

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут Кафедра

Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

Карсканова С.В.

«12» 06 2025 р.



КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

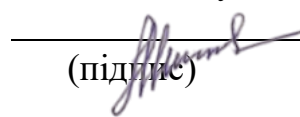
на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр» зі
спеціальності 053 «Психологія»

**на тему: «Особливості особистісного розвитку сучасних підлітків в
українському суспільстві»**

Виконала: студентка групи 4559з

Макєєва Ю.О.

(підпис)



Керівник роботи:

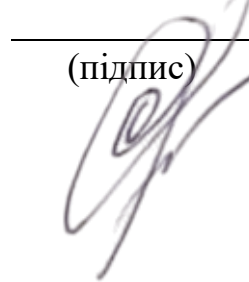
кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Литвиненко І.С.

(підпис)



Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології Спеціальність
053 Психологія Освітня програма
«Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 Чугуєва І.Є.

« 5 » лютого 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студента Макєвої Юлії Олександрівни

1. Тема роботи: «Особливості особистісного розвитку сучасних підлітків в українському суспільстві»

Керівник роботи канд. психол. наук, доцент Литвиненко Ірина Сергіївна

Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року

2. Термін подання роботи: 10.06.2025.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Теоретичне дослідження особливостей особистісного зростання підлітків.
Емпіричне дослідження особливостей особистісного зростання підлітків.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 17 слайдів, з висвітленням таких питань як актуальність теми (1 слайд), об'єкт, предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), апробація(1 слайд), сутність основних понять (1 слайд), етапи дослідження (1 слайд), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (4 слайди), показники кореляції (2 слайди), висновки (2 слайди).

6. Дата видачі завдання 3 лютого 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи, затвердження плану. Затвердження теми, погодження з керівником	06.02.2025-10.02.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Пошук, аналіз і узагальнення наукових джерел з теми	11.02.2025-25.02.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Обґрунтування актуальності, формулювання мети та завдань	26.02.2025-05.03.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку. Теоретичний аналіз проблематики, підрозділи 1.1, 1.2	06.03.2025-20.03.2025	Розділ 1 (24 сторінки)
5.	Висновки до 1 Розділу. Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	21.03.2025-25.03.2025	Узагальнення теоретичних положень. Підбір і адаптація психодіагностичних методик
6.	Проведення емпіричного дослідження. Організація, збір даних. Статистична обробка отриманих результатів	31.03.2025-30.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Опис дослідження, результатів, висновки. Подання на перевірку	01.05.2025-15.05.2025	Розділ 2 (22 сторінки)
8.	Оформлення тексту роботи. Формулювання загальних висновків. Оформлення списку джерел і додатків. Подання керівнику на перевірку.	16.05.2025-01.06.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	02.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2025-09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	20.06.2025	Презентація, відповіді на запитання.

Студент Макєєва Ю.О.

Керівник роботи Литвиненко І.С.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних характеристик самооцінки особистостей, схильність до прокрастинації підлітків. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: підлітковий період, прокрастинація, самооцінка.

Макєєва Ю. О. **Особливості особистісного розвитку сучасних підлітків в українському суспільстві:** кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 50 сторінок .

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the psychological characteristics of self-esteem of individuals, the tendency to procrastination of adolescents. An analysis of modern approaches to studying this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: adolescence, procrastination, self-esteem.

Makeeva Yu. O. Peculiarities of personal development of modern adolescents in Ukrainian society: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: NUK named after Adm. Makarov, 2025. 50 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Психологічні особливості дітей підліткового віку.....	6
1.2. Особистісні особливості підлітків, схильних до прокрастинації	17
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ПІДЛІТКІВ.....	30
2.1. Процедура організації емпіричного дослідження.....	30
2.2 Результати дослідження та аналіз результатів дослідження.....	32
Висновки до другого розділу.....	42
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Актуальність проблеми психологічних особливостей особистісного зростання підлітків в сучасних умовах значно зростає, враховуючи динамічні зміни соціокультурного середовища та нові виклики, які ставить перед молодим поколінням швидкісний розвиток технологій і глобалізаційні процеси. Підлітковий вік визначається як критичний період в житті людини, коли закладаються фундаменти її майбутнього особистісного та професійного розвитку. В цьому контексті, дослідження психологічних аспектів розвитку підлітків стає ключовим для оптимізації виховного процесу та психологічної підтримки цієї вікової категорії.

Згідно з Законом України «Про освіту» (2017), освітній процес має сприяти не тільки інтелектуальному, але й особистісному зростанню учнів, зокрема, формуванню їхніх моральних, естетичних і фізичних якостей. Важливість цього аспекту освіти підкреслюється і в Концепції Нової української школи, де основна увага приділяється формуванню гармонійно розвиненої особистості. Українські вчені, такі як О. Запорожець та І. Сікорська, в своїх роботах акцентують на необхідності розуміння специфіки психологічних процесів у підлітковому віці для ефективного виховного процесу. Зокрема, вони звертають увагу на значення соціального оточення підлітка, його взаємодії з однолітками та дорослими, що впливає на формування його самооцінки, ідентичності та особистісного зростання.

Науковець Л. Карамушка наголошує на важливості розвитку стратегій саморегуляції у підлітків, які допомагають їм адаптуватися до вимог суспільства, формувати власні цілі та досягати їх, що є критично важливим для їх подальшого особистісного розвитку.

Отже, вивчення психологічних особливостей особистісного зростання підлітків залишається актуальним і значущим, особливо в контексті реалізації освітніх реформ в Україні, спрямованих на створення умов для всебічного розвитку молоді.

Мета дослідження: теоретично дослідити та практично вивчити психологічні особливості особистісного зростання підлітків.

Предмет дослідження: особливості особистісного зростання підлітків.

Об'єкт дослідження: діти підліткового віку.

Гіпотеза дослідження: У підлітків, схильних до прокрастинації і не схильних до прокрастинації, особистісні особливості зростання мають специфічні відмінності.

Завдання дослідження:

1. Розглянути особливості особистісного зростання підлітків як проблему наукових досліджень.
2. Практичного вивчити особистісні особливості підлітків, схильних до прокрастинації.
3. Підібрати методики дослідження особливостей особистісного зростання підлітків.
4. Провести психодіагностичне дослідження особливостей особистісного зростання підлітків.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури з питань прокрастинації та психологічних особливостей особистості дітей підліткового віку, психодіагностичні методи.

Методичний інструментарій: Шкала загальної прокрастинації Б.Тукмана, Методика дослідження самооцінки особистості С.А.Будассі, Шкала особистісної тривожності А.М.Прихожан.

Емпірична база дослідження: Миколаївська гімназія №64 Миколаївської міської ради. У дослідженні взяли участь 40 учнів.

Практична значущість: дані емпіричного дослідження можуть бути використані суб'єктами допоміжних професій, до яких належить психологія, а також можливе використання методологічного інструментарію та результатів цього дослідження для контролю, що дає змогу виявити прокрастинацію, рівень шкільної тривожності та рівень самооцінки особистості підлітка.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків за кожним розділом, загальних висновків, списку використаних джерел, що складається з 1 джерела, 6 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості дітей підліткового віку

Підлітковий період – це фаза завершення дитинства та зростання, яка слугує перехідним етапом до дорослості. За даними ВООЗ цей вік зазвичай відповідає періоду між 10-11 та 18-19 роками.

І. Бех був одним із перших, хто описав психологічні особливості цього вікового періоду. У своїх роботах [1] він зауважив, що підлітковий вік є одним із найскладніших етапів у розвитку особистості, що характеризується глибокими психологічними та соціальними змінами. Цей період часто називають кризовим, оскільки він супроводжується значними трансформаціями у свідомості, поведінці та емоційному стані. Однією з ключових особливостей підліткового віку є формування почуття дорослості, яке проявляється у бажанні бути самостійним, приймати власні рішення та отримувати визнання від оточуючих. Це почуття не завжди є усвідомленим, але воно грає важливу роль у становленні самосвідомості та соціальної ідентичності. Молодші підлітки часто демонструють потребу у тому, щоб до них ставилися як до дорослих, а не як до дітей. Якщо ця потреба ігнорується, вони можуть реагувати протестом, грубістю або конфліктними ситуаціями. Прагнення до самостійності виражається у бажанні захистити певні сфери свого життя від втручання дорослих (спілкування з друзями, вибір занять у вільний час або навчальні обов'язки). Наприклад, підлітки можуть різко реагувати на спроби батьків обмежити їхні контакти з однолітками або вплинути на їхні культурні уподобання.

Ще одним важливим аспектом є наявність власної лінії поведінки, яка може не збігатися з очікуваннями дорослих чи ровесників, підлітки часто наполягають на своїх поглядах, навіть якщо вони суперечать думкам інших. Це може проявлятися у відмові від допомоги, незадоволенні контролем або у виборі альтернативних шляхів вирішення проблем. При цьому інтенсивність таких проявів може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей та

соціального середовища. Тенденція до дорослості у цьому віці може розвиватися двома основними шляхами. Перший шлях передбачає копіювання поведінки та зовнішніх атрибутів дорослих, тоді як другий проявляється у епізодичних випадках самотійності, часто у вигляді реакції на обмеження з боку старших. У першому випадку підлітки активно домагаються визнання своєї дорослості, тоді як у другому – їхні претензії можуть бути менш вираженими. Важливо зауважити, що формування дорослості відбувається як у стосунках з дорослими, так і у взаємодії з однолітками, причому оптимальним є баланс між наданням свободи та підтримкою.

Суперечливість підліткового періоду полягає в тому, що, з одного боку, підлітки прагнуть самотійності та визнання, а з іншого – відчують тривогу через невпевненість у своїх силах, вони можуть відмовлятися від допомоги, але водночас потребують підтримки дорослих. Ця динаміка створює напруженість у стосунках, яка може перерости у конфлікти, якщо дорослі не демонструють розуміння та поваги до почуттів підлітка.

Особливе значення у підлітковому віці набуває спілкування з однолітками, яке стає основним джерелом соціальної підтримки та самореалізації. Підлітки формують групи на основі спільних інтересів і поглядів, що іноді лякає дорослих через можливість негативного впливу, однак ці групи відіграють важливу роль у розвитку соціальних навичок та самоідентифікації. Крім того, у цьому віці з'являються перші дружні стосунки, засновані на довірі та взаємному розумінні.

Важливим чинником у розвитку підлітка є його самооцінка, яка часто буває нестійкою та неадекватною. Він може переоцінювати або недооцінювати свої можливості, що призводить до конфліктів із оточуючими. На цей процес впливає не лише індивідуальний досвід, а й соціальне середовище, зокрема ставлення педагогів та батьків. Несправедливість або недовіра з боку дорослих може викликати гостру реакцію та відчуженість.

Підлітковий вік також характеризується інтенсивним розвитком інтелектуальних та моральних якостей. Підлітки починають аналізувати світ

навколо, ставлячи під сумнів традиційні норми та шукаючи власні шляхи самореалізації. Водночас їхня поведінка може бути суперечливою: вони можуть мріяти про високі ідеали, але в повсякденному житті діяти безпринципно. Це пов'язано з недостатнім життєвим досвідом та емоційною нестабільністю.

Основною характеристикою цього періоду є інтенсивна перебудова тіла, особливо статеве дозрівання, яке є частиною загального розвитку, починаючи від народження. У підлітковому віці цей процес прискорюється, ведучи до повної статевої зрілості за відносно короткий проміжок часу. Цей розвиток ініціюється активацією центральної нервової системи, за якою слідують зміни у функціонуванні ендокринних залоз.

На цьому етапі підлітки переживають значний фізичний ріст, що відображається у збільшенні зросту та ваги, а також зміні пропорцій тіла. Ріст скелета часто випереджає розвиток мускулатури, що може викликати непропорційність фігури та зовнішню незграбність. Збудженість у підлітків може призводити до збільшеної емоційної реактивності, запальності та бурхливих афективних реакцій [2].

На цьому етапі розвитку, підлітки проявляють значну зацікавленість у своїй зовнішності, стаючи особливо чутливими до будь-яких відхилень від їхніх уявлень про норму. Їх реакція на власні, реальні чи уявні, недоліки часто буває перебільшеною та емоційною.

Значним новоутворенням у підлітковому віці є формування почуття дорослості, котре вже згадувалось вище. Воно впливає на внутрішнє сприйняття себе серед інших. За словами Д. Ельконіна, це новоутворення свідомості дозволяє підлітку ідентифікувати себе з оточенням, вибирати приклади для наслідування, реорганізовувати свою діяльність та структурувати свої міжособистісні відносини [3]. Проте, попри відчуття дорослості, підліток ще не здатен до повноцінного дорослого життя, як фізично, так і психологічно, а також соціально. Це усвідомлення приводить до

внутрішньої суперечності між бажанням бути дорослим і реальною нездатністю відповідати цьому статусу.

Т. Калініна зазначала, що підлітки більше не ідентифікують себе з дитячою культурою, однак ще не готові повноцінно вступити в світ дорослих. Вони зіштовхуються з перешкодами реальності у процесі дорослішання, що призводить до невизначеності в їхніх цінностях, планах та амбіціях [4].

О. Коломієць підкреслює ідентичність як ключове нововведення у підлітковому віці, вважаючи її суб'єктивним відчуттям безперервної самоідентифікації. Важливим аспектом становлення особистості підлітка є розвиток самосвідомості. Підлітки починають проявляти зацікавленість до власної особи, до аналізу своїх характеристик, порівнювати себе з іншими, оцінювати свої досягнення та аналізувати власні емоції і переживання. У цьому контексті самооцінка, що формується через взаємодію з іншими та відображення особистих успіхів, та особистісна рефлексія, яка дозволяє підлітку усвідомлювати не тільки свій внутрішній світ, але й внутрішній світ оточуючих, стають ключовими інструментами розвитку [5].

Під час підліткового періоду соціальне оточення зазвичай залишається незмінним: підлітки продовжують жити в родині, ходити до школи та спілкуватися з однолітками, але їхня внутрішня позиція зазнає істотних змін, переходячи від орієнтації на зовнішній світ до фокусу на самоаналізі.

Для старших підлітків типова унікальна соціальна ситуація розвитку. Вони знаходяться на межі дорослого життя, де суспільство вимагає від них визначення з професійними інтересами.

За словами Н. Токаревої, ключова мета цього самовизначення полягає в розвитку здатності до усвідомленого і незалежного планування, коригування та втілення перспектив у професійній, особистісній та життєвій сферах. Важливим є також уміння дивитися на себе в майбутньому та знаходити особистісно значущі цілі в обраній професійній діяльності. [6]

В цей період провідною активністю особистості є пошук особистісного сенсу та розвиток в специфічних областях. Мотиви взаємодії з однолітками

включають бажання бути частиною групи однолітків, здобуття власного місця та авторитету в колективі та визначення власних ціннісних індивідуальних орієнтирів.

У взаєминах з однолітками відбувається повторення різних аспектів людських взаємовідносин, реалізація прагнення до взаєморозуміння і взаємопідтримки. Молоді люди більше орієнтуються на оцінки та думки своїх товаришів, ніж на оцінки дорослих і вчителів. У зв'язку з бурхливим біологічним розвитком і прагненням до самостійності у дітей підліткового віку виникають труднощі у стосунках з однолітками. Підлітки у спілкуванні з дорослими зберігають властиві їм риси в молодшому шкільному віці, такі як - потреба в підтримці, авторитетність дорослого, некритичність у наслідуванні деяких проявів дорослих. Але поряд із колишніми з'являються і нові риси, що вступають у явне протиріччя з першими. [7] До рис, набутих на даному віковому етапі, належать: прагнення до незалежності, до шанобливого і серйозного ставлення з боку дорослих до особистого життя і прав підлітка.

Багато психологів вважають, що визначення провідної діяльності в підлітковому віці слід пов'язувати з системою соціальних взаємовідносин, що встановлюється. Наприклад, у відповідних умовах провідною діяльністю може бути навчання (Л. Божович), а в інших - суспільно-корисна діяльність (Д.Фельдштейн). [8]

Когнітивна сфера підлітків характеризується інтелектуалізацією всіх процесів психічних функцій. [9] Сприйняття підлітка стає більш вибіркоким, цілеспрямованим, аналітичним. Підліток здатний тонко аналізувати сприймані предмети. Сприйняття тепер змістовне, послідовне, планомірне. Такі зміни відбуваються під впливом як біологічних факторів, так і соціального середовища, формуючи особливості мислення та поведінки. Однією з ключових характеристик цього етапу є інтенсивний розвиток префронтальної кори, яка відповідає за так звані виконавчі функції, включаючи планування, самоконтроль та прийняття рішень. Ця область мозку

досягає повної зрілості лише до 20-25 років [10], що пояснює деякі типові для підлітків складнощі в раціональній оцінці ситуацій.

Паралельно з розвитком префронтальної кори відбуваються важливі зміни в лімбічній системі, яка відіграє ключову роль у формуванні емоційних реакцій та в системі винагороди. Ця система стає особливо чутливою в підлітковому віці, що призводить до посиленого відчуття задоволення від соціальної взаємодії, нових вражень та ризикованої поведінки. Такі зміни сприяють соціалізації та пошуку свого місця у групі, однак вони ж можуть стати причиною імпульсивних вчинків.

Система винагороди в підлітковому віці функціонує особливо інтенсивно завдяки підвищеній активності дофаміну – нейромедіатора, який відіграє ключову роль у відчутті задоволення. Це пояснює, чому підлітки так сильно прагнуть нових вражень і чому вони особливо схильні до експериментів з психоактивними речовинами. Одночасно знижена чутливість до негативних наслідків робить їх менш обережними у ситуаціях, де дорослі уникають ризику. Така дисбалансованість у роботі мозку часто призводить до того, що підлітки, маючи вже досить розвинені інтелектуальні здібності, іноді приймають нераціональні рішення.

Розвиток префронтальної кори проходить у кілька етапів. На початку підліткового періоду вона ще недостатньо ефективно контролює імпульсивність, що пояснюється незавершеним процесом мієлінізації нейронних зв'язків та синаптичним прунінгом. Останній передбачає усунення зайвих нейронних зв'язків із одночасним зміцненням корисних, що в результаті робить мозок більш ефективним. Однак цей процес тривалий і завершується лише в ранньому дорослому віці, тому підлітки часто демонструють нестабільність контексті самоконтролю, що часто появляється в умовах стресу або емоційного напруження.

Важливим аспектом розвитку мозку в підлітковому віці є динамічна взаємодія між лімбічною системою та префронтальною корою. У дорослих ці структури працюють більш злагоджено, що дозволяє балансувати між

емоційними імпульсами та раціональною оцінкою ситуації. У підлітків же лімбічна система часто домінує, особливо в умовах соціального тиску або при наявності можливості отримати миттєве задоволення. Це пояснює, чому навіть обізнані про ризики підлітки іноді роблять небезпечний вибір – їхній мозок просто не завжди здатний ефективно гальмувати емоційні порушення.

Соціальний контекст відіграє вирішальну роль у розвитку когнітивних функцій підлітків. Наприклад, присутність однолітків може значно посилювати схильність до ризикованої поведінки, оскільки активується система винагороди, пов'язана з соціальним схваленням. Це підтверджується дослідженнями, які показують, що підлітки частіше порушують правила або експериментують із небезпечними речовинами саме в групі, а не наодинці. Таким чином, соціальне оточення може як стимулювати позитивні зміни, так і підсилювати негативні тенденції.

Процеси мислення в підлітковому віці також характеризуються поступовим розвитком абстрактного мислення та здатності до саморефлексії. Якщо молодші школярі мислять більше конкретними категоріями, то підлітки починають оперувати гіпотезами, аналізувати складні причинно-наслідкові зв'язки та критично оцінювати інформацію. Однак ці здібності ще не досягають повної зрілості, тому їхні судження іноді відрізняються надмірною категоричністю або недостатньою обґрунтованістю. Наприклад, вони можуть ігнорувати довгострокові наслідки своїх дій, надаючи перевагу миттєвим результатам.

Практичний висновок із цих особливостей полягає в тому, що підлітки потребують не стільки жорсткого контролю, скільки навчання стратегіям саморегуляції. Ефективними виявляються підходи, які поєднують чіткі правила з можливістю для самостійного вибору, оскільки це сприяє розвитку префронтальної кори.

Розвиток пам'яті також пов'язаний з інтелектуалізацією цього психічного процесу. У дітей підліткового віку пам'ять діє через мислення, іншими словами, відбувається запам'ятовування на основі обмірковування

(Л.С.Виготський). [11] Також збільшується запас прийомів опосередкованого запам'ятовування, частота їх використання.

Підлітковий період означає кінець дитинства та є переходом до дорослості, зазвичай триваючи від 10-11 до 18-19 років. Стенлі Голл вперше звернув увагу на психологічні особливості цього віку, зокрема на зміну від екстравертності до інтровертованості та від впевненості до невпевненості, які він визначив як біполярність у поведінці.

Центральним аспектом підліткового періоду є інтенсивне статеве дозрівання, що є частиною більш широкого процесу розвитку, починаючи від народження. Цей процес прискорюється у підлітковому віці, приводячи до повного статевого дозрівання. Статеве дозрівання ініціюється з активації центральної нервової системи та діяльності ендокринних залоз, сприяючи швидкому фізичному росту.

У цьому віці підлітки також виявляють інтенсивне фізичне зростання, що характеризується збільшенням ваги та зросту, що змінює пропорції тіла. Ріст скелета випереджає розвиток мускулатури, що може призвести до тимчасової непропорційності фігури та незграбності. Підлітки переживають збільшену збудливість і емоційну вразливість, що проявляється у вибухових реакціях і запальності.

Підлітковий вік, згідно з теорією Фрейда[12], є критичним етапом у формуванні сексуальності, коли інфантильні прояви лібідо трансформуються у зрілу сексуальну організацію. Цей період характеризується переходом від аутоеротизму до об'єктної любові. Важливою особливістю цього процесу є те, що чоловіча та жіноча сексуальність розвиваються різними шляхами, хоча в дитинстві вони мають багато спільних рис. Фрейд підкреслює, що з настанням статевого дозрівання генітальні зони набувають більш значної ролі, підпорядковуючи собі інші ерогенні зони. У чоловіків цей процес відбувається більш послідовно, тоді як у жінок спостерігається складніша динаміка, пов'язана зі зміною провідної ерогенної зони з клітора на вагіну. Ця трансформація супроводжується хвилею витіснення кліторальної

сексуальності, що, на думку Фрейда, робить жінок більш схильними до неврозів, особливо до істерії.

Проблема сексуальної напруги займає центральне місце у психоаналізі аналізу, підкреслюється пряма залежність між задоволенням і напругою, оскільки найбільше задоволення, пов'язане з вивільненням статевих продуктів, призводить до зняття напруги. Концепція лібідо, як кількісної міри сексуального збудження, є важливим інструментом для розуміння психосексуального розвитку. Фрейд розрізняє нарцисичне лібідо, спрямоване на себе, і об'єктне лібідо, спрямоване на зовнішні об'єкти. У підлітковому віці відбувається активний перерозподіл лібідо, що супроводжується пошуком сексуального об'єкта. Цей процес Фрейд розглядає як відновлення втраченого об'єкта любові, яким спочатку була материнська груди.

Підлітковий вік характеризується глибокими нейробіологічними змінами, серед яких особливе місце займає нейропластичність[13]. Це явище передбачає здатність мозку адаптувати свою структуру та функції під впливом зовнішніх чинників та досвіду. На відміну від дорослих, підлітки демонструють унікальну здатність до яскравого запам'ятовування подій, навіть якщо вони не мають об'єктивної значущості. Даний феномен, відомий як "пік спогадів"[14], пов'язаний з підвищеною активністю лімбічної системи, яка відповідає за емоційні реакції. Важливим аспектом нейропластичності є процес прунінгу, який передбачає усунення зайвих нейронних зв'язків при одночасному зміцненні корисних. Цей механізм дозволяє мозку ставати більш ефективним, але водночас робить його вразливим до негативних впливів. Наприклад, хронічний стрес або вживання психоактивних речовин можуть призвести до тривалих змін у структурі та функціонуванні мозку. Особливо чутливими до таких впливів виявляються гіпокамп та префронтальна кора, які відповідають за пам'ять та самоконтроль.

Емоційна чутливість підліткового мозку призводить до того, що навіть звичайні життєві ситуації залишають глибокий слід у пам'яті. Така особливість має еволюційне значення, оскільки саме в цей період формується основа для

майбутньої самореалізації та соціальної адаптації, однак нейропластичність у підлітковому віці не обмежується лише сферою пам'яті. Вона охоплює всі когнітивні процеси, включаючи навчання, прийняття рішень і соціальну взаємодію.

Соціальне оточення відіграє значну роль у розвитку підлітка, оскільки саме в цей період формуються ключові нейронні зв'язки. Позитивні соціальні взаємини сприяють розвитку емоційного інтелекту та здатності до емпатії, тоді як травматичний досвід може призвести до порушень у психічному розвитку. Це пов'язано з тим, що мозок підлітка надзвичайно чутливий до будь-яких зовнішніх впливів, як позитивних, так і негативних.

Нейропластичність у підлітковому віці має вибірковий характер. Якщо в ранньому дитинстві найбільш інтенсивно розвиваються сенсорні та моторні зони, то в підлітковому періоді активніше реорганізуються високорівневі когнітивні функції. До них належать планування, імпульсний контроль та абстрактне мислення. Саме цим пояснюється суперечлива поведінка підлітків, які можуть демонструвати як глибокі роздуми, так і імпульсивні вчинки.

Розуміння механізмів нейропластичності має важливе практичне значення для педагогіки та психології. Оскільки мозок підлітка особливо сприйнятливий до навчання, ефективні освітні методи мають враховувати цю особливість. Активні форми навчання, такі як проектна робота чи групові дискусії, сприяють кращому засвоєнню інформації порівняно з традиційними методами. Крім того, створення підтримуючого соціального середовища є критично важливим для гармонійного розвитку.

В 12-14 років у психологічному розвитку багатьох підлітків настає переломний момент, який називають «підліткова криза». Зовні вона проявляється в прагненні чинити наперекір бажанням і вимогам дорослих, у брутальності та навмисності поведінки підлітка, в ігноруванні зауважень, мовчазності та замкнутості. Основними завданнями підліткового періоду виступають формування нового рівня самопізнання, а також самовизначення у сферах загальнолюдських стосунків і цінностей [15].

Решта завдань розвитку є другорядними по відношенню до перших:

- 1) освоєння «нового тіла», фізіологічна та психологічна ідентичність;
- 2) набуття навичок міжособистісного спілкування з однолітками своєї та протилежної статі;
- 3) розвиток абстрактного мислення;
- 4) становлення нових, більш незалежних стосунків у сім'ї;
- 5) постановка завдань майбутнього у зв'язку з розв'язанням питання: «На що я здатен?»;
- 6) вироблення життєвої філософії, системи цінностей [16].

Підлітковий період є дуже відповідальним, оскільки саме цей етап визначає подальше життя людини. Утвердження незалежності, формування особистості, вироблення планів на майбутнє - усі ці завдання необхідно розв'язати підлітку перш ніж він вступить у доросле життя. Важливість підліткового віку визначається і тим, що в ньому закладаються підвалини, і намічаються загальні напрямки формування ціннісних установок особистості.

1.2. Особистісні особливості підлітків, схильних до прокрастинації

Прокрастинація є складним феноменом, який включає поведінкові, емоційні, когнітивні та мотиваційні аспекти особистості. «Цей феномен змінює особистісні характеристики людини, часто негативно впливаючи на неї. Прокрастинація характеризується тим, що людина усвідомлює необхідність виконання важливих завдань, але відкладає їх на користь менш значущих активностей або розваг» пише Т. Колтунович [17].

Прокрастинація є широко розповсюдженим явищем у сучасному суспільстві, яке проявляється у свідомому відкладанні важливих справ на пізніший термін, що призводить до низки негативних наслідків. Цей феномен вивчається психологами вже кілька десятиріть, оскільки його вплив на продуктивність, емоційний стан та загальне благополуччя людини є значним. Прокрастинація відрізняється від звичайного відпочинку чи лінощів тим, що людина усвідомлює важливість завдання, але навмисно уникає його виконання, замінюючи на менш значимі, але більш приємні дії.

Історично прокрастинація не є новим явищем. Її корені сягають давніх часів, про що свідчать згадки у творах античних філософів, релігійних текстах та літературі. Наприклад, у Стародавньому Єгипті та Римі існувало двояке ставлення до зволікання: з одного боку, воно вважалося мудрістю, а з іншого – засуджувалося. Грецький поет Гесіод у своїй поемі "Труди і дні" також застерігав від відкладання справ на потім, оскільки це призводить до розорення.

Сучасне розуміння прокрастинації формувалося поступово. У 1970-х роках вона стала об'єктом уваги психологів-практиків. Дослідники визначають прокрастинацію як порушення саморегуляції, коли людина добровільно відкладає виконання завдань, незважаючи на очікувані негативні наслідки. Важливо відзначити, що цей феномен не слід плутати з лінощами, оскільки лінива людина просто не бажає виконувати роботу, тоді як прокрастинатор усвідомлює її важливість, але не може змусити себе розпочати.

Прокрастинація має різні форми прояву. Наприклад, N. Milgram[18] виділяє побутову, академічну, невротичну та компульсивну прокрастинацію. Побутова пов'язана з відкладанням домашніх справ (прибирання, прання та інші побутові справи), академічна – пов'язана з навчальними завданнями, невротична – з життєво важливими рішеннями, а компульсивна поєднує поведінкове зволікання з відкладанням прийняття рішень. Інші дослідники, такі як Chun [19], поділяють прокрастинацію на активну та пасивну. Активна прокрастинація передбачає свідоме відтермінування для отримання гострих відчуттів у стресових умовах, тоді як пасивна є результатом страху або невпевненості.

Серед основних причин прокрастинації можна назвати низьку мотивацію, страх невдачі або успіху, перфекціонізм, тривожність, невміння планувати час та недостатню самоорганізацію. Люди, схильні до прокрастинації, часто відчувають внутрішній конфлікт між бажанням виконати завдання та прагненням уникнути дискомфорту. Вони можуть шукати виправдання своїх дій, відволікатися на інші справи або просто чекати "натхнення", яке так і не приходить.

Наслідки прокрастинації можуть бути серйозними. Вона призводить до стресу, тривожності, емоційного вигорання, зниження продуктивності та погіршення якості виконаної роботи. Крім того, хронічна прокрастинація може стати причиною депресії, оскільки людина постійно відчуває провину за невиконані обіцянки. Таке навантаження збільшує тривогу і створює напружену атмосферу, що не сприяє ефективному вирішенню проблем. Ж. Вірна, Т. Коццій вказують на прокрастинацію як на спосіб боротьби з тривогою, пов'язаною з розпочаттям чи завершенням справ або прийняттям важливих рішень. Характерними рисами прокрастинаторів є відкладання важливих завдань, невпевненість у результаті, незадоволення власними досягненнями, нечітке формулювання цілей, уникнення нових досвідів, безвідповідальність, розсіяність, відчуття провини, нерішучість і самообмеження [20].

О. Грибчак аналізує прокрастинацію як результат таких внутрішніх факторів, як нерішучість, низька самооцінка, перфекціонізм, страх невдачі та страх несхвалення оточуючими [21].

Прокрастинація як психологічний феномен привертає увагу дослідників через своє поширення та вплив на різні аспекти життєдіяльності особистості. Особливий інтерес становлять генетичні та нейробіологічні аспекти цього явища, оскільки вони дозволяють зрозуміти глибинні механізми, що лежать в основі схильності до відкладання дій на пізніший термін. Генетичні дослідження прокрастинації демонструють її зв'язок із виконавчими функціями, що підтверджується роботами Gustavson та співавторів [22]. В їхніх дослідженнях було встановлено, що прокрастинація корелює з нижчою ефективністю виконавчих функцій як на фенотипічному, так і на генетичному рівнях. Це вказує на те, що схильність до відкладання справ може бути обумовлена спадковими факторами, які впливають на здатність людини ефективно керувати своїми цілями та пріоритетами.

Однією з ключових знахідок дослідження стало те, що генетичні фактори, пов'язані з прокрастинацією, також впливають на імпульсивність. Хоча на фенотипічному рівні ці дві риси демонструють помірний зв'язок, на генетичному рівні вони практично не відрізняються, що свідчить про спільні механізми їхнього формування. Це підтверджує теорію про те, що прокрастинація виникає як наслідок імпульсивності, а саме – неможливості ефективно регулювати свою діяльність через недостатній контроль над пріоритетами. Таким чином, генетична схильність до прокрастинації може бути пов'язана зі зниженою здатністю до управління цілями, що ускладнює процес самоорганізації та планування.

Нейробіологічні дослідження доповнюють цю картину, розкриваючи основні нервові механізми прокрастинації. Зокрема, дослідження Zhang та співавторів, проведене за допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії, виявило специфічні патерни активності мозку, пов'язані з цим феноменом [23]. Було встановлено, що прокрастинація позитивно корелює з

активністю вентромедіальної префронтальної кори та парагіппокампальної кори, тоді як активність передньої префронтальної кори демонструє негативний зв'язок із схильністю до відкладання дій. Ці дані свідчать про те, що прокрастинація може бути результатом дисбалансу між різними нейронними мережами.

Однією з ключових знахідок є зв'язок прокрастинації з мережею режиму за замовчуванням, яка активізується під час стану спокою або коли людина не зосереджена на зовнішніх завданнях. Активність цієї мережі, як виявилось, може переважувати контрольні функції передньої префронтальної кори, що призводить до зниження здатності до самоконтролю. Крім того, неефективність низхідного контролю, який здійснюється передньою префронтальною корою, може сприяти посиленню тенденції до відкладання дій. Таким чином, нейробіологічні дослідження підтверджують, що прокрастинація є не просто результатом слабкої волі, а складним явищем, заснованим на специфічній організації мозкової активності.

Обидва напрями досліджень – генетичний та нейробіологічний – доповнюють один одного, формуючи комплексне розуміння прокрастинації. Генетичні фактори впливають на розвиток мозкових структур та функцій, що, у свою чергу, визначає схильність людини до відкладання дій. Наприклад, спадкова знижена ефективність виконавчих функцій може призводити до недостатнього контролю над мережею режиму за замовчуванням, що сприяє прокрастинації. Це підкреслює важливість інтегративного підходу до вивчення цього феномену, оскільки тільки поєднання різних рівнів аналізу дозволяє отримати повну картину його механізмів.

Практичний висновок із цих досліджень полягає в тому, що боротьба з прокрастинацією потребує не лише розвитку навичок тайм-менеджменту, а й врахування індивідуальних біологічних особливостей. Наприклад, методи, спрямовані на підвищення функціональності передньої префронтальної кори, такі як когнітивні тренування або медитація, можуть допомогти зменшити прояви прокрастинації. Крім того, розуміння генетичної природи цього явища

може сприяти розробці персоналізованих підходів до корекції проблемної поведінки, зокрема через психотерапію або фармакологічні втручання.

У контексті особистісного зростання підлітків прокрастинація становить особливу проблему, оскільки саме в цьому віці формується здатність до саморегуляції та планування. Врахування генетичних та нейробіологічних факторів може допомогти розробити ефективні стратегії підтримки підлітків у подоланні схильності до відкладання дій. Наприклад, індивідуальні програми розвитку виконавчих функцій або нейрокогнітивні тренування можуть значно покращити їхню здатність до організації власної діяльності. Таким чином, інтеграція знань із генетики та нейронаук у психологічну практику може сприяти ефективнішому супроводу особистісного зростання підлітків.

Прокрастинація як психологічний феномен може бути розглянута через призму внутрішньоособистісного конфлікту, який виникає внаслідок протистояння різних частин особистості [24]. Ці частини, будучи на нейробіологічному рівні окремими центрами потреб, відповідають за різні, часто конфліктуючі між собою прагнення. Наприклад, одна частина може прагнути до досягнення високих результатів у навчанні, тоді як інша — до миттєвого задоволення, такого як відпочинок або розваги. В результаті такого протистояння менш важлива, з точки зору індивіда, потреба відкладається на потім, що й призводить до прокрастинації. Важливо зауважити, що "менш важлива" потреба не завжди є такою об'єктивно: часто її статус визначається суб'єктивним сприйняттям, яке формується під впливом неусвідомлених процесів.

У контексті підліткового віку внутрішньоособистісний конфлікт набуває особливої гостроти через активні процеси становлення особистості. Підлітки часто стикаються з протиріччям між бажанням бути самостійними та страхом перед відповідальністю, між потребою у соціальному схваленні та прагненням до індивідуалізації. Такі конфлікти можуть призводити до прокрастинації як способу відстрочити вирішення складних ситуацій. Наприклад, відкладання підготовки до іспитів може бути пов'язане не лише з

лінію, але й з несвідомим страхом перед невдачею, який, у свою чергу, викликаний залежністю від оцінок батьків або вчителів.

Коли прокрастинація пов'язана зі страхом, її механізми мають певні особливості. Страх, як психологічний феномен, можна також розглядати як частину особистості, яка прагне задоволення потреби у безпеці. Якщо запланована дія викликає відчуття тривоги або внутрішньої напруги, індивід несвідомо намагається уникнути цього стану, вдаючись до захисних механізмів психіки, таких як витіснення, примітивна ізоляція, раціоналізація та інші. Наприклад, учень, який відкладає написання домашньої роботи, може пояснювати це відсутністю натхнення, тоді як насправді причиною є страх перед критикою з боку викладача. У підлітків такі реакції часто посилюються через емоційну нестабільність та недостатній досвід саморегуляції.

Одним із ефективних методів роботи з прокрастинацією є розвиток самосвідомості, який дозволяє клієнту усвідомити приховані конфлікти та страхи. Цього можна досягти через психологічні консультації, письмові практики (такі як ведення щоденника або рефлексійні вправи), а також інші методи, спрямовані на підвищення рівня усвідомлення своїх емоційних станів. Для підлітків особливо важливим є створення безпечного середовища, в якому вони можуть досліджувати свої переживання без страху осуду. Наприклад, групові тренінги з розвитку емоційного інтелекту можуть допомогти їм навчитися ідентифікувати причини своєї прокрастинації та знаходити шляхи їх подолання.

Крім того, важливим аспектом роботи з прокрастинацією є формування навичок тайм-менеджменту та постановки реалістичних цілей, наприклад з використанням техніки "добре сформульований результат" з нейролінгвістичного програмування. Підлітки часто недооцінюють складність завдань або, навпаки, переоцінюють свої можливості, що призводить до відчуття перевантаження та подальшого уникнення діяльності. Психолог може допомогти їм розбити великі завдання на дрібніші кроки, що зменшує рівень

тривоги та робить процес виконання більш керованим. Також прокрастинація пов'язана з активністю захисних механізмів психіки

Психологічні явища, пов'язані з прокрастинацією, часто базуються на несвідомих захисних механізмах, спрямованих на уникнення дискомфорту. Одним із таких механізмів є витіснення, за допомогою якого інформація про необхідність виконання завдання, що викликає неприємні емоції, може бути повністю (або частково) виключена зі свідомості на деякий час. Іншими словами, людина буквально «забуває» про те, що їй потрібно зробити, оскільки саме згадування про це спричиняє тривогу або внутрішній конфлікт. Цей процес є автоматичним і часто не усвідомлюється індивідом, що ускладнює можливість раціонального контролю над ситуацією.

Ще одним захисним механізмом, який може активуватися у відповідь на внутрішню напругу, є примітивна ізоляція. Вона проявляється у тому, що людина намагається відволіктися від неприємних думок або обов'язків, переключаючи свій фокус уваги на діяльність, яка не пов'язана з джерелом стресу. У легких випадках це може бути сон, перегляд фільмів, серіалів, занурення у віртуальний світ комп'ютерних ігор і т.д. У більш важких випадках відхід від реальності реалізується через різні види адиктивної та девіантної поведінки: вживання психоактивних речовин, ігроманію, кримінальну поведінку та інші.

Особи, які страждають на адикції, стикаються з більш вираженими проблемами, пов'язаними з відкладанням справ, порівняно з тими, у кого відсутні такі розлади. У залежних прокрастинація проявляється частіше, охоплює більше сфер життя та має більш серйозні наслідки. Важливим аспектом є те, що адиктивна поведінка часто починає розвиватись (в активній фазі вживання) саме у підлітковому віці, коли особистість особливо вразлива до впливу стресу та соціального тиску. Однак особистість залежного формується через сценарії, які формуються на ранніх етапах життя від народження до приблизно 6-8 років [25].

Формування прокрастинації у підлітковому віці може бути пов'язане з раннім сімейним досвідом, який закладає основи майбутніх моделей поведінки. Якщо батьки або інші значні родичі демонструють тенденцію до відкладання справ, дитина може несвідомо перейняти цю модель через механізм інтроекції. Інтроекція, як один із захисних механізмів психіки, передбачає засвоєння зовнішніх норм, установок, переконань або способів поведінки без їх детального осмислення. Наприклад, якщо батьки регулярно відкладають важливі рішення або ігнорують обов'язки, підліток починає сприймати таку поведінку як нормальну, що згодом проявляється у власній прокрастинації. Цей процес часто відбувається на несвідомому рівні, тому підліток може навіть не одразу помічати, що наслідує сімейні шаблони. Крім інтроекції, сімейне середовище може впливати на прокрастинацію через відсутність навичок самоорганізації. Якщо в дитинстві дитина не навчалася ефективно розподіляти час або не отримувала достатньої підтримки у виконанні завдань, у підлітковому віці це може вилитися у труднощі з мотивацією та плануванням. Важливим аспектом є також емоційний клімат у сім'ї: постійний стрес, високі вимоги або, навпаки, співзалежність у вигляді надмірної опіки можуть сприяти розвитку уникнення як основної стратегії поведінки в виконання власних обов'язків.

У контексті соціальної взаємодії підлітки, які стикаються з прокрастинацією, часто використовують захисні механізми для виправдання своєї поведінки перед оточенням. Найпоширенішим із них є заперечення, коли людина відмовляється визнавати проблему або її наслідки. Наприклад, учень може стверджувати, що «не встигне» підготуватися до іспиту, незважаючи на наявність достатньої кількості часу. Ще заперечення часто підкріплюється раціоналізацією (та інтелектуалізацією) – механізмом, за допомогою якого підліток знаходить «логічні» пояснення своїй бездіяльності. Він може говорити, що завдання «не таке важливе» або що «краще працюється під тиском», тим самим виправдовуючи власну прокрастинацію. Також з метою

виправдання може бути використана і моралізація, наприклад для відкладання знаходиться якась соціально прийнятна морально значима причина.

Окремо варто звернути увагу на механізм всемогутнього контролю, який в даному випадку проявляється у ілюзії, що людина «все встигне в останній момент». Ця віра дозволяє підлітку тимчасово знизити тривогу, але насправді лише посилює проблему, оскільки призводить до хронічного відкладання справ. У подальшому це може стати частиною життєвого сценарію, що ускладнює професійну та особисту реалізацію в дорослому віці.

У дещо іншому варіанті може запуститись механізм соматизації: він проявляється у тому, що накопичений внутрішній психологічний конфлікт або хронічний стрес знаходять вихід через фізіологічні симптоми. Це може виражатись у виникненні безпричинних головних болів, нудоти, загальної слабкості або інших соматичних проявів. Важливо відзначити, що ці симптоми можуть також мати і реальний фізіологічний характер, хоча їхня первопричина лежить у психічній сфері. Такі прояви виконують подвійну функцію: по-перше, вони слугують несвідомим способом уникнення стресу, пов'язаного з виконанням певних завдань; по-друге, вони надають додаткову вторинну вигоду у вигляді соціально прийнятного виправдання для відкладання обов'язків. На відміну від звичайної раціоналізації, коли підліток може вигадувати несуттєві пояснення своїй бездіяльності, посилення на проблеми зі здоров'ям виглядають більш вагомими і легітимними в очах оточуючих.

Регресія як захисний механізм проявляється у поверненні до більш ранніх, інфантильних форм поведінки у відповідь на стресову ситуацію. У контексті прокрастинації це може виражатися у відмові від відповідальності, покладанні на інших (батьків, вчителів) або умисному відтягуванні моментів прийняття рішень. Цей механізм особливо характерний для підлітків, оскільки їхня психіка ще перебуває у стадії формування, а межі між дитячою та дорослою поведінкою досить проникні. Наприклад, учень, який стикається зі складною навчальною задачею, може несвідомо повертатися до моделей

поведінки, характерних для молодшого шкільного віку, коли батьки брали на себе більшу частину відповідальності за виконання завдань і відкласти роботу на потім.

Цікавим аспектом є те, що регресія та соматизація здатні взаємодіяти між собою. Так, соматичні симптоми можуть стати каталізатором регресивної поведінки, а регресія, у свою чергу, може посилювати соматичні прояви. Наприклад, підліток, який відчуває тривогу перед контрольною, може почати скаржитися на фізичний нездужання, що дозволяє йому не лише уникнути стресової ситуації, але й отримати додаткову увагу та турботу з боку дорослих - тобто повернутися до більш комфортного, "дитячого" стану.

На даному віковому етапі у підлітків часто з'являється велика увага до власної зовнішності, а також чутливість до будь-яких, навіть найменших відхилень від їхніх стандартів нормальності. Цей період характеризується тим, що підлітки схильні перебільшувати та гостро реагувати на свої власні, іноді уявні, недоліки.

Основною новою характеристикою підліткового віку є поява відчуття дорослості, що впливає на внутрішню позицію підлітка. Згідно з дослідженнями Д. Ельконіна, це новоутворення свідомості дозволяє підлітку ідентифікувати себе з іншими людьми, вибирати приклади для наслідування, переформатовувати свою діяльність і налагоджувати відносини з оточуючими [26]. Тим не менш, підліток ще не готовий до повного дорослого життя, як фізично, так і психологічно або соціально. Він чітко усвідомлює, що його дорослість ще не є повноцінною, що призводить до внутрішньої суперечності між уявленнями про дорослість і реальною нездатністю вступити в доросле життя.

Дослідженнями О. Журавльової доведено, що особи з мотивом уникнення часто мають низьку самооцінку, схильні до песимістичного бачення ситуацій та сумніваються в своїх академічних і соціальних здібностях. Їх поведінка зазвичай включає самокритику, відмову від продовження дій та схильність до бездіяльності. Також, особистості з ухильною мотивацією часто

виявляють ознаки прокрастинації, вибираючи уникати завдань, що призводить до проблем в освітньому процесі [27; 28].

Мотивація досягнення вважається одним із ключових чинників успішності в навчанні. Розвиток цього виду мотивації впливає на загальну ефективність особистості в життєдіяльності та може мати значний вплив на економічне процвітання країни [29].

Прокрастинація, особливо в освітній сфері серед підлітків, сильно впливає на самооцінку. І. Бех трактує самооцінку як стійке емоційне ставлення з чітко визначеним об'єктом, яке формується на основі узагальнення емоційних переживань. А. Горлова визначає самооцінку як особистісне сприйняття власної позиції у суспільстві, а також як оцінку своїх успіхів чи невдач, розрізняючи при цьому самовдоволення та незадоволеність собою [30].

Самооцінка підлітків формується під впливом їхніх досягнень та реакцій оточуючих, зокрема, через раннє формування почуття гордості за власні успіхи. Взаємодія з іншими людьми також відіграє ключову роль, оскільки самооцінка адаптується залежно від того, наскільки значущим підліток вважає себе у соціальному контексті [31].

Можна виділити три основні рівні самооцінки у підлітковому віці:

Адекватна самооцінка – це об'єктивна оцінка власних здібностей і дій, що дозволяє підлітку реалістично оцінювати свої можливості у відповідності з зовнішніми вимогами і завданнями.

Завищена самооцінка – це ілюзорне сприйняття власних здібностей, яке часто призводить до переоцінки власних сил і важливості своєї особистості.

Занижена самооцінка – характеризується недооцінюванням власних якостей і здібностей, що може призводити до відчуття невпевненості та низької самооцінки [32].

Також самооцінка тісно пов'язана з тривожністю. Нижча самооцінка часто супроводжується вищим рівнем тривожності. У психологічній літературі тривожність розглядається як особистісна характеристика, що

проявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань станів нервозності без очевидних причин.

Висновки до першого розділу

Підлітковий період – період закінчення дитинства, виростання з нього, перехідний від дитинства до дорослості. Як правило, він відповідає хронологічному віку від 10-11 до 18-19 років. Підлітковий вік - час активного формування особистості, заломлення соціального досвіду через власну активність індивіда щодо вдосконалення своєї особистості, становлення свого «Я».

Підлітковий вік є дуже відповідальним, бо саме цей етап визначає подальше життя людини. Утвердження незалежності, формування особистості, вироблення планів на майбутнє - все це формується саме в підлітковому віці. Прокрастинація призводить до зниження успішності, підвищення рівня тривожності, а отже, до зниження рівня самооцінки, часто – до утворення комплексу неповноцінності і, як наслідок, до відмови від подальшого навчання.

В основі появи психологічного феномена «прокрастинація» часто лежать неусвідомлювані причини. Що більше було в дитинстві дитини травмуючих зауважень, то більше постраждала її самооцінка, і, тим самим, вона менше впевнена у власних здібностях і можливостях. Отже, важливу роль у становленні особистості дитини відіграють батьки.

Також причинами прокрастинації виступають різні страхи: страх невдачі або навпаки страх удачі, страх критики, а іноді й невпевненість у своїх силах, до чого приєднується почуття провини. У підсумку, що ближче початок виконання будь-якої справи для прокрастинатора, то вищий рівень його тривоги. І щоб цю тривогу знизити, людина просто «тікає» від початку виконання справи.

Таким чином, провівши теоретичний аналіз проблеми прокрастинації в контексті особистісних особливостей підлітків, можна припустити, що особистісні особливості в підлітків, схильних до прокрастинації, і в підлітків, які не схильні до прокрастинації, мають значущі відмінності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ПІДЛІТКІВ

2.1 Процедура організації емпіричного дослідження

Мета дослідження – вивчити особистісні особливості підлітків.

Емпіричний об'єкт дослідження – діти підліткового віку, учні 6-8 класів.

Емпірична база дослідження: Миколаївська гімназія №64 Миколаївської міської ради. У дослідженні взяли участь 40 учнів. За результатами дослідження було сформовано:

- емпірична група в кількості 20 дітей, схильних до прокрастинації, віком від 11 до 15 років;

- контрольну групу в кількості 20 підлітків 11-15 років, не схильних до прокрастинації.

Методичний інструментарій:

- 1.Шкала загальної прокрастинації Б.Тукмана. Мета: виявити рівень прокрастинації.

2. Методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі. Мета: Визначити рівень самооцінки.

- 3 Шкала особистісної тривожності М. Прихожан. Мета: Визначення рівня особистісної тривожності.

Дослідження проводилося поетапно:

- Перший етап був присвячений вивченню та аналізу науково-методичної літератури за темою дослідження, формулюванню мети, завдань, підбору методів і методик дослідження.

- На другому етапі було проведено психодіагностичне дослідження рівня прокрастинації, в якому взяли участь 40 респондентів. За результатами дослідження було сформовано 2 групи: емпірична і контрольна в кількості 20 осіб кожна.

- На третьому етапі проводилося дослідження особистісних особливостей респондентів.

- Четвертий етап полягав в опрацюванні отриманих даних дослідження, їх інтерпретації та оформленні результатів дослідження.

Після отримання добровільної згоди респондентів на тестування, їм у такому порядку пред'являли тести: шкала загальної прокрастинації Б. Тукмана, Методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі, Шкала особистісної тривожності М. Прихожан.

Була обрана групова форма дослідження. Час дослідження не обмежувався. У середньому час опитування становив 40-45 хвилин.

Робота починалася з гарантії таємниці відповідей. Завершувалося обстеження висловленням подяки респондентам за участь у дослідженні.

2.2 Результати дослідження та аналіз результатів дослідження

Особистісні особливості підлітків, схильних до прокрастинації, вивчалися за допомогою трьох методик: Шкала загальної прокрастинації Б.Тукмана, методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі, шкала особистісної тривожності М. Прихожан.

Для діагностики за рівнем прокрастинації підлітків застосовувалася шкала загальної прокрастинації Б. Тукмана. За результатами, отриманими під час проведення опитувальника, було виявлено три групи учнів:

- 1) Низький рівень прокрастинації;
- 2) Середній рівень прокрастинації;
- 3) Високий рівень прокрастинації.

Таблиця 2.1. Результати дослідження загальної прокрастинації підлітків за опитувальником Б.Тукмана

Рівень прокрастинації	Кількість досліджуваних учнів
Низький	20
Середній	3
Високий	17

Таким чином, для 20 досліджуваних, що становить 50%, характерний низький рівень прокрастинації. Такі учні завжди виконують поставлені завдання і досягають цілей вчасно, дотримуються наміченого плану, не допускають запізнень. Трьом учням, що становить 8%, властивий середній рівень прокрастинації. А 17, що становить 42%, мають високий рівень прокрастинації, який свідчить про те, що будь-яку справу вони відкладають «на завтра», а коли термін виконання добігає кінця - вони намагаються виконати все за зовсім невеликий відрізок часу, у результаті отримують неякісну, невчасну та незавершену роботу, а також неприємності в навчанні.

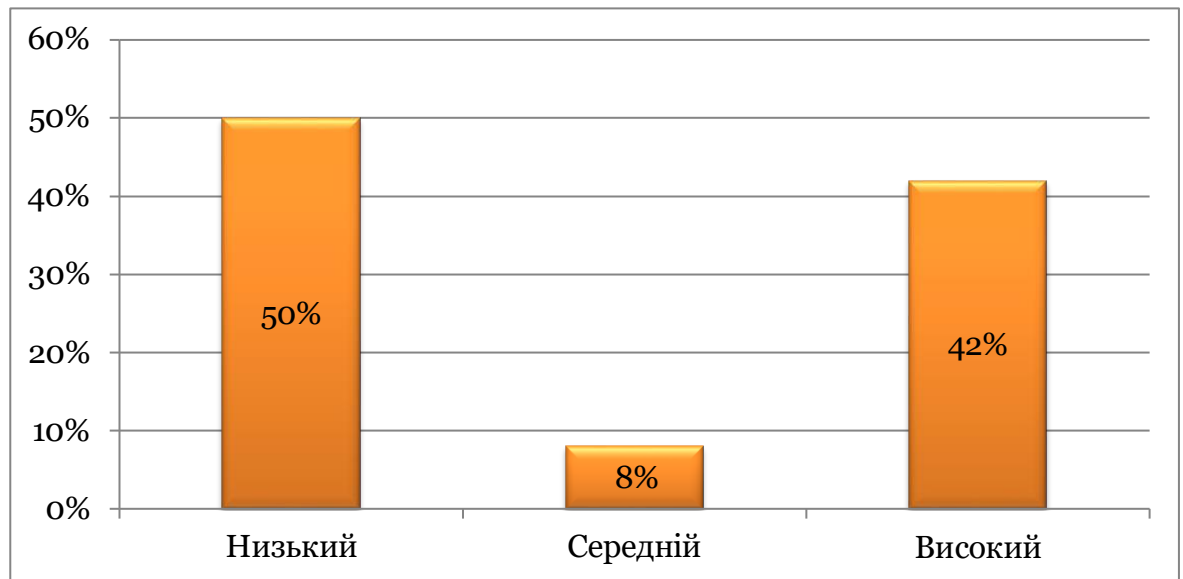


Рис 2.1. Результати діагностики загальної прокрастинації за опитувальником Б.Тукмана

Згідно з цими результатами, випробовуваних розділили на дві групи: контрольна група - підлітки, які не схильні до прокрастинації, та емпірична група - підлітки, схильні до прокрастинації.

Для діагностики самооцінки підлітків у проведеному дослідженні застосовувалася методика самооцінки особистості С. Будассі.

Таблиця 2.2. Показники самооцінки в підлітків (у %)

Групи	Низька самооцінка	Адекватна самооцінка	Висока самооцінка
Контрольна група	0%	75%	25%
Експериментальна група	85%	10%	5%

Проаналізувавши отримані дані, ми бачимо, що в підлітків, не схильних до прокрастинації, адекватна самооцінка трапляється частіше (75%), ніж у їхніх однолітків, які схильні до прокрастинації (10%). За оптимальної, середньої самооцінки особистість адекватно співвідносить свої здібності та можливості, доволі критично ставиться до себе, намагається ставити перед собою реальні цілі, яких можна досягти насправді, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи. Інакше кажучи, адекватна самооцінка є підсумком

нескінченного пошуку дійсної міри, тобто без надто великої переоцінки, але й без зайвої критичності до свого спілкування, діяльності, переживань.

У підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається низька самооцінка (85%), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації. Низька самооцінка дуже часто призводить до невдоволення собою, невпевненості в собі, сором'язливості, неможливості використовувати свої можливості. Також такий рівень самооцінки може свідчити про відмову від ініціативи, байдужість, тривожність. Підлітки з низькою самооцінкою не ставлять перед собою складнодосяжні цілі, обмежуються розв'язанням буденних завдань, надто критичні до себе.

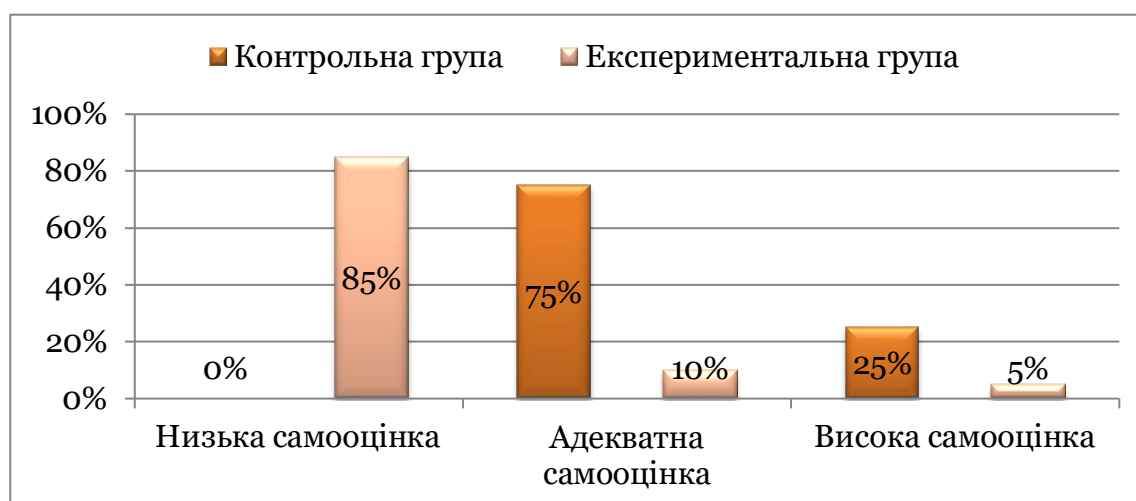


Рис. 2.2. Показники самооцінки в підлітків (у %)

Використовуючи непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, ми виявили, що показники самооцінки в підлітків, схильних до прокрастинації, і в підлітків, які не схильні до прокрастинації, мають значущі відмінності ($U=25$, за $U_{\alpha=0,01}=105$), (Додаток Д).

Для діагностики тривожності підлітків у проведеному дослідженні застосовували Шкалу особистісної тривожності А. Прихожан, що містить такі субшкали, як «Шкільна тривожність», «Самооцінна тривожність», «Міжособистісна тривожність», «Магічна тривожність», а також субшкалу самооцінки, показники за якою визначають шляхом підрахунку загальної суми балів за тестом.

Таблиця 2.3. Результати за субшкалою «Шкільна тривожність»

Групи	Висока тривожність	Середня тривожність	Низька тривожність
Контрольна група	0%	30%	70%
Експериментальна група	80%	15%	5%

Проаналізувавши отримані дані за субшкалою «Шкільна тривожність», ми бачимо, що в підлітків, не схильних до прокрастинації, низький рівень тривожності трапляється частіше (70%), ніж у їхніх однолітків, які схильні до прокрастинації (5%). За низького рівня шкільної тривожності діти почуваються цілком комфортно в школі, у спілкуванні зі своїми однолітками, їх не лякають контрольні роботи, або ж відповіді біля дошки.

У підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається висока тривожність за досліджуваною субшкалою (80%), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації. Високий рівень тривожності виражається у хвилюванні, підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, у класі, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку вчителів, однокласників. Підліток дуже часто відчуває власну неповноцінність, неадекватність, не впевнений у правильності своїх рішень, своєї поведінки.

Використовуючи непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, ми дійшли висновку, що показники за субшкалою «Шкільна тривожність» у підлітків, схильних до прокрастинації, і в підлітків, які не схильні до прокрастинації, мають значущі відмінності ($U=74$, при $U_{\alpha=0,01}=105$), (Додаток Е)

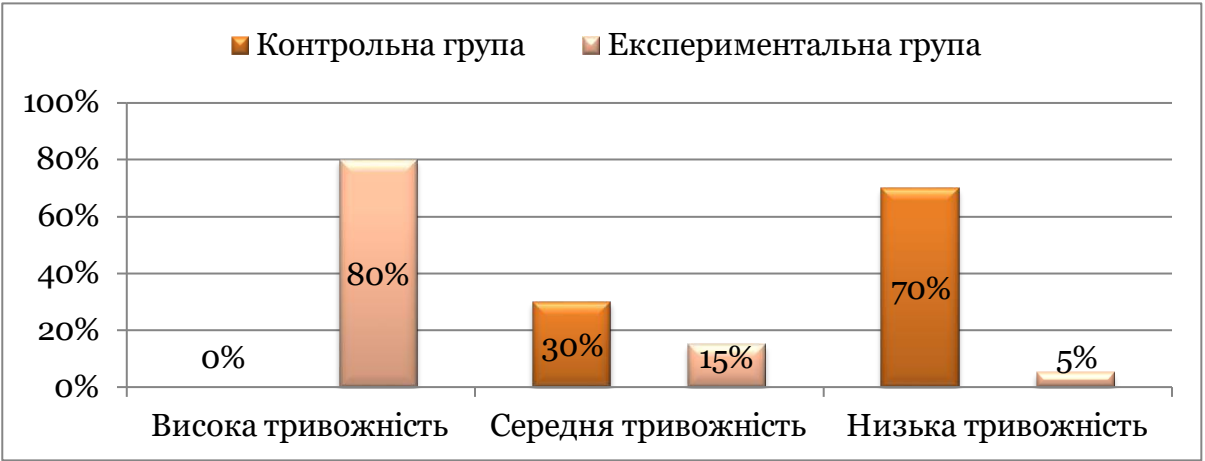


Рис. 2.3. Результати за субшкалою «Шкільна тривожність»

Таблиця 2.4. Результати за субшкалою «Самооціночна тривожність»

Групи	Висока тривожність	Середня тривожність	Низька тривожність
Контрольна група	0%	25%	75%
Експериментальна група	50%	40%	10%

Ця субшкала тривожності пов'язана з особистісними проблемами старшокласників.

Виходячи з таблиці, ми можемо зробити такий висновок, що в підлітків, не схильних до прокрастинації, низький рівень самооцінної тривожності трапляється частіше (75 %), ніж у їхніх однолітків, які схильні до прокрастинації (10 %). Підлітки з низьким рівнем тривожності найменшою мірою схильні до тривоги в ситуаціях порівняння себе з іншими людьми або під час виконання діяльності, що передбачає винесення оцінки.

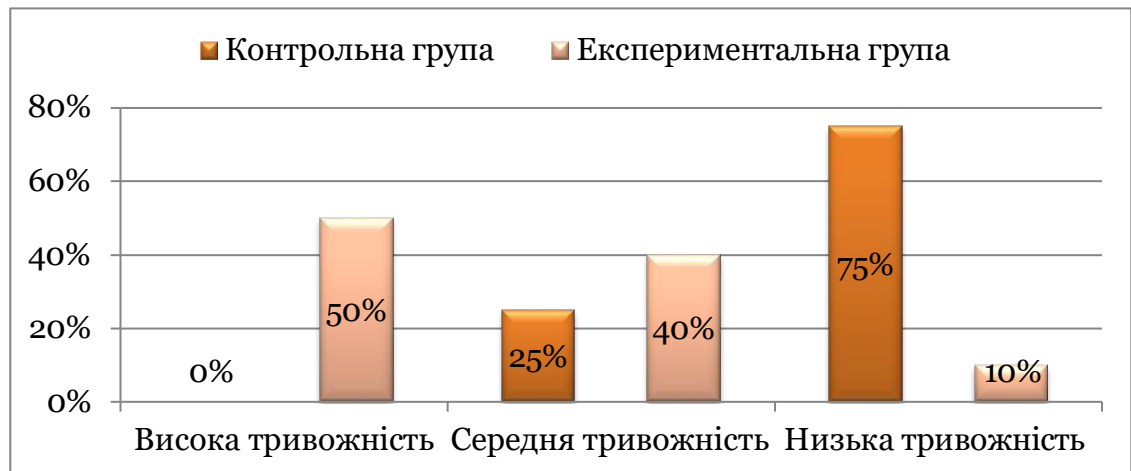


Рис. 2.4. Результати за субшкалою «Самооцінна тривожність»

У підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається висока тривожність за цією субшкалою (50%), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації. Високий рівень самооцінної тривожності вказує на те, що підлітків турбують ситуації, пов'язані з оцінкою своєї зовнішності та своїх можливостей порівняно з однолітками.

Використовуючи непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, ми виявили, що показники за субшкалою «Самооцінна тривожність» у підлітків, схильних до прокрастинації, та в підлітків, не схильних до прокрастинації, мають значущі відмінності ($U=20,5$, за $U_{\alpha=0,01}=105$), (Додаток Е).

Таблиця 2.5. Результати за субшкалою «Міжособистісна тривожність»

Групи	Висока тривожність	Середня тривожність	Низька тривожність
Контрольна група	0%	35%	65%
Експериментальна група	60%	30%	10%

Ця субшкала тривожності пов'язана з міжособистісним спілкуванням і взаємодією старшокласників у школі та за її межами.

Як видно з таблиці, у підлітків, не схильних до прокрастинації, низький рівень тривожності за субшкалою Міжособистісна тривожність зустрічається частіше (65%), ніж у їхніх однолітків, які схильні до прокрастинації (10%).

Низький рівень за цією субшкалою свідчить про те, що підлітки не відчують дискомфорту під час спілкування з дорослими та однолітками.

У підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається високий рівень за цією тривожністю (60%), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації. Підліткам із високим рівнем за цією шкалою характерні такі ознаки, як: комплекс неповноцінності; боязнь критики; побоювання видатися смішним; невміння висловлювати й обстоювати свою думку; невиразне відчуття занепокоєння під час спілкування. Такі підлітки не можуть утримувати зоровий контакт зі співрозмовником, змінюють свою поведінку в незнайомій обстановці, а також у них відсутнє бажання бути присутніми в місцях скупчення людей.

Використовуючи непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, ми виявили, що показники за субшкалою «Міжособистісна тривожність» у підлітків, схильних до прокрастинації, і в підлітків, які не схильні до прокрастинації, мають значущі відмінності ($U=16$, за $U_{\alpha=0,01}=105$), (Додаток Е).

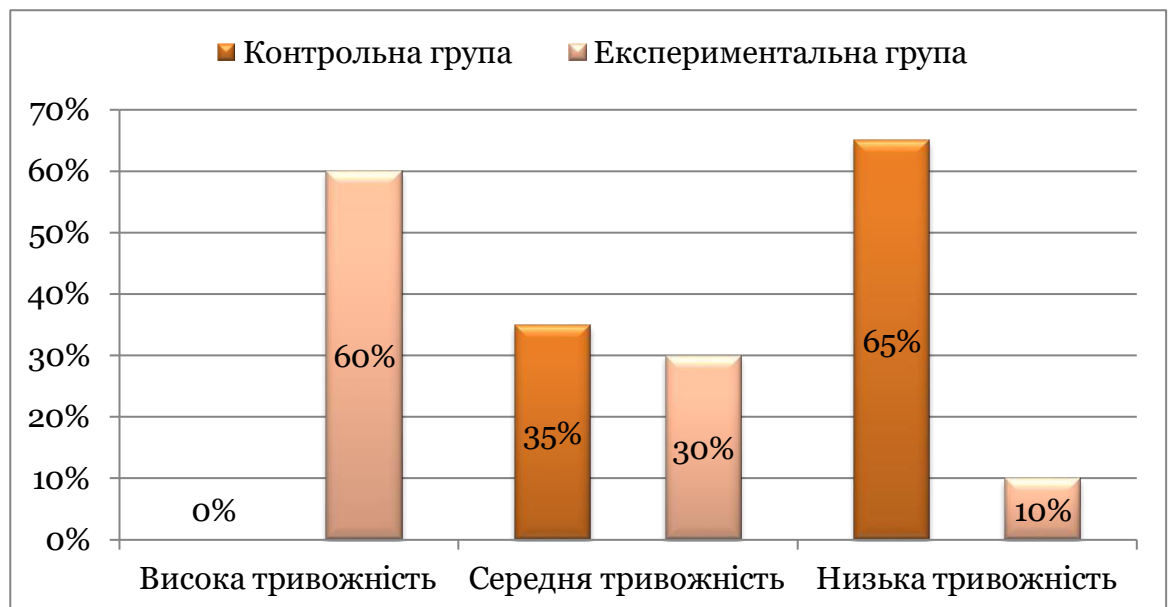


Рис. 2.5. Результати дослідження за субшкалою «Міжособистісна тривожність»

Таблиця 2.6. Результати за субшкалою «Магічна тривожність»

Групи	Висока тривожність	Середня тривожність	Низька тривожність
Контрольна група	5%	20%	75%
Експериментальна група	45%	40%	15%

Магічна тривожність - це тривожність і боязнь потойбічних істот.

Проаналізувавши дані за субшкалою «Магічна тривожність», ми спостерігаємо, що в підлітків, які не схильні до прокрастинації, низький рівень тривожності за цією субшкалою трапляється частіше (75 %), ніж у їхніх однолітків, які схильні до прокрастинації (15 %). Низький рівень за цією субшкалою вказує на те, що підлітки не відчують занепокоєння в ситуаціях, які пов'язані з чимось надприродним.

У підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається висока тривожність (45%), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації. Це може вказувати на те, що таким учням характерно відчувати страхи, властиві дітям молодшого віку (страх темряви, привидів, чаклунства тощо).

Використовуючи непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, ми виявили, що показники за субшкалою «Магічна тривожність» у підлітків, схильних до прокрастинації, і в підлітків, які не схильні до прокрастинації, мають значущі відмінності ($U=48$, за $U_{\alpha=0,01}=105$), (Додаток Е).

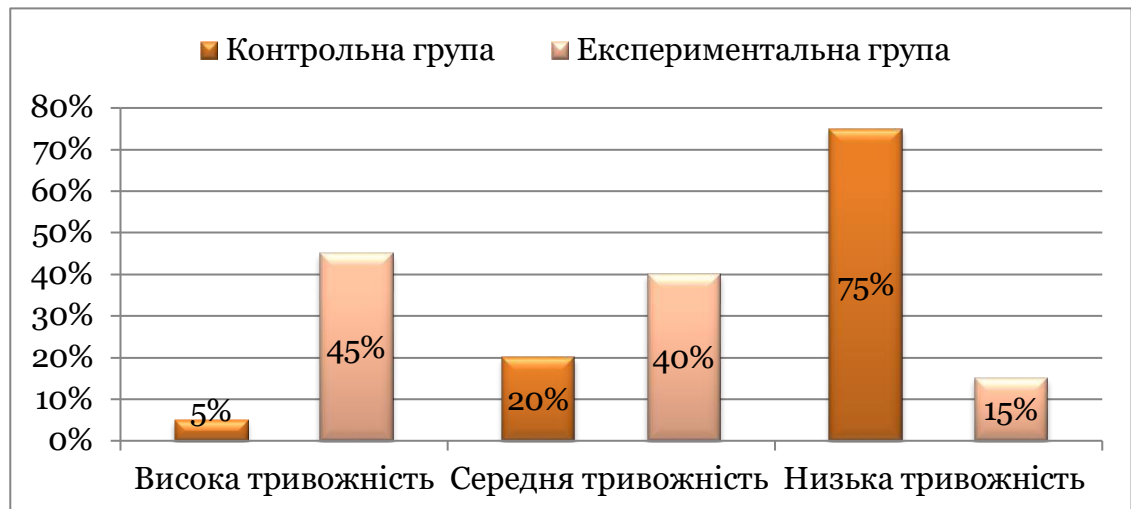


Рис.2.6. Результати за субшкалою «Магічна тривожність»

Таблиця 2.7. Результати за підсумковим показником Загальна тривожність

Групи	Висока тривожність	Середня тривожність	Низька тривожність
Контрольна група	0%	20%	80%
Експериментальна група	80%	5%	15%

Проаналізувавши отримані дані, ми бачимо, що в підлітків, не схильних до прокрастинації, низький рівень за підсумковим показником тривожності трапляється частіше (80%), ніж у підлітків, які схильні до прокрастинації (15%). Підсумковий показник за субшкалами, що розглядаються в методиці, вказує на загальний рівень тривожності. Низький рівень за цим показником вказує на те, що підлітки і в школі, і в спілкуванні з однолітками й дорослими почуваються впевнено та безпечно.

У підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається високий рівень загальної тривожності (80%), ніж у підлітків, не схильних до прокрастинації. Такий показник свідчить про зворотне. Підлітки відчують дискомфорт і в школі, і за її межами.

Використовуючи непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, ми виявили, що підсумковий показник щодо тривожності в підлітків, схильних до

прокрастинації, та в підлітків, які не схильні до прокрастинації, мають значущі відмінності ($U=24$, за $U_{\alpha=0,01}=105$), (Додаток Е)

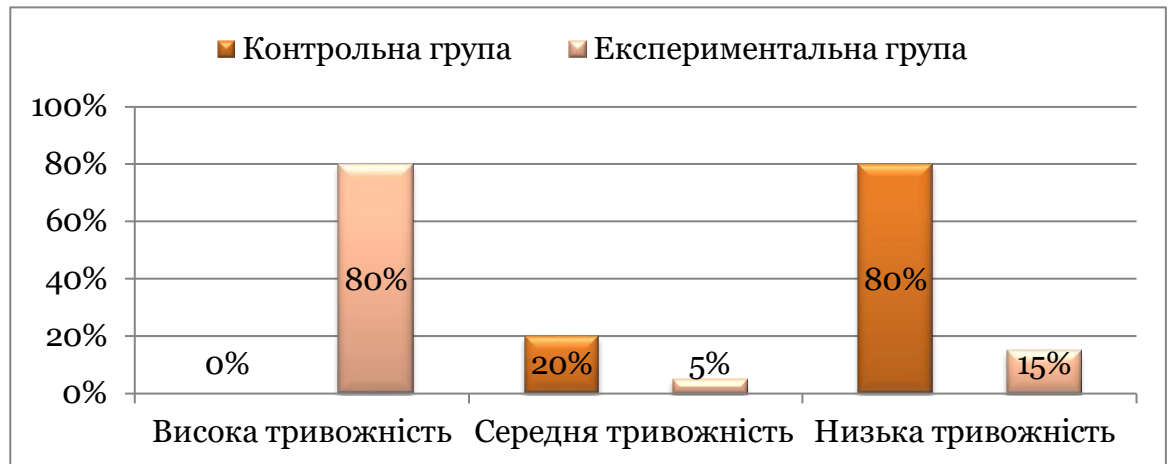


Рис. 2.7. Результати дослідження за субшкалою «Загальна тривожність»

Висновки до другого розділу

Проведений в роботі теоретичний та емпіричний аналіз особистісних особливостей підлітків, дає змогу сформулювати такі висновки:

Підлітки, не схильні до прокрастинації, завжди виконують поставлені завдання і досягають цілей вчасно, дотримуються наміченого плану, не допускають запізнень. У них переважає низький рівень тривожності. Такі підлітки легко адаптивні, добре почуваються у школі, не відчувають тривоги, що не встигнуть щось зробити, оскільки за кожне завдання беруться вчасно.

У підлітків, не схильних до прокрастинації, частіше зустрічається адекватна самооцінка. Адекватний рівень самооцінки формує в підлітка самокритичність, упевненість у собі, допомагає йому бути спокійнішим, добре ставитися до себе і до оточуючих людей. Підлітки з таким рівнем самооцінки реалістично усвідомлюють і оцінюють свої позитивні сторони та недоліки. Таким підліткам характерне позитивне ставлення до самого себе, самоповага, прийняття себе, почуття власної гідності та відчуття своєї важливості. Також адекватна самооцінка виражається в тому, що підліток ставить перед собою реально досяжні цілі та завдання, здатний брати на себе відповідальність за свої невдачі та успіхи, здатний до життєвої самореалізації.

Підлітки, схильні до прокрастинації, будь-яку справу відкладають на «завтра», а коли термін виконання добігає кінця, вони намагаються виконати все за зовсім невеликий проміжок часу, у результаті отримують неякісну, несвоєчасну та незакінчену роботу, а також неприємності в навчанні.

У підлітків, схильних до прокрастинації, виражений високий рівень тривожності. Таким підліткам властивий загальний негативний емоційне тло стосунків із дорослими в школі, що знижує успішність навчання дитини, також несприятливе психічне тло, яке не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату. Підлітки, у яких переважає високий рівень і за прокрастинацією, і за шкільною тривожністю, зазвичай часто орієнтуються на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, вчинків та

думок, вони відчують тривогу з приводу оцінок, які дають оточуючим, завжди очікують негативних оцінок.

У підлітків, схильних до прокрастинації, частіше спостерігається низька самооцінка. Низька самооцінка проявляється в тому, що підліток бачить у всіх своїх діях, судженнях щось погане, постійно порівнює себе з якимись ідеальними образами, у нього виникають труднощі з визначенням своїх бажань, складнощі з прийняттям компліментів, похвали, знаків уваги, невмінням сказати «ні», станом жертви. Такий підліток не бажає контактувати з однолітками, відмовляється від відвідування масових заходів; замкнутий, не бажає ділитися своїми думками, почуттями, проблемами з оточуючими.

За результатами статичного опрацювання із застосуванням непараметричного U-критерію Манна-Уїтні виявлено значущі відмінності показників у групах підлітків, схильних до прокрастинації, і підлітків, не схильних до прокрастинації.

Таким чином, гіпотеза про те, що у підлітків, схильних до прокрастинації і не схильних до прокрастинації, особистісні особливості зростання мають специфічні відмінності, мають значущі відмінності, підтвердилася.

ВИСНОВКИ

На основі проведених досліджень і аналізу в курсовій роботі можна зробити загальні висновки щодо вивчених психологічних особливостей особистісного зростання підлітків.

Підлітковий період визначається як важливий етап в особистісному та соціальному розвитку, де відбувається активне формування ідентичності та самостійності. Це час, коли молоді люди розвивають свої погляди, цінності та аспекти поведінки, які впливатимуть на їхнє подальше доросле життя. Підлітковий період є критичним часом у розвитку індивіда, оскільки в цей період відбувається значна кількість фізіологічних, психологічних та емоційних змін. Ці зміни формують основу для майбутньої дорослої особистості. Підлітки, які переживають активну соціалізацію та стикаються з викликами самоідентифікації, особливо чутливі до факторів, які можуть спричинити психологічні порушення, такі як прокрастинація.

Прокрастинація у підлітковому віці розглядається як мультифакторний феномен, що включає поведінкові, емоційні та когнітивні складові. Цей стан часто пов'язаний з відкладанням завдань через страх невдачі, перфекціонізм, а також через низьку самооцінку та невпевненість у власних силах.

Виявлено, що підлітки, які схильні до прокрастинації, часто стикаються з підвищеним рівнем тривожності та емоційною лабільністю. Такі особистісні характеристики можуть впливати на їхню здатність ефективно впоратися з вимогами навчання та повсякденного життя.

З іншого боку, підлітки, які не схильні до прокрастинації, показують кращу організацію та планування своєї діяльності, мають адекватну самооцінку і краще адаптуються до шкільних вимог. Ці особистісні особливості сприяють більш високому рівню академічної успішності та соціальної адаптації.

Висновки дослідження підтверджують гіпотезу про те, що особистісні характеристики підлітків можуть значно впливати на їхню схильність до прокрастинації. Отже, важливо розробляти стратегії, які допоможуть

підліткам розвивати навички усвідомлення та контролю своїх психоемоційних станів для ефективного вирішення цього питання.

Загальні висновки наголошують на необхідності комплексного підходу у вихованні та освіті підлітків, що забезпечить розвиток не тільки академічних, але й психологічних компетенцій, що є критичними для їхнього успішного соціального входження та професійного самовизначення у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бех І. Д. Особистісно-зорінтоване виховання: науково-метод. посібник. К.: ІЗМН, 2006. 204 с.
2. Кочерга О. В. Сенситивність як психофізіологічний стан людини. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. Зб. наук. праць. К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2012. №17. С. 71–74
3. Меднікова, Г.І. Психолого-педагогічний супровід становлення особистісної зрілості студентів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія», 2016. №54. С. 164–173.
4. Калініна Т. С. Теоретичні аспекти особливостей розвитку особистості та поведінки молодших підлітків із затримкою психічного розвитку. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 21. С. 186–195.
5. Коломієць О. Вікові особливості формування емоційної стійкості особистості. Вісник Інституту розвитку дитини. Збірник наукових праць. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. Вип.18. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. С. 26 - 29.
6. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
7. Лящ О. П. Юнацький вік як фактор розвитку емоційного інтелекту. Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць РДГУ. 2016. Вип. 7. С. 135–139.
8. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. 2015. Вип. 128. С. 72–75.
9. Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. «Актуальні задачі сучасних технологій»: матеріали VI Міжнародної науково-технічної

конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 16-17 листопада 2017). Тернопіль, 2017. С. 212–213.

10. Сапольські Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас

11. Веремейчик, В.В., Селюкова, Т.В. Особливості саморегуляції та самопрезентації у осіб з різним рівнем самооцінки. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2017. №22. С. 82–95.

12. Фройд З. Три нариси з теорії сексуальності

13. Steinberg, L. (2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Houghton Mifflin Harcourt.

14. Rubin D.C. Rahhal T.A., Poon L.W. Thing learned in early adulthood are remembered best

15. Мільчевська Г. С. Соціально-психологічні особливості старшого підліткового віку. Теоретичні та практичні наукові інновації : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 29-31 січня 2013 р. Краков, 2013. Ч. 3. С. 31–33.

16. Максименко С. Д. Загальна психологія. Навч. Посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.

17. Колтунович, Т.А., Поліщук, О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений, 2017. №5. С. 211–218.

18. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology. — 1993. -№ 31.

19. Chun Chu AH, Choi JN. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology. 2005;145(3):245–64. [PubMed]

20. Вірна, Ж.П., Кошій, В.Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. Психологічні перспективи, 2009. №13. С. 28–34.

21. Грабчак, О. Особливості академічної прокрастинації студентівпершокурсників. Педагогіка і психологія професійної освіти, 2016. №4. С. 210–218.

22. Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2015). Understanding the Cognitive and Genetic Underpinnings of Procrastination: Evidence for Shared Genetic Influences with Goal Management and Executive Function Abilities. *Journal of Experimental Psychology. General*, 144(6), 1063–1079.
23. Zhang, W., Wang, X., & Feng, T. (2016). Identifying the Neural Substrates of Procrastination: a Resting-State fMRI Study. *Scientific Reports*, 6, 33203.
24. Казар'ян П. Життя без страху.
25. Берн Е. Що ти кажеш після привітання? Психологія людської долі.
26. Журавльова, О. Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. *Norwegian Journal of development of the International Science*, 2020. №42(4). С. 62–65.
27. Журавльова, О. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2020. №1(19) С. 26–35.
28. Журавльова, О. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. №4. С. 12–15.
29. Глубока, І.О. Особливості створення психологічних умов розвитку асертивної поведінки учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Молодий вчений*, 2016. №5(32). С. 548–552.
30. Горлова А. В. Психолого-педагогічне консультування підлітків як засіб формування їх адекватної самооцінки. *Педагогічні науки*. Вип. 51. Херсон: Вид-во ХДУ, 2009. С. 137–143.
31. Бази́ка, Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки*, 2012. №1. С. 13–18. 2.
32. Ондо Анге А. М. Особистісні детермінанти становлення життєвої позиції у підлітковому віці. *Вісник Чернігівського національного*

педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 121(2).
С. 74-77.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала загальної прокрастинації Б.Тукмана.

Загальна характеристика методики: Методика «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (Tuckman Procrastination Scale) дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень. Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Ви ставитеся нейтрально, або Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "5". Будь ласка, відповідайте чесно та щиро.

АЗ - абсолютно згоден,

З - згоден,

Н - невизначено (важко сказати),

НЗ - не згоден,

АНЗ - абсолютно не згоден.

1) Я відкладаю завершення справ без видимої причини, навіть коли це дуже важливо.

2) Я переносю на пізніший термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються.

3) Якщо є конкретний термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини.

4) Я відкладаю прийняття важких рішень.

5) Я ухиляюся від ініціативи в новій діяльності.

6) Я завжди приходжу до призначеного часу.

7) Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок.

8) Я можу працювати на будь-якій роботі, навіть неприємній.

- 9) Я примудряюся знайти виправдання для "байдикування".
- 10) Я уникаю робити те, що мені здається, я роблю погано.
- 11) Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навчання.
- 12) Коли я втомлююся від неприємної роботи, я кидаю її.
- 13) Я впевнений у те, що можу змусити інших працювати без відпочинку.
- 14) Коли щось не варте моїх зусиль, я кидаю справу.
- 15) Перекоаний, те, що мені не подобається робити, не повинно існувати.
- 16) Вважаю тих людей, які змушують мене робити несправедливі та важкі справи, неправими (поганими).

Додаток Б

Результати дослідження за шкалою загальної прокрастинації Б.Тукмана.

№ учня	Бал за шкалою прокрастинації	Стандартний рівень прокрастинації
1	41	Низький
2	54	Високий
3	55	Високий
4	40	Низький
5	38	Низький
6	47	Середній
7	35	Низький
8	37	Низький
9	48	Середній
10	56	Високий
11	53	Високий
12	53	Високий
13	50	Середній
14	30	Низький
15	58	Високий
16	41	Низький
17	40	Низький
18	53	Високий
19	52	Високий
20	65	Високий
21	57	Високий
22	65	Високий
23	59	Високий
24	38	Низький
25	39	Низький
26	38	Низький
27	39	Низький
28	39	Низький
29	55	Високий
30	41	Низький
31	51	Високий
32	57	Високий
33	54	Високий
34	40	Низький
35	40	Низький
36	31	Низький
37	40	Низький

38	34	Низький
39	35	Низький
40	57	Високий

Додаток В

Результати дослідження самооцінки особистості С.Будаси

№ учня	Бал	Рівень самооцінки	№ учня	Бал	Рівень самооцінки
1	0,59	Адекватний	21	-0,2	Низький
2	0,16	Низький	22	-0,07	Низький
3	0,14	Низький	23	0,16	Низький
4	0,4	Адекватний	24	0,95	Високий
5	0,42	Адекватний	25	0,75	Високий
6	0,47	Адекватний	26	0,46	Адекватний
7	0,68	Адекватний	27	0,54	Адекватний
8	0,49	Адекватний	28	0,61	Адекватний
9	1	Високий	29	0,05	Низький
10	0,21	Низький	30	0,6	Адекватний
11	0,19	Низький	31	-0,09	Низький
12	-0,26	Низький	32	0,05	Низький
13	0,13	Низький	33	0,13	Низький
14	0,46	Адекватний	34	0,56	Адекватний
15	0,12	Низький	35	0,45	Адекватний
16	0,61	Адекватний	36	0,58	Адекватний
17	0,64	Адекватний	37	0,64	Адекватний
18	0,08	Низький	38	0,72	Адекватний
19	-0,11	Низький	39	0,7	Адекватний
20	0,19	Низький	40	0,12	Низький

Додаток Г

Результати дослідження по шкалі особистісної тривожності

А. Прихожан

№ учня	Шкільна/с тіна/рівень	Самооціно чна/стіна/рі вень	Міжособис тісна/стіна/ рівень	Магічна/ст іна/рівень	Підсумковий показник/стіна/рів ень
1	5/1/Н	20/7/С	18/5/С	7/1/Н	50/3/Н
2	34/10/В	24/7/С	27/9/В	20/7/С	105/9/В
3	26/9/В	21/6/С	19/5/С	23/9/В	89/6/С
4	1/1/Н	6/1/Н	6/1/Н	4/1/Н	17/1/Н
5	12/3/Н	11/3/Н	20/6/С	0/1/Н	43/2/Н
6	15/4/С	11/3/Н	13/4/С	1/1/Н	40/2/Н
7	8/2/Н	6/1/Н	10/2/Н	3/1/Н	27/1/Н
8	7/1/Н	6/1/Н	12/3/Н	4/1/Н	29/1/Н
9	1/1/Н	5/1/Н	10/2/Н	0/1/Н	16/1/Н
10	22/7/С	20/6/С	30/9/В	19/8/В	91/8/В
11	27/9/В	29/9/В	25/8/В	18/7/С	99/9/В
12	24/8/В	25/8/В	25/8/В	21/7/С	95/8/В
13	20/6/С	21/6/С	25/8/В	24/9/В	90/8/В
14	3/1/Н	1/1/Н	0/1/Н	1/1/Н	5/1/Н
15	25/8/В	24/7/С	26/9/В	25/8/В	100/9/В
16	10/2/Н	4/1/Н	1/1/Н	8/3/Н	23/1/Н
17	20/6/С	18/5/С	16/5/С	12/5/С	66/5/С
18	23/8/В	22/6/С	28/8/В	15/6/С	88/8/В
19	27/9/В	25/8/В	25/8/В	17/6/С	94/8/В
20	24/8/В	25/8/В	25/8/В	22/7/С	96/8/В
21	20/8/В	25/8/В	27/9/В	21/7/С	93/8/В
22	23/8/В	34/10/В	31/10/В	4/1/Н	92/8/В
23	25/8/В	25/8/В	27/8/В	23/9/В	100/9/В
24	6/1/Н	4/1/Н	6/1/Н	3/1/Н	19/1/Н
25	14/4/С	5/1/Н	4/1/Н	5/1/Н	28/1/Н
26	10/2/Н	12/3/Н	4/1/Н	2/1/Н	28/1/Н
27	16/4/С	15/4/С	11/2/Н	2/1/Н	44/3/Н
28	7/1/Н	3/1/Н	1/1/Н	1/1/Н	12/1/Н
29	24/8/В	23/7/С	22/7/С	22/7/С	91/8/В
30	11/3/Н	9/2/Н	15/4/С	16/6/С	51/3/Н
31	25/8/В	27/9/В	23/7/С	14/5/С	89/8/В
32	25/8/В	29/10/В	36/10/В	21/9/В	111/10/В
33	24/10/В	21/7/С	20/8/В	18/7/С	83/8/В
34	13/6/С	14/4/С	13/4/С	11/3/Н	51/4/С
35	7/1/Н	8/3/Н	11/4/С	13/7/С	39/3/Н

36	8/1/H	6/1/H	8/1/H	0/1/H	22/1/H
37	12/4/C	4/1/H	1/1/H	1/1/H	18/1/H
38	16/7/C	9/4/C	11/4/C	8/4/C	44/4/C
39	13/5/C	8/3/H	10/3/H	14/8/B	45/5/C
40	25/8/B	25/8/B	25/8/B	25/8/B	100/9/B

Додаток Д.

Емпіричні значення критерію U-Манна-Уїтні за показниками
самооцінки

Статистичні критерії

Самооцінка

U Манна-Уїтні	25,000
W Вілкоксона	235,000
Z	-4,736
Асимп. знач. (двостороня)	,000

а. Групувальна змінна: Група

Додаток Е.

Емпіричні значення критерію U-Манна-Уїтні за показниками
 тривожності
 Статистичні критерії

	Шкільна тривожніс ть	Самооціноч на тривожніст ь	Міжособисті сна тривожність	Магічна тривожніс ть	Загальна тривожніс ть
U Манна- Уїтні	23,500	20,500	16,000	48,000	26,000
W Вілкоксо на	233,500	230,500	226,000	258,000	236,000
Z	-4,785	-4,869	-4,990	-4,117	- 4,709
Асимп. знач.	,000	,000	,000	,000	,000

а. Групувальна змінна: Група