоду або незгоду з певними твердженнями за багатоступеневою шкалою. Мета шкали — виявити загальну оцінку рівня задоволеності життям і позитивних та негативних емоцій. Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Бадю дозволяє оцінити та зрозуміти рівень особистого добробуту людини, що робить її корисним інструментом для дослідників, практикуючих психологів та спеціалістів, які працюють над підвищенням якості життя різних груп населення.

### **Висновки до другого розділу**

1) У ході дослідження було залучено 119 добровольців віком від 20 до 25 років. Вибірка охопила дві групи: тих, хто лише навчається, та тих, хто поєднує навчання з роботою, що дозволило врахувати фактор зайнятості та його вплив на особистісні показники.

2) Для вимірювання прокрастинації застосовувалася Шкала ірраціональної прокрастинації С. Пірса, що є надійним інструментом для аналізу відкладання завдань під впливом когнітивних установок та емоційних реакцій. Шкала дозволяє виявити поведінкові патерни, пов'язані з ірраціональними переконаннями, такими як страх невдачі або низька самооцінка, що нерідко виступають ключовими факторами у розвитку схильності до прокрастинації.

3) Оцінка задоволеності життям здійснювалася за допомогою Індексу задоволеності життям, розробленого на основі робіт американських психологів. Цей інструмент дозволив дослідити загальний рівень оптимізму, самовідношення та задоволеність досягненнями, що є важливими аспектами

якості життя. Індекс виявив корисні дані щодо суб'єктивного сприйняття учасниками свого життєвого досвіду.

4) Крім того, використання Шкали суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду доповнило загальну картину, надавши інформацію про рівень емоційної стабільності та соціального благополуччя. Ця шкала охоплює показники, що відображають внутрішню напруженість, реакції на стресові фактори, рівень соціальної підтримки, самооцінку здоров'я та загальну задоволеність повсякденною діяльністю. Отримані результати дозволяють оцінити суб'єктивне благополуччя респондентів як комплексну характеристику, що включає когнітивні, емоційні та соціальні компоненти.

Отже, застосування шкал прокрастинації, задоволеності життям і суб'єктивного благополуччя сприяло глибшому розумінню психологічних особливостей молоді в умовах поєднання навчання з іншими видами діяльності.

### РОЗДІЛ 3

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ З ЖИТТЄВОЮ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ТА СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У МОЛОДОМУ ВІЦІ

### 3.1 Результати та інтерпретація дослідження зв'язку прокрастинації з життєвою задоволеністю

У цьому дослідженні оцінювались рівні прокрастинації серед студентів за допомогою Шкали ірраціональної прокрастинації С. Пірса. Учасників було поділено на дві групи: молодих людей, які лише навчаються, і молодих людей, які навчаються та працюють. Результати аналізу представлені у таблиці 1, де наведені середнє арифметичне, стандартне відхилення, значення t-критерію для незалежних вибірок та рівень статистичної значущості.

Таблиця 1

Середнє арифметичне, дисперсія та результати аналізу за непарним t-критерієм  
для прокрастинації

| Вибірка                  | Прокрастинація  |          |     |      |
|--------------------------|-----------------|----------|-----|------|
|                          | $\bar{X}_{сер}$ | $\sigma$ | t   | p    |
| Усі студенти             | 30.17           | 13.85    | 2.8 | 0.01 |
| Студенти які не працюють | 31              | 13.94    |     |      |
| Працюючі студенти        | 29.13           | 12.04    |     |      |

З Таблиці 1 видно, що середнє арифметичне значення прокрастинації у загальній вибірці студентів становить 30.17 бала, що відповідає середньому рівню прокрастинації за шкалою. Це свідчить про те, що більшість студентів демонструють помітну схильність до відкладання важливих завдань, яка може впливати на їхню академічну діяльність та загальний рівень ефективності.

У молодих людей, які лише навчаються, середній бал становить 31.00, що також відповідає середньому рівню прокрастинації, але ці показники знаходяться ближче до його верхньої межі. Це свідчить про те, що вони більш

схильні до прокрастинації, ніж працюючі студенти. Серед працюючих студентів середнє значення прокрастинації становить 29.13 бала, що також належить до середнього рівня прокрастинації, але є нижчим у порівнянні зі студентами, які не працюють. Цей результат може вказувати на те, що трудова зайнятість сприяє певній організованості, що знижує схильність до відкладання справ.

Значення t-критерію вказує на наявність значущої різниці між рівнями прокрастинації у двох групах. Це означає, що молоді люди, які лише навчаються, демонструють значущо вищий рівень прокрастинації порівняно з працюючими студентами.

Ці результати дозволяють припустити, що трудова зайнятість може бути пов'язана з більш низьким рівнем прокрастинації, можливо через необхідність більш структурованого розподілу часу та самоорганізації.

Розподіл учасників за рівнями прокрастинації виглядав так:

- Низький рівень – 0 осіб (0%);
- Середньо-низький рівень – 5 осіб (4.2%);
- Середній рівень – 70 осіб (58.82%);
- Середньо-високий рівень – 39 особи (32.77%);
- Високий рівень – 5 осіб (4.2%).

Для наочності ці дані були представлені у відсотковому співвідношенні (див. Таблицю 2). Жодна з груп не показала низького рівня прокрастинації (0% для всіх підгруп), що свідчить про загальну тенденцію до певного рівня прокрастинації серед студентів незалежно від наявності роботи. Для середньо-низького рівня прокрастинації відсоток у загальній вибірці становить 3,77%. Серед студентів, які тільки навчаються, 4,5% продемонстрували середньо-низький рівень, тоді як серед працюючих студентів цей показник нижчий — 1,68%. Це може вказувати на те, що студенти, які не працюють, частіше мають середньо-низький рівень прокрастинації. Середній рівень прокрастинації є найбільш поширеним у вибірці, його демонструють 75,47% студентів, що

поєднують навчання та роботу, і 45,45% студентів, які тільки навчаються. У загальній вибірці цей рівень досяг 33,61%. Це свідчить про те, що більшість молодих людей має середній рівень прокрастинації, причому працюючі студенти схильні мати вищий відсоток саме на цьому рівні.

Таблиця 2

Відсоткове співвідношення рівнів прокрастинації серед відбірки, студентів та працюючих студентів

| Розподіл                | Прояви прокрастинації (%) |                 |               |                           |               |
|-------------------------|---------------------------|-----------------|---------------|---------------------------|---------------|
|                         | Вибірка                   | Навчання        |               | Навчання та праця         |               |
|                         |                           | Серед студентів | Серед вибірки | Серед працюючих студентів | Серед вибірки |
| Низький рівень          | 0                         | 0               | 0             | 0                         | 0             |
| Середньо-низький рівень | 4.2                       | 4.5             | 2.5           | 3.77                      | 1.68          |
| Середній рівень         | 58.82                     | 45.45           | 25.21         | 75.47                     | 33.61         |
| Середньо-високий рівень | 32.77                     | 43.94           | 24.37         | 18.87                     | 8.4           |
| Високий рівень          | 4.2                       | 6.06            | 3.36          | 1.89                      | 0.84          |

Середньо-високий рівень прокрастинації більше проявляється серед молодих людей, які лише навчаються (43,94%), порівняно з працюючими студентами (8,4%). Загалом у з Таблиці 2 у вибірці середньо-високий рівень прокрастинації показали 18,87% студентів. Це свідчить про те, що студенти, які не працюють, мають більшу схильність до високих проявів прокрастинації, ніж їх працюючі колеги. Високий рівень прокрастинації проявляють 6,06% молоді люди, які лише навчаються, порівняно з 0,84% молодих людей, які навчаються та працюють. Це дозволяє зробити висновок, що студенти без трудової зайнятості схильні демонструвати більш високі рівні прокрастинації.

Щодо кількісного розподілу результатів для двох груп, він виявився таким:

Молоді люди, які лише навчаються:

- Низький рівень – 0 осіб (0%);
- Середньо-низький рівень – 3 осіб (2.5%);

- Середній рівень – 30 осіб (25.21%);
- Середне-високий рівень – 29 особи (24.37%);
- Високий рівень – 4 осіб (3.36%).

Молоді люди, які навчаються та працюють:

- Низький рівень – 0 осіб (0%);
- Середне-низький рівень – 2 осіб (1.68%);
- Середній рівень – 40 осіб (33.61%);
- Середне-високий рівень – 10 особи (8.4%);
- Високий рівень – 1 осіб (0.84%).

Результати показують, що працюючі молоді люди мають меншу схильність до високих рівнів прокрастинації порівняно з тими, хто не працює.

Для оцінки задоволеності життям у різних груп студентів використовувався Індекс задоволеності життям, який охоплює декілька аспектів. У Таблиці 3 наведені середнє арифметичне та дисперсія для кожної групи та загальної вибірки. Також для оцінки відмінностей у рівнях задоволеності життям між молодими людьми, які навчаються та не працюють, і тими, хто навчається та паралельно працює, було проведено аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента (Таблиця 4).

Загальний рівень задоволеності життям для вибірки становить 25.89, що відповідає високому рівню життєвої задоволеності. У студентів, які лише навчаються, цей показник складає 26.95, що також відповідає високому рівню. У працюючих студентів середнє значення — 24.58 бала, що також належить до високого рівня, але є нижчим порівняно з першою групою. Значення t-критерію становить  $t = 2.7$ , що вказує на статистично значущу різницю між групами. Ці результати можуть свідчити про те, що молоді люди, які лише навчаються, мають більшу свободу для планування свого часу та збереження балансу між особистим життям і навчанням, у той час як, робоче навантаження, ймовірно, впливає на задоволеність життям працюючих студентів.

Показник послідовності у досягненні цілей становить 5.99 для вибірки, що відповідає високому рівню рішучості та стійкості у досягненні цілей. У студентів, які лише навчаються, цей показник виражений на високому рівні — 6.32, а у працюючих студентів — 5.58, що також відповідає високому рівню, але є нижчим. Значення t-критерію вказує на значущу різницю між групами. Ці результати можуть свідчити про те, що молоді люди, які лише навчаються, мають більше можливостей зосередитися на досягненні своїх цілей, тоді як робота може ускладнювати їхню здатність підтримувати послідовність своїх дій.

Таблиця 3

Середнє арифметичне та дисперсія для аспектів задоволеності життям

| Аспекти задоволеності життям                        |                 |          |                   |          |          |                   |
|---|-----------------|----------|-------------------|----------|----------|-------------------|
| Показники   | $\bar{X}_{сер}$ |          |                   | $\sigma$ |          |                   |
|   | Вибірка         | Студенти | Працюючі студенти | Вибірка  | Студенти | Працюючі студенти |
| Загальний рівень задоволеності життям               | 25.89           | 26.95    | 24.58             | 23.62    | 13.07    | 34.13             |
| Інтерес до життя                                    | 4.99            | 5.12     | 4.81              | 2.74     | 2.21     | 3.39              |
| Послідовність у досягненні цілей                    | 5.99            | 6.32     | 5.58              | 3.16     | 2.22     | 4.09              |
| Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями | 4.43            | 4.49     | 4.36              | 2.38     | 2.35     | 2.47              |
| Позитивна оцінка себе та власних вчинків            | 5.72            | 5.86     | 5.55              | 2.3      | 2.43     | 2.14              |
| Фон настрою   | 4.76            | 5.15     | 4.28              | 2.8      | 2.61     | 2.67              |

За Таблицею 3 видно, що фон настрою у вибірці має середній показник 4.76, що відповідає середньому рівню суб'єктивного задоволення життям та оптимізму. У студентів, які лише навчаються, цей показник складає 5.15, що відповідає високому рівню, тоді як у працюючих студентів середнє значення становить 4.28 бала, що вже, в свою чергу, належить до середнього рівня. Їх порівняння у Таблиці 4 вказує на статистично значущу різницю між групами, що може свідчити про те, що молоді люди, які лише навчаються, відчують більшу задоволеність та оптимізм порівняно з тими, хто працює, що, ймовірно, пов'язано з меншим навантаженням та кращим балансом між навчанням і відпочинком.

Таблиця 4

Результати аналізу за непарним t-критерієм для задоволеності життям

| Аспекти задоволеності життям |                                       |                  |                                  |   |  |             |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------------------|---|--|-------------|
|                              | Загальний рівень задоволеності життям | Інтерес до життя | Послідовність у досягненні цілей | Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями | Позитивна оцінка себе та власних вчинків | Фон настрою |
| t                            | <b>2.7</b>                            | 1.07             | <b>2.28</b>                      | 0.44  | 1.13                                     | <b>2.85</b> |
| p                            | <b>0.01</b>                           | 0.29             | <b>0.02</b>                      | 0.66  | 0.26                                     | <b>0.01</b> |

Можемо побачити з Таблиці 3 що інтерес до життя виражений на середньому рівні, зі значенням 4.99, що вказує на помірний ентузіазм і захоплене ставлення до повсякденного життя. У студентів, які лише навчаються, цей показник виражений середньо — 5.12 бала, а у працюючих студентів — 4.81, що також відповідає середньому рівню, але є трохи нижчими у порівнянні. Але значення з Таблиці 4 свідчать про те, що різниця між групами не є значущою. Це може пояснюватися тим, що інтерес до життя формується здебільшого під впливом внутрішніх факторів, таких як цінності, життєві орієнтири чи особистісні установки, які є подібними для обох груп.

Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями також виражена на середньому рівні у вибірці, зі значенням 4.43. Це свідчить про помірну

впевненість студентів у здатності досягати важливих цілей. У студентів, які лише навчаються, середнє значення складає 4.49 бала, а у працюючих студентів — 4.36, що також належить до середнього рівня для обох показників. Значення t-критерію вказує на відсутність значущих відмінностей між групами. Ймовірно, впевненість у можливості досягати цілей більше пов'язано з рівнем внутрішньої мотивації та особистісних рис, а не від зовнішніх обставин, таких як трудова зайнятість для молодих людей.

Позитивна оцінка себе та власних вчинків демонструє високий рівень у вибірці, із середнім значенням 5.72 бала, що свідчить про позитивну самооцінку та задоволення власними якостями. У студентів, які лише навчаються, цей показник складає 5.86, а у працюючих студентів — 5.55, що також відповідає високому рівню в обох випадках, де значення t-критерію також не вказує на значущу різницю між групами. Це може бути пов'язано з тим, що самооцінка здебільшого може бути пов'язана з глибокими особистісними характеристиками і менше піддається впливу зовнішніх факторів, таких як трудове навантаження чи навчальні зобов'язання.

Аналіз показав, що студентська зайнятість молодих людей впливає на деякі аспекти задоволеності життям, зокрема на його загальний рівень, послідовність у досягненні цілей і фон настрою, для яких були виявлені статистично значущі відмінності між групами. Це може свідчити про те, що трудова зайнятість дещо знижує показники цих аспектів. Водночас показники інтересу до життя, узгодженості між цілями та їх досягненням, а також позитивної оцінки себе є подібними для обох груп студентів.

Для оцінки взаємозв'язку між прокрастинацією та аспектами задоволеності життям було проведено кореляційний аналіз. Значення коефіцієнтів кореляції Спірмена та відповідні рівні статистичної значущості наведені в Таблиці 5.

Аналіз кореляцій між рівнем прокрастинації та аспектами задоволеності життям показав наявність значущого зв'язку з одним із аспектів — “позитивна оцінка себе та власних вчинків”. Виявлений зв'язок є негативним ( $r_s = -0.28$ ,  $p =$

0.002), що вказує на те, що у студентів із вищим рівнем прокрастинації, як правило, спостерігається нижча оцінка власних досягнень і загалом зниження позитивного ставлення до себе.

Таблиця 5

Кореляція та статистична значущість для прокрастинації по відношенню до аспектів задоволеності життям

|       | Загальний рівень задоволеності життям | Інтерес до життя | Послідовність у досягненні цілей | Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями | Позитивна оцінка себе та власних вчинків | Фон настрою |
|-------|---------------------------------------|------------------|----------------------------------|---|--|-------------|
| $r_s$ | -0.08                                 | -0.05            | -0.02                            | 0.05  | <b>-0.28</b>                             | 0.02        |
| p     | 0.38                                  | 0.57             | 0.86                             | 0.62  | <b>0.002</b>                             | 0.83        |

Такий зв'язок може свідчити про те, що прокрастинація, ймовірно, супроводжується сумнівами у власних діях і критичнішим ставленням до своїх досягнень, що формує негативну самооцінку. У свою чергу, це може зумовлювати посилення прокрастинації. Цей зв'язок не обов'язково означає, що один показник є причиною іншого, однак дозволяє припустити, що прокрастинація та позитивна оцінка себе взаємопов'язані через психологічні механізми сприйняття власних досягнень і здатності до самоконтролю.

Як видно з Таблиці 5, інші показники задоволеності життям, такі як загальний рівень задоволеності життям, інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, а також фон настрою, не виявили статистично значущих зв'язків із рівнем прокрастинації. Відсутність зв'язків із прокрастинацією у цих аспектах може свідчити про те, що загальна задоволеність життям та емоційний фон є більш стабільними показниками. На відміну від самооцінки, яка може динамічно змінюватися від ставлення до власних дій, задоволеність життям та емоційний фон є більш глобальними характеристиками, які менш зв'язані з прокрастинацією.

Аналіз кореляцій показав, що з усіх аспектів задоволеності життям лише позитивна оцінка себе та власних вчинків має статистично значущий зв'язок із прокрастинацією. Це вказує на те, що вищий рівень самооцінки пов'язаний із нижчим рівнем прокрастинації. Інші аспекти задоволеності життям, такі як загальний рівень задоволеності, інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між цілями та фон настрою, не мають статистично значущого впливу на прокрастинацію.

Для виявлення зв'язку між прокрастинацією та різними аспектами життєвої задоволеності у молодих людей, які лише навчаються, було проведено кореляційний аналіз. Результати кореляційного аналізу, включаючи значення коефіцієнтів кореляції та рівень їх значущості, наведено в Таблиці 6.

Таблиця 6

Кореляція та статистична значущість для прокрастинації по відношенню до аспектів задоволеності життям у студентів

|       | <b>Загальний рівень задоволеності життям</b> | Інтерес до життя | Послідовність у досягненні цілей | Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями | <b>Позитивна оцінка себе та власних вчинків</b> | Фон настрою |
|-------|--|------------------|----------------------------------|---|---|-------------|
| $r_s$ | <b>-0.29</b>                                 | -0.18            | -0.08                            | -0.07   | <b>-0.38</b>                                    | -0.06       |
| p     | <b>0.02</b>                                  | 0.15             | 0.53                             | 0.6   | <b>0.001</b>                                    | 0.62        |

За показниками з Таблиці 6, аналіз кореляції між прокрастинацією та аспектами задоволеності життям серед студентів, які не працюють, показав наявність значущого зв'язку з двома показниками — загальним рівнем задоволеності життям та позитивною оцінкою себе та власних вчинків. Зокрема, кореляція між рівнем прокрастинації та загальним рівнем задоволеності життям є негативною, із коефіцієнтом кореляції -0.29 і рівнем значущості  $p = 0.02$ . Це вказує на зв'язок, при якому вищий рівень прокрастинації асоціюється з нижчою загальною задоволеністю життям серед студентів, що не працюють. Подібний результат може свідчити про те, що

прокрастинація супроводжується зниженням життєвого задоволення, де відкладання справ може мати вплив на загальне відчуття задоволеності життям у цій групі студентів.

Найсильніший зв'язок виявлено між прокрастинацією та позитивною оцінкою себе та власних вчинків. Коефіцієнт кореляції для цієї пари становить - 0.38 при  $p = 0.001$ , що свідчить про значний негативний зв'язок. Студенти з вищим рівнем прокрастинації в цілому мають менш позитивну оцінку своїх вчинків і ставлення до себе, що може вказувати на взаємозв'язок між прокрастинацією та зниженим рівнем самооцінки і впевненості у власних діях. Такий зв'язок може означати, що прокрастинація частково пов'язана з критичним ставленням до себе, оскільки уникнення завдань може знижувати позитивне сприйняття власних дій та здібностей.

Інші аспекти задоволеності життям, такі як інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, а також фон настрою, не показали значущих зв'язків із рівнем прокрастинації. Це може бути зумовлено тим, що загальні життєві цілі, відчуття інтересу до життя та фон настрою є більш стабільними характеристиками, які не настільки піддаються впливу прокрастинації.

Можемо стверджувати, що серед молодих людей, які лише навчаються, найбільш значущий зв'язок з прокрастинацією має позитивна оцінка себе та загальний рівень задоволеності життям. Обидва ці показники мають негативну кореляцію з прокрастинацією, що означає, що вища задоволеність життям та самооцінка пов'язані зі зниженням прокрастинації. Інші аспекти задоволеності життям, такі як інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість цілей та фон настрою, не мають статистично значущого зв'язку з рівнем прокрастинації.

За допомогою кореляційного аналізу було досліджено зв'язок між прокрастинацією та різними аспектами задоволеності життям у молодих людей, які поєднують навчання з роботою. Отримані коефіцієнти кореляції та їх статистична значущість представлені в Таблиці 7.

В цілому, за усіма показниками задоволеності життя, такими як загальний рівень задоволеності життям, інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, позитивна оцінка себе та власних вчинків, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, а також фон настрою, статистично значущих зв'язків з прокрастинацією не виявлено. Це може вказувати на те, що у молодих людей, які навчаються та працюють загальні аспекти задоволеності життям мають стабільний характер і не змінюються під впливом прокрастинації. Стабільність цих показників може бути зумовлена тим, що задоволеність життям та емоційний фон відображають більш тривалі життєві установки, які меншою мірою пов'язані з тимчасовими труднощами у виконанні завдань, пов'язаних із прокрастинацією.

Таблиця 7

Кореляція та статистична значущість для прокрастинації по відношенню до аспектів задоволеності життям у студентів, що працюють

|       | Загальний рівень задоволеності життям | Інтерес до життя | Послідовність у досягненні цілей | Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями | Позитивна оцінка себе та власних вчинків | Фон настрою |
|-------|---------------------------------------|------------------|----------------------------------|---|--|-------------|
| $r_s$ | -0.01                                 | 0.02             | -0.09                            | 0.13  | -0.24                                    | -0.04       |
| $p$   | 0.98                                  | 0.85             | 0.52                             | 0.37  | 0.08                                     | 0.77        |

Загалом, як ми можемо бачити на Таблиці 7, жоден із аспектів задоволеності життям у працюючих студентів не показав статистично значущого зв'язку з прокрастинацією.

Отже, що для студентів, які не працюють, існують значущі зв'язки між прокрастинацією та деякими аспектами задоволеності життям, зокрема загальною задоволеністю життям та позитивною самооцінкою. Натомість у молодих людей, які навчаються та працюють ці зв'язки є відсутніми. Можливо, це зумовлено тим, що працюючі студенти мають додаткові чинники (робоче навантаження, вимоги роботодавця), які змінюють фокус уваги з

прокрастинацією і задовільняють аспекти задоволеністю життям. Це може вказувати на те, що трудова зайнятість сприяє стабільнішому сприйняттю життя та позитивному емоційному фону, зменшуючи вплив прокрастинації на життєве задоволення.

### **3.2 Результати та інтерпретація дослідження зв'язку прокрастинації з суб'єктивним благополуччям**

Для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя студентів використовувалася Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Бадю. Аналіз включав як загальний показник благополуччя, так і окремі його компоненти, такі як напруженість, емоційний стан та задоволеність життям. Отримані дані були розподілені за групами: всі досліджувані, молоді люди, які лише навчаються та молоді люди, які навчаються та працюють. Таблиця 8 містить середні значення та дисперсії для кожної групи. Важливо зазначити, що за цією шкалою, чим більше балів набрано, тим нижчий рівень суб'єктивного благополуччя, що відображає вищий рівень дискомфорту або емоційного напруження.

Розподіл учасників за загальним рівнем суб'єктивного благополуччя виглядав так:

- Низький рівень – 10 осіб (8.4%);
- Середній рівень – 102 осіб (85.71%);
- Високий рівень – 7 осіб (5.88%).

Щодо кількісного розподілу результатів за загальним рівнем суб'єктивного благополуччя для двох груп, він виявився таким:

Молоді люди, які лише навчаються:

- Низький рівень – 5 осіб (4.2%);
- Середній рівень – 59 осіб (49.58%);
- Високий рівень – 2 осіб (1.68%).

Молоді люди, які навчаються та працюють:

- Низький рівень – 5 осіб (4.2%);
- Середній рівень – 43 осіб (36.13%);
- Високий рівень – 5 осіб (4.2%).

Для порівняння рівня суб'єктивного благополуччя студентів, які лише навчаються, та студентів, що поєднують навчання з роботою, було використано t-критерій Стюдента. Результати статистичного аналізу, включаючи значення t-критерію та р-значення, представлені в Таблиці 11. Результати суб'єктивного благополуччя студентів, переведені у стени, підрахунки цього зазначені у Таблиці 9.

Таблиця 8

Середнє арифметичне та дисперсія для аспектів суб'єктивного благополуччя

| Аспекти суб'єктивного благополуччя                     |                 |          |                   |          |          |                   |
|--|-----------------|----------|-------------------|----------|----------|-------------------|
|  | $\bar{X}_{сер}$ |          |                   | $\sigma$ |          |                   |
|  | Вибірка         | Студенти | Працюючі студенти | Вибірка  | Студенти | Працюючі студенти |
| Суб'єктивне благополуччя                               | 59.7            | 59.06    | 60.49             | 110.64   | 64.73    | 168.99            |
| Напруженість і чутливість                              | 12.34           | 12.08    | 12.68             | 6.94     | 5.95     | 8.11              |
| Ознаки, що супроводжують основну психоем. симптоматику | 13.75           | 13.74    | 13.75             | 7.5      | 7.73     | 7.34              |
| Зміни настрою  | 5.02            | 4.74     | 5.36              | 4.3      | 3.36     | 5.35              |
| Значимість соціального оточення                        | 7.69            | 7.24     | 8.25              | 9.5      | 4.86     | 14.92             |
| Самооцінка здоров'я                                    | 6.53            | 6.85     | 6.13              | 5.69     | 5.64     | 5.58              |
| Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю          | 11.17           | 11.27    | 11.04             | 6.67     | 5.34     | 8.42              |

З таблиці 8 видно, що загальний показник суб'єктивного благополуччя у вибірці становить 59.7 бала, що в перерахунку на стени (Таблиця 9) відповідає середньому рівню благополуччя (5.04 стени). У студентів, які лише навчаються, середній бал становить 59.06 що також належить до середнього рівня, а у працюючих студентів — 60.49, що вже дещо перевищує середній показник і показує високий рівень (4.94 та 5.17 стени відповідно). Однак значення t-критерію у Таблиці 11 вказує на відсутність статистично значущої різниці між групами. Це свідчить про те, що рівень загального благополуччя є помірним і залишається стабільним незалежно від наявності трудової зайнятості, хоча і рівень для працюючих молодих людей є дещо вищим.

Таблиця 9

## Переведення результатів у стени для суб'єктивного благополуччя

| Суб'єктивне благополуччя |          |          |                   |
|--------------------------|----------|----------|-------------------|
|                          | Вибірка  | Студенти | Працюючі студенти |
| Стени                    | 5.04     | 4.94     | 5.17              |
| Рівень                   | Середній | Середній | Середній          |

Для подальшої оцінки результати були переведені у відсоткове співвідношення до максимально можливої оцінки, де 50% представляє середній результат, що представлено на Таблиці 10. Середній бал за показником напруженість та чутливість становить 12.34 (58.76%), що відповідає середньому рівню. У студентів, які лише навчаються, цей показник становить 12.08 бала (57.52%) що також відповідає середньому рівню, тоді як у працюючих студентів — 12.68 (60.38%), чий показник вже наближається до вищого рівня напруженості. Значення t-критерію дорівнює 1.24, що свідчить про відсутність статистично значущої різниці між групами. Середній рівень напруженості та чутливості вказує на те, що молоді люди загалом демонструють помірну емоційну реактивність, однак працюючі студенти можуть відчувати дещо більший, але не на значущому рівні, емоційний тиск, що може бути пов'язано з трудовим навантаженням.

Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику, для них, як видно з Таблиці 8, середній бал становить 13.75 (65.48%) (Таблиця 10), що відповідає рівню вище середнього психоемоційного дискомфорту. Значення майже однакові у групах: 13.74 (65.43%) у студентів, які лише навчаються, та 13.75 бала (65.48%) у молодих людей, які навчаються та працюють, що дорівнює рівню вище середнього в обох випадках. Підрахунки за t-критерієм дозволяють стверджувати про відсутність статистично значущих відмінностей. Тому такий рівень свідчить про значний психоемоційний стрес, характерний для молодих людей які навчаються загалом, незалежно від їхнього статусу зайнятості.

Таблиця 10

Вираженість шкал у відсотках для аспектів суб'єктивного благополуччя

| Аспекти суб'єктивного благополуччя                          |         |          |                   |
|---|---------|----------|-------------------|
| Розподіл (%)  | Вибірка | Студенти | Працюючі студенти |
| Напруженість і чутливість                                   | 58.76   | 57.52    | 60.38             |
| Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику | 65.48   | 65.43    | 65.48             |
| Зміни настрою   | 35.86   | 33.86    | 38.29             |
| Значимість соціального оточення                             | 36.62   | 34.48    | 39.29             |
| Самооцінка здоров'я   | 46.64   | 48.93    | 43.79             |
| Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю               | 53.19   | 53.67    | 52.57             |

По показнику зміни настрою середній бал становить 5.02 (35.86% за Таблицею 10), що відповідає рівню нижче середнього. У студентів, які лише навчаються, цей показник становить 4.74 (33.86%), тоді як у працюючих студентів — 5.36 бала (38.29%), що в обох випадках свідчить про рівень нижче середнього, хоча для працюючих молодих людей цей показник майже межує з середнім рівнем. Значення t-критерію з Таблиці 11, який становить 1.62, говорить про відсутність статистично значущих відмінностей. Такий рівень змін настрою вказує на відносну емоційну стабільність серед студентів, хоча

вони можуть бути дещо схильними до коливань настрою через можливий вплив зовнішніх стресорів.

Рівень значимості соціального оточення становить 7.69 (36.62%), що відповідає проявам на рівні нижче середнього. У молодих людей, які лише навчаються, середній показник дорівнює 7.24 (34.48%), тоді як у працюючих студентів — 8.25 бала (39.29%), що свідчить про схожий рівень соціальної значимості для обох груп, хоча знов показник для працюючих студентів межує з середнім рівнем. Підрахунки за t-критерієм дорівнюють 1.78, тому можемо стверджувати про відсутність значущих відмінностей між групами. Хоча дещо вищий рівень значущості соціального оточення у молодих людей, які навчаються та працюють може вказувати на те, що вони відчувають дещо більший об'єм соціальної підтримки для подолання труднощів, пов'язаних із трудовою зайнятістю, ця різниця не є значущою.

Таблиця 11

Результати аналізу за непарним t-критерієм для аспектів суб'єктивного благополуччя

| Аспекти суб'єктивного благополуччя                          |      |      |
|---|------|------|
| Показники   | t    | p    |
| Суб'єктивне благополуччя                                    | 0.87 | 0.38 |
| Напруженість і чутливість                                   | 1.24 | 0.22 |
| Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику | 0.02 | 0.98 |
| Зміни настрою   | 1.62 | 0.11 |
| Значимість соціального оточення                             | 1.78 | 0.07 |
| Самооцінка здоров'я   | 1.64 | 0.1  |
| Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю               | 0.49 | 0.62 |

Показник самооцінка здоров'я у вибірці в середньому становить 6.53 (46.64%), що відповідає середньому рівню. У молодих людей, які лише навчаються, цей показник становить 6.85 бала (48.93%), тоді як у працюючих студентів — 6.13 (43.79%), де в обох групах виявлений середній рівень.

Значення t-критерію за Таблицею 11 становить 1.64, з чого виходить що ми спостерігаємо відсутність значущих відмінностей між групами. Середній рівень цього показника свідчить про те, що студенти загалом оцінюють свій фізичний стан як задовільний, і він мало пов'язаний від їхньої трудової зайнятості.

Такий аспект як ступінь задоволеності повсякденною діяльністю в середньому становить 11.17 (53.19%), що вказує на середній рівень. У молодих людей, які лише навчаються, середній показник складає 11.27 бала (53.67%), а у молодих людей, які навчаються та працюють — 11.04 (52.57%), що для обох груп свідчить про середній рівень. Значення t-критерію становить 0.49, тому можемо стверджувати про відсутність значущих відмінностей між групами. Помірний рівень цього показника може свідчити про те, що студенти загалом задоволені своєю повсякденною діяльністю, і ті хто одночасно працюють і навчаються і ті хто лише навчаються.

Отже, результати вказують на відсутність явних відмінностей у суб'єктивному благополуччі між студентами, які поєднують навчання з роботою, та тими, хто лише навчається. Незважаючи на незначні тенденції за деякими аспектами, загалом зайнятість молодих людей не має суттєвого впливу на їхній рівень суб'єктивного благополуччя.

З метою оцінки того, як рівень прокрастинації впливає на різні аспекти суб'єктивного благополуччя, було проведено кореляційний аналіз. Отримані результати, що відображають наявність або відсутність статистично значущих відмінностей між групами, представлені в Таблиці 12. Важливо зазначити що для зручності аналізу знак кореляції був змінений на зворотній.

Перш за все, загальний рівень суб'єктивного благополуччя показав помітний зв'язок із прокрастинацією: коефіцієнт кореляції становить -0.25 при  $p = 0.01$ . Цей зв'язок вказує на те, що студенти з вищим рівнем прокрастинації частіше мають знижене відчуття загального благополуччя. Вищий рівень прокрастинації може супроводжуватися зниженим суб'єктивним задоволенням від життя, що, ймовірно, пов'язано із загальним дискомфортом, який часто відчують студенти при відкладанні важливих завдань на пізніше.

Ще один значущий зв'язок виявлено між прокрастинацією та показником емоційної напруженості й чутливості, де коефіцієнт кореляції склав  $-0.23$  при рівні значущості  $p = 0.01$ . Це свідчить про те, що у студентів, схильних до прокрастинації, часто спостерігається підвищена емоційна напруженість та чутливість. Цей зв'язок демонструє можливість, що студенти з високим рівнем прокрастинації можуть відчувати більше стресу та внутрішнього емоційного тиску, який асоціюється з уникненням важливих завдань і подальшою неспроможністю впоратися з ними.

Таблиця 12

Коефіцієнт кореляції та статистична значущість для прокрастинації по відношенню до аспектів суб'єктивного благополуччя

| Аспекти суб'єктивного благополуччя                                 |              |              |
|--|--------------|--------------|
| Показники  | $r_s^*$      | p            |
| <b>Суб'єктивне благополуччя</b>                                    | <b>-0.25</b> | <b>0.01</b>  |
| <b>Напруженість і чутливість</b>                                   | <b>-0.23</b> | <b>0.01</b>  |
| <b>Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику</b> | <b>-0.28</b> | <b>0.002</b> |
| Зміни настрою  | -0.08        | 0.41         |
| Значимість соціального оточення                                    | -0.13        | 0.15         |
| <b>Самооцінка здоров'я</b>   | <b>-0.19</b> | <b>0.04</b>  |
| <b>Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю</b>               | <b>-0.28</b> | <b>0.001</b> |

\*для зручності аналізу знак кореляції був змінений на зворотній

Найсильніший зв'язок із прокрастинацією (Таблиця 12) спостерігається у показника, що відображає ознаки психоемоційної симптоматики. Коефіцієнт кореляції тут становить  $-0.28$  при рівні значущості  $p = 0.002$ , що вказує на більш помітну асоціацію між прокрастинацією та психоемоційним станом студентів. Психоемоційна симптоматика, яка може включати тривожність, дратівливість, нестабільний емоційний фон, може бути тісно пов'язана з прокрастинацією, оскільки ця поведінка часто супроводжується почуттям тривоги та роздратування через невиконані завдання, що викликає більше

емоційних труднощів. Цей зв'язок може означати, що студенти з підвищеною психоемоційною симптоматикою більш схильні до прокрастинації, і, навпаки, прокрастинація може додатково підсилювати психоемоційний дискомфорт.

Інші аспекти суб'єктивного благополуччя, такі як зміни настрою та значимість соціального оточення, не показали статистично значущих зв'язків із прокрастинацією. Відсутність таких зв'язків може вказувати на те, що прокрастинація не має зв'язку з тимчасовими змінами настрою чи соціального середовища, у якому перебуває студент. Ці показники, можливо, є більш стабільними і менш схильні до впливу прокрастинації. Соціальне оточення може забезпечувати певну підтримку, але воно не обов'язково впливає на рівень прокрастинації, а зміни настрою, ймовірно, мають короткостроковий характер, тому не корелюють з відкладанням завдань на триваліший термін.

Аналіз кореляції показав низку значущих зв'язків між прокрастинацією та окремими аспектами суб'єктивного благополуччя серед молодих людей, які лише навчаються, результати якого представлені в Таблиці 13. Це дозволяє побачити, як різні емоційні та психосоціальні фактори пов'язані зі схильністю до прокрастинації в цій групі. З метою спрощення аналізу, знак коефіцієнта кореляції був змінений на протилежний.

Спостерігається негативний зв'язок між прокрастинацією та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя, де коефіцієнт кореляції становить  $-0.24$  при значущості  $p = 0.05$ . Цей зв'язок свідчить, що студенти з вищим рівнем прокрастинації частіше мають нижчий рівень загального суб'єктивного благополуччя. Це може вказувати на взаємозв'язок, де прокрастинація супроводжується зниженим відчуттям задоволеності життям, ймовірно через накопичення незавершених завдань або відчуття невиконання цілей.

Значущий негативний зв'язок також виявлено між рівнем прокрастинації та показником напруженості і чутливості, де коефіцієнт кореляції складає  $-0.25$  при  $p = 0.04$ . Цей зв'язок демонструє, що студенти, які схильні до прокрастинації, частіше відчувають підвищену емоційну напруженість і чутливість. Можливо, прокрастинація для них пов'язана з психологічним

дискомфортом, що проявляється через емоційний стрес або підвищену реакцію на труднощі.

Таблиця 13

Коефіцієнт кореляції та статистична значущість для прокрастинації по відношенню до аспектів суб'єктивного благополуччя для студентів

| Аспекти суб'єктивного благополуччя                                 |              |             |
|--|--------------|-------------|
| Показники  | $r_s^*$      | p           |
| <b>Суб'єктивне благополуччя</b>                                    | <b>-0.24</b> | <b>0.05</b> |
| <b>Напруженість і чутливість</b>                                   | <b>-0.25</b> | <b>0.04</b> |
| <b>Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику</b> | <b>-0.3</b>  | <b>0.02</b> |
| Зміни настрою  | -0.08        | 0.53        |
| Значимість соціального оточення                                    | 0.05         | 0.66        |
| Самооцінка здоров'я  | -0.2         | 0.09        |
| Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю                      | -0.09        | 0.46        |

\*для зручності аналізу знак кореляції був змінений на зворотній

Найбільш вираженим є негативний зв'язок між прокрастинацією та ознаками психоемоційної симптоматики, де коефіцієнт кореляції становить -0.3 при рівні значущості  $p = 0.02$  (Таблиця 13). Це вказує на наявність зв'язку, за якого студенти з вищою прокрастинацією демонструють більше психоемоційних симптомів, таких як тривожність, дратівливість або нестабільний емоційний стан. Така поведінка може супроводжуватися психоемоційним тиском, що створює емоційні труднощі і додає більше причин для відкладання завдань.

Решта показників, такі як зміни настрою, значимість соціального оточення, самооцінка здоров'я та ступінь задоволеності повсякденною діяльністю, не продемонстрували статистично значущих зв'язків із рівнем прокрастинації. Це може вказувати на те, що для молодих людей, які лише навчаються, прокрастинація меншою мірою пов'язана із ситуативними або соціальними аспектами їхнього благополуччя. Зокрема, зміни настрою та

значимість соціального оточення можуть бути більш незалежними характеристиками, які не впливають на прояви прокрастинації, або ж є стійкими до коливань у ставленні до відкладення завдань.

Загалом результати аналізу показують, що серед молодих людей, які лише навчаються, прокрастинація має значущі позитивні кореляції з такими аспектами суб'єктивного благополуччя, як загальне суб'єктивне благополуччя, напруженість і чутливість, а також психоемоційна симптоматика. Це свідчить про те, що прокрастинація у непрацюючих студентів може бути пов'язана з підвищеною емоційною нестабільністю та більшою напруженістю. Відсутність значущих зв'язків із самооцінкою здоров'я, змінами настрою, значимістю соціального оточення та задоволеністю повсякденною діяльністю може вказувати на те, що ці аспекти не є визначальними факторами для виникнення прокрастинації в даній групі.

Результати кореляційного аналізу вказали на існування статистично значущих зв'язків між прокрастинацією та окремими аспектами суб'єктивного благополуччя у молодих людей, які навчаються та працюють (Таблиця 14). Варто відзначити, що для спрощення аналізу знак кореляції було замінено на обернений.

Негативний зв'язок спостерігається між рівнем прокрастинації та загальним суб'єктивним благополуччям, де коефіцієнт кореляції становить - 0.29 при значущості  $p = 0.03$ . Це вказує на те, що у студентів із високим рівнем прокрастинації спостерігається тенденція до зниженого суб'єктивного благополуччя. Такий зв'язок свідчить про можливу асоціацію між частішим відкладанням справ і загальним рівнем задоволеності життям та самопочуттям. Показник напруженості й чутливості також показав значущий негативний зв'язок із прокрастинацією. Це свідчить про те, що молоді люди, які навчаються та працюють, які мають високий рівень прокрастинації, частіше відчують емоційну напруженість і підвищену чутливість. Зв'язок між цими показниками може вказувати на схильність таких студентів до внутрішнього емоційного напруження, що супроводжує прокрастинацію та може посилювати її.

Негативний зв'язок між прокрастинацією та показниками психоемоційної симптоматики також є значущим, з коефіцієнтом кореляції  $-0.27$  і рівнем значущості  $p = 0.05$ . Цей зв'язок вказує на те, що молоді люди, які навчаються та працюють, з високим рівнем прокрастинації схильні проявляти більше психоемоційних симптомів, таких як тривожність, нестабільний настрій чи інші ознаки психологічного дискомфорту.

Таблиця 14

Коефіцієнт кореляції та статистична значущість для прокрастинації по відношенню до аспектів суб'єктивного благополуччя для студентів, що працюють

| Аспекти суб'єктивного благополуччя                                 |              |              |
|--|--------------|--------------|
| Показники  | $r_s^*$      | p            |
| <b>Суб'єктивне благополуччя</b>                                    | <b>-0.29</b> | <b>0.03</b>  |
| <b>Напруженість і чутливість</b>                                   | <b>-0.31</b> | <b>0.02</b>  |
| <b>Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику</b> | <b>-0.27</b> | <b>0.05</b>  |
| Зміни настрою  | -0.15        | 0.29         |
| Значимість соціального оточення                                    | -0.25        | 0.07         |
| Самооцінка здоров'я  | -0.06        | 0.67         |
| <b>Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю</b>               | <b>-0.45</b> | <b>0.001</b> |

\*для зручності аналізу знак кореляції був змінений на зворотній

Найсильніший зв'язок виявлено між прокрастинацією та ступенем задоволеності повсякденною діяльністю, де коефіцієнт кореляції становить  $-0.45$  при значущості  $p = 0.001$  (Таблиця 14). Цей результат свідчить про те, що студенти з високою прокрастинацією мають низький рівень задоволеності повсякденними заняттями. Такий зв'язок може свідчити, що незадоволення повсякденною діяльністю асоціюється з прокрастинацією, оскільки виконання небажаних завдань може підсилювати бажання відкласти їх на пізніше.

Інші аспекти суб'єктивного благополуччя, такі як зміни настрою, значимість соціального оточення та самооцінка здоров'я, не показали статистично значущих зв'язків із прокрастинацією. Це може свідчити, що для

молодих людей, які навчаються та працюють загальний емоційний фон та сприйняття соціальної підтримки є більш стабільними факторами, які не пов'язані з прокрастинацією.

Результати кореляційного аналізу показують, що у молодих людей, які навчаються та працюють прокрастинація має значущі зв'язки з такими аспектами суб'єктивного благополуччя, як загальний рівень суб'єктивного благополуччя, напруженість і чутливість, ознаки психоемоційної симптоматики, а також ступінь задоволеності повсякденною діяльністю. Найсильніший зв'язок виявлено для задоволеності повсякденною діяльністю, що може свідчити про те, що незадоволеність повсякденними справами є важливим фактором, який підвищує схильність до прокрастинації в даній групі. Відсутність значущих зв'язків із самооцінкою здоров'я та змінами настрою вказує на те, що ці аспекти не мають суттєвого впливу на прокрастинацію серед працюючих студентів.

Аналіз результатів показує, що між працюючими та непрацюючими студентами існують помітні відмінності у кореляційних зв'язках між прокрастинацією та аспектами суб'єктивного благополуччя. У обох групах існує значущий зв'язок між прокрастинацією та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя, а також напруженістю і психоемоційною симптоматикою.

Однак що виділяє молодих людей, які поєднують навчання та роботу, це зв'язок між прокрастинацією та задоволеністю повсякденною діяльністю. У працюючих студентів спостерігається тенденція до того, що нижчий рівень прокрастинації асоціюється з більшою задоволеністю щоденними обов'язками. Це може свідчити про те, що здатність ефективно організувати свій час і уникати відкладання справ позитивно впливає на їхнє сприйняття робочих та навчальних завдань. Результати свідчать, що зайнятість впливає на прокрастинацію через різні аспекти суб'єктивного благополуччя: у працюючих студентів більшого значення набуває задоволеність повсякденними обов'язками та емоційна напруженість, тоді як для непрацюючих студентів прокрастинація частіше пов'язана з психоемоційними симптомами.

### **Висновки до третього розділу**

Було проведено аналіз зв'язків між рівнем прокрастинації та аспектами суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям серед молодих людей, розділених на дві групи: тих, що поєднують навчання з роботою, та тих, хто лише навчається. Результати дослідження виявили помітні тенденції та специфічні особливості прокрастинації, залежно від зайнятості молодих людей.

1) Порівняння рівнів прокрастинації показало, що рівень прокрастинації серед молодих людей здебільшого середній, але студенти, які лише навчаються, схильні до вищих її проявів порівняно з тими, хто поєднує навчання з роботою. Трудова зайнятість асоціюється з меншою схильністю до прокрастинації, що може пояснюватися потребою в кращій самоорганізації та ефективному розподілі часу.

2) Аналіз задоволеності життям показав, що молоді люди, які лише навчаються, мають вищий рівень загальної задоволеності життям, кращий фон настрою та більшу послідовність у досягненні цілей порівняно з молодими людьми, які поєднують навчання та роботу. Ці відмінності є значущими, що може бути пов'язано з меншою завантаженістю та кращим балансом між навчанням і особистим життям. Можемо припустити що трудова зайнятість частково знижує ці показники, ймовірно, через додаткові вимоги до організації часу та енергії.

3) Кореляційний аналіз показав, що у молодих людей, які лише навчаються, прокрастинація має негативний зв'язок із загальною задоволеністю життям та самооцінкою, що свідчить про її вплив на критичне ставлення до себе й зниження життєвого задоволення. У молодих людей що навчаються та працюють ці зв'язки не виявлені, що може свідчити про стабільність їхньої життєвої задоволеності, яка менш пов'язана з рівнем прокрастинації. Це може пояснюватися впливом роботи, яка сприяє структурованості життя, зменшуючи вплив прокрастинації на емоційний стан і загальний рівень задоволення життям.

4) Аналіз показників суб'єктивного благополуччя виявив, що рівень благополуччя в молодих студентів перебуває на середньому рівні та суттєво не залежить від трудової зайнятості. Основні складові, такі як загальний показник благополуччя, напруженість і чутливість, а також ступінь задоволеності повсякденною діяльністю, демонструють схожі результати для молодих людей, які лише навчаються, і тих, хто поєднує навчання з роботою. Водночас загальний середній рівень напруженості та психоемоційного дискомфорту залишався вище середнього у всіх учасників, що свідчить про загальні труднощі, характерні для студентів молодого віку.

5) За результатами кореляційного аналізу, молоді люди, які лише навчаються, прокрастинація пов'язана зі зниженням суб'єктивного благополуччя, підвищеною емоційною напруженістю та вираженою психоемоційною симптоматикою. Це свідчить, що прокрастинація у цій групі супроводжується сильнішим стресом та психологічним дискомфортом. У молодих людей, які навчаються та працюють, окрім схожих зв'язків із психоемоційною симптоматикою та напруженістю, виявлено значущий зв'язок із незадоволеністю повсякденною діяльністю. Це вказує на те, що прокрастинація у працюючих молодих людей сильніше впливає на сприйняття щоденних завдань, ймовірно через більшу кількість обов'язків та необхідність поєднання роботи й навчання.

Отримані дані вказують на те, що зайнятість може мати позитивний вплив на зниження прокрастинації, сприяючи розвитку навичок самоорганізації та дисциплінованості. Водночас вона також призводить до підвищеного емоційного напруження, що впливає на суб'єктивне благополуччя. У свою чергу, молоді люди, які лише навчаються, виявляють більшу схильність до прокрастинації, як може бути обумовленою емоційною нестабільністю та зниженою самооцінкою.

## ВИСНОВКИ

Це дослідження присвячене вивченню зв'язків між прокрастинацією з життєвою задоволеністю та суб'єктивним благополуччям у молодому віці. Для збору даних були використані шкала ірраціональної прокрастинації С. Пірса, індекс задоволеності життям, шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. Для аналізу отриманих даних використовувалися статистичні методи, зокрема коефіцієнт кореляції Спірмена та t-критерій Стьюдента.

На основі проведеного аналізу літературних джерел і емпіричних результатів ми дійшли таких висновків щодо зв'язку прокрастинації з життєвою задоволеністю та суб'єктивним благополуччям у студентів.

1. Теоретичний аналіз розглядав зв'язок між прокрастинацією, життєвою задоволеністю та суб'єктивним благополуччям. Прокрастинація визначається як відкладання важливих справ, пов'язане із саморегуляцією, особливостями особистості та психологічними конфліктами. Життєва задоволеність трактується як стабільна оцінка якості життя, що може змінюватися від особистісних, соціальних та економічних факторів. Суб'єктивне благополуччя охоплює емоційні стани та оцінки життя, відображаючи його динамічний характер. Ці поняття дозволяють краще зрозуміти зв'язок між емоціями, поведінкою та якістю життя людини.

2. В дослідженні було виявлено, що прокрастинація є поширеним явищем серед молодих людей, де здебільшого серед них прокрастинація знаходиться на середньому рівні, хоча її рівень значною мірою залежить від трудової зайнятості. Молоді люди, які лише навчаються, виявляють значущо вищу схильність до прокрастинації, ніж ті, хто поєднує навчання з роботою. Це може свідчити про те, що трудова зайнятість сприяє більшій організованості та кращому розподілу часу, що знижує схильність до відкладання справ. Результати також показують, що серед працюючих студентів частка осіб із високим рівнем прокрастинації є меншою. Це може бути зумовлено необхідністю структурувати свій день, враховуючи як академічні, так і професійні обов'язки.

3. За рівнем життєвої задоволеності, молоді студенти загалом демонструють високий рівень задоволеності життям, хоча існують відмінності відносно від їхньої зайнятості. Молоді люди, які лише навчаються, показали трохи вищий рівень задоволеності, ніж працюючі студенти. Це може бути пов'язано з більшою свободою у плануванні часу та меншою загальною напругою, що дозволяє їм краще балансувати між особистим життям і навчанням. Статистично значущі відмінності між молодими людьми що навчаються та навчаються та працюють, виявлено у таких аспектах, як загальний рівень задоволеності життям, послідовність у досягненні цілей та фон настрою. Це свідчить про те, що трудова зайнятість може створювати додаткові виклики для студентів, зокрема у збереженні стабільного емоційного фону та концентрації на досягненні поставлених цілей.

4. Було виявлено, що рівень суб'єктивного благополуччя молодих студентів загалом є середнім і не пов'язаний з трудовою зайнятістю. Хоча у працюючих студентів за деякими аспектами спостерігалися трохи вищі значення. Психоемоційний стрес залишається помірно високим у всіх молодих людей, що може бути пов'язано із навантаженням. Зміни настрою притаманні студентам лише незначною мірою, що свідчить про відносну емоційну стабільність. Водночас студенти відчують соціальну підтримку на рівні вище середнього, що допомагає їм справлятися з труднощами. Отже, трудова зайнятість не має суттєвого ефекту на суб'єктивне благополуччя.

5. Кореляційний аналіз показав, що прокрастинація негативно пов'язана із задоволеністю життям і самооцінкою серед молодих людей, які лише навчаються. Вищий рівень прокрастинації у молодих людей супроводжується зниженням загальної задоволеності життям і більш критичним ставленням до себе та своїх досягнень. Це може свідчити про те, що прокрастинація пов'язана з самооцінкою і загальний емоційний фон. У працюючих студентів прокрастинація виявилась не пов'язаною з аспектами задоволеності життям. Це може бути наслідком більш стабільного сприйняття життя в умовах трудової

зайнятості, яка сприяє кращій організації та фокусуванню на інших аспектах, що компенсують негативний зв'язок з прокрастинацією.

Прокрастинація у молодих людей асоціюється із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя, емоційною напруженістю, психоемоційними симптомами та задоволеністю повсякденною діяльністю. У непрацюючих студентів вищий рівень прокрастинації супроводжується більш вираженими психоемоційними симптомами та зниженням загального благополуччя. У працюючих студентів прокрастинація пов'язана не лише з психоемоційним станом, але й значно зменшує задоволеність повсякденними справами. Така взаємозалежність у працюючих студентів може бути пов'язана з підвищеним навантаженням, яке виникає через поєднання навчальних та робочих обов'язків. Прокрастинація може призводити до накопичення невиконаних завдань, що посилює відчуття незадоволеності повсякденними справами.

Загалом, результати дослідження підтверджують гіпотезу про зворотний зв'язок між прокрастинацією, суб'єктивним благополуччям та життєвою задоволеністю. Вищий рівень прокрастинації асоціюється зі зниженням загального суб'єктивного благополуччя, емоційною напруженістю та задоволеністю життям. У молодих людей, які поєднують навчання з роботою, прокрастинація також асоціюється з нижчим рівнем задоволеності повсякденною діяльністю, що вказує на посилений тиск через складність поєднання обов'язків. У молодих студентів прокрастинація тісніше пов'язана з психоемоційними симптомами, такими як тривожність і емоційна нестабільність, що зумовлюється з їхнім загальним емоційним фоном і задоволеністю життям.

**Наукова новизна** цього дослідження полягає у встановленні зв'язку між прокрастинацією та суб'єктивним благополуччям і життєвою задоволеністю студентів, а також у виявленні специфічних аспектів емоційної стабільності та задоволеності повсякденними заняттями, які погіршуються через прокрастинацію. Отримані результати сприяють кращому розумінню того, як прокрастинація зумовлює якість життя студентів.

**Практична значущість** цього дослідження полягає у можливості застосування його результатів у роботі фахівців-психологів, освітніх консультантів та викладачів, які працюють зі студентами. Для практичних психологів дослідження відкриває перспективи розробки тренінгів, що спрямовані на розвиток емоційної стабільності, стресостійкості та навичок управління часом, що допоможе студентам зменшити рівень прокрастинації та покращити суб'єктивне благополуччя. Для викладачів знання про зв'язок прокрастинації з життєвою задоволеністю студентів дозволяє впроваджувати навчальні підходи, що стимулюють мотивацію та самоорганізацію, сприяючи більш відповідальному ставленню до навчального процесу та зниженню прокрастинації серед студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гімаєва Ю. А., Родіна А. О. Зв'язок прокрастинації та особистісної зрілості у студентському віці. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2023. № 75. С. 7–15. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-75>
2. Камінська О. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32, № 71. С. 33–38. [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2021/1\\_2021.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/1_2021.pdf)
3. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений. 2017. Т. 5, № 45. С. 211–218. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/50.pdf>
4. Рудоманенко Ю. В. Лінь та прокрастинація: схожість та розбіжності. Наука та освіта в дослідженнях молодих вчених : Всеукр. науково-практ. конф. для студентів, аспірантів, докторантів, молодих уч., м. Харків, 14 трав. 2020 р. Харків, 2020. С. 294–297. <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstreams/da354236-da3e-4e2a-b543-1d6ae9ea08fd/download>
5. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2019. Т. 12. С. 190–196. [http://dx.doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi12.72](http://dx.doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.72)
6. Черепехіна О. А., Буланов А. Академічна прокрастинація українських студентів як прояв феномену вимушеного онлайн-навчання. Modern ways of solving the problems of science in the world : Abstracts of VI International Scientific and Practical Conference, м. Warsaw, 13–15 лют. 2023 р. Warsaw, 2023. С. 342–349. <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7083>
7. Barbayannis G. et al Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>

8. Carlson S., Baron K. The thief of (bed)time: Examination of the daily associations between bedtime procrastination and multidimensional sleep health. *Sleep Health Journal*. 2023. Vol. 9, no. 6. P. 903–909. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.08.002>
9. Chu A. H., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005. Vol. 14. P. 245–264. <http://dx.doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
10. Cohen S., Wills W. T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, no. 2. P. 310–357. [https://lchc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2012\\_11.dir/pdfYukILvXsL0.pdf](https://lchc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2012_11.dir/pdfYukILvXsL0.pdf)
11. Connolly F., Gärling T. What distinguishes life satisfaction from emotional wellbeing?. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434373>
12. Das, K.V., Jones-Harrell, C., Fan, Y. Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*. 2020. Vol. 41, no. 25. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
13. Diener E. et al. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125, no. 2. P. 276–302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
14. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 34–43. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
15. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. Vol. 3, no. 1. P. 1–43. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
16. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*.

2003. Vol. 54. P. 403–425.  
<http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
17. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, no. 3. P. 542–575. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
18. Dolan P., Peasgood T., White M. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*. 2008. Vol. 29, no. 1. P. 94–122. <http://dx.doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
19. Ferrari J. R., O'Callaghan J., Newbegin I. Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology*. 2005. Vol. 7, no. 1. P. 1–6. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=883212>
20. Helliwell et al. *World Happiness Report*. New York, 2020. [https://www.researchgate.net/publication/316452251\\_The\\_Social\\_Foundations\\_of\\_World\\_Happiness](https://www.researchgate.net/publication/316452251_The_Social_Foundations_of_World_Happiness)
21. Helliwell J., Putnam R. The Social Context of Well-Being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*. 2004. Vol. 359. P. 1435–1446 <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
22. Helliwell, J. F., Huang, H., Norton, M., Goff, L, Wang, S. World Happiness, Trust and Social Connections in Times of Crisis. *World Happiness Report*. 2023. Vol. 11. <https://worldhappiness.report/ed/2023/world-happiness-trust-and-social-connections-in-times-of-crisis/>
23. Joshanloo M. Thirteen Years of Subjective Well-Being: Within-Person Association between Positive Affect, Negative Affect, and Life Satisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2023 <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01223-7>
24. Judge T., Heller D., Mount M. Five-Factor Model of Personality and Job Satisfaction: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*. 2002. Vol. 87, no. 3. P. 530–541. <http://dx.doi.org/10.1037//0021-9010.87.3.530>

25. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2010. Vol. 107, no. 38. P. 16489–16493. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
26. Klassen R., Chiu M. Effects on Teachers' Self-Efficacy and Job Satisfaction: Teacher Gender, Years of Experience, and Job Stress. *Journal of Educational Psychology*. 2009. Vol. 102, no. 3. P. 741–756. <http://dx.doi.org/10.1037/a0019237>
27. Li X., Ma L., Li Q. How Mindfulness Affects Life Satisfaction: Based on the Mindfulness-to-Meaning Theory. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.887940>
28. Lyubomirsky, King S., Diener E. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131, no. 6. P. 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
29. O'Donoghue T., Rabin M. Doing It Now or Later. *American Economic Association*. 1999. Vol. 89, no. 1. P. 103–124. <https://www.jstor.org/stable/116981>
30. Ragusa A. et al. Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
31. Rebetz et al. Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*. 2016. Vol. 42. P. 286–292. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2016.04.003>
32. Ruggeri K., Garcia-Garzon E., Maguire Á. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes*. 2020. Vol. 18. P. 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
33. Schraw G., Wadkins T., Olafson L. Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of educational psychology*. 2007. Vol. 99, no. 1. P. 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>

34. Sirois F. M., Pychyl T. A. *Procrastination, Health, and Well-Being*. Cambridge, MA: Academic Press. 2016. <https://scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2256168>
35. Sirois F., Pychyl T. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*. 2013. Vol. 7, no. 2. P. 115–127. <http://dx.doi.org/10.1111/spc3.12011>
36. 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. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
37. Steel P., Schmidt J., Shultz J. Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 2008. Vol. 134, no. 1. P. 138–161. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
38. Steel P., Svartdal F. Editorial: New perspectives on procrastination, volume II. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994413>
39. Strine et al. The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among U.S. community-dwelling adults. *J Community Health*. 2008. Vol. 33, no. 1. P. 40–50. <http://dx.doi.org/10.1007/s10900-007-9066-4>
40. Turner, M., Hodis, F. A Systematic Review of Interventions to Reduce Academic Procrastination and Implications for Instructor-based Classroom Interventions. *Educational Psychology Review*. 2023. Vol. 35. P. 188. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09838-x>
41. VandenBos G. R., Staff P. A. *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association, 2015. 1204 p. <https://doi.org/10.1037/14646-00>
42. Zhao Z., Kou Y. Effects of short video addiction on college students' physical activity: the chain mediating role of self-efficacy and procrastination. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1429963>

## АНОТАЦІЯ

Зв'язок прокрастинації з життєвою задоволеністю та суб'єктивним благополуччям у молодому віці

Це психологічне дослідження було присвячене вивченню взаємозв'язку між прокрастинацією, життєвою задоволеністю та суб'єктивним благополуччям у молодих людей. Дослідження проводилося на вибірці студентів віком від 20 до 25 років, що охоплювало тих, хто лише навчається, та тих, хто поєднує навчання з роботою. Використані методи включають Шкалу ірраціональної прокрастинації С. Пірса, Індекс задоволеності життям та Шкалу суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. Дослідження показало, що молоді люди, які поєднують навчання з роботою, демонструють нижчий рівень прокрастинації, що можна пояснити необхідністю кращої самоорганізації та ефективного управління часом. Студенти, які лише навчаються, водночас показують вищий рівень життєвої задоволеності, що може бути пов'язано з меншим навантаженням і можливістю приділяти більше часу відпочинку та особистим інтересам. Загалом, в молодих людей рівень суб'єктивного благополуччя є переважно середнім, такі складові як, напруженість та чутливість, самооцінка здоров'я та ступінь задоволеності повсякденною діяльністю виражені середнім чином, коливання настрою властиві їм на нижче середньому рівні, вони відчують вищий за середній рівень підтримки від оточення, але їх ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику є дещо підвищеними, що може говорити про наявність стресу. Було виявлено, що прокрастинація негативно асоціюється із задоволеністю життям та самооцінкою у молодих людей, які лише навчаються. У працюючих студентів прокрастинація не пов'язана із задоволеністю життям, але зменшує суб'єктивне благополуччя та задоволення повсякденними справами через можливе підвищене навантаження, пов'язане з поєднанням навчальних і робочих обов'язків.

Ключові слова: ПРОКРАСТИНАЦІЯ, ЖИТТЄВА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТУДЕНТ, МОЛОДИЙ ВІК.

## **ABSTRACT**

The relationship between procrastination and life satisfaction and subjective well-being in young adults

This psychological study examined the relationship between procrastination, life satisfaction and subjective well-being in young adults. The study was conducted on students aged 20 to 25, including those who only study and those who combine study and work. The methods used include the Irrational Procrastination Scale by S. Pearce's Irrational Procrastination Scale, the Life Satisfaction Index, and the Perué-Badou Subjective Well-Being Scale. The study showed that young people who combine study and work show lower levels of procrastination, which can be explained by the need for better self-organisation and effective time management. At the same time, students who are only studying show a higher level of life satisfaction, which may be due to a lower workload and the ability to devote more time to leisure and personal interests. In general, young people's level of subjective well-being is mostly average, with such components as tension and sensitivity, self-assessment of health, and satisfaction with daily activities expressed in an average way, mood fluctuations are characteristic of them at a below-average level, they feel a higher than average level of support from their surroundings, but their signs accompanying the main psycho-emotional symptoms are slightly elevated, which may indicate the presence of stress. It was found that procrastination is negatively associated with life satisfaction and self-esteem in students who are only studying. In working students, procrastination is not associated with life satisfaction but reduces subjective well-being and satisfaction with everyday activities due to the possible increased workload associated with combining academic and work responsibilities.

**Keywords: PROCRASTINATION, LIFE SATISFACTION, SUBJECTIVE WELL-BEING, STUDENT, YOUNG AGE.**