

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут права та безпеки

Кафедра психології та педагогіки

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти 2 курсу

заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

Волокітенко Ольги Михайлівни

Науковий керівник

Доктор психологічних наук, професор

Кобець Олександр Володимирович

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 20___ р., протокол № ____

завідувач кафедри психології та педагогіки

кандидат психологічних наук, доцент

Бабчук Олена Григоріївна

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Прокрастинація як психологічний феномен: сутність, структура, види.....	6
1.2. Сучасні підходи до пояснення прокрастинації.....	10
1.3. Чинники прояву прокрастинації.....	12
1.4. Вплив воєнного стану на прояви прокрастинації особистості в Україні.....	15
1.5 Зв'язок прокрастинації з особистісними рисами, самооцінкою та саморегуляцією.....	18
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	30
2.1. Організація, етапи та методики емпіричного дослідження.....	30
2.2. Кількісний аналіз результатів дослідження.....	34
2.3. Якісний аналіз результатів дослідження.....	42
2.3.1. Особливості прояву прокрастинації у осіб з високим та низьким рівнем.....	44
2.3.2. Особливості прояву прокрастинації осіб, що різняться за статтю.....	45
2.3.3. Особливості прояву прокрастинації залежно від формату навчання в умовах воєнного стану.....	47
2.4 Розробка та апробація програми психологічної профілактики і корекції прокрастинації.....	50
Висновки до другого розділу	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема прокрастинації особистості на сучасному етапі розвитку психологічної науки набуває особливої актуальності у зв'язку з ускладненням соціальних умов життєдіяльності, зростанням темпів життя та підвищенням вимог до рівня саморегуляції, відповідальності й психологічної стійкості особистості. Прокрастинація як стійка тенденція до відкладання виконання значущих завдань негативно позначається на ефективності навчальної та професійної діяльності, психологічному благополуччі, рівні суб'єктивного контролю й загальній якості життя людини.

Проблема прокрастинації є предметом наукових досліджень як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Значний внесок у вивчення цього феномена зробили Н. Мілграм, П. Стіл, К. Лей, Т. Такман, Ф. Феррарі, Т. Сіройс та інші науковці, у працях яких прокрастинація розглядається як багатовимірне психологічне утворення, тісно пов'язане з мотиваційними, когнітивними та емоційними процесами. В українській психологічній науці окремі аспекти проблеми прокрастинації представлені у працях С. Максименка, І. Бега, М. Савчина, Т. Титаренко та інших дослідників, де вона аналізується в контексті самосвідомості, відповідальної поведінки, вольової регуляції та особистісного розвитку. Водночас комплексні емпіричні дослідження прокрастинації як самостійного психологічного феномену з урахуванням поєднання індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників залишаються недостатньо систематизованими.

Особливої значущості проблема прокрастинації набуває в умовах воєнного стану в Україні, коли навчальна й професійна діяльність здійснюється в ситуації хронічного стресу, невизначеності, підвищеного психоемоційного напруження та порушення звичних життєвих і навчальних ритмів. Воєнні дії, вимушений перехід до дистанційного формату навчання, зниження рівня зовнішнього контролю й соціальної підтримки істотно ускладнюють процеси саморегуляції діяльності, що створює сприятливі умови

для посилення прокрастинаційних проявів, зниження мотивації та ефективності діяльності здобувачів освіти.

Актуальність дослідження зумовлена також недостатньою кількістю комплексних емпіричних робіт, присвячених аналізу прокрастинації в контексті взаємодії таких індивідуально-психологічних чинників, як самоорганізація діяльності, суб'єктивний контроль і особистісні риси, зі специфічними соціально-психологічними умовами навчання в період воєнного стану. Особливий науковий інтерес становить вивчення гендерних особливостей прояву прокрастинації, а також її специфіки залежно від формату навчання, що дозволяє поглибити розуміння психологічних механізмів цього феномена.

Практична значущість обраної теми полягає у можливості використання отриманих результатів для розроблення та апробації ефективних програм психологічної профілактики й корекції прокрастинаційної поведінки, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підвищення внутрішнього локусу контролю, формування стресостійкості та психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану. Це робить дослідження актуальним як у науковому, так і в прикладному вимірах з огляду на сучасні виклики системи вищої освіти та суспільства загалом.

Отже, наявний у психологічній науці теоретичний і емпіричний матеріал щодо проблеми прокрастинації потребує подальшого узагальнення, систематизації та наукового переосмислення, а також розроблення ефективних психологічних програм її профілактики й корекції, що й зумовило вибір теми даного дослідження.

Метою магістерської роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву прокрастинації у структурі особистості, а також розробка і апробація програми її психологічної профілактики та корекції.

Об'єктом дослідження є прокрастинація як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву прокрастинації у структурі особистості.

Відповідно до поставленої мети у дослідженні передбачено розв'язання таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності прокрастинації.
2. Визначити основні індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники її прояву.
3. Дослідити зв'язок прокрастинації з особистісними рисами, самооцінкою та саморегуляцією.
4. Виявити вплив прокрастинації на ефективність діяльності та психологічне благополуччя особистості.
5. Розробити та апробувати програму психологічної профілактики і корекції прокрастинації.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять принципи системності, детермінізму, розвитку та єдності свідомості й діяльності, а також положення когнітивної, мотиваційної, психодинамічної та поведінкової психології, концепції саморегуляції й особистісного розвитку, представлені у працях вітчизняних і зарубіжних учених.

Для реалізації поставлених завдань у роботі використано комплекс методів дослідження, що включає теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, психодіагностичні методи, методи кількісного та якісного аналізу, а також методи математичної статистики.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У даному розділі здійснюється теоретичний аналіз проблеми прокрастинації як складного психологічного феномену, що проявляється у різних сферах життєдіяльності особистості та пов'язаний із порушеннями саморегуляції, мотивації й емоційно-вольової сфери. Розглядаються основні наукові підходи до розуміння сутності, структури та видів прокрастинації, а також чинників її виникнення та функціонування в структурі особистості.

Проблематика прокрастинації активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. У працях українських науковців прокрастинація розглядається у контексті саморегуляції діяльності, відповідальної поведінки, емоційних станів та психологічного благополуччя особистості. Зокрема, питання прокрастинації та пов'язаних із нею особистісних чинників висвітлюються у дослідженнях С. Д. Максименка, М. В. Савчина, О. М. Кокуна, В. П. Москальця, Т. М. Титаренко, Л. М. Карамушки. Значний внесок у вивчення академічної та особистісної прокрастинації зробили Н. В. Антипова, О. О. Гліченко, О. В. Журавльова, І. П. Субашкевич, Н. М. Ковальова.

1.1. Прокрастинація як психологічний феномен: сутність, структура, види та історія дослідження.

Проблема прокрастинації як форми відкладання діяльності має тривалу історію наукового осмислення та привертала увагу мислителів і науковців задовго до її оформлення як самостійного психологічного феномену. У філософських концепціях античності зволікання розглядалося крізь призму морально-вольових якостей людини та пов'язувалося зі слабкістю характеру, недостатністю самоконтролю й відповідальності за власні дії. У працях

античних філософів відкладання справ осмислювалося як прояв внутрішньої неузгодженості між намірами та поведінкою особистості [43].

У подальшому, в межах етичних і релігійних учень середньовіччя, зволікання набувало негативного морального забарвлення та розглядалося як перешкода духовному розвитку людини. Проте наукове осмислення прокрастинації в психології розпочалося значно пізніше — у другій половині XX століття, у зв'язку з активним розвитком досліджень мотивації, саморегуляції та вольової поведінки особистості [24].

У сучасній психологічній науці прокрастинація трактується як складний багатовимірний феномен, що виходить за межі простого зволікання або лінощів. Як зазначає Н. В. Антипова, прокрастинація є усвідомленим відкладанням виконання значущих завдань, яке супроводжується внутрішнім дискомфортом і негативними емоційними переживаннями [2]. Подібної позиції дотримується О. В. Журавльова, підкреслюючи, що прокрастинація завжди пов'язана з усвідомленням суб'єктом необхідності дії та можливих негативних наслідків її відтермінування [12].

Вітчизняні дослідники розглядають прокрастинацію переважно в контексті порушення процесів саморегуляції діяльності. Згідно з концепцією С. Д. Максименка, саморегуляція є ключовим механізмом реалізації особистості, а її недостатній розвиток зумовлює появу дезадаптивних форм поведінки, зокрема прокрастинації [24]. М. В. Савчин пов'язує прокрастинаційну поведінку з дефіцитом відповідальності та зниженням суб'єктності особистості у процесі прийняття рішень [43].

У працях О. М. Кокуна прокрастинація аналізується у зв'язку зі стресом і складністю життєвого вибору. Автор зазначає, що в умовах підвищеного психологічного напруження відкладання рішень і дій може виступати своєрідним захисним механізмом, спрямованим на тимчасове зниження емоційної напруги [20]. Водночас тривале використання такого механізму призводить до накопичення стресу та зниження психологічного благополуччя.

Значна увага в наукових дослідженнях приділяється зв'язку прокрастинації з емоційною сферою особистості. Так, Д. Е. Данілова та Ю. О. Куцева доводять, що високий рівень тривожності істотно підвищує схильність до прокрастинаційної поведінки, особливо в осіб ранньої дорослості [9]. Л. А. Долинська підкреслює, що негативні емоційні стани можуть виконувати як детермінуючу, так і підтримувальну функцію щодо прокрастинації, формуючи стійкий дезадаптивний патерн поведінки [10].

У структурному аспекті прокрастинація розглядається як система взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент включає установки, переконання та оцінки, які стосуються діяльності та власних можливостей особистості. Зокрема, дослідники відзначають наявність когнітивних викривлень, пов'язаних із перебільшенням складності завдань та зниженням ймовірності успіху [34]. Емоційний компонент охоплює переживання тривоги, страху невдачі, сорому та зниження самооцінки [9]. Поведінковий компонент проявляється у фактичні дії або бездіяльності, що призводять до відтермінування виконання завдань [13].

Важливим аспектом теоретичного аналізу є розмежування понять, що часто ототожнюються з прокрастинацією. У науковій літературі наголошується на принциповій відмінності між прокрастинацією та лінощами. Якщо лінощі характеризуються відсутністю мотивації до діяльності, то прокрастинація виникає за наявності усвідомленої мети та бажання її досягти [30]. Також прокрастинацію слід відрізняти від раціонального планування, коли відтермінування виконання завдання має об'єктивно обґрунтований характер і не супроводжується негативними емоційними переживаннями [19].

У сучасних дослідженнях виокремлюють кілька видів прокрастинації залежно від сфери її прояву. Найбільш дослідженою є академічна прокрастинація, що характеризується відкладанням навчальної діяльності та є поширеною серед студентської молоді [8]. Професійна прокрастинація проявляється у трудовій діяльності та негативно впливає на її результативність

[13]. Особистісна прокрастинація пов'язана з ухиленням від прийняття важливих життєвих рішень і виборів [19].

Крім того, дослідники розрізняють ситуативну та хронічну прокрастинацію. Ситуативна прокрастинація має тимчасовий характер і зумовлюється конкретними зовнішніми або внутрішніми чинниками. Хронічна прокрастинація набуває стійких рис і розглядається як відносно стабільна характеристика поведінки особистості, що потребує психологічної профілактики та корекції [12]. У зарубіжній психології прокрастинація аналізується переважно в межах когнітивно-поведінкових, мотиваційних та психодинамічних концепцій, де вона розглядається як результат дисфункційних переконань, дефіциту самоконтролю, емоційної регуляції та внутрішніх конфліктів особистості. Зарубіжні дослідники акцентують увагу на зв'язку прокрастинації з тривожністю, перфекціонізмом, страхом невдачі та зниженням психологічного благополуччя, що підтверджує її багатовимірний характер.

Таким чином, аналіз наукових підходів до розуміння прокрастинації дозволяє розглядати її як багатовимірний психологічний феномен, що має складну структуру, різні форми прояву та тісно пов'язаний із ключовими компонентами особистості. Узагальнення теоретичних положень створює підґрунтя для подальшого аналізу теоретичних моделей пояснення прокрастинації та обґрунтовує необхідність емпіричного дослідження психологічних особливостей її прояву, що буде здійснено у наступних підрозділах магістерської роботи.

Теоретичні положення, викладені в цьому підрозділі, слугують методологічним підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву прокрастинації особистості, визначення її індивідуально-психологічних детермінант та обґрунтування напрямів психологічної профілактики й корекції, які будуть представлені у наступних розділах магістерської роботи.

1.2. Сучасні підходи до пояснення прокрастинації особистості

У сучасній психології прокрастинація розглядається як багатовимірний феномен, пояснення якого здійснюється в межах різних теоретичних підходів. Відсутність єдиної універсальної концепції зумовлена складністю природи прокрастинації та її детермінацією когнітивними, мотиваційними, емоційними й особистісними чинниками. Найбільш поширеними у наукових дослідженнях є когнітивний, мотиваційний, психодинамічний та поведінковий підходи, кожен з яких акцентує увагу на окремих аспектах прокрастинаційної поведінки. Розглянемо підходи більш детально:

1. Когнітивний підхід до пояснення прокрастинації.

У межах когнітивного підходу прокрастинація розглядається як результат дисфункційних когнітивних схем, ірраціональних переконань та викривленого сприйняття завдань і власних можливостей. Представники цього підходу вважають, що ключову роль у формуванні прокрастинації відіграють специфічні когнітивні установки, зокрема тенденція до катастрофізації можливих наслідків діяльності та знецінення віддалених результатів [34].

Дослідники зазначають, що прокрастинатори часто оцінюють майбутні завдання як надмірно складні або емоційно загрозливі, що призводить до уникання діяльності. У працях Н. В. Назарук підкреслюється, що когнітивні викривлення, пов'язані з негативною самооцінкою та сумнівами у власній компетентності, істотно підвищують ймовірність відкладання дій [30]. Водночас когнітивний підхід акцентує увагу на усвідомлюваному характері прокрастинації, коли суб'єкт розуміє необхідність виконання завдання, але не може подолати внутрішній опір.

З позицій когнітивної психології прокрастинація також пов'язується з порушенням процесів планування та прогнозування результатів діяльності. Недостатня здатність до адекватної оцінки часових ресурсів призводить до систематичного перенесення виконання завдань на пізніший термін [25].

2. Мотиваційний підхід до пояснення прокрастинації.

Мотиваційний підхід розглядає прокрастинацію як наслідок дефіциту або конфлікту мотиваційних процесів. У межах цього підходу відкладання діяльності пов'язується з домінуванням короткострокових мотивів над довгостроковими цілями, а також зі зниженням внутрішньої мотивації [16].

Дослідники зазначають, що прокрастинація виникає у ситуаціях, коли діяльність не має для особистості достатньої суб'єктивної значущості або не відповідає її актуальним потребам. О. М. Кокун підкреслює, що у разі невизначеності життєвих цілей та труднощів життєвого вибору прокрастинація може виконувати функцію тимчасового уникання відповідальності [19]. Важливим аспектом мотиваційного підходу є аналіз співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації. За відсутності внутрішньої зацікавленості виконання діяльності часто супроводжується напруженням і сприяє формуванню прокрастинаційної поведінки [20]. Водночас надмірний тиск зовнішніх вимог може посилювати тенденцію до відкладання як форму психологічного опору.

3. Психодинамічний підхід до пояснення прокрастинації.

У психодинамічному підході прокрастинація інтерпретується як результат внутрішніх конфліктів особистості, несвідомих страхів і захисних механізмів. Відкладання діяльності розглядається як спосіб уникнення переживань, пов'язаних із можливістю невдачі, втрати контролю або зниження самооцінки [49]. Згідно з психодинамічними уявленнями, прокрастинація може виконувати захисну функцію, спрямовану на збереження цілісності «Я». Дослідники зазначають, що страх успіху або страх відповідальності іноді є не менш значущими чинниками прокрастинації, ніж страх невдачі [26].

У вітчизняній психології психодинамічні аспекти прокрастинації аналізуються у зв'язку з проблемами самосвідомості та внутрішньої узгодженості особистості. Боришевський вказує, що неусвідомлені

суперечності між реальним і ідеальним образом «Я» можуть провокувати унікальну поведінку, зокрема відкладання важливих рішень [4].

4. Поведінковий підхід до пояснення прокрастинації.

Поведінковий підхід трактує прокрастинацію як форму набутої поведінки, що закріплюється внаслідок підкріплення. Відкладання діяльності розглядається як поведінкова реакція, яка тимчасово знижує рівень емоційного напруження, що сприяє її повторенню в майбутньому [13].

З позицій поведінкової психології прокрастинація підтримується механізмами негативного підкріплення, коли уникання неприємної діяльності призводить до зменшення тривоги. Такий короточасний ефект сприяє закріпленню прокрастинаційної поведінки як звичного патерну [27].

Поведінковий підхід також наголошує на ролі зовнішніх умов і організації діяльності. Нечітка структура завдань, відсутність проміжного контролю та надмірна складність вимог підвищують імовірність відкладання виконання діяльності [16].

Таким чином, аналіз сучасних теоретичних підходів свідчить, що прокрастинація не може бути пояснена в межах одного концептуального підходу. Кожен із розглянутих підходів — когнітивний, мотиваційний, психодинамічний та поведінковий — акцентує увагу на окремих аспектах цього феномену та доповнює загальне розуміння його психологічної природи. Комплексне поєднання зазначених підходів створює теоретичну основу для подальшого дослідження індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників прокрастинації, що буде здійснено у наступному підрозділі.

1.3. Чинники прояву прокрастинації особистості

У сучасних психологічних дослідженнях прокрастинація розглядається як результат взаємодії індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників, що зумовлюють специфіку її прояву в поведінці

особистості. Такий підхід дозволяє уникнути спрощеного трактування прокрастинації як виключно особистісної вади та розглядати її у ширшому контексті життєдіяльності людини [30].

Серед індивідуально-психологічних чинників прокрастинації провідне місце посідають особистісні риси, що визначають стиль поведінки та реагування на вимоги діяльності. Дослідження свідчать, що прокрастинація тісно пов'язана з такими рисами, як низька відповідальність, недостатня наполегливість, емоційна нестійкість та знижений рівень самоконтролю [43].

Важливу роль у формуванні прокрастинаційної поведінки відіграє самооцінка особистості. Низька або нестійка самооцінка зумовлює підвищену чутливість до оцінювання та страх негативних наслідків діяльності, що сприяє відкладанню виконання завдань [46]. У цьому контексті прокрастинація може виступати як спосіб тимчасового уникнення ситуацій, що загрожують позитивному образу «Я».

Значущим чинником є також рівень розвитку саморегуляції. За даними О. С. Єфремової, недостатня сформованість саморегулятивних процесів ускладнює планування, контроль і корекцію власної діяльності, що створює передумови для виникнення прокрастинації [11]. Особистості з низьким рівнем саморегуляції часто демонструють труднощі у постановці цілей та дотриманні запланованих термінів.

Емоційна сфера є ще одним важливим індивідуально-психологічним чинником прокрастинації. Підвищений рівень тривожності, емоційне напруження та схильність до переживання страху невдачі істотно підвищують імовірність відкладання діяльності [9]. Як зазначає Л. А. Долинська, негативні емоційні стани можуть не лише передувати прокрастинації, а й посилюватися внаслідок зволікання, формуючи замкнене коло емоційної дезадаптації [10].

Окрему увагу дослідники приділяють ролі перфекціонізму у формуванні прокрастинаційної поведінки. М. В. Мицишин доводить, що надмірно високі стандарти та страх не відповідати власним очікуванням можуть призводити до уникання діяльності та хронічного відкладання виконання завдань [26]. У

такому випадку прокрастинація виступає як форма психологічного захисту від можливого розчарування.

Соціально-психологічні чинники прокрастинації пов'язані з умовами соціального середовища, у якому функціонує особистість, та особливостями міжособистісної взаємодії. Одним із ключових чинників є характер соціальних вимог і очікувань, що пред'являються до індивіда у навчальній, професійній або сімейній сферах [16].

У дослідженнях студентської прокрастинації наголошується на ролі освітнього середовища, зокрема надмірному навчальному навантаженні, нечіткості вимог та відсутності ефективного зворотного зв'язку. Такі умови знижують суб'єктивну значущість завдань і сприяють формуванню відкладання навчальної діяльності [8]. Аналогічні тенденції простежуються і в професійному середовищі, де неструктурованість завдань та дефіцит контролю підвищують ризик прокрастинації [13].

Вагомим соціально-психологічним чинником є рівень соціальної підтримки. Недостатня підтримка з боку значущих інших може посилювати почуття невпевненості та тривоги, що, у свою чергу, сприяє унікальній поведінці [17]. Натомість наявність підтримувального соціального оточення здатна знижувати інтенсивність прокрастинаційних проявів.

Особливу актуальність у сучасних умовах набуває вплив соціальної нестабільності та воєнного стану на психологічний стан особистості. Дослідження показують, що в умовах підвищеного стресу, невизначеності та загрози безпеці прокрастинація може зростати як форма психологічного реагування на хронічне напруження [42]. У такому контексті відкладання діяльності іноді виконує адаптивну функцію короточасного зниження емоційного перевантаження. Соціально-психологічні чинники також включають культурні та нормативні уявлення про успішність, відповідальність і продуктивність. Надмірна орієнтація на зовнішні стандарти досягнень може посилювати страх невідповідності очікуванням і, як наслідок, сприяти прокрастинаційній поведінці [49].

1.4. Вплив воєнного стану на прояви прокрастинації особистості в Україні

Воєнний стан, запроваджений в Україні в умовах повномасштабної збройної агресії, став потужним макросоціальним чинником, який істотно трансформував умови життєдіяльності особистості, її психоемоційний стан, мотиваційну сферу та механізми саморегуляції. У сучасних психологічних дослідженнях воєнний стан розглядається як ситуація хронічного стресу та тривалої невизначеності, що впливає на всі рівні функціонування особистості — від емоційного реагування до організації поведінки та діяльності [40].

У контексті дослідження прокрастинації воєнний стан набуває особливої значущості, оскільки саме порушення саморегуляції, емоційної стабільності та мотиваційної спрямованості діяльності розглядаються як ключові психологічні механізми формування прокрастинаційної поведінки [11]. Під впливом постійної загрози безпеці, інформаційного перевантаження та соціальної нестабільності знижується здатність особистості до довгострокового планування, постановки цілей і підтримання внутрішньої мотивації.

Однією з центральних психологічних змін в умовах воєнного стану є деформація часової перспективи. За твердженням Т. М. Титаренко, порушення цілісного бачення життєвого шляху та майбутнього призводить до зниження активної суб'єктної позиції та відкладання життєво важливих рішень [50]. У таких умовах прокрастинація може набувати форми відтермінування не лише конкретних завдань, а й стратегічних життєвих виборів, що посилює її вплив на особистісний розвиток.

Вагомим чинником зростання прокрастинаційних проявів у період воєнного стану є підвищений рівень тривожності та емоційного виснаження. Дослідження у сфері психології стресу та подолання кризових ситуацій свідчать, що тривалий вплив стресорів знижує ефективність саморегуляції

діяльності та сприяє формуванню унікальних форм поведінки [20]. У цьому контексті прокрастинація виступає як доступна стратегія короточасного зменшення емоційного напруження, хоча в довгостроковій перспективі вона має дезадаптивні наслідки.

Українські дослідники звертають увагу на те, що в умовах воєнного стану прокрастинація часто поєднується з переживанням безпорадності, зниженням віри у власну ефективність та порушенням мотивації до діяльності [42]. Зокрема, за даними Римської, у студентської молоді в умовах воєнного стану спостерігається зростання частоти відкладання навчальних завдань, що пов'язується з емоційною перевтомою, нестабільністю умов навчання та зниженням концентрації уваги [42].

Особливу роль у посиленні прокрастинації відіграє емоційна лабільність, яка зростає в умовах постійної загрози та інформаційної напруги. Як зазначає В. П. Москалець, порушення емоційної рівноваги у кризових ситуаціях знижує здатність особистості до конструктивної регуляції поведінки та підвищує ймовірність дезадаптивних реакцій [40]. Це створює психологічне підґрунтя для закріплення прокрастинаційних патернів як стійкого способу реагування.

Водночас воєнний стан впливає і на мотиваційну сферу особистості. З одного боку, у частини людей спостерігається мобілізація, зростання відповідальності та активності, з іншого — значна кількість осіб переживає втрату мотиваційної перспективи та зниження суб'єктивного відчуття сенсу діяльності [49]. За таких умов прокрастинація може виступати як реакція на мотиваційний вакуум, коли діяльність втрачає особистісну значущість або сприймається як надмірно енергозатратна.

У працях, присвячених психологічному благополуччю та стійкості особистості, наголошується, що тривале перебування в умовах невизначеності та загрози безпеці підвищує ризик формування дезадаптивних стратегій поведінки, серед яких прокрастинація посідає важливе місце [39]. Вона

поєднується з емоційним вигоранням, зниженням ефективності діяльності та порушенням відповідальної поведінки [43].

Разом із тим у науковій літературі підкреслюється амбівалентний характер прокрастинації в умовах воєнного стану. У короткостроковій перспективі відкладання діяльності може виконувати умовно адаптивну функцію, дозволяючи особистості обмежити психоемоційне навантаження та зберегти внутрішні ресурси [20]. Проте за тривалого використання цієї стратегії вона втрачає адаптивний потенціал і сприяє поглибленню дезадаптації.

Особливої уваги потребує вплив воєнного стану на прокрастинацію у студентської молоді та осіб, які поєднують навчальну або професійну діяльність з переживанням втрат, переміщенням і нестабільними умовами життя. За даними сучасних українських досліджень, саме в цих групах прокрастинація найчастіше поєднується з порушенням саморегуляції, зниженням самооцінки та емоційною виснаженістю [48].

Таким чином, воєнний стан в Україні істотно посилив прояви прокрастинації, змінивши її психологічні механізми та функціональне навантаження. Прокрастинація в умовах воєнного стресу набуває системного характеру, тісно пов'язується з тривожністю, емоційним виснаженням, мотиваційними порушеннями та зниженням ефективності діяльності. Усвідомлення цих особливостей є принципово важливим для коректної інтерпретації емпіричних результатів та розробки програм психологічної профілактики і корекції, адаптованих до реального соціально-психологічного контексту України.

Отже, прояви прокрастинації зумовлюються складною взаємодією індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників. Особистісні риси, рівень самооцінки, саморегуляції та емоційної стабільності поєднуються з впливом соціального середовища, умов діяльності та соціальної підтримки, формуючи специфіку прокрастинаційної поведінки. Теоретичний аналіз зазначених чинників створює підґрунтя для подальшого дослідження

психологічних особливостей прояву прокрастинації у структурі особистості, що буде здійснено в наступному розділі магістерської роботи.

1.5 Зв'язок прокрастинації з особистісними рисами, самооцінкою та саморегуляцією

У сучасних психологічних дослідженнях прокрастинація дедалі частіше розглядається не лише як поведінковий патерн, а як феномен, тісно пов'язаний зі структурою особистості. Такий підхід дозволяє аналізувати відкладання діяльності у взаємозв'язку з базовими особистісними рисами, особливостями самосприйняття та рівнем сформованості механізмів саморегуляції, що визначають індивідуальний стиль діяльності та поведінки [30].

Особистісні риси відіграють ключову роль у формуванні схильності до прокрастинації, оскільки визначають типові способи реагування особистості на вимоги діяльності та життєві виклики. У працях вітчизняних дослідників прокрастинація пов'язується з такими характеристиками, як знижений рівень відповідальності, недостатня наполегливість, емоційна нестійкість та низька здатність до вольової регуляції [43].

Згідно з концепцією С. Д. Максименка, розвиток особистості відбувається через реалізацію активної суб'єктної позиції, що передбачає здатність до цілепокладання та самоконтролю [24]. У випадку недостатньої сформованості цих якостей виникають труднощі у виконанні значущих завдань, що створює передумови для прокрастинаційної поведінки. Таким чином, прокрастинація може розглядатися як прояв незрілості вольової сфери особистості.

Окрему увагу дослідники приділяють ролі перфекціонізму. М. В. Мищишин зазначає, що надмірна орієнтація на високі стандарти та страх не відповідати власним або зовнішнім очікуванням зумовлюють уникання діяльності як способу збереження позитивного образу «Я» [26]. У цьому

випадку прокрастинація виконує захисну функцію, дозволяючи тимчасово уникнути ситуації потенційної невдачі.

Самооцінка є важливим структурним компонентом самосвідомості особистості та істотно впливає на регуляцію поведінки. У наукових дослідженнях встановлено, що низька або нестійка самооцінка корелює з підвищеною схильністю до прокрастинації, оскільки супроводжується сумнівами у власних можливостях та страхом негативної оцінки [46].

За твердженням М. Й. Боришевського, самооцінка виконує регулятивну функцію, визначаючи рівень домагань та активність особистості у досягненні цілей [4]. У разі заниженої самооцінки особистість схильна уникати складних або відповідальних завдань, що підвищує імовірність їх відкладання. Водночас завищена, але нестійка самооцінка також може сприяти прокрастинації, оскільки будь-яка можливість помилки сприймається як загроза самоповазі.

У цьому контексті прокрастинація постає як спосіб психологічного захисту від переживань, пов'язаних із можливим зниженням самооцінки. Відкладання діяльності дозволяє тимчасово уникнути ситуації оцінювання, однак у довгостроковій перспективі посилює внутрішній конфлікт і знижує рівень психологічного благополуччя [12].

Одним із ключових чинників формування прокрастинаційної поведінки є рівень розвитку саморегуляції діяльності. Саморегуляція розглядається як система процесів планування, контролю, оцінювання та корекції власної діяльності, що забезпечує досягнення поставлених цілей [11].

О. С. Єфремова зазначає, що недостатня сформованість саморегулятивних умінь ускладнює організацію діяльності та підвищує ймовірність відкладання завдань, особливо в умовах стресу та невизначеності [11]. Особи з низьким рівнем саморегуляції часто мають труднощі з постановкою пріоритетів, розподілом часу та дотриманням термінів виконання завдань.

У працях О. М. Кокуна підкреслюється, що саморегуляція відіграє особливо важливу роль у ситуаціях життєвого вибору та підвищеного

психологічного навантаження [19]. За відсутності ефективних саморегулятивних стратегій прокрастинація може стати домінуючим способом реагування на складні або емоційно насичені завдання.

Взаємозв'язок прокрастинації та саморегуляції також простежується у контексті відповідальної поведінки. М. В. Савчин зазначає, що відповідальність передбачає усвідомлення наслідків власних дій та готовність діяти відповідно до прийнятих рішень [43]. Недостатній рівень відповідальності знижує мотивацію до своєчасного виконання завдань і сприяє формуванню прокрастинаційних патернів.

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що прокрастинація тісно пов'язана з базовими характеристиками особистості, зокрема з особистісними рисами, рівнем самооцінки та сформованістю саморегуляції діяльності. Низька відповідальність, нестійка самооцінка, високий рівень тривожності та дефіцит саморегулятивних умінь створюють сприятливі умови для виникнення й закріплення прокрастинаційної поведінки. Розуміння цих взаємозв'язків є необхідною передумовою для подальшого аналізу емоційних і мотиваційних аспектів прокрастинації, що буде здійснено у наступному підрозділі.

У сучасній психології прокрастинаційна поведінка розглядається як тісно пов'язана з емоційною та мотиваційною сферою особистості. Емоції й мотивація не лише супроводжують процес відкладання діяльності, а й часто виступають його безпосередніми детермінантами. Аналіз цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми прокрастинації та пояснити її стійкість у поведінці особистості [12].

Емоційна сфера відіграє провідну роль у виникненні та підтриманні прокрастинаційної поведінки. Дослідження свідчать, що прокрастинація часто супроводжується переживанням негативних емоційних станів, таких як тривога, страх невдачі, напруження, провина та сором [10]. Ці емоції можуть виникати ще до початку діяльності, формуючи внутрішній опір виконанню завдання.

За даними Д. Е. Данілової та Ю. О. Куцевої, підвищений рівень особистісної та ситуативної тривожності істотно підвищує ймовірність відкладання діяльності, особливо у ситуаціях оцінювання результатів або високої відповідальності [9]. У таких випадках прокрастинація виступає як спосіб тимчасового зниження емоційного напруження, пов'язаного з очікуванням можливих негативних наслідків.

Л. А. Долинська підкреслює, що емоційні стани можуть виконувати подвійну функцію у структурі прокрастинації: з одного боку, вони виступають її причиною, а з іншого — наслідком [10]. Відкладання діяльності тимчасово зменшує інтенсивність негативних переживань, проте з часом призводить до посилення почуття провини, зниження самооцінки та зростання емоційного напруження, що формує замкнене коло прокрастинаційної поведінки.

Особливу роль у цьому процесі відіграє страх невдачі. Дослідники зазначають, що страх допустити помилку або не виправдати очікування значущих інших зумовлює уникання діяльності, яка сприймається як емоційно загрозлива [26]. У цьому контексті прокрастинація виконує захисну функцію, дозволяючи відтермінувати зіткнення з потенційно травматичним досвідом.

Мотиваційна сфера є ще одним ключовим чинником, що визначає схильність особистості до прокрастинації. У межах мотиваційного підходу прокрастинація розглядається як наслідок дефіциту внутрішньої мотивації або конфлікту між різними мотиваційними тенденціями [16].

Дослідження показують, що прокрастинація частіше виникає у ситуаціях, коли діяльність не має для особистості достатньої суб'єктивної значущості або сприймається як нав'язана зовнішніми вимогами. За таких умов домінують короткострокові мотиви уникання дискомфорту над довгостроковими цілями досягнення результату [20].

О. М. Кокун зазначає, що у разі невизначеності життєвих цілей та труднощів мотиваційного вибору прокрастинація може виконувати функцію тимчасового збереження внутрішньої рівноваги [19]. Водночас тривале

відкладання діяльності призводить до зниження мотиваційної залученості та втрати інтересу до виконання завдань.

Важливим аспектом мотиваційної сфери є співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації. За наявності внутрішньої мотивації діяльність супроводжується позитивними емоціями та відчуттям сенсу, що знижує ймовірність прокрастинації. Натомість переважання зовнішньої мотивації, пов'язаної з контролем і санкціями, підвищує ризик відкладання як форми психологічного опору [16].

Емоційні та мотиваційні аспекти прокрастинації перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно підсилюють один одного. Негативні емоційні стани знижують мотивацію до діяльності, а дефіцит мотивації, своєю чергою, посилює переживання тривоги та невпевненості [27].

Дослідники підкреслюють, що прокрастинація часто виникає у ситуаціях емоційно-мотиваційного конфлікту, коли особистість одночасно усвідомлює необхідність виконання завдання і переживає сильний внутрішній опір до нього [12]. Такий конфлікт супроводжується напруженням і призводить до вибору стратегії відкладання як компромісного способу зменшення емоційного дискомфорту.

У контексті психологічного благополуччя прокрастинація розглядається як дезадаптивна стратегія емоційної регуляції. Короткочасне полегшення, яке виникає внаслідок уникання діяльності, не компенсує довгострокових негативних наслідків, пов'язаних із зниженням самоповаги, зростанням стресу та емоційного виснаження [17].

У сучасних психологічних дослідженнях прокрастинація дедалі частіше розглядається як специфічна стратегія емоційної регуляції, спрямована на зниження інтенсивності негативних переживань у короткостроковій перспективі. Такий підхід дозволяє пояснити стійкість прокрастинаційної поведінки навіть за умови усвідомлення її деструктивних наслідків [12].

Емоційна регуляція передбачає здатність особистості усвідомлювати, модулювати та контролювати власні емоційні стани. У випадку недостатньо

сформованих навичок емоційної регуляції особистість може вдаватися до унікальних стратегій, серед яких прокрастинація посідає особливе місце. Відкладання діяльності тимчасово знижує інтенсивність тривоги, страху або напруження, пов'язаних із виконанням завдання, що створює ілюзію психологічного полегшення [10].

О. В. Журавльова зазначає, що прокрастинація часто виконує функцію афективного уникання, коли основною мотивацією відкладання є не відмова від діяльності як такої, а прагнення уникнути пов'язаних із нею негативних емоцій [12]. У цьому контексті діяльність сприймається не лише як когнітивно складна, а й як емоційно загрозлива, що зумовлює вибір стратегії відтермінування.

З мотиваційної точки зору прокрастинація може розглядатися як прояв внутрішнього конфлікту між мотивом досягнення та мотивом уникання. За наявності сильного мотиву уникання, пов'язаного зі страхом помилки або втрати самоповаги, навіть достатньо значуща мета не забезпечує активізацію діяльності [26]. У таких умовах прокрастинація стає компромісним способом збереження психологічної рівноваги без повної відмови від цілі.

Дослідження у сфері психології стресу підтверджують, що в умовах тривалого емоційного напруження та хронічного стресу прокрастинаційна поведінка може посилюватися. За даними О. М. Кокуна, стрес знижує здатність до ефективної саморегуляції та посилює тенденцію до уникання складних або емоційно насичених завдань [20]. У такому випадку прокрастинація виступає як короткостроковий адаптивний механізм, який у довгостроковій перспективі набуває дезадаптивного характеру.

Особливе значення у цьому контексті має переживання провини, яке супроводжує прокрастинацію. Почуття провини, що виникає внаслідок усвідомлення відкладання діяльності, не стимулює активність, а, навпаки, посилює емоційне напруження та знижує мотивацію до дії [17]. Це сприяє формуванню замкненого циклу, у якому негативні емоції та мотиваційні труднощі взаємно підкріплюють прокрастинаційну поведінку.

Таким чином, розгляд прокрастинації як стратегії емоційної регуляції та мотиваційного уникання дозволяє глибше зрозуміти її психологічну природу. Такий підхід підкреслює, що прокрастинація не є наслідком лише слабкої волі або низької мотивації, а виступає складною формою реагування на емоційно значущі ситуації діяльності.

Отже, емоційні та мотиваційні аспекти прокрастинаційної поведінки тісно переплітаються та формують складний внутрішній механізм відкладання діяльності. Негативні емоційні стани, недостатність навичок емоційної регуляції, мотиваційні конфлікти та домінування мотивів уникання над мотивами досягнення створюють психологічне підґрунтя для прокрастинації. Розуміння прокрастинації як стратегії емоційного захисту та мотиваційного уникання є важливим для подальшого аналізу її впливу на ефективність діяльності та психологічне благополуччя особистості, що буде розглянуто у підрозділі 2.3.

У сучасній психологічній науці прокрастинація розглядається не лише як індивідуальна поведінкова особливість, а як чинник, що має системний вплив на ефективність діяльності та психологічне благополуччя особистості. Тривале і стійке відкладання значущих справ призводить до порушення цілісності діяльності, зниження її результативності та формування негативних емоційно-особистісних наслідків [12].

Ефективність діяльності в психології розглядається як співвідношення досягнутих результатів і витрачених ресурсів — часових, емоційних, когнітивних. Прокрастинація істотно порушує це співвідношення, оскільки призводить до нераціонального використання часу, накопичення невиконаних завдань та зниження якості виконуваної роботи [13].

Дослідження академічної прокрастинації показують, що відкладання навчальної діяльності безпосередньо пов'язане зі зниженням успішності, поверхневим засвоєнням матеріалу та порушенням навчальної дисципліни [8]. Виконання завдань в умовах жорсткого дефіциту часу знижує можливості для

осмислення, аналізу та творчого підходу, що негативно позначається на результатах діяльності.

У професійній сфері прокрастинація призводить до зниження продуктивності праці, порушення термінів виконання завдань та погіршення якості професійних рішень. Як зазначає Н. М. Захарченко, систематичне відкладання виконання обов'язків формує негативний імідж працівника та підвищує ризик професійного вигорання [13]. У цьому контексті прокрастинація перестає бути індивідуальною проблемою та набуває соціально значущого характеру.

Окрему увагу слід приділити впливу прокрастинації на процес прийняття рішень. Відкладання рішень у складних або невизначених ситуаціях знижує адаптивність поведінки та ускладнює досягнення поставлених цілей [19]. Особистість втрачає відчуття контролю над власною діяльністю, що ще більше підсилює прокрастинаційні тенденції.

Психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник задоволеності життям, емоційної рівноваги, позитивного самосприйняття та відчуття сенсу власної діяльності. Прокрастинація чинить негативний вплив на всі ці компоненти, поступово підриваючи психологічну стійкість особистості [17].

Одним із ключових наслідків прокрастинації є хронічне емоційне напруження. Усвідомлення невиконаних зобов'язань, страх негативних наслідків та почуття провини створюють постійний фон тривоги, який знижує рівень психологічного комфорту [10]. За даними досліджень, прокрастинатори частіше переживають емоційне виснаження та мають нижчий рівень задоволеності життям [48].

Важливим аспектом є вплив прокрастинації на самооцінку та самоповагу. Систематичне відкладання діяльності призводить до формування негативного образу «Я», що супроводжується відчуттям неефективності та зниженням віри у власні можливості [46]. У довгостроковій перспективі це може сприяти розвитку депресивних тенденцій і зниженню мотивації до

самореалізації. У працях, присвячених психологічному здоров'ю, прокрастинація розглядається як фактор ризику порушення психічного благополуччя. О. В. Журавльова зазначає, що прокрастинація може виступати детермінантою погіршення психічного стану особистості, особливо в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності [12].

Особливої актуальності проблема прокрастинації набуває в умовах тривалого стресу, соціальної невизначеності та воєнного стану. У таких умовах зростає емоційне навантаження, знижується здатність до саморегуляції та посилюється тенденція до уникання складних або емоційно значущих завдань [42].

Дослідження показують, що в умовах хронічного стресу прокрастинація може виконувати тимчасову адаптивну функцію, спрямовану на зниження психологічного перевантаження [20]. Проте у разі тривалого використання цієї стратегії вона набуває дезадаптивного характеру, посилюючи відчуття безпорадності та втрати контролю над власним життям.

У контексті воєнного стану прокрастинація часто поєднується з емоційним виснаженням, зниженням мотивації та труднощами планування майбутнього. Це негативно позначається як на професійній діяльності, так і на загальному психологічному благополуччі особистості [40].

Тривала прокрастинаційна поведінка має негативні наслідки для особистісного розвитку та самореалізації. Вона перешкоджає досягненню життєвих цілей, знижує рівень відповідальності та підриває суб'єктну позицію особистості [43]. За твердженням Т. М. Титаренко, активна життєва позиція та здатність до свідомого вибору є ключовими умовами психологічної зрілості [50]. Прокрастинація, навпаки, сприяє відкладанню життєвих рішень і формуванню пасивного ставлення до власного життєвого шляху, що обмежує можливості самореалізації.

Таким чином, прокрастинація має комплексний негативний вплив на ефективність діяльності, психологічне благополуччя та особистісний

розвиток, що підтверджує необхідність її цілеспрямованого дослідження та психологічної корекції.

Отже, прокрастинація виступає значущим психологічним чинником, що негативно впливає на результативність діяльності, емоційний стан і загальне психологічне благополуччя особистості. Її прояви посилюються в умовах стресу та соціальної нестабільності, набуваючи дезадаптивного характеру. Усвідомлення наслідків прокрастинації створює підґрунтя для розробки ефективних психологічних програм профілактики та корекції, що зумовлює необхідність проведення емпіричного дослідження, представленого у другому розділі магістерської роботи.

Висновки до першого розділу

Теоретико-методологічний аналіз проблеми прокрастинації, здійснений у першому розділі магістерської роботи, дозволив узагальнити основні наукові підходи до розуміння цього феномену та окреслити його місце у структурі особистості. Проведений огляд наукових джерел свідчить про те, що прокрастинація є складним, багатовимірним психологічним утворенням, яке не зводиться до простого зволікання або лінощів, а має глибоке особистісне та соціально-психологічне підґрунтя.

Встановлено, що прокрастинація має тривалу історію осмислення — від філософсько-етичних уявлень про слабкість волі до сучасних психологічних концепцій, які розглядають її як порушення саморегуляції діяльності. Аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів дозволив уточнити сутність прокрастинації як усвідомленого відкладання значущих дій, що супроводжується внутрішнім напруженням і негативними емоційними переживаннями. Було визначено її багатокomпонентну структуру, яка включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, а також виокремлено основні види прокрастинації залежно від сфери прояву та стабільності поведінкових патернів.

Здійснено системний аналіз сучасних теоретичних підходів до пояснення прокрастинації. З'ясовано, що когнітивний підхід акцентує увагу на ролі ірраціональних переконань, спотвореного оцінювання завдань і власних можливостей; мотиваційний підхід розглядає прокрастинацію як наслідок конфлікту мотивів і дефіциту внутрішньої мотивації; психодинамічний підхід інтерпретує її як прояв внутрішніх конфліктів і захисних механізмів особистості; поведінковий підхід пояснює прокрастинацію як набутий патерн поведінки, що закріплюється через механізми підкріплення. Узагальнення цих підходів дозволило дійти висновку про неможливість пояснення прокрастинації в межах однієї концепції та необхідність комплексного, інтегративного підходу до її дослідження.

Проаналізовано індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники прояву прокрастинації. Встановлено, що до індивідуально-психологічних детермінант належать особистісні риси, рівень самооцінки, сформованість саморегуляції, емоційна стабільність, тривожність і перфекціонізм. Соціально-психологічні чинники включають умови навчальної та професійної діяльності, характер соціальних вимог і очікувань, рівень соціальної підтримки, а також вплив соціальної нестабільності та хронічного стресу. Особливу увагу приділено сучасному соціальному контексту, зокрема умовам воєнного стану, які можуть посилювати прокрастинаційні прояви як форму психологічного реагування на невизначеність і перевантаження.

Аналіз емоційних і мотиваційних аспектів прокрастинаційної поведінки, показав, що відкладання діяльності нерозривно пов'язане з переживанням негативних емоційних станів, насамперед тривоги, страху невдачі, напруження та почуття провини. Виявлено, що прокрастинація часто виконує функцію тимчасової емоційної регуляції та мотиваційного уникання, спрямованого на зменшення інтенсивності внутрішнього дискомфорту. Водночас така стратегія має дезадаптивний характер у довгостроковій перспективі, оскільки посилює емоційне напруження та знижує мотивацію до

активної діяльності. З'ясовано, що прокрастинація має системний негативний вплив на ефективність діяльності та психологічне благополуччя особистості. Вона призводить до зниження продуктивності, погіршення якості результатів діяльності, порушення процесів прийняття рішень і втрати відчуття контролю над власним життям. Доведено, що тривала прокрастинаційна поведінка сприяє формуванню хронічного стресу, емоційного виснаження, зниження самооцінки та задоволеності життям, а в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану ці негативні наслідки набувають особливої гостроти.

Узагальнення матеріалів першого розділу дозволяє зробити висновок, що прокрастинація формується внаслідок складної взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх соціальних умов. Вона займає важливе місце у структурі особистості, впливаючи на ефективність діяльності, психологічне благополуччя та процеси самореалізації. Теоретичний аналіз підтверджує доцільність подальшого емпіричного дослідження зв'язків прокрастинації з особистісними рисами, самооцінкою та саморегуляцією, а також необхідність розробки психологічних підходів до її профілактики й корекції. Аналіз наукових джерел дозволив розкрити багатовимірний характер цього феномену та визначити його зв'язок із ключовими компонентами особистісної організації, зокрема особистісними рисами, самооцінкою, саморегуляцією, емоційною та мотиваційною сферами, а також психологічним благополуччям. Встановлено, що прокрастинація тісно пов'язана з індивідуально-типологічними особливостями особистості. Недостатня сформованість вольових якостей, низький рівень відповідальності, нестійка або занижена самооцінка та дефіцит саморегулятивних умінь створюють психологічне підґрунтя для відкладання значущих завдань. Прокрастинація у цьому контексті постає як індикатор порушення цілісності саморегуляції діяльності та зниження суб'єктної активності особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У межах даного розділу здійснюється послідовний опис організації та методик емпіричного дослідження, представлено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, а також описано розробку та апробацію програми психологічної профілактики і корекції прокрастинації. Особлива увага приділяється виявленню взаємозв'язків між показниками прокрастинації, самоорганізації діяльності та суб'єктивного контролю, що дозволяє уточнити психологічні механізми формування та підтримання прокрастинації особистості.

2.1. Організація, етапи та методики емпіричного дослідження

Для реалізації емпіричної частини дослідження необхідно було чітко визначити його мету, окреслити завдання та обґрунтувати організаційно-методичні засади проведення дослідницької роботи. Емпіричне дослідження передбачало добір репрезентативної вибірки, підбір адекватного психодіагностичного інструментарію, а також визначення послідовності етапів дослідницької роботи, спрямованої на вивчення показників прокрастинації та їх зв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками особистості [1].

Метою емпіричного дослідження є виявлення рівнів прокрастинації та встановлення їх взаємозв'язків із характеристиками самоорганізації діяльності та суб'єктивного контролю особистості.

Відповідно до поставленої мети в емпіричній частині дослідження було визначено такі завдання: 1) окреслити основні етапи проведення емпіричного дослідження та здійснити добір психодіагностичного інструментарію; 2) провести діагностику рівнів загальної та академічної прокрастинації; 3) виявити взаємозв'язки між показниками прокрастинації, самоорганізації

діяльності та суб'єктивного контролю; 4) розробити та апробувати програму психологічної профілактики і корекції прокрастинації [35, 22].

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці здобувачів вищої освіти Одеського державного університету внутрішніх справ. Загальна чисельність вибірки становила 60 осіб віком від 20 до 35 років. Такий віковий діапазон дозволив охопити осіб раннього дорослого віку, для яких проблема прокрастинації є особливо актуальною у зв'язку з активним професійним становленням та навчальною діяльністю. Серед учасників дослідження 34 особи жіночої статі та 26 осіб чоловічої статі. Вибірка є однорідною за освітнім контекстом, що зменшує вплив зовнішніх соціальних чинників на результати дослідження та підвищує їхню валідність [36, 37].

Поставлені завдання зумовили поетапну організацію емпіричної частини дослідження, у межах якої було виокремлено три основні етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

На підготовчому етапі здійснювався аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, формувався банк психодіагностичних методик, визначалися критерії та показники прокрастинації, самоорганізації діяльності та суб'єктивного контролю, а також уточнювалася процедура проведення дослідження.

Діагностичний етап був спрямований на безпосереднє емпіричне вивчення всіх досліджуваних показників. На цьому етапі проводилося психодіагностичне обстеження респондентів із використанням обраного комплексу методик, що дозволило отримати кількісні та якісні дані щодо рівнів і структурних компонентів прокрастинації та пов'язаних з нею особистісних характеристик.

Змістом аналітико-інтерпретаційного етапу став математико-статистичний і якісний аналіз отриманих результатів. Зокрема, застосовувався кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язків між показниками прокрастинації, самоорганізації діяльності та суб'єктивного контролю, а також

якісний аналіз, спрямований на дослідження психологічних особливостей осіб з різним рівнем прокрастинації.

Реалізація емпіричної частини дослідження зумовила необхідність добору валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, який би забезпечив комплексне вивчення прокрастинації та пов'язаних із нею особливостей самоорганізації та саморегуляції діяльності. Вибір методик здійснювався з урахуванням мети, предмета і завдань дослідження, вікових та соціально-психологічних характеристик вибірки, а також можливості подальшого кількісного й якісного аналізу отриманих даних [47].

З метою діагностики досліджуваних психологічних показників до інструментально-діагностичного комплексу було включено такі психодіагностичні методики:

1. Шкала загальної прокрастинації С. Лея (General Procrastination Scale, GPS). Методика розроблена С. Леєм у 1986 році і призначена для діагностики схильності до прокрастинації у повсякденному житті. Опитувальник містить 20 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (від «дуже нехарактерно для мене» до «дуже характерно для мене»). Загальний показник прокрастинації обчислюється як сума балів за усіма пунктами (з урахуванням зворотних шкал). Високі бали свідчать про виражену схильність до прокрастинації. Методика має високу внутрішню узгодженість (альфа Кронбаха = 0,82) та добру ретестову надійність. Застосування цієї методики дозволило оцінити загальний рівень прокрастинації досліджуваних у різних сферах повсякденного життя [30, 48].

2. Шкала академічної прокрастинації К. Лей (Academic Procrastination Scale, APS). Методика спеціально розроблена для діагностики прокрастинації у навчальній діяльності. Опитувальник містить 25 тверджень, що описують типові ситуації відкладання навчальних завдань. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою. Методика дозволяє оцінити рівень академічної прокрастинації та її прояви у різних аспектах навчальної діяльності: підготовка до іспитів, виконання письмових робіт, підготовка до занять тощо. Методика

має задовільні психометричні характеристики та широко використовується у дослідженнях академічної прокрастинації [8, 18].

3. Тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) Є. Мандрикової. Методика призначена для діагностики особливостей самоорганізації діяльності і включає 25 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою. Опитувальник дозволяє оцінити такі показники: планомірність-цілеспрямованість (здатність до послідовного планування та досягнення цілей), наполегливість-цілеспрямованість (здатність до тривалих вольових зусиль), фіксація-самоорганізація (схильність до структурування діяльності та дотримання розкладу), планування (здатність до розробки та дотримання планів). Використання цієї методики забезпечило можливість вивчення зв'язку між самоорганізацією діяльності та прокрастинацією [23, 45].

4. Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Ф. Бажина, С. А. Голинкіної, А. М. Еткінда). Опитувальник містить 44 твердження і призначений для діагностики локусу контролю – узагальненого очікування особистості щодо ступеня контролю над значущими подіями власного життя. Методика дозволяє оцінити загальну інтернальність, а також інтернальність у різних сферах: досягнень, невдач, сімейних стосунків, виробничих стосунків, міжособистісних стосунків та здоров'я. Високі показники свідчать про внутрішній локус контролю (інтернальність), низькі – про зовнішній (екстернальність). Включення цієї методики зумовлено теоретичними положеннями про зв'язок локусу контролю з прокрастинацією [43, 41].

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було застосовано методи кількісного аналізу, зокрема кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Пірсона, який використовувався для визначення взаємозв'язків між показниками прокрастинації, самоорганізації діяльності та суб'єктивного контролю. Обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням програмного комплексу SPSS Statistics 26.0, що забезпечило точність

статистичних розрахунків та можливість інтерпретації отриманих результатів на рівні математичної достовірності.

Процедура дослідження передбачала дотримання етичних принципів проведення психологічних досліджень. Усі учасники були поінформовані про мету та завдання дослідження, процедуру проведення, добровільність участі та конфіденційність отриманих даних. Кожен учасник надав усну згоду на участь у дослідженні. Дослідження проводилося в умовах, що забезпечували комфортну та спокійну атмосферу для заповнення опитувальників, у навчальних аудиторіях університету. Тривалість заповнення комплексу методик становила 40–50 хвилин [21, 38].

Важливим аспектом організації дослідження стало врахування специфіки проведення психодіагностичної роботи в умовах воєнного стану. Частина респондентів проходила діагностику в дистанційному форматі з використанням онлайн-форм опитувальників, що було зумовлено обмеженнями, пов'язаними з безпековою ситуацією. Для забезпечення еквівалентності результатів, отриманих у очному та дистанційному форматах, було здійснено порівняльний аналіз, який підтвердив відсутність статистично значущих відмінностей у показниках прокрастинації залежно від формату проведення діагностики [42, 8].

2.2. Кількісний аналіз результатів дослідження

Результати емпіричного дослідження подано відповідно до логіки поставлених завдань та визначених етапів дослідницької роботи. Спочатку представлено результати рівневого аналізу прокрастинації, потім – результати кореляційного аналізу, і нарешті – результати розробки та апробації програми психологічної профілактики і корекції прокрастинації.

На першому етапі емпіричного дослідження було здійснено комплексну психодіагностичну оцінку рівня загальної прокрастинації у вибірці чисельністю 60 осіб ($N = 60$), що дозволило отримати узагальнене уявлення про поширеність та інтенсивність прокрастинації серед досліджуваних. Для

цього було використано Шкалу загальної прокрастинації С. Лея, яка є валідним і надійним інструментом вимірювання схильності особистості до відкладання виконання значущих завдань у різних сферах життєдіяльності.

На основі аналізу сумарних показників за методикою всіх респондентів було диференційовано на три групи відповідно до вираженості прокрастинації: з високим, середнім та низьким рівнями. Розподіл здійснювався згідно з інтерпретаційними критеріями, запропонованими автором методики: до групи з високим рівнем прокрастинації було віднесено осіб, показники яких коливалися в межах 67–100 балів; середній рівень визначався інтервалом 47–66 балів; низький рівень прокрастинації – 20–46 балів [30, 48]. Такий підхід забезпечив коректність групування та дозволив здійснити подальший порівняльний і кореляційний аналіз психологічних особливостей досліджуваних з різним рівнем прокрастинаційної поведінки.

Отримані результати кількісного розподілу респондентів за рівнями загальної прокрастинації узагальнено та представлено у таблиці 3.1, що наочно відображає співвідношення досліджуваних у кожній із виділених груп і створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків прокрастинації з іншими індивідуально-психологічними та соціально-психологічними показниками.

Таблиця 3.1.

Розподіл досліджуваних за рівнем загальної прокрастинації (N = 60)

Рівень прокрастинації	Кількість осіб (n)	Частка від вибірки (%)
Високий	17	28,3 %
Середній	27	45,0 %
Низький	16	26,7 %
Усього	60	100 %

Аналіз отриманих даних показав, що високий рівень загальної прокрастинації виявлено у 17 осіб, що становить 28,3 % вибірки. Досліджувані

цієї групи характеризуються вираженою схильністю до систематичного відкладання справ, труднощами у своєчасному початку та завершенні діяльності, а також низьким рівнем самодисципліни. Для них типовими є переживання внутрішнього конфлікту між усвідомленням необхідності дії та неспроможністю подолати бар'єр початку діяльності, що супроводжується негативними емоційними станами – тривогою, почуттям провини та самозвинуваченням [2, 6].

Середній рівень загальної прокрастинації зафіксовано у 27 осіб, що становить 45,0 % досліджуваних і є найбільш чисельною групою у вибірці. Для цих осіб характерне ситуативне прокрастинування: відкладання завдань актуалізується переважно у ситуаціях підвищеної складності, невизначеності або низької мотивації, водночас зберігається здатність до своєчасного виконання завдань за наявності достатніх зовнішніх стимулів або внутрішньої зацікавленості. Даний рівень прокрастинації може розглядатися як перехідний та потенційно вразливий до посилення прокрастинаційних тенденцій за несприятливих умов [15, 30].

Низький рівень загальної прокрастинації виявлено у 16 осіб, що становить 26,7 % вибірки. Представники цієї групи демонструють відносно високий рівень самоорганізації, дисциплінованість та здатність до своєчасного виконання запланованих справ. Вони характеризуються розвиненими навичками планування, самоконтролю та послідовного досягнення поставлених цілей [45, 23].

Варто зазначити, що отримані результати узгоджуються з даними досліджень К. М. Васюка та А. В. Цьох, які фіксують поширеність прокрастинації серед студентської молоді на рівні 70–80 % [5]. І. П. Субашкевич також зазначає, що більшість студентів демонструють принаймні помірний рівень прокрастинації, що обумовлено специфікою навчальної діяльності: великий обсяг самостійної роботи, необхідність самостійного планування та організації часу, а також наявність численних відволікаючих чинників [48].

Отже, результати діагностики свідчать, що 44 особи (73,3 % вибірки) мають високий або середній рівень загальної прокрастинації, що підтверджує актуальність подальшого аналізу психологічних особливостей осіб з різним рівнем прокрастинації та доцільність розробки програми психологічної корекції.

Наступним кроком емпіричного дослідження було проведено діагностику рівня академічної прокрастинації із застосуванням Шкали академічної прокрастинації К. Лея, спрямованої на виявлення схильності здобувачів освіти до систематичного відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до занять, іспитів та інших видів освітньої діяльності. Зазначена методика дозволяє оцінити специфічні прояви прокрастинаційної поведінки саме в академічному контексті, що є принципово важливим для поглибленого аналізу навчальної мотивації, саморегуляції та відповідальності у процесі навчання.

Збір та обробка емпіричних даних здійснювалися відповідно до стандартизованої процедури, рекомендованої автором методики, що забезпечило надійність і валідність отриманих результатів. За підсумковими показниками шкали респондентів було розподілено на групи з різним рівнем вираженості академічної прокрастинації, що дало змогу порівняти інтенсивність прокрастинаційних проявів у навчальній діяльності з рівнем загальної прокрастинації, а також визначити специфічні психологічні чинники, пов'язані з навчальним контекстом. Отримані результати стали підґрунтям для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації взаємозв'язків академічної прокрастинації з іншими досліджуваними показниками. Результати подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Розподіл досліджуваних за рівнем академічної прокрастинації (N = 60)

Рівень академічної прокрастинації	Кількість осіб (n)	Частка від вибірки (%)
--	---------------------------	-------------------------------

Високий	19	31,7 %
Середній	24	40,0 %
Низький	17	28,3 %
Усього	60	100 %

Аналіз розподілу досліджуваних за рівнем академічної прокрастинації виявив подібну, але дещо відмінну тенденцію. Високий рівень академічної прокрастинації зафіксовано у 19 осіб (31,7 % вибірки), що дещо перевищує частку осіб з високим рівнем загальної прокрастинації. Це свідчить про те, що навчальна діяльність є особливо вразливою до прокрастинаційних тенденцій, що узгоджується з даними попередніх досліджень [8, 14, 31].

Середній рівень академічної прокрастинації виявлено у 24 осіб (40,0 %), низький – у 17 осіб (28,3 %). Загалом 43 особи (71,7 %) мають високий або середній рівень академічної прокрастинації, що підтверджує значну поширеність цього явища у студентському середовищі та необхідність цілеспрямованої профілактичної роботи [18, 48].

Порівняння розподілів за рівнями загальної та академічної прокрастинації дозволяє зробити важливий висновок: академічна прокрастинація дещо більш виражена, ніж загальна, що свідчить про специфічний вплив характеристик навчального середовища (складність завдань, дистанційне навчання, великий обсяг роботи) на формування прокрастинаційної поведінки [42, 8]. О. О. Гліченко пояснює цю тенденцію тим, що академічне середовище створює особливі умови для прокрастинації: завдання часто мають віддалені дедлайни, що знижує мотивацію до негайного виконання, а результати діяльності підлягають зовнішній оцінці, що посилює страх невдачі та перфекціоністські тенденції [8].

Отримані результати рівневого аналізу дозволили окреслити загальну структуру досліджуваної вибірки та виявити поширеність різних рівнів прокрастинації. Водночас кількісний опис не дає можливості з'ясувати психологічні механізми, що лежать в основі виявлених рівнів. У зв'язку з цим

наступним етапом емпіричного дослідження став кореляційний аналіз, спрямований на виявлення характеру та міри взаємозв'язків між показниками прокрастинації, рівнем самоорганізації діяльності та особливостями суб'єктивного контролю особистості. Проведення кореляційного аналізу дало змогу визначити, які саме компоненти самоорганізації та локусу контролю пов'язані з інтенсивністю прокрастинаційної поведінки, а також окреслити напрям і силу цих зв'язків.

Отримані результати дозволили не лише уточнити психологічні механізми прокрастинації, але й виявити потенційні ресурси її подолання, пов'язані з розвитком навичок планування, цілепокладання, самоконтролю та відповідальності за результати власної діяльності. Це, у свою чергу, створює емпіричне підґрунтя для розроблення цілеспрямованих психокорекційних і профілактичних програм, орієнтованих на зниження рівня прокрастинації та підвищення ефективності навчальної й професійної діяльності. (див.табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Кореляційна матриця показників прокрастинації та самоорганізації діяльності

Показники	ЗП	АП	ПЦ	НЦ	ФС	ПЛ	Із	Ід
ЗП	1,00	768**	- 542**	- 481**	- 389**	- 412**	-298*	- 356**
АП	768**	1,00	- 612**	- 523**	- 445**	- 378**	-312*	- 401**
ПЦ	-542**	- 612**	1,00	654**	489**	521**	345**	412**
НЦ	-481**	- 523**	654**	1,00	398**	467**	289*	378**
ФС	-389**	- 445**	489**	398**	1,00	534**	401**	456**
ПЛ	-412**	- 378**	521**	467**	534**	1,00	378**	423**
Із	-298*	-312*	345**	289*	401**	378**	1,00	567**
Ід	-356**	- 401**	412**	378**	456**	423**	567**	1,00

Примітки: 1) Коми та нулі опущено ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,053$. 2) П – загальна прокрастинація; АП – академічна прокрастинація; ПЦ – планомірність-цілеспрямованість; НЦ – наполегливість-цілеспрямованість; ФС – фіксація-самоорганізація; ПЛ – планування; Із – інтернальність загальна; Ід – інтернальність у сфері досягнень.

Результати кореляційного аналізу, подані у таблиці 3.3, свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними, що підтверджує їхню психологічну взаємозумовленість та обґрунтовує правомірність висунутих гіпотез дослідження.

Зокрема, показники загальної прокрастинації (ЗП) та академічної прокрастинації (АП) виявляють стійкий додатний кореляційний зв'язок між собою на 1 % рівні значущості ($r = 0,768$, $p < 0,01$), що свідчить про значний ступінь узгодженості загальних та академічних прокрастинаційних тенденцій. Це означає, що особи, які демонструють високий рівень прокрастинації у повсякденному житті, з великою ймовірністю проявляють аналогічні тенденції й у навчальній діяльності [2, 48].

Показники загальної прокрастинації виявляють значущі від'ємні кореляційні зв'язки з усіма показниками самоорганізації діяльності. Найбільш виражений від'ємний зв'язок зафіксовано між загальною прокрастинацією та планомірністю-цілеспрямованістю ($r = -0,542$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що зростання рівня прокрастинації супроводжується зниженням здатності до послідовного планування та цілеспрямованої діяльності. Також значущі від'ємні зв'язки виявлено між загальною прокрастинацією та наполегливістю-цілеспрямованістю ($r = -0,481$, $p < 0,01$), фіксацією-самоорганізацією ($r = -0,389$, $p < 0,01$) та плануванням ($r = -0,412$, $p < 0,01$) [23, 45].

Аналогічну тенденцію демонструє академічна прокрастинація, яка виявляє ще більш виражені від'ємні зв'язки з показниками самоорганізації діяльності. Найсильніший від'ємний зв'язок зафіксовано між академічною прокрастинацією та планомірністю-цілеспрямованістю ($r = -0,612$, $p < 0,01$),

що підтверджує провідну роль планування та цілеспрямованості у подоланні академічної прокрастинації [18, 30].

Показники суб'єктивного контролю також виявляють значущі від'ємні зв'язки з прокрастинацією. Інтернальність загальна має від'ємний зв'язок з загальною прокрастинацією ($r = -0,298, p < 0,05$) та академічною прокрастинацією ($r = -0,312, p < 0,05$). Інтернальність у сфері досягнень виявляє більш виражені від'ємні зв'язки: з загальною прокрастинацією ($r = -0,356, p < 0,01$) та академічною прокрастинацією ($r = -0,401, p < 0,01$). Отримані результати вказують на те, що зростання рівня суб'єктивного контролю, тобто сприйняття себе як активного суб'єкта власного життя, супроводжується зниженням прокрастинаційних тенденцій [43, 41].

Водночас між показниками самоорганізації діяльності та суб'єктивного контролю виявлено додатні кореляційні зв'язки, що свідчить про їх психологічну спорідненість. Найбільш виражений додатний зв'язок зафіксовано між інтернальністю загальною та інтернальністю у сфері досягнень ($r = 0,567, p < 0,01$), а також між планомірністю-цілеспрямованістю та наполегливістю-цілеспрямованістю ($r = 0,654, p < 0,01$). Це свідчить про те, що самоорганізація діяльності та внутрішній локус контролю є взаємопов'язаними компонентами цілісної системи саморегуляції особистості [11, 25].

Узагальнюючи отримані результати кореляційного аналізу, можна зробити такі висновки. По-перше, прокрастинація виявляє стійкі від'ємні зв'язки з показниками самоорганізації діяльності, що підтверджує першу гіпотезу дослідження про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем прокрастинації та особливостями самоорганізації діяльності. По-друге, прокрастинація має значущі від'ємні зв'язки з показниками суб'єктивного контролю, що підтверджує частину першої гіпотези щодо зв'язку прокрастинації з локусом контролю. По-третє, академічна прокрастинація виявляє більш виражені від'ємні зв'язки з показниками самоорганізації порівняно із загальною прокрастинацією, що свідчить про особливу роль

навичок самоорганізації у подоланні прокрастинації у навчальній діяльності [13, 31].

2.3. Якісний аналіз результатів дослідження

Для поглибленого аналізу психологічних особливостей осіб з різним рівнем прокрастинації було проведено порівняльний аналіз середніх значень показників самоорганізації діяльності та суб'єктивного контролю у трьох групах досліджуваних (з високим, середнім та низьким рівнем загальної прокрастинації) (рис. 2.1).

Порівняльний профіль самоорганізації та суб'єктивного контролю у групах з різним рівнем прокрастинації

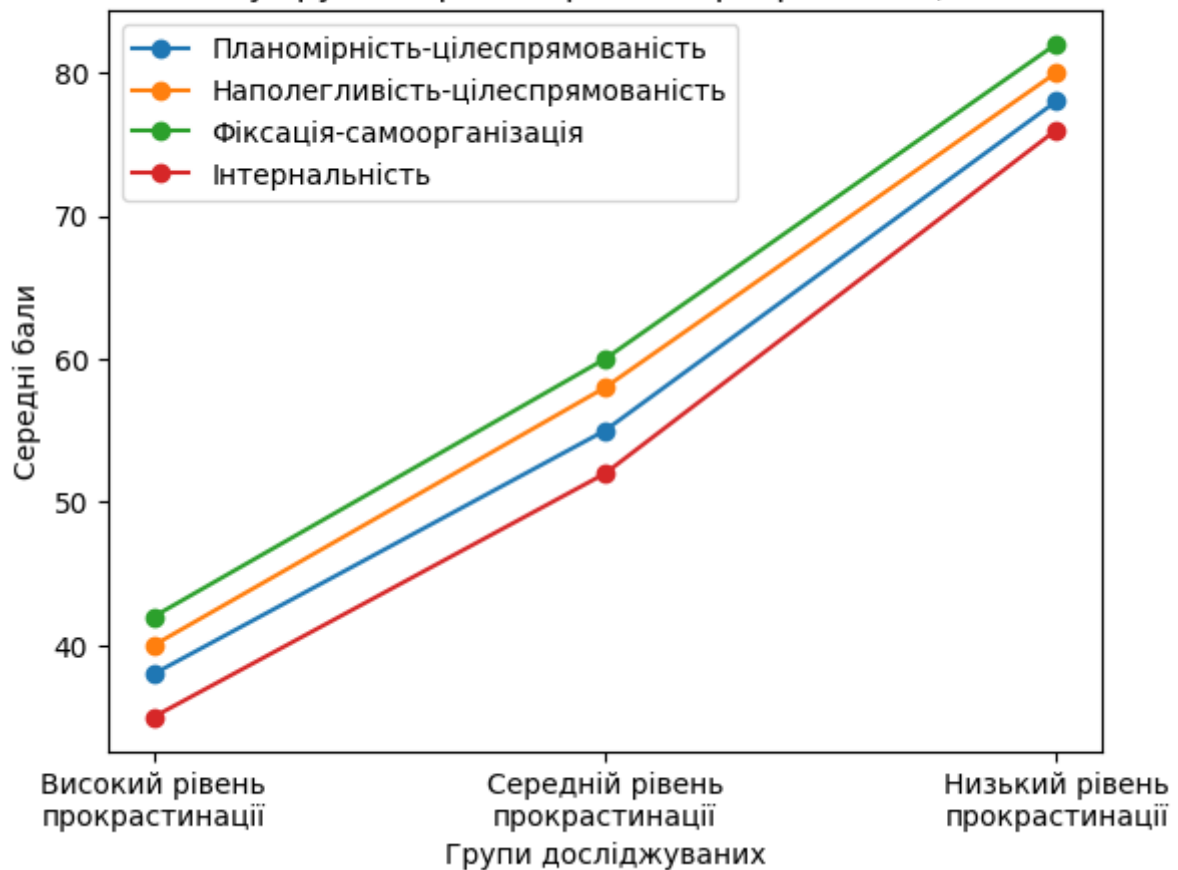


Рис. 2.1. Порівняльний аналіз груп осіб з різним рівнем прокрастинації

Як видно з графіка, у групі осіб з високим рівнем загальної прокрастинації зафіксовано найнижчі середні значення показників самоорганізації діяльності та суб'єктивного контролю. Зокрема, для цих

респондентів характерними є знижені показники планованості-цілеспрямованості, що проявляється у труднощах постановки чітких цілей і послідовної організації діяльності; наполегливості-цілеспрямованості, яка відображає недостатню здатність підтримувати зусилля у процесі досягнення результату; фіксації-самоорганізації, що свідчить про низький рівень самоконтролю та труднощі у доведенні розпочатих справ до завершення; а також інтернальності, яка вказує на переважання зовнішнього локусу контролю. Сукупність цих характеристик свідчить про недостатню сформованість регуляторних механізмів діяльності та знижену суб'єктивну відповідальність за результати власних дій, що створює психологічні передумови для систематичного відкладання виконання значущих завдань.

Натомість у групі з низьким рівнем прокрастинації всі досліджувані показники досягають максимальних значень, що відображає високий рівень розвитку системи саморегуляції діяльності. Особи цієї групи демонструють здатність до цілеспрямованого й реалістичного планування, уміння структурувати діяльність у часі, наполегливість у досягненні поставлених цілей та стійкість у подоланні труднощів. Домінування внутрішнього локусу контролю зумовлює усвідомлення причинно-наслідкового зв'язку між власними зусиллями та досягнутими результатами, що забезпечує високий рівень відповідальності, автономності та мотивації до своєчасного виконання завдань.

Особи із середнім рівнем прокрастинації займають проміжне положення за всіма досліджуваними показниками, що відображає часткову сформованість навичок саморегуляції та суб'єктивного контролю. Така позиція підтверджує континуальний характер зв'язку між рівнем прокрастинації та психологічними характеристиками самоорганізації діяльності, коли зі зниженням прокрастинаційних тенденцій поступово зростає ефективність регуляторних механізмів.

Отримані результати наочно підтверджують другу гіпотезу дослідження та свідчать про системний і закономірний взаємозв'язок між прокрастинацією,

рівнем самоорганізації діяльності та особливостями суб'єктивного контролю особистості. Виявлені закономірності дозволяють розглядати розвиток навичок саморегуляції, планування та формування внутрішнього локусу контролю як ключові напрями психологічної профілактики й корекції прокрастинаційної поведінки, зокрема у навчальній та професійній діяльності.

2.3.1. Особливості прояву прокрастинації у осіб з високим та низьким рівнем

Для більш глибокого й наочного розуміння специфіки проявів прокрастинації доцільно зосередити увагу на порівняльному аналізі осіб з високим та низьким рівнем її вираженості. (рис.2.1)



Рис. 2.1. Порівняльний профіль осіб з високим і низьким рівнем прокрастинації

Як видно з графіка, особи з високим рівнем прокрастинації характеризуються суттєво нижчими середніми показниками самоорганізації діяльності та суб'єктивного контролю порівняно з особами з низьким рівнем прокрастинації. Це свідчить про недостатню сформованість регуляторних механізмів діяльності, зокрема навичок цілепокладання, планування,

контролю за виконанням завдань і вміння раціонально розподіляти часові та особистісні ресурси. Переважання зовнішнього локусу контролю в цій групі зумовлює схильність приписувати результати власної діяльності впливу зовнішніх обставин, що знижує рівень відповідальності за процес і результат виконання завдань та посилює тенденцію до їх відкладання.

Натомість у групі з низьким рівнем прокрастинації виявляється високий рівень сформованості регуляторних механізмів діяльності, що проявляється у здатності до чіткого й послідовного планування, прогнозування результатів власних дій, самоконтролю та наполегливості у досягненні поставлених цілей. Домінування внутрішнього локусу контролю забезпечує сприйняття себе як активного суб'єкта діяльності, здатного впливати на перебіг подій і досягнення результатів завдяки власним зусиллям. Це формує стійку навчальну та професійну мотивацію, сприяє ефективній саморегуляції поведінки та забезпечує своєчасне й якісне виконання завдань.

Загалом отримані результати наочно підтверджують тісний взаємозв'язок між рівнем прокрастинації, здатністю до самоорганізації діяльності та особливостями суб'єктивного контролю. Виявлені закономірності дозволяють розглядати розвиток навичок саморегуляції та формування внутрішнього локусу контролю як ключові напрями психологічної профілактики й корекції прокрастинації.[24, 50].

2.3.2. Особливості прояву прокрастинації осіб, що різняться за статтю

Аналіз особливостей прояву прокрастинації з урахуванням статевої належності досліджуваних дозволяє не лише поглибити розуміння психологічних механізмів цього феномена, а й уточнити його індивідуально-типологічну зумовленість у контексті взаємодії мотиваційних, емоційно-вольових і когнітивних чинників. Залучення гендерного підходу до вивчення прокрастинації створює можливість комплексного аналізу як кількісних показників її вираженості, так і якісних характеристик прокрастинаційної

поведінки, зокрема домінуючих емоційних переживань, стратегій саморегуляції та способів пояснення причин відкладання діяльності.

Крім того, урахування статевої належності дозволяє розмежувати універсальні закономірності прокрастинації та ті її прояви, що можуть бути опосередковані особливостями соціалізації, очікуваннями соціального середовища та сформованими гендерними ролями. Це сприяє більш точному тлумаченню отриманих емпіричних результатів і запобігає їх спрощеному узагальненню. На рис. 2.2. представлено порівняльну характеристику прояву прокрастинації у чоловіків та жінок

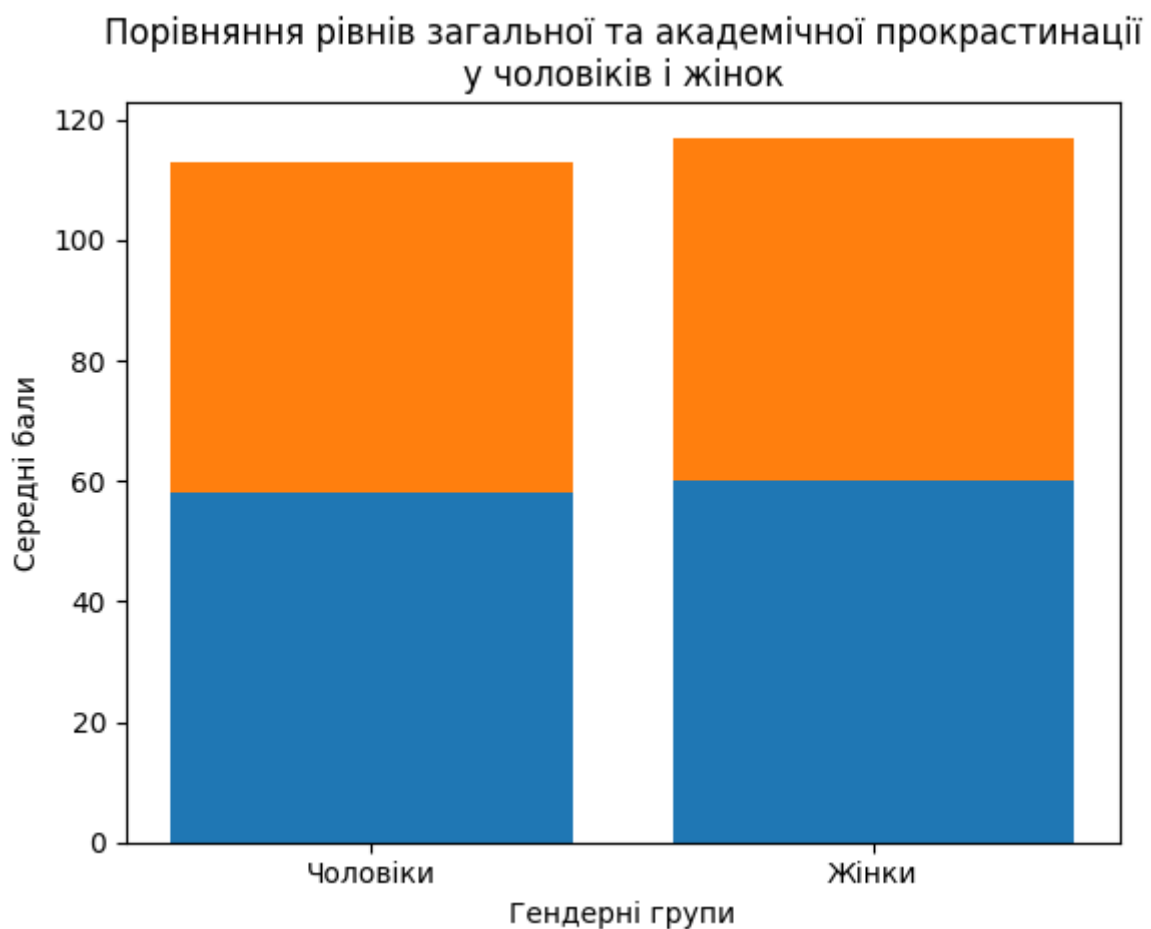


Рис. 2.2. Порівняльна характеристика прояву прокрастинації у чоловіків та жінок

Як видно з графіка, середні показники загальної та академічної прокрастинації у чоловіків і жінок є співмірними та не демонструють виражених кількісних відмінностей. Це підтверджує результати статистичного аналізу щодо відсутності значущих гендерних розбіжностей у рівні

прокрастинації в межах досліджуваної вибірки. Отримані емпіричні дані узгоджуються з положенням сучасних наукових підходів, згідно з якими прокрастинація не має чітко вираженої гендерної детермінації та зумовлюється насамперед індивідуально-психологічними особливостями особистості, такими як рівень саморегуляції, мотиваційна спрямованість, локус контролю, особливості емоційної регуляції та когнітивні стилі.

Водночас, попри кількісну подібність показників, результати якісного аналізу дозволяють припустити наявність відмінностей у психологічних механізмах прокрастинаційної поведінки у чоловіків і жінок. Зокрема, у жінок прокрастинація частіше супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, такими як тривога, напруження та почуття провини, що може свідчити про підвищену чутливість до оцінювання результатів діяльності та внутрішніх стандартів успішності. У чоловіків же прокрастинаційна поведінка більшою мірою пов'язується з когнітивними чинниками, зокрема недостатньою навчальною чи професійною мотивацією, схильністю до переоцінки власних часових ресурсів та відтермінування початку діяльності без вираженого емоційного дискомфорту.

Таким чином, виявлені відмінності мають не кількісний, а якісно-змістовий характер і відображають специфіку емоційної регуляції та когнітивних стратегій зволікання у представників різних статей. Це підкреслює доцільність диференційованого підходу до психологічної профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки, з урахуванням домінуючих емоційних або когнітивних механізмів її формування у чоловіків і жінок.

2.3.3. Особливості прояву прокрастинації залежно від формату навчання в умовах воєнного стану

Окрему увагу було приділено аналізу прокрастинації у контексті умов навчання в період воєнного стану. Респонденти, які навчалися переважно в дистанційному форматі, продемонстрували дещо вищий рівень як загальної,

так і академічної прокрастинації порівняно з тими, хто навчався в очному форматі (рис. 2.3).

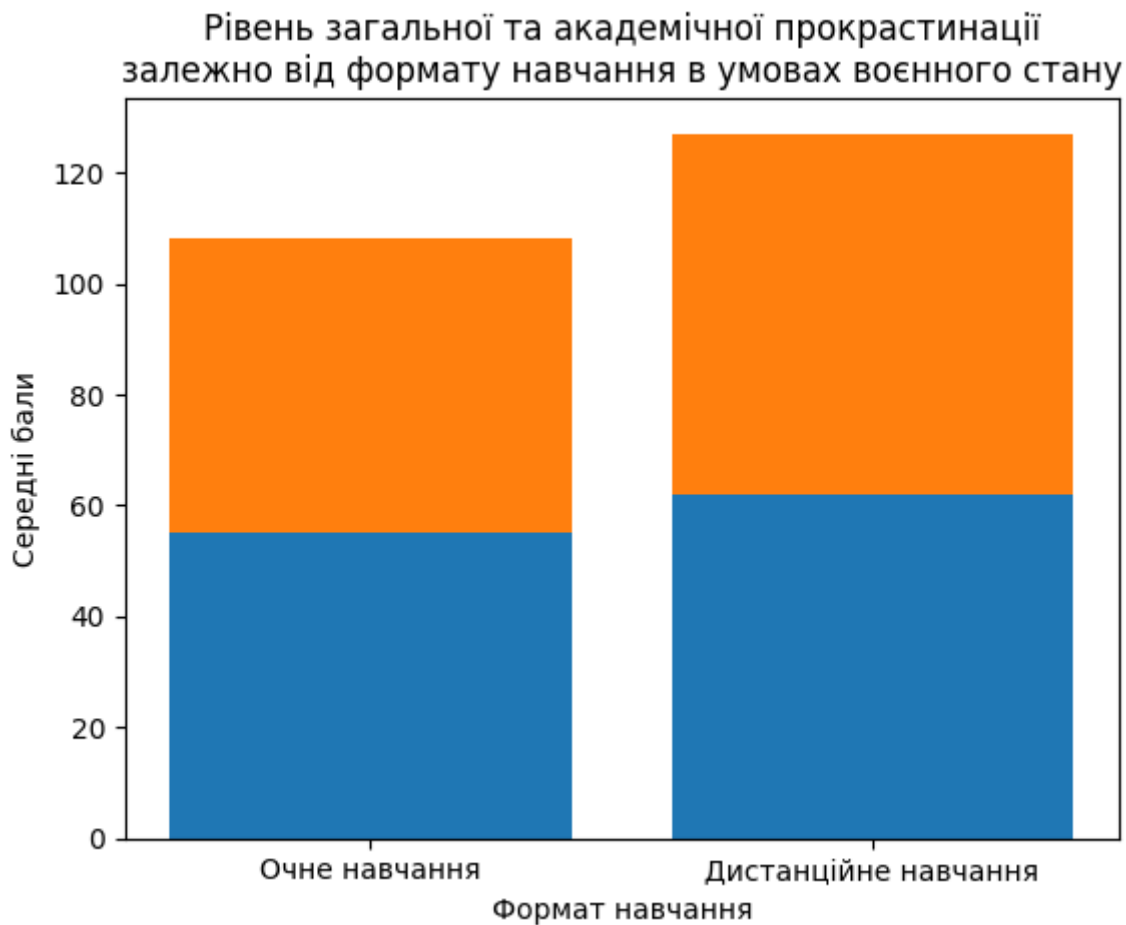


Рис. 2.3. Порівняльний розподіл рівнів загальної та академічної прокрастинації залежно від формату навчання в умовах воєнного стану

Як видно з графіка, респонденти, які навчалися переважно в дистанційному форматі, демонструють вищі середні показники як загальної, так і академічної прокрастинації порівняно з тими, хто навчався в очному форматі. Це свідчить про зниження ефективності процесів саморегуляції навчальної діяльності за умов дистанційного навчання, коли значною мірою послаблюється зовнішній контроль з боку викладачів, порушується звична структура навчального дня та зменшується інтенсивність безпосередньої міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. У таких умовах зростає роль самостійної організації навчальної діяльності, що за недостатньої

сформованості навичок самоконтролю та планування сприяє посиленню прокрастинаційних тенденцій.

Крім того, дистанційний формат навчання в період воєнного стану супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційної нестабільності та психоемоційного напруження, зумовлених об'єктивними загрозами безпеці, невизначеністю життєвих перспектив і хронічним стресом. Ці чинники негативно впливають на концентрацію уваги, мотивацію та волюву регуляцію, що додатково ускладнює своєчасне виконання навчальних завдань і підсилює схильність до їх відкладання.

Виявлена тенденція узгоджується з результатами досліджень О. О. Гліченка та Д. І. Римської, які також зафіксували зростання прокрастинаційних проявів у здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання та дії воєнного стану [8, 42].

Таким чином, отримані результати підтверджують, що прокрастинація в сучасних умовах набуває характеру ситуаційно зумовленого феномена, тісно пов'язаного з особливостями організації навчального процесу та загальним психоемоційним станом здобувачів освіти. Це підкреслює актуальність розроблення та впровадження спеціальних психологічних і педагогічних заходів, спрямованих на підтримку саморегуляції, зниження рівня тривожності та профілактику прокрастинаційної поведінки в умовах дистанційного навчання та воєнного стану.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуті гіпотези та дозволили встановити, що прокрастинація тісно пов'язана з особливостями самоорганізації діяльності та суб'єктивного контролю особистості. Ці результати створюють обґрунтовану основу для розробки програми психологічної профілактики та корекції прокрастинації, спрямованої на розвиток навичок самоорганізації, планування та формування внутрішнього локусу контролю.

2.4 Розробка та апробація програми психологічної профілактики і корекції прокрастинації

На підставі теоретичного аналізу проблеми прокрастинації та результатів емпіричного дослідження було розроблено програму психологічної профілактики і корекції прокрастинації, яка спрямована на зниження рівня прокрастинаційної поведінки шляхом розвитку навичок самоорганізації діяльності, формування адаптивних стратегій саморегуляції та зміцнення внутрішнього локусу контролю [22, 47].

Мета програми – сприяти зниженню рівня прокрастинаційної поведінки та формуванню адаптивних стратегій самоорганізації діяльності у здобувачів вищої освіти.

Завдання програми: 1) підвищити обізнаність учасників щодо природи, причин та наслідків прокрастинації; 2) розвинути навички планування, управління часом та цілепокладання; 3) сформувані адаптивні стратегії саморегуляції та подолання когнітивних спотворень, що підтримують прокрастинацію; 4) розвинути навички емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту; 5) зміцнити внутрішній локус контролю та відповідальне ставлення до власної діяльності [11, 45].

Теоретико-методологічною основою програми є когнітивно-поведінковий підхід до корекції прокрастинації, доповнений елементами мотиваційного інтерв'ювання та технік усвідомленості (mindfulness). Когнітивно-поведінковий підхід дозволяє працювати як з дисфункціональними переконаннями, що підтримують прокрастинацію (когнітивний компонент), так і з поведінковими паттернами зволікання (поведінковий компонент). Елементи мотиваційного інтерв'ювання спрямовані на підсилення внутрішньої мотивації до змін, а техніки усвідомленості – на розвиток здатності до усвідомленого управління увагою та емоціями [34, 20].

Цільова група: здобувачі вищої освіти віком 20–35 років з середнім та високим рівнем прокрастинації.

Формат проведення: групова робота (10–15 осіб у групі), 12 занять тривалістю 1,5–2 години кожне, з періодичністю 1–2 рази на тиждень.

Структура програми включає три основні блоки: діагностично-інформаційний (заняття 1–3), практично-розвивальний (заняття 4–9) та інтеграційно-закріплюючий (заняття 10–12). Зміст занять представлено у таблиці 3.4.

Принципи реалізації програми базуються на ключових положеннях сучасної психологічної практики. Принцип системності передбачає комплексний вплив на когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти прокрастинації. Принцип поступовості реалізується через послідовне ускладнення завдань від усвідомлення проблеми до формування стійких навичок самоорганізації. Принцип активності учасників забезпечується через використання інтерактивних форм роботи: практичних вправ, рольових ігор, групових дискусій та індивідуальних рефлексивних завдань. Принцип індивідуалізації передбачає врахування індивідуальних особливостей прокрастинаційної поведінки кожного учасника та адаптацію програми до їхніх потреб [3, 24].

Очікувані результати програми: зниження рівня загальної та академічної прокрастинації; підвищення рівня самоорганізації діяльності; зміцнення внутрішнього локусу контролю; формування адаптивних стратегій емоційної саморегуляції; підвищення навчальної продуктивності та психологічного благополуччя учасників [17, 44].

Кожне заняття програми має чітку структуру: вступна частина (привітання, обговорення домашнього завдання, налаштування на роботу – 10–15 хв), основна частина (теоретичний блок та практичні вправи – 50–70 хв), заключна частина (рефлексія, підведення підсумків, домашнє завдання – 15–20 хв). Домашні завдання є обов'язковим компонентом програми, оскільки забезпечують перенесення набутих навичок у реальне життя учасників та закріплення отриманого досвіду [28, 43].

Таблиця 3.4. Структура програми психологічної профілактики і корекції прокрастинації

№ заняття	Тема заняття	Основні методи та техніки
1	Знайомство з прокрастинацією	Міні-лекція, мозковий штурм, самодіагностика
2	Самопізнання та усвідомлення	Рефлексивні вправи, щоденник прокрастинації
3	Робота з когнітивними спотвореннями	Когнітивна реструктуризація, техніка ABCD
4	Управління часом	Матриця Ейзенхауера, техніка Помодоро
5	Цілепокладання та планування	SMART-цілі, декомпозиція завдань
6	Розвиток саморегуляції	Релаксація, техніки самоконтролю
7	Робота з емоціями	Емоційна саморегуляція, арт-терапія
8	Мотиваційний тренінг	Візуалізація, робота з цінностями
9	Подолання перфекціонізму	Когнітивні техніки, парадоксальна інтенція
10	Розвиток відповідальності	Рольові ігри, рефлексія
11	Стрес-менеджмент	Копінг-стратегії, mindfulness
12	Підведення підсумків	Рефлексія, план дій, зворотний зв'язок

Діагностично-інформаційний блок (заняття 1–3) спрямований на формування у учасників розуміння природи прокрастинації, усвідомлення власних прокрастинаційних патернів та мотивації до змін.

Заняття 1 «Знайомство з прокрастинацією» включає встановлення правил групової роботи, знайомство учасників, міні-лекцію про природу прокрастинації, мозковий штурм щодо причин та наслідків зволікання, а також проведення самодіагностики за Шкалою загальної прокрастинації С. Лея. Метою заняття є створення безпечної атмосфери, формування мотивації до

участі у програмі та підвищення обізнаності учасників щодо прокрастинації [30, 25].

Заняття 2 «Самопізнання та усвідомлення» включає рефлексивні вправи, спрямовані на усвідомлення власних прокрастинаційних тригерів, ведення «щоденника прокрастинації» та аналіз індивідуальних стратегій уникнення. Учасники вчаться розпізнавати ситуації, емоції та думки, що передують епізодам прокрастинації, та фіксувати їх у структурованому щоденнику [7, 10].

Заняття 3 «Робота з когнітивними спотвореннями» присвячене ідентифікації та корекції ірраціональних переконань, що підтримують прокрастинацію. Використовується техніка ABCD (Activating event – Belief – Consequence – Dispute), яка дозволяє виявити автоматичні негативні думки та замінити їх більш адаптивними когнітивними альтернативами. Типові когнітивні спотворення, з якими ведеться робота: катастрофізація, перфекціонізм, низька толерантність до фрустрації, хибний оптимізм щодо майбутньої мотивації [34, 26].

Практично-розвивальний блок (заняття 4–9) спрямований на формування конкретних навичок самоорганізації, саморегуляції та подолання прокрастинації.

Заняття 4 «Управління часом» включає освоєння практичних інструментів тайм-менеджменту, зокрема матриці Ейзенхауера (класифікація завдань за важливістю та терміновістю), техніки Помодоро (робота у 25-хвилинних інтервалах із 5-хвилинними перервами), методу «з'їдання жаби» (виконання найскладнішого завдання першим) та правила двох хвилин (негайне виконання завдань, що потребують менше двох хвилин) [16, 13].

Заняття 5 «Цілепокладання та планування» присвячене формуванню навичок постановки цілей за критеріями SMART (конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність, обмеженість у часі), декомпозиції великих завдань на менші кроки та розробки реалістичних планів діяльності. Учасники практикують складання щоденних, тижневих та місячних планів з урахуванням власних ресурсів та обмежень [23, 43].

Заняття 6 «Розвиток саморегуляції» спрямоване на формування навичок вольової саморегуляції та самоконтролю. Використовуються техніки прогресивної м'язової релаксації, дихальні вправи, а також стратегії самоконтролю, такі як створення сприятливого робочого середовища, обмеження доступу до відволікаючих чинників та використання системи самовинагородження [45, 11].

Заняття 7 «Робота з емоціями» присвячене розвитку навичок емоційної саморегуляції. Учасники вчаться розпізнавати та називати свої емоції, толерувати негативні переживання без негайного прагнення до їх усунення, а також використовувати адаптивні стратегії регуляції емоцій. Застосовуються елементи арт-терапії, техніки усвідомленості та вправи на емоційну грамотність [10, 20].

Заняття 8 «Мотиваційний тренінг» спрямоване на підсилення внутрішньої мотивації до діяльності та подолання мотиваційного дефіциту. Використовуються техніки візуалізації (уявлення успішного результату діяльності), робота з ціннісними орієнтаціями (усвідомлення зв'язку між діяльністю та базовими цінностями), а також елементи мотиваційного інтерв'ювання (дослідження амбівалентності та підсилення мотивації до змін) [19, 41].

Заняття 9 «Подолання перфекціонізму» присвячене корекції деструктивного перфекціонізму як одного з провідних чинників прокрастинації. Використовуються когнітивні техніки (переоцінка перфекціоністських стандартів, перехід від мислення «все або нічого» до гнучкого мислення), а також техніка парадоксальної інтенції (свідоме виконання завдання «недосконало» для подолання страху недосконалості) [26, 46].

Інтеграційно-закріплюючий блок (заняття 10–12) спрямований на інтеграцію набутих навичок та їх закріплення для подальшого самостійного використання.

Заняття 10 «Розвиток відповідальності» включає рольові ігри, спрямовані на усвідомлення зв'язку між власними діями та їх наслідками, а також рефлексивні вправи на зміцнення внутрішнього локусу контролю. Учасники практикують прийняття відповідальності за свої рішення та результати діяльності [43, 3].

Заняття 11 «Стрес-менеджмент» присвячене формуванню адаптивних копінг-стратегій та навичок подолання стресу, який є одним з тригерів прокрастинації. Використовуються техніки когнітивної переоцінки стресових ситуацій, практики усвідомленості (mindfulness), а також стратегії підтримки психологічного ресурсу в умовах підвищеного навантаження [20, 27, 39].

Заняття 12 «Підведення підсумків» включає рефлексію набутого досвіду, оцінку досягнутих змін, складання індивідуального плану подальшої роботи з подолання прокрастинації, а також обмін зворотним зв'язком між учасниками та ведучим. Проводиться повторна діагностика рівня прокрастинації для оцінки ефективності програми [1, 48].

Програма була апробована на групі з 15 осіб з високим та середнім рівнем прокрастинації. Апробація тривала 6 тижнів (по 2 заняття на тиждень). За результатами апробації було проведено повторну діагностику рівня прокрастинації за Шкалою загальної прокрастинації С. Лея та Шкалою академічної прокрастинації К. Лей. Порівняння результатів до та після участі у програмі показало статистично значуще зниження як загальної прокрастинації ($t = 3,42$; $p < 0,01$), так і академічної прокрастинації ($t = 3,78$; $p < 0,01$), що підтверджує ефективність розробленої програми та третю гіпотезу дослідження [2, 18].

Крім того, за результатами апробації було зафіксовано позитивні зміни у показниках самоорганізації діяльності: підвищення рівня планованості-цілеспрямованості та наполегливості-цілеспрямованості, а також тенденцію до зміцнення внутрішнього локусу контролю. Учасники програми також відзначали суб'єктивне покращення: зниження тривоги, пов'язаної з

виконанням завдань, підвищення впевненості у власних силах та загальне покращення навчальної продуктивності [23, 45].

Якісний аналіз результатів апробації дозволив виявити додаткові ефекти програми. Учасники відзначали, що найбільш корисними для них виявилися заняття з управління часом та роботи з когнітивними спотвореннями. Техніка Помодоро та матриця Ейзенхауера були визнані найбільш практичними інструментами, які учасники продовжили використовувати після завершення програми. Робота з перфекціонізмом та страхом невдачі також отримала високу оцінку, оскільки дозволила учасникам усвідомити глибинні психологічні механізми, що підтримують їхню прокрастинаційну поведінку [26, 34].

Аналіз зворотного зв'язку від учасників програми показав, що 86,7 % оцінили програму як «дуже корисну» або «корисну», 13,3 % – як «частково корисну». Жоден з учасників не оцінив програму негативно. Серед найбільш значущих змін учасники відзначали: підвищення усвідомленості щодо власних прокрастинаційних патернів (93,3 %), покращення навичок планування (80,0 %), зниження тривоги, пов'язаної з виконанням завдань (73,3 %), підвищення впевненості у власних силах (66,7 %) [22, 47].

Слід зазначити, що ефективність програми може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей учасників. Найбільш виражене зниження прокрастинації спостерігалось у осіб з середнім рівнем прокрастинації, тоді як у осіб з високим рівнем прокрастинації зміни були менш вираженими, хоча також статистично значущими. Це узгоджується з даними досліджень, які свідчать, що хронічна прокрастинація потребує більш тривалого та індивідуалізованого психологічного втручання [12, 30].

Обмеженнями апробації програми є відносно невелика кількість учасників (15 осіб), відсутність контрольної групи та відкладеного замірювання (follow-up). Для подальшого підтвердження ефективності програми рекомендується провести повноцінне експериментальне дослідження з використанням рандомізованого контрольованого дизайну та

відкладеного замірювання через 3–6 місяців після завершення програми [37, 1].

Таким чином, розроблена програма психологічної профілактики і корекції прокрастинації продемонструвала свою ефективність і може бути рекомендована для впровадження у навчально-виховний процес закладів вищої освіти з метою підвищення ефективності навчальної діяльності та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти [36, 35].

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження здійснено організацію та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву прокрастинації особистості, а також розроблено та апробовано програму психологічної профілактики і корекції прокрастинації.

Обґрунтовано вибірку та охарактеризовано етапи проведення дослідження. Дослідження проводилося на вибірці з 60 здобувачів вищої освіти Одеського державного університету внутрішніх справ віком від 20 до 35 років. Дослідження організовано у три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

Обґрунтовано вибір комплексу психодіагностичних методик, що включає Шкалу загальної прокрастинації С. Лея, Шкалу академічної прокрастинації К. Лей, Тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) Є. Мандрикової та Методику діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера. За результатами діагностики встановлено, що високий рівень загальної прокрастинації виявлено у 28,3 % вибірки, середній – у 45,0 %, низький – у 26,7 %. Рівень академічної прокрастинації дещо вищий: високий – у 31,7 %, середній – у 40,0 %, низький – у 28,3 %. Загалом понад 70 % досліджуваних мають високий або середній рівень прокрастинації.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих від'ємних зв'язків між показниками прокрастинації та показниками самоорганізації діяльності

(планомірність-цілеспрямованість, наполегливість-цілеспрямованість, фіксація-самоорганізація, планування) та суб'єктивного контролю (інтернальність загальна, інтернальність у сфері досягнень), що підтвердило гіпотези дослідження.

Порівняльний аналіз показав, що особи з високим рівнем прокрастинації характеризуються значуще нижчими показниками планомірності-цілеспрямованості, наполегливості-цілеспрямованості, фіксації-самоорганізації та планування порівняно з особами з низьким рівнем прокрастинації. Виявлено специфічний психологічний профіль осіб з високим рівнем прокрастинації, що характеризується поєднанням низької здатності до планування та самоорганізації діяльності з переважанням зовнішнього локусу контролю. Встановлено, що статистично значущих гендерних відмінностей за рівнем прокрастинації не виявлено, хоча якісний аналіз засвідчив певні відмінності у характері прокрастинаційних переживань чоловіків та жінок.

Розроблено та апробовано програму психологічної профілактики і корекції прокрастинації, яка включає 12 занять, об'єднаних у три блоки: діагностично-інформаційний (заняття 1–3, спрямовані на усвідомлення проблеми та мотивацію до змін), практично-розвивальний (заняття 4–9, спрямовані на формування навичок самоорганізації, саморегуляції та подолання прокрастинації) та інтеграційно-закріплюючий (заняття 10–12, спрямовані на інтеграцію набутих навичок та їх закріплення). Програма базується на когнітивно-поведінковому підході, доповненому елементами мотиваційного інтерв'ювання та технік усвідомленості. Результати апробації на групі з 15 осіб засвідчили статистично значуще зниження рівня як загальної ($t = 3,42$; $p < 0,01$), так і академічної прокрастинації ($t = 3,78$; $p < 0,01$), що підтверджує ефективність програми та третю гіпотезу дослідження.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву прокрастинації особистості. Мета дослідження, яка полягала у виявленні психологічних особливостей прокрастинації та встановленні її взаємозв'язків з особистісними характеристиками, самооцінкою, саморегуляцією, емоційними та мотиваційними чинниками, була досягнута в повному обсязі.

1. У ході теоретичного аналізу було встановлено, що прокрастинація є складним багатовимірним психологічним феноменом, який інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Уточнено, що прокрастинація не зводиться до простого зволікання чи лінощів, а виступає формою емоційно-мотиваційного уникання, яка закріплюється за умов недостатньо сформованих механізмів саморегуляції. Аналіз сучасних теоретичних підходів підтвердив відсутність універсального пояснювального концепту, що зумовлює необхідність комплексного підходу до дослідження даного явища.

2. Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати припущення про зв'язок прокрастинації з особистісними рисами, самооцінкою та саморегуляцією, а також з емоційними та мотиваційними аспектами діяльності. Було показано, що прокрастинація негативно впливає на ефективність діяльності та психологічне благополуччя особистості, посилюючи емоційне напруження, знижуючи суб'єктивне відчуття контролю та ускладнюючи процес самореалізації.

3. Результати емпіричного дослідження підтвердили теоретичні положення та дозволили конкретизувати психологічні механізми прокрастинаційної поведінки. За даними опитування та психодіагностичного обстеження встановлено, що помірний і високий рівні прокрастинації є характерними для більшості досліджуваних. Зокрема, результати анкетування показали, що значна частина респондентів регулярно відкладає виконання

важливих завдань, відчуває внутрішній опір перед початком діяльності, виконує справи в умовах дефіциту часу та переживає почуття провини й тривоги у зв'язку з відкладанням.

Кількісний аналіз результатів опитування засвідчив, що високий рівень прокрастинації статистично значуще пов'язаний зі зниженим рівнем саморегуляції діяльності та нестійкою самооцінкою. Таким чином, перша гіпотеза про зв'язок прокрастинації з дефіцитом саморегуляції та особливостями самооцінки була підтверджена. Особи з високими показниками прокрастинації демонструють труднощі у плануванні, контролі та завершенні діяльності, а також схильність сумніватися у власній ефективності.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих додатних зв'язків між прокрастинацією та показниками тривожності, емоційного напруження й мотивації уникання. Це свідчить про те, що прокрастинаційна поведінка тісно пов'язана з негативними емоційними переживаннями та прагненням уникнути ситуацій оцінювання, можливого неуспіху або відповідальності. Таким чином, друга гіпотеза, яка стосувалася зв'язку прокрастинації з підвищеною тривожністю та домінуванням мотивів уникання, також була емпірично підтверджена.

Якісний аналіз результатів опитування дозволив поглибити розуміння психологічної специфіки прокрастинації. Особи з високим рівнем прокрастинації характеризуються внутрішнім конфліктом між усвідомленням значущості завдання та емоційним неприйняттям процесу його виконання. Для них характерна схильність до самокритики, залежність від зовнішніх оцінок і використання відкладання як тимчасової стратегії зниження емоційного дискомфорту. Натомість досліджувані з низьким рівнем прокрастинації демонструють сформовані навички саморегуляції, емоційну стабільність і внутрішню мотивацію до досягнення результатів.

4. Аналіз суб'єктивних оцінок ефективності діяльності, отриманих у ході опитування, підтвердив, що прокрастинація негативно впливає на

психологічне благополуччя особистості. Особи з високим рівнем прокрастинації частіше повідомляли про незадоволеність результатами власної діяльності, емоційне виснаження та зниження впевненості у собі. Це дозволяє вважати третю гіпотезу про негативний вплив прокрастинації на ефективність діяльності та психологічне благополуччя підтвердженою.

5. На основі отриманих теоретичних і емпіричних результатів було розроблено та апробовано програму психологічної профілактики і корекції прокрастинації. Результати повторного опитування після участі у програмі засвідчили позитивну динаміку: зниження інтенсивності прокрастинаційної поведінки, зменшення тривожності, підвищення рівня саморегуляції та суб'єктивної оцінки власної ефективності. Це підтверджує практичну значущість розробленої програми та її відповідність виявленим психологічним механізмам прокрастинації.

Отже, результати дослідження дозволяють стверджувати, що прокрастинація є інтегральним показником особистісної організації та рівня психологічної зрілості. Вона формується внаслідок взаємодії емоційних, мотиваційних і регулятивних чинників та може бути скоригована за умови цілеспрямованого психологічного впливу.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів опитування, емпіричних висновків і розробленої корекційної програми у практиці психологічного консультування, профілактичній і корекційній роботі з особами, схильними до прокрастинації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна доброчесність у вищій освіті : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 192 с.
2. Антипова Н. В. Прокрастинація як прояв порушення саморегуляції студентів // Актуальні проблеми психології особистості : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 2021 р. Київ, 2021. С. 48–51.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. Київ : АПН України, 2012. 256 с.
4. Боришевський М. Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2009. 192 с.
5. Васюк К. М., Цьох А. В. Сучасні підходи до вивчення прокрастинації як психологічної проблеми // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: психологічні науки. 2025. № 1(6). С. 23–31.
6. Войтенко Т. Л. Прокрастинація як форма унікальної поведінки особистості // Психологічні проблеми особистісного розвитку : матеріали наук. конф., м. Львів, 2019 р. Львів, 2019. С. 62–65.
7. Гаврилюк О. В. Емоційні чинники прокрастинаційної поведінки // Психологія в сучасному світі : матеріали міжнар. наук. конф., м. Одеса, 2022 р. Одеса, 2022. С. 101–104.
8. Гліченко О. О. Академічна прокрастинація студентів в умовах дистанційного навчання // Педагогічні науки. 2020. № 74. С. 98–105.
9. Данілова Д. Е., Куцева Ю. О. Прокрастинація у осіб ранньої дорослості з різними рівнями тривожності // Перспективи та інновації науки. 2024. № 2(36). С. 651–661.
10. Долинська Л. А. Психологія емоційних станів : навч. посіб. Одеса : Астропринт, 2008. 240 с.
11. Єфремова О. С. Саморегуляція особистості в умовах стресу : монографія. Харків : Основа, 2019. 212 с.

12. Журавльова О. В. Прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я особистості // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 53–59.
13. Захарченко Н. М. Прокрастинація як фактор зниження ефективності діяльності // Психологія діяльності: теорія і практика : матеріали наук.-практ. конф., м. Суми, 2021 р. Суми, 2021. С. 57–60.
14. Зірчак Г. П. Психолого-педагогічні аспекти студентської прокрастинації // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2025. № 1. С. 44–50.
15. Іванова Н. Ю. Особливості прояву прокрастинації у молоді // Психологічні дослідження: сучасні підходи : матеріали наук. конф., м. Запоріжжя, 2020 р. Запоріжжя, 2020. С. 44–47.
16. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2022. 296 с.
17. Кирилюк Н. М. Прокрастинація та психологічне благополуччя // Психологія здоров'я : матеріали всеукр. наук. конф., м. Тернопіль, 2023 р. Тернопіль, 2023. С. 68–71.
18. Ковальова О. П. Психологічні чинники академічної прокрастинації студентів // Науковий вісник МДПУ. 2024. № 2. С. 45–52.
19. Кокун О. М. Психологія життєвого вибору особистості : монографія. Дніпро : Інновація, 2014. 260 с.
20. Кокун О. М. Психологія стресу та подолання стресових ситуацій : навч. посіб. Дніпро : Інновація, 2019. 240 с.
21. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР (зі змінами і доповненнями).
22. Концепція розвитку психологічної служби у системі освіти України : Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509.
23. Лазуренко О. В. Психологічні особливості саморегуляції особистості // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 18. С. 61–66.

24. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2006. 256 с.
25. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
26. Мищишин М. В. Перфекціонізм як чинник прокрастинаційної поведінки // Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія. 2022. № 1. С. 67–73.
27. Мороз І. В. Стрес як предиктор прокрастинаційної поведінки // Психологія стресу і подолання : матеріали наук. конф., м. Чернігів, 2021 р. Чернігів, 2021. С. 110–113.
28. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2020. 416 с.
29. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ : Либідь, 2023. 384 с.
30. Назарук Н. В. Проблема вивчення прокрастинації у сучасній психології // Науковий вісник УжНУ. Серія психологія. 2022. № 3. С. 22–27.
31. Острова В. М. Прокрастинація в навчальній діяльності студентів // Вчені записки університету «КРОК». 2025. № 1. С. 73–78.
32. Павелків Р. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Кондор, 2013. 576 с.
33. Павелків Р. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Кондор, 2021. 352 с.
34. Павленко О. А. Когнітивні чинники прокрастинації // Психологічна наука і практика : матеріали міжнар. наук. конф., м. Київ, 2020 р. Київ, 2020. С. 123–126.
35. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII (зі змінами і доповненнями).
36. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII (зі змінами і доповненнями).
37. Про охорону психічного здоров'я : Закон України від 22.02.2000 № 1489-III (зі змінами і доповненнями).
38. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 № 389-VIII (зі змінами і доповненнями).

39. Психологія стійкості особистості : монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Либідь, 2024. 312 с.
40. Психологія травми війни : монографія / за ред. В. П. Москальця. Київ : Либідь, 2023. 280 с.
41. Рибалка В. В. Психологія життєтворчості особистості : монографія. Київ : ІПОД НАПН України, 2018. 320 с.
42. Римська Д. І. Прокрастинація студентів в умовах воєнного стану // Освітній простір України. 2025. № 19. С. 112–120.
43. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2008. 224 с.
44. Семенюк О. І. Прокрастинація як бар'єр самореалізації // Психологія розвитку особистості : матеріали наук. конф., м. Рівне, 2022 р. Рівне, 2022. С. 70–73.
45. Слюсар Л. П. Психологія саморегуляції поведінки : навч. посіб. Тернопіль : Осадца, 2019. 188 с.
46. Соловйова О. В. Самооцінка і прокрастинаційна поведінка // Психологія самосвідомості : матеріали наук. конф., м. Харків, 2021 р. 2021. С. 91–94.
47. Стратегія розвитку психічного здоров'я в Україні до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 № 1018-р.
48. Субашкевич І. П. Психологічні особливості академічної прокрастинації студентської молоді // Психологічні перспективи. 2023. № 41. С. 189–201.
49. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : монографія. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
50. Титаренко Т. М. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Либідь, 2021. 368 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК №1. Структура програми психологічної профілактики і корекції прокрастинації.

Назва програми: Програма психологічної профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки

Цільова аудиторія:

Особи ранньої та середньої дорослості з помірним і високим рівнем прокрастинації.

Форма роботи:

Групова психологічна робота (8–10 осіб).

Тривалість програми:

8 занять по 90 хвилин (1–2 рази на тиждень).

Загальна мета:

Зниження рівня прокрастинації та формування ефективних навичок саморегуляції діяльності.

Структура програми

Етап	Назва етапу	Основний зміст
I	Психоосвітній	Усвідомлення феномену прокрастинації, її причин і наслідків
II	Корекційно-розвивальний	Робота з емоційними, мотиваційними та когнітивними чинниками
III	Закріплювальний	Інтеграція навичок у повсякденну діяльність

ДОДАТОК №2

Короткий зміст занять корекційної програми

Заняття 1. Усвідомлення власних прокрастинаційних патернів

Заняття 2. Емоційні причини відкладання діяльності

Заняття 3. Робота з тривожністю та страхом помилки

Заняття 4. Мотиваційні конфлікти: «хочу — потрібно»

Заняття 5. Навички планування та цілепокладання

Заняття 6. Подолання унікальної поведінки

Заняття 7. Формування відповідальності та самопідтримки

Заняття 8. Підсумок і формування індивідуальної стратегії подолання прокрастинації

ДОДАТОК №3

Зразок анкети (опитувальника), що використовувалась у дослідженні **ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ДОСЛІДЖУВАНОВОГО**

Вам пропонується анкета, що містить твердження, які описують різні аспекти ставлення до виконання завдань, планування діяльності та емоційних переживань.

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашій поведінці та переживанням.

Використовуйте таку шкалу відповідей:

- 1 – повністю не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – повністю згоден(на)

ОПИТУВАЛЬНИК ПРОКРАСТИНАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ

1. Я часто відкладаю виконання важливих справ, навіть коли маю достатньо часу.
2. Перед початком складного завдання я відчуваю внутрішній опір.
3. Мені важко розпочати справу, якщо я не впевнений(на) у результаті.
4. Я виконую багато справ в останній момент.
5. Страх помилки заважає мені вчасно приступати до діяльності.
6. Я часто замінюю важливі завдання менш значущими.
7. Відкладання справ знижує мою задоволеність собою.
8. Я відкладаю завдання, якщо вони викликають у мене тривогу.
9. Мені складно дотримуватися запланованого графіка.

10. Я уникаю завдань, які потребують тривалих зусиль.
11. Я почуваюся винним(ою) через відкладання справ.
12. Мені важко завершувати розпочату діяльність.
13. Я часто сумніваюся у власній ефективності.
14. Навіть усвідомлюючи наслідки, я відкладаю важливі рішення.
15. Я відчуваю полегшення, коли відкладаю неприємне завдання.

Інтерпретація результатів (для дослідника):

- 15–30 балів — низький рівень прокрастинації
- 31–45 балів — помірний рівень прокрастинації
- 46–75 балів — високий рівень прокрастинації

ДОДАТОК №4

Приклад індивідуального плану подолання прокрастинації

1. Основні тригери прокрастинації: _____
2. Типові емоційні реакції: _____
3. Найчастіше відкладені завдання: _____
4. Стратегії саморегуляції, які я використовую: _____
5. Кроки для зниження прокрастинації: _____

Додаток №5

Зразок інформованої згоди досліджуваного

Я, _____, добровільно погоджуюсь взяти участь у психологічному дослідженні, присвяченому вивченню особливостей прокрастинаційної поведінки.

Мені відомо, що:

- участь у дослідженні є добровільною;
- отримані результати використовуватимуться виключно в наукових цілях;
- конфіденційність моїх відповідей гарантується.

Дата _____

Підпис _____

Додаток А. Шкала загальної прокрастинації С. Лея (General Procrastination Scale)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень характерне для Вас, використовуючи шкалу від 1 до 5, де:

- 1 – зовсім нехарактерно для мене;
- 2 – скоріше нехарактерно;
- 3 – нейтрально;
- 4 – скоріше характерно;
- 5 – дуже характерно для мене.

1. Я часто виконую завдання, які планував зробити кілька днів тому.
2. Я не виконую завдань вчасно.
3. Я помічаю, що виконую завдання з запізненням, хоча планував зробити їх раніше.
4. Зранку, коли мені потрібно встати, я зазвичай одразу встаю з ліжка. (зворотний)
5. Написавши листа, я можу довго не відправляти його.
6. Я зазвичай вчасно передзвоню. (зворотний)
7. Навіть якщо завдання потребує мінімальних зусиль, як просто відправити лист, я можу відкладати його на кілька днів.
8. Я зазвичай приймаю рішення якомога швидше. (зворотний)
9. Я, як правило, відкладаю початок роботи над завданнями.
10. Зазвичай мені доводиться поспішати, щоб завершити роботу вчасно.
11. Коли я готуюсь вийти з дому, я рідко маю все зроблене до запланованого часу.
12. При підготовці до дедлайну я часто витрачаю час на інші справи.
13. Коли я планую подорож, я складаю необхідні плани завчасно.

(зворотний)

14. Коли настає час вставати зранку, я зазвичай одразу встаю.

(зворотний)

15. Зазвичай перед виходом з дому я вже маю все готове. (зворотний)

16. Я рідко завершую завдання раніше дедлайну.

17. Я рідко завершую завдання вчасно.

18. Я завжди виконую прийняті рішення у визначений час. (зворотний)

19. Коли виникає дедлайн, я часто витрачаю час, займаючись іншими справами.

20. Коли є завдання, яке потребує уваги, я зазвичай починаю його якомога раніше. (зворотний)

Обробка результатів: для зворотних пунктів (4, 6, 8, 13, 14, 15, 18, 20) бали перераховуються у зворотному порядку (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Загальний бал обчислюється як сума балів за всіма 20 пунктами. Діапазон балів: 20–100. Високий рівень прокрастинації: 67–100 балів; середній рівень: 47–66 балів; низький рівень: 20–46 балів.

Додаток Б. Структура занять програми психологічної профілактики і корекції прокрастинації

Заняття «Знайомство з прокрастинацією»

Мета: створення безпечної атмосфери, формування мотивації до участі у програмі.

Хід заняття:

1. Привітання, знайомство, встановлення правил групової роботи (15 хв).
2. Міні-лекція «Що таке прокрастинація?» (20 хв).
3. Мозковий штурм «Чому ми відкладаємо справи?» (20 хв).
4. Самодіагностика за Шкалою загальної прокрастинації С. Лея (15 хв).
5. Обговорення результатів, рефлексія (20 хв).

Заняття «Управління часом»

Мета: формування навичок ефективного управління часом.

Хід заняття:

1. Привітання, обговорення домашнього завдання (10 хв).
2. Міні-лекція «Інструменти тайм-менеджменту» (15 хв).
3. Практична вправа «Матриця Ейзенхауера» – класифікація актуальних завдань (20 хв).
4. Практична вправа «Техніка Помодоро» – робота у 25-хвилинних інтервалах (25 хв).
5. Обговорення досвіду, рефлексія, домашнє завдання (20 хв).

Заняття «Робота з емоціями»

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Хід заняття:

1. Привітання, обговорення домашнього завдання (10 хв).
2. Міні-лекція «Емоції та прокрастинація: як емоції впливають на нашу поведінку» (15 хв).
3. Вправа «Колесо емоцій» – розпізнавання та називання емоцій, пов'язаних з прокрастинацією (20 хв).
4. Практика усвідомленості (mindfulness): дихальна медитація та сканування тіла (15 хв).
5. Арт-терапевтична вправа «Мій прокрастинаційний монстр» – візуалізація та трансформація емоцій (20 хв).
6. Обговорення, рефлексія, домашнє завдання (10 хв).

Заняття «Подолання перфекціонізму»

Мета: корекція деструктивного перфекціонізму як чинника прокрастинації.

Хід заняття:

1. Привітання, обговорення домашнього завдання (10 хв).
2. Міні-лекція «Здоровий та нездоровий перфекціонізм» (15 хв).

3. Когнітивна вправа «Перевірка стандартів» – аналіз та переоцінка перфекціоністських стандартів (20 хв).
4. Практична вправа «Свідома недосконалість» – виконання завдання на 80 %, аналіз переживань (20 хв).
5. Групова дискусія «Досить добре – це добре» (15 хв).
6. Рефлексія, домашнє завдання (10 хв).

Заняття «Підведення підсумків»

Мета: інтеграція набутого досвіду та планування подальшої роботи.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Повторна діагностика за Шкалою загальної прокрастинації С. Лея (15 хв).
3. Порівняння результатів до та після програми (15 хв).
4. Рефлексивна вправа «Мої досягнення та зміни» (20 хв).
5. Складання індивідуального плану подальшої роботи (15 хв).
6. Обмін зворотним зв'язком, завершення програми (20 хв).

Додаток В. Приклад «Щоденника прокрастинації»

(використовується на заняттях 2–12)

Інструкція: Протягом тижня фіксуйте кожен епізод прокрастинації за наведеною формою.

Дата та час: _____

Завдання, яке я відклав/відклала: _____

Що я робив/робила замість цього: _____

Емоції перед відкладанням (що я відчував/відчувала): _____

Думки перед відкладанням (що я думав/думала): _____

Емоції після відкладання: _____

Наслідки відкладання: _____

Що я міг/могла зробити інакше: _____

Рекомендації щодо ведення щоденника: заповнюйте щоденник якомога ближче до моменту прокрастинації; будьте чесними з собою; не оцінюйте себе негативно – щоденник є інструментом самопізнання, а не самокритики; зверніть увагу на повторювані патерни – типові ситуації, емоції та думки, що супроводжують прокрастинацію.