

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ДОЛГОНОСЕНКО ВЛАДИСЛАВ ВІТАЛІЙОВИЧ

УДК 159.944.3

ДИСЕРТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ **В. В. Долгоносенко**

Науковий керівник: **Кононенко Оксана Іванівна**, доктор психологічних наук, професор

Одеса – 2026

АНОТАЦІЯ

Долгоносенко В. В. Психологічні складові прокрастинації особистості. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Одеса, 2026.

Дисертаційне дослідження присвячено вивченню психологічних складових прокрастинації особистості.

У роботі здійснено теоретичне узагальнення наукових підходів до визначення феномену прокрастинації як складного соціально-психологічного явища. Визначено, що у сучасній психології прокрастинація розглядається як багатовимірний психологічний феномен, який поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та регуляторні компоненти. Підкреслено, що прокрастинація виявляється у свідомому відтермінуванні важливих і значущих завдань попри усвідомлення їх обов'язковості та можливих негативних наслідків, а її ключовими ознаками виступають ірраціональність, емоційний дискомфорт, порушення саморегуляції, труднощі цілепокладання та часової організації діяльності.

Крім того, встановлено, що наукове осмислення прокрастинації розвивалося в межах кількох основних пояснювальних парадигм, зокрема гуманістичної, біхевіористичної, психодинамічної, когнітивної, мотиваційної, суб'єктної та психофізіологічної. З'ясовано, що в межах гуманістичного підходу прокрастинація інтерпретується як своєрідна форма захисту від особистісного розвитку, у межах біхевіористичної традиції, як закріплена поведінкова стратегія уникнення, у психодинамічному ракурсі, як захисний механізм, спрямований на уникнення тривоги, а у когнітивному, як наслідок ірраціональних переконань, викривлень оцінки часу, ресурсів і власної компетентності. Визначено, що найбільш продуктивним для розуміння психологічної природи прокрастинації є інтегративний підхід, який дозволяє

розглядати її як результат взаємодії емоційно-афективних, мотиваційно-смыслових, когнітивних і поведінкових чинників.

Обґрунтовано, що місце прокрастинації у структурі особистості визначається сукупністю індивідуально-психологічних характеристик і особистісних змінних, пов'язаних із саморегуляцією, тривожністю, мотивацією, часовою перспективою, перфекціонізмом та самоефективністю.

Здійснене теоретичне узагальнення дозволило визначити психологічну сутність прокрастинації як інтегративного утворення, у структурі якого поєднуються когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий компоненти. Встановлено, що до сутнісних характеристик прокрастинації належать усвідомленість відкладання, ірраціональність, значущість відкладеного завдання, виражений емоційний дискомфорт, негативна оцінка власних ресурсів, неконструктивність прийняття рішень та виснаження особистісного потенціалу.

Розроблено організаційно-процедурну модель емпіричного дослідження психологічних складових прокрастинації особистості. Модель репрезентовано у формі структурно впорядкованої системи, яка охоплює методологічно-цільовий, емпірико-процедурний, організаційно-практичний та критеріально-діагностичний блоки.

Емпіричне дослідження психологічних складових прокрастинації особистості було здійснено на вибірці двохсот двадцяти здобувачів вищої освіти різних курсів і спеціальностей. Установлено, що прокрастинація є поширеним явищем у студентському середовищі, причому найбільш типовим виявом виступає помірно виражене, однак достатньо стійке відтермінування діяльності, пов'язане з труднощами саморегуляції, недостатньою організованістю та порушенням навичок планування.

Виявлено, що провідними причинами особистісної схильності до відкладання завдань є знижений рівень зацікавленості в діяльності, недооцінка власної готовності до її виконання, страх відповідальності, орієнтація на зовнішнє соціальне схвалення та схильність до педантизму. На основі

узагальнення отриманих результатів з'ясовано, що прокрастинаційна поведінка студентів формується під впливом поєднання мотиваційного дефіциту, невпевненості у власних можливостях, тенденції до емоційного уникнення та дезадаптивних перфекціоністичних настанов.

Крім того, встановлено, що структура перфекціонізму у студентської молоді має внутрішньо неоднорідний характер і поєднує як адаптивні, так і дезадаптивні компоненти. Найбільш вираженими виявилися сумніви у власних діях, самокритичний і соціально приписаний перфекціонізм, а також нарцисичний його різновид. Водночас загальний профіль перфекціонізму не зводиться до однорідної особистісної конфігурації. Доведено, що саме дезадаптивні форми перфекціонізму, зокрема самокритичність, страх помилки, претензійність та орієнтація на зовнішні стандарти, пов'язані з більш вираженими проявами прокрастинації.

Установлено, що мотиваційна сфера студентів характеризується переважанням орієнтації на успіх, що свідчить про збереження у більшості респондентів досягальної спрямованості та потенціалу до продуктивної діяльності. Доведено, що саме мотивація уникнення невдачі, а також амбівалентність мотиваційної сфери пов'язані з посиленням прокрастинаційних проявів, тоді як орієнтація на досягнення виконує захисну й ресурсну функцію.

Підтверджено, що часову перспективу більшості здобувачів вищої освіти характеризує відносна збалансованість її структурних компонентів. Водночас підвищення рівня прокрастинації супроводжується зниженням орієнтації на майбутнє, посиленням фаталістичного сприйняття теперішнього, фіксацією на негативному досвіді минулого та домінуванням гедоністичної спрямованості на теперішній час, що дозволило розглядати дисбаланс часової перспективи як одну з провідних когнітивних детермінант прокрастинаційної поведінки.

Крім того, було виявлено статистично значущий зв'язок між прокрастинацією та тривожністю. Отримані результати засвідчили, що для

значної частини студентів характерний підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що дозволяє інтерпретувати прокрастинацію не лише як поведінкове відкладання, а і як форму емоційного уникнення, спрямованого на тимчасове зниження внутрішнього напруження у ситуаціях невизначеності, оцінювання та ймовірної неспішності.

На основі кореляційного аналізу встановлено, що загальний рівень прокрастинації має позитивні зв'язки зі зниженим рівнем зацікавленості ($r = 0,48$), недооцінкою готовності до виконання завдання ($r = 0,41$), страхом відповідальності ($r = 0,34$), орієнтацією на соціальну винагороду ($r = 0,30$), ситуативною тривожністю ($r = 0,46$), особистісною тривожністю ($r = 0,40$), негативним минулим ($r = 0,39$), фаталістичним теперішнім ($r = 0,42$), а також негативно корелює з орієнтацією на майбутнє ($r = -0,45$) і мотивацією на успіх ($r = -0,42$), що дозволило емпірично підтвердити поліфакторну природу прокрастинації як результату взаємодії когнітивних, емоційних і мотиваційних детермінант.

За результатами факторного аналізу виділено чотири латентні фактори у структурі прокрастинації: «часовий дисбаланс», «емоційно-тривожна вразливість», «мотиваційно-зовнішня орієнтація» та «перфекціоністична ригідність». Сукупно вони пояснюють 70,7% загальної дисперсії. Підтверджено, що прокрастинація є інтегральним психологічним утворенням, у якому взаємодіють часові, емоційні, мотиваційні та особистісно-регуляторні характеристики.

У результаті кластерного аналізу здійснено типологізацію прокрастинаційної поведінки студентів і виокремлено три психологічно відмінні групи: «адаптивні реалісти» (26,8%), «унікальні тривожні» (35,5%) та «мотиваційно-аморфні» (37,7%). Для представників першого кластеру характерні помірна прокрастинація, відносно висока мотивація на успіх, нижчий рівень тривожності та більш збалансована часова перспектива. Другий кластер характеризується найвищими показниками прокрастинації й тривожності, вираженим самокритичним перфекціонізмом і емоційно

зумовленим униканням діяльності. Третій кластер відрізняється низькою внутрішньою мотивацією, зовнішньою залежністю, підвищеним соціально приписаним і нарцисичним перфекціонізмом, а також ризиком формування стійкої демотиваційної позиції. Виділення цієї типології стало підставою для індивідуалізації психокорекційного впливу.

Розроблено авторську програму психокорекційного впливу, спрямовану на зниження проявів прокрастинації особистості та оптимізацію її психологічних складових. Програма є цілісною системою психологічного втручання, що базується на принципах системності, єдності діагностики і корекції, каузального, діяльнісного, індивідуалізованого та комплексного підходів. Вона включає три взаємопов'язані блоки: «Розвиток лідерського потенціалу та ініціативності студентської молоді», «Зниження тривожності та перфекціоністичних установок у студентів з емоційно-невротичною структурою особистості», «Активація мотиваційної сфери та формування часової саморегуляції». Кожен блок включає психоедукаційні, рефлексивні, когнітивно-поведінкові та практично-орієнтовані компоненти, спрямовані на роботу з відповідними психологічними механізмами прокрастинації.

Розроблена програма враховує типологічні відмінності прокрастинаційної поведінки та орієнтована на розвиток ініціативності, відповідальності, навичок саморегуляції, зниження тривожності, корекцію дезадаптивного перфекціонізму, активізацію внутрішньої мотивації та оптимізацію часової організації діяльності.

Проведено оцінювання ефективності програми психокорекційного впливу у формуальному експерименті, організованому на засадах стратифікованої рандомізації з урахуванням попередньо встановленої кластерної структури вибірки. Встановлено, що впровадження програми в експериментальній групі забезпечило статистично значуще зниження рівня прокрастинації в усіх виокремлених типах, тоді як у контрольній групі відповідні зміни не набули статистично значущого характеру.

Доведено, що реалізація програми супроводжується позитивною динамікою ключових психологічних показників, пов'язаних із подоланням прокрастинаційної поведінки. Зокрема, в експериментальній групі зафіксовано підвищення рівня самоефективності та внутрішньої мотивації, а також зниження ситуативної тривожності. Найбільш виражений психокорекційний ефект виявлено у групах, для яких на констатувальному етапі були характерні підвищена тривожність, мотиваційна нестійкість та вираженіші прокрастинаційні прояви.

Результати дисперсійного аналізу з повторними вимірюваннями підтвердили статистично значущу дію факторів групової належності, часової динаміки та їх взаємодії, що засвідчує ефективність запропонованої психокорекційної програми. Кореляційно-регресійний аналіз показав, що зниження прокрастинації найбільшою мірою пов'язане з підвищенням рівня самоефективності, посиленням внутрішньої мотивації та зменшенням тривожності. Отже, доведено, що провідними психологічними механізмами подолання прокрастинації є активізація внутрішньої суб'єктної позиції, зміцнення впевненості у власних можливостях, розвиток саморегуляційних ресурсів та зниження емоційної напруги.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, психологічних служб, центрів студентської підтримки та консультування. Розроблена програма може бути впроваджена у практику психокорекційної та психопрофілактичної роботи зі студентською молоддю з метою зниження прокрастинації, підвищення рівня саморегуляції, внутрішньої мотивації та емоційної стійкості. Матеріали дослідження можуть бути використані у викладанні навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Вікова та педагогічна психологія», «Психодіагностика», «Психокорекція», а також при розробленні тренінгових і консультативних програм для молоді.

Ключові слова: прокрастинація, особистість, психологічні складові прокрастинації, саморегуляція, мотивація, внутрішня мотивація, самоефективність, тривожність, перфекціонізм, часова перспектива, психологічне благополуччя, студентська молодь, кластерна типологізація, психокорекційний вплив, психокорекційна програма.

ABSTRACT

Dolhonosenko V. V. Psychological components of personality procrastination. Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". Odessa National University named after I.I. Mechnikov, Odesa, 2026.

The dissertation research is devoted to the study of the psychological components of personality procrastination.

The work provides a theoretical generalization of scientific approaches to defining the phenomenon of procrastination as a complex socio-psychological phenomenon. It is determined that in modern psychology procrastination is considered as a multidimensional psychological phenomenon that combines cognitive, emotional, motivational and regulatory components. It is emphasized that procrastination manifests itself in the conscious postponement of important and significant tasks despite the awareness of their necessity and possible negative consequences, and its key features are irrationality, emotional discomfort, impaired self-regulation, difficulties in goal setting and temporal organization of activity. In addition, it is established that the scientific understanding of procrastination has developed within several main explanatory paradigms, in particular humanistic, behavioral, psychodynamic, cognitive, motivational, subjective and psychophysiological. It was found that within the humanistic approach, procrastination is interpreted as a kind of form of protection against personal development, within the behavioral tradition, as a fixed behavioral strategy of avoidance, in the psychodynamic perspective, as a protective mechanism aimed at avoiding anxiety, and in the cognitive perspective, as a consequence of irrational beliefs, distortions of the assessment of time, resources and one's own competence. It was determined that the most productive for understanding the psychological nature of procrastination is an integrative approach, which allows us to consider it as the result of the interaction of emotional-affective, motivational-semantic,

cognitive and behavioral factors.

It is substantiated that the place of procrastination in the structure of the personality is determined by a set of individual psychological characteristics and personal variables related to self-regulation, anxiety, motivation, time perspective, perfectionism and self-efficacy.

The theoretical generalization made it possible to determine the psychological essence of procrastination as an integrative formation, the structure of which combines cognitive, emotional, motivational and behavioral components. It was established that the essential characteristics of procrastination include awareness of procrastination, irrationality, significance of the postponed task, pronounced emotional discomfort, negative assessment of one's own resources, non-constructive decision-making and depletion of personal potential.

An organizational and procedural model of empirical research of the psychological components of personal procrastination has been developed. The model is represented in the form of a structurally ordered system, which includes methodological-target, empirical-procedural, organizational-practical and criterion-diagnostic blocks.

An empirical study of the psychological components of personal procrastination was carried out on a sample of two hundred and twenty higher education applicants of various courses and specialties. It has been established that procrastination is a common phenomenon in the student environment, and the most typical manifestation is a moderately pronounced, but rather persistent postponement of activities, associated with difficulties in self-regulation, insufficient organization and impaired planning skills.

It has been found that the leading causes of a personal tendency to postpone tasks are a reduced level of interest in the activity, underestimation of one's own readiness to perform it, fear of responsibility, orientation to external social approval and a tendency to pedantry. Based on the generalization of the results obtained, it was found that procrastination behavior of students is formed under the influence of a combination of motivational deficit, uncertainty in one's own capabilities, a

tendency to emotional avoidance and maladaptive perfectionistic guidelines.

In addition, it was found that the structure of perfectionism in student youth has an internally heterogeneous nature and combines both adaptive and maladaptive components. The most pronounced were doubts in one's own actions, self-critical and socially attributed perfectionism, as well as its narcissistic variety. At the same time, the general profile of perfectionism is not reduced to a homogeneous personal configuration. It has been proven that it is maladaptive forms of perfectionism, in particular self-criticism, fear of error, pretentiousness and orientation to external standards, that are associated with more pronounced manifestations of procrastination.

It has been established that the motivational sphere of students is characterized by the predominance of orientation to success, which indicates the preservation of the achievement orientation and potential for productive activity in most respondents. It has been proven that it is the motivation to avoid failure, as well as the ambivalence of the motivational sphere, that are associated with the intensification of procrastination manifestations, while the orientation to achievement performs a protective and resource function.

It has been confirmed that the time perspective of the majority of higher education applicants is characterized by the relative balance of its structural components. At the same time, an increase in the level of procrastination is accompanied by a decrease in future orientation, an increase in the fatalistic perception of the present, fixation on negative past experiences and the dominance of hedonistic orientation to the present, which allowed us to consider the imbalance of the time perspective as one of the leading cognitive determinants of procrastination behavior.

In addition, a statistically significant relationship was found between procrastination and anxiety. The results obtained showed that a significant part of students is characterized by an increased level of both situational and personal anxiety, which allows us to interpret procrastination not only as behavioral postponement, but also as a form of emotional avoidance aimed at temporarily

reducing internal tension in situations of uncertainty, evaluation and probable failure.

Based on correlation analysis, it was found that the overall level of procrastination has positive relationships with a reduced level of interest ($r = 0.48$), underestimation of readiness to complete the task ($r = 0.41$), fear of responsibility ($r = 0.34$), orientation to social reward ($r = 0.30$), situational anxiety ($r = 0.46$), personal anxiety ($r = 0.40$), negative past ($r = 0.39$), fatalistic present ($r = 0.42$), and is also negatively correlated with orientation to the future ($r = -0.45$) and motivation to succeed ($r = -0.42$), which allowed us to empirically confirm the multifactorial nature of procrastination as a result of the interaction of cognitive, emotional and motivational determinants.

According to the results of factor analysis, four latent factors were identified in the structure of procrastination: “time imbalance”, “emotional-anxious vulnerability”, “motivational-external orientation” and “perfectionistic rigidity”. Together, they explain 70.7% of the total variance. It was confirmed that procrastination is an integral psychological formation in which temporal, emotional, motivational and personal-regulatory characteristics interact. As a result of cluster analysis, a typology of students’ procrastination behavior was carried out and three psychologically distinct groups were identified: “adaptive realists” (26.8%), “uniquely anxious” (35.5%) and “motivational-amorphous” (37.7%). Representatives of the first cluster are characterized by moderate procrastination, relatively high motivation for success, lower levels of anxiety and a more balanced time perspective. The second cluster is characterized by the highest rates of procrastination and anxiety, pronounced self-critical perfectionism and emotionally conditioned avoidance of activity. The third cluster is characterized by low intrinsic motivation, external dependence, increased socially attributed and narcissistic perfectionism, as well as the risk of forming a stable demotivational position. The allocation of this typology became the basis for the individualization of psychocorrectional influence.

An author's program of psychocorrectional influence has been developed,

aimed at reducing the manifestations of procrastination in a person and optimizing its psychological components. The program is a holistic system of psychological intervention, based on the principles of systematicity, unity of diagnosis and correction, causal, activity, individualized and comprehensive approaches. It includes three interrelated blocks: "Development of leadership potential and initiative of student youth", "Reduction of anxiety and perfectionistic attitudes in students with an emotional-neurotic personality structure", "Activation of the motivational sphere and formation of time self-regulation". Each block includes psychoeducational, reflective, cognitive-behavioral and practically-oriented components aimed at working with the relevant psychological mechanisms of procrastination.

The developed program takes into account typological differences in procrastination behavior and is focused on the development of initiative, responsibility, self-regulation skills, reducing anxiety, correcting maladaptive perfectionism, activating internal motivation and optimizing the time organization of activities.

The effectiveness of the psychocorrectional impact program was assessed in a formative experiment organized on the basis of stratified randomization taking into account the previously established cluster structure of the sample. It was established that the implementation of the program in the experimental group provided a statistically significant decrease in the level of procrastination in all identified types, while in the control group the corresponding changes did not become statistically significant.

It is proven that the implementation of the program is accompanied by positive dynamics of key psychological indicators related to overcoming procrastination behavior. In particular, an increase in the level of self-efficacy and internal motivation, as well as a decrease in situational anxiety, was recorded in the experimental group. The most pronounced psychocorrectional effect was found in groups that were characterized by increased anxiety, motivational instability and more pronounced procrastination at the ascertainment stage.

The results of the analysis of variance with repeated measurements confirmed the statistically significant effect of the factors of group affiliation, time dynamics and their interaction, which indicates the effectiveness of the proposed psychocorrectional program. Correlation-regression analysis showed that the reduction in procrastination is most associated with an increase in the level of self-efficacy, increased internal motivation and reduced anxiety. Thus, it has been proven that the leading psychological mechanisms for overcoming procrastination are the activation of the internal subjective position, strengthening confidence in one's own abilities, the development of self-regulatory resources and reducing emotional tension.

The practical significance of the study lies in the possibility of using its results in the activities of practical psychologists of higher education institutions, psychological services, student support and counseling centers. The developed program can be implemented in the practice of psychocorrectional and psychoprophylactic work with student youth in order to reduce procrastination, increase the level of self-regulation, internal motivation and emotional stability. The research materials can be used in teaching the academic disciplines "General Psychology", "Personality Psychology", "Age and Pedagogical Psychology", "Psychodiagnostics", "Psychocorrection", as well as in the development of training and consulting programs for youth.

Keywords: procrastination, personality, psychological components of procrastination, self-regulation, motivation, internal motivation, self-efficacy, anxiety, perfectionism, time perspective, psychological well-being, student youth, cluster typology, psychocorrectional influence, psychocorrectional program.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Публікації у періодичних наукових виданнях, включених до переліку наукових фахових видань України з присвоєнням категорії «Б»:

1. Долгоносенко В. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення до майбутнього. *Психологія та соціальна робота*. 2022. Вип. 1–2 (55–56). С. 38–46. URL: <https://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/286664>
2. Долгоносенко В. В. Прокрастинація як ознака дезадаптації особистості. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2024. № 6 (48). С. 871–881. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/12811/12873>
3. Долгоносенко В. В., Кононенко О. І. Рефлексивно-інтроспективний компонент прокрастинації: когнітивні основи та часові деформації особистості. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2025. № 8 (62). С. 1303–1314. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/28234/28197>
4. Долгоносенко В. В. Вплив емоційно-мотиваційних факторів на розвиток прокрастинаційної поведінки особистості. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2025. № 12 (66). С. 2233–2246. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/34566/34541>

Публікації, які додатково висвітлюють результати дослідження:

5. Долгоносенко В. В. Прокрастинація як перешкода психологічного благополуччя емоційно-вольової сфери сучасної молоді. *Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики*: тези III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 3 березня 2023 р.). Івано-Франківськ, 2023. С. 93–97. URL: <https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/06/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx.pdf>

6. Долгоносенко В. В. Вплив прокрастинації на ментальне здоров'я особистості в умовах сучасних викликів: стратегії адаптації та подолання. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності: матеріали наук.-практ. конф., присвяч. 160-річчю Одеського національного університету імені І. І. Мечникова* (м. Одеса, 7 квітня 2025 р.). Одеса, 2025. URL: <https://pub.onu.edu.ua/images/conferences/programa-konferentsii-7-kvitnya-2025r.pdf>

7. Долгоносенко В. В. Мотиваційна незрілість як основа схильності до прокрастинації. *Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку науки та освіти: зб. тез доповідей III Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Полтава, 24–26 квітня 2025 р.). Полтава, 2025. С. 411–413. URL: <https://drive.google.com/file/d/1RIWqHMQvjm2bxb8Zxk-1f0yjk64TwEaZ/>

ЗМІСТ

ВСТУП.....	19
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	28
1.1. Наукові підходи до визначення феномену прокрастинації як соціально-психологічного явища.....	28
1.2. Прокрастинація як специфічний різновид поведінки в структурі особистості.....	51
1.3. Психологічні особливості прокрастинації та її складові	77
Висновки до розділу 1.....	90
РОЗДІЛ 2. СТРАТЕГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	94
2.1. Методологічне підґрунтя дослідження психологічних складових прокрастинації особистості.....	94
2.2. Організація та психологічний інструментарій дослідження прокрастинації	116
2.3. Організаційно-процедурна модель емпіричного дослідження прокрастинації особистості.....	134
Висновки до розділу 2.....	149
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	153
3.1. Аналіз результатів дослідження психологічних складових прокрастинації особистості.....	153
3.2. Кластерна типологізація прокрастинаційної поведінки студентів та її використання для побудови програми психокорекційного впливу ...	182
3.3. Програма психокорекційного впливу на прояви прокрастинації особистості.....	198
3.4. Результати впровадження та оцінка ефективності програми психокорекційного впливу.....	226
Висновки до розділу 3.....	249

ВИСНОВКИ	253
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	260
ДОДАТКИ	291

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах трансформації соціально-економічних, освітніх та професійних середовищ проблема ефективного саморегулювання діяльності особистості набуває особливої наукової та практичної значущості. Зростання темпів життя, інтенсифікація інформаційних потоків, підвищення вимог до продуктивності праці та відповідальності за результати діяльності обумовлюють необхідність дослідження психологічних механізмів, що забезпечують своєчасність виконання завдань та досягнення поставлених цілей. У цьому контексті феномен прокрастинації постає як одна з ключових перешкод ефективної самореалізації особистості, що негативно впливає на її професійну, навчальну та особистісну сфери.

Прокрастинація як складний багатовимірний психологічний феномен постає формою свідомого відтермінування значущої діяльності за умов збереження усвідомлення її необхідності та прогнозування можливих негативних наслідків. Її поширеність у різних вікових і професійних групах, зокрема серед здобувачів вищої освіти та представників інтелектуальної праці, вказує на системний характер цього явища та його інтегрованість у структуру регуляції діяльності особистості. Водночас інтерпретація прокрастинації виключно як поведінкового акту відкладання є теоретично редукціоністською, оскільки не відображає її детермінованості складною взаємодією когнітивних процесів, емоційно-вольових механізмів, мотиваційних утворень і стабільних особистісних характеристик.

У зв'язку з цим методологічно виправданим є розгляд прокрастинації у площині системного підходу як інтегративного психічного утворення, структурна організація якого охоплює взаємопов'язані когнітивні, мотиваційні, емоційно-регуляторні та поведінкові компоненти. Така оптика аналізу забезпечує можливість переходу від опису зовнішніх проявів феномена до виявлення його внутрішньої детермінації та механізмів

функціонування. Крім того, на основі узагальнення сучасних наукових підходів засвідчує їх концептуальну неоднорідність, відсутність узгодженої моделі психологічної структури прокрастинації, а також недостатню репрезентованість емпіричних досліджень, спрямованих на встановлення характеру і сили взаємозв'язків між її складовими. Окреслені теоретико-методологічні обмеження актуалізують потребу у цілісному науковому осмисленні прокрастинації як системного феномена та обґрунтовують доцільність проведення комплексного дослідження її психологічних складових.

Крім того, актуальність дослідження підсилюється сучасними соціальними викликами, зокрема умовами нестабільності, невизначеності та підвищеного психоемоційного напруження, які можуть посилювати прояви прокрастинації як дезадаптивної стратегії уникнення. У таких умовах прокрастинація виступає не лише як індивідуально-психологічна проблема, але і як чинник зниження ефективності функціонування соціальних інститутів, освітніх систем та професійної діяльності.

Таким чином, актуальність теми дослідження визначається: по-перше, високою поширеністю прокрастинації та її негативним впливом на різні сфери життєдіяльності особистості; по-друге, необхідністю теоретичного узагальнення та систематизації наукових підходів до розуміння її психологічної природи; по-третє, потребою у виявленні структурних компонентів прокрастинації та їх взаємозв'язків; по-четверте, запитом практики на розроблення ефективних психодіагностичних і психокорекційних підходів до подолання прокрастинаційної поведінки.

Отже, дослідження психологічних складових прокрастинації особистості є своєчасним і науково обґрунтованим, що визначає його теоретичну та практичну значущість у контексті сучасної психологічної науки.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.
Дисертаційне дослідження виконано в рамках комплексної науково-дослідної

теми кафедри соціальної психології «Генеza та соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя особистості» (РК № 332, зареєстрована в УкрІНТЕІ, № держреєстрації 0123U101274).

Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (протокол № 4 від 16 листопада 2022 р.).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити психологічні складові прокрастинації особистості, а також розробити та оцінити ефективність програми психокорекційного впливу.

Об’єкт дослідження – прокрастинація як соціально-психологічний феномен у структурі особистості.

Предмет дослідження – психологічні складові прокрастинації особистості (когнітивні, мотиваційні, емоційно-регуляторні та поведінкові компоненти), їх структура, взаємозв’язки та можливості психокорекційного впливу.

У досягненні поставленої мети передбачено розв’язання таких *завдань дослідження*:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення феномену прокрастинації та узагальнити теоретико-методологічні засади дослідження її психологічних складових.
2. Визначити психологічну сутність, структуру та складові прокрастинації особистості, з’ясувати особливості її прояву як специфічного різновиду поведінки у структурі особистості.
3. Обґрунтувати методологічні засади, розробити організаційно-процедурну модель та підібрати психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження психологічних складових прокрастинації особистості.
4. Емпірично дослідити психологічні складові прокрастинації особистості, здійснити кластерну типологізацію прокрастинаційної поведінки студентів та визначити психологічні особливості виокремлених типів.

5. Розробити, впровадити та оцінити ефективність програми психокорекційного впливу, спрямованої на зниження проявів прокрастинації особистості та оптимізацію її психологічних складових.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв’язання поставлених завдань було використано комплекс взаємопов’язаних методів дослідження.

Теоретичні методи включали аналіз, порівняння, систематизацію, узагальнення та інтерпретацію наукових джерел із проблеми прокрастинації, що дало змогу уточнити сутність досліджуваного феномена, визначити його психологічні складові, обґрунтувати теоретико-методологічні засади дослідження та розробити концептуальну модель емпіричного вивчення прокрастинації особистості.

Емпіричні методи включали анкетування, психодіагностичне тестування, кластерний аналіз, констатувальний і формувальний експерименти. Для емпіричного вивчення психологічних складових прокрастинації було застосовано: Шкалу загальної прокрастинації К. Лей (General Procrastination Scale, 1986), Шкалу тривоги Ч. Спілбергера (State–Trait Anxiety Inventory, STAI), опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі», анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник (2018), Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), а також Велику тривимірну шкалу перфекціонізму (Big Three Perfectionism Scale; Smith et al., 2016). На формувальному етапі дослідження додатково використовувалися шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale), підшкала тривожності госпітальної шкали тривоги й депресії (HADS-A), багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) та шкала академічної мотивації (Academic Motivation Scale).

Обробка й інтерпретація результатів дослідження здійснювалися із застосуванням інтерпретаційно-описових, математико-статистичних методів і сучасного програмного забезпечення SPSS та Microsoft Excel. На початковому етапі статистичного опрацювання емпіричних даних використовувалися

методи описової статистики, зокрема розрахунок частот, середніх арифметичних значень (M) та стандартних відхилень (σ), що дало змогу охарактеризувати рівні вираженості прокрастинації та пов'язаних із нею психологічних показників у вибірці. Для перевірки відповідності емпіричних розподілів нормальному закону застосовувався критерій Шапіро–Вілка. У разі нормального розподілу даних для аналізу міжгрупових та внутрішньогрупових відмінностей використовувався t-критерій Стьюдента для незалежних і залежних вибірок; у випадках відхилення розподілу від нормального застосовувався критерій Вілкоксона. Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними проводився кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. З метою виявлення типологічних варіантів прокрастинаційної поведінки було використано кластерний аналіз із застосуванням ієрархічного методу Уорда та подальшим уточненням методом k-середніх. Для комплексного оцінювання ефективності психокорекційної програми та аналізу впливу факторів «група», «час» і «кластер» застосовано дисперсійний аналіз із повторними вимірюваннями (Repeated Measures ANOVA). Для оцінювання практичної значущості встановлених змін визначався розмір ефекту Cohen's d , а для з'ясування відносного внеску окремих психологічних чинників у динаміку прокрастинації використовувався множинний регресійний аналіз. Статистична значущість результатів визначалася на рівні $p < 0,05$.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали загальнонаукові принципи системності, розвитку, детермінізму, єдності свідомості та діяльності, а також положення діяльнісного, особистісного, системного, когнітивного, мотиваційного та суб'єктного підходів до вивчення психологічних феноменів. Теоретичним підґрунтям дослідження стали наукові праці, присвячені аналізу сутності, структури, чинників і проявів прокрастинації, зокрема концептуальні положення С. Lay, J. Ferrari, P. Steel, N. Milgram, R. Turaga, M. Balkis, E. Duru, L. Solomon, E. Rothblum; вітчизняні дослідження М. Дворник, Т. Колтунович, О. Поліщук, О. Журавльової, В.

Лугової, Б. Лугового, Н. Берегової, В. Підганюк. Для інтерпретації особистісних чинників прокрастинації враховано положення теорії рис особистості Р. Costa та R. McCrae, концептуальні підходи до мотиваційної сфери, тривожності, часової перспективи, перфекціонізму та самооефективності, представлені у працях А. Реана, Ч. Спілбергера, Ф. Зімбардо, М. Smith та співавторів, а також інших дослідників, чиї праці становлять джерельну базу дисертації. Методологічна організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на поєднанні психодіагностичного, типологічного та експериментального підходів, що забезпечило комплексне вивчення психологічних складових прокрастинації особистості та оцінювання ефективності психокорекційного впливу.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- уперше

теоретично обґрунтовано та емпірично верифіковано структурно-функціональну модель психологічних складових прокрастинації особистості як інтегративного утворення, що поєднує когнітивні, мотиваційні, емоційно-регуляторні та поведінкові компоненти;

здійснено кластерну типологізацію прокрастинаційної поведінки студентів і виокремлено психологічні типи прокрастинації – «адаптивні реалісти», «унікальні тривожні» та «мотиваційно аморфні»;

розроблено, впроваджено та емпірично перевірено програму психокорекційного впливу, спрямовану на зниження рівня прокрастинації та оптимізацію її психологічних складових;

- удосконалено

наукові уявлення про психологічну природу прокрастинації як специфічного різновиду поведінки у структурі особистості;

методичні підходи до емпіричного дослідження прокрастинації шляхом поєднання стандартизованого психодіагностичного інструментарію, кластерного аналізу, експериментального дизайну та багатофакторного статистичного опрацювання даних;

підходи до психологічної інтерпретації взаємозв'язків між прокрастинацією, тривожністю, внутрішньою мотивацією, часовою перспективою, перфекціонізмом і самоефективністю; способи диференційованого добору психокорекційних засобів відповідно до типологічних особливостей прокрастинаційної поведінки.

подальшого розвитку набуло теоретико-методологічне осмислення прокрастинації як багатовимірного соціально-психологічного феномена; положення про роль мотиваційних, емоційно-регуляторних і когнітивних чинників у формуванні та підтриманні прокрастинаційної поведінки; уявлення про можливості психокорекційного впливу на прояви прокрастинації у студентської молоді;

наукові положення щодо застосування кластерного підходу як засобу виявлення внутрішньої неоднорідності осіб із різними проявами прокрастинації та підвищення адресності психокорекційної роботи.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що у роботі здійснено теоретичне узагальнення наукових підходів до розуміння прокрастинації як складного багатовимірного психологічного феномена; уточнено зміст і структуру психологічних складових прокрастинації особистості; поглиблено наукові уявлення про взаємозв'язок прокрастинації з тривожністю, мотиваційною сферою, часовою перспективою, перфекціонізмом і самоефективністю; обґрунтовано типологічний підхід до аналізу прокрастинаційної поведінки; теоретично доведено доцільність диференційованого психокорекційного впливу залежно від психологічного профілю осіб, схильних до прокрастинації. Отримані результати розширюють наукові уявлення про механізми формування, прояву та подолання прокрастинації й можуть бути використані для подальшого розвитку психології особистості, педагогічної психології та психології саморегуляції.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що апробований комплекс психодіагностичних методик дає змогу здійснювати комплексне виявлення рівня прокрастинації та пов'язаних із нею психологічних чинників;

розроблена й упроваджена програма психокорекційного впливу може бути використана у практичній діяльності психологів закладів вищої освіти, психологічних служб, консультативних центрів та інших установ, що працюють зі студентською молоддю; результати дослідження можуть бути використані для розроблення програм психологічної профілактики і корекції прокрастинаційної поведінки, а також у процесі викладання навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Психодіагностика», «Основи психокорекції», «Психологічне консультування» та інших курсів у системі професійної підготовки майбутніх психологів.

Впровадження результатів дисертаційного дослідження. Результати дослідження впроваджено у навчально-методичний та науковий процес Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, Одеського державного університету внутрішніх справ, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

База дослідження. Емпірична вибірка дослідження включала 220 студентів Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Відбір респондентів здійснювався методом кластерної вибірки, що забезпечило репрезентативність різних академічних напрямів (гуманітарного, соціально-педагогічного та ін.). Серед учасників дослідження близько 70% становили жінки, 30% – чоловіки; середній вік респондентів становив 22 роки.

Достовірність і надійність результатів забезпечувалось методологічною й теоретичною обґрунтованістю вихідних даних; вибором методів, адекватних предмету, меті і завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; поєднанням кількісного і якісного аналізу результатів дослідження; застосуванням методів математичної статистики.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Основні результати роботи доповідались, обговорювались та отримали схвалення на

всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях, зокрема: «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики» (м. Івано-Франківськ, 2023 р.), «Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності» (м. Одеса, 2025 р.), «Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку науки та освіти» (м. Полтава, 2025 р.).

Особистий внесок здобувача. Особистий внесок полягає у самостійному здійсненні теоретичного аналізу проблеми прокрастинації особистості, організації та проведенні емпіричного дослідження, обробці та інтерпретації отриманих результатів, а також розробленні програми психокорекційного впливу. Усі основні наукові положення, висновки та емпіричні дані дисертаційного дослідження є результатом самостійної наукової роботи здобувача.

У статті, підготовленій у співавторстві з науковим керівником «Рефлексивно-інтроспективний компонент прокрастинації: когнітивні основи та часові деформації особистості», особистий внесок здобувача полягає у теоретичному аналізі когнітивних та часових аспектів прокрастинації, узагальненні результатів дослідження та підготовці основного змісту публікації й становить 70 %.

Публікації. Результати дисертаційного дослідження висвітлено у 7 наукових публікаціях, серед яких – 4 статті у фахових наукових виданнях України з психології, що входять до переліку МОН України, з яких 3 підготовлено одноосібно, а 1 – у співавторстві з науковим керівником. Ще 3 публікації представлено у матеріалах наукових конференцій, зокрема міжнародних, усі з яких підготовлено автором одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 295 найменувань, з яких 180 – іноземними мовами, та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 332 сторінки, основний зміст роботи викладено на 259 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Наукові підходи до визначення феномену прокрастинації як соціально-психологічного явища

Притаманні розвиненому в інформаційно-технічному плані суспільству прогресивна індустріалізація, зростаючий обсяг та складність інформації, що має опрацьовуватись, призводять до значного зростання темпу життя, суворой регламентації та координації життєдіяльності особистості у соціумі, емоційно-інтелектуальних перенавантажень, постійного підвищення вимог до продуктивності та успішності діяльності у різних сферах. Явище прокрастинації виникає як реакція на високі вимоги до організації найбільш важливих сфер людської діяльності (навчальної, професійної, виробничої тощо) та виражає наявність виснажуваності, регресивних тенденцій функціонування ціннісно-сміслової, мотиваційної, емоційної та інтелектуальної сфер особистості, що у сукупності свідчать про нестачу внутрішніх ресурсів, необхідних для успішного та вчасного виконання покладених на людину обов'язків та завдань. Це зумовило появу величезної кількості досліджень, зорієнтованої на вивчення людської діяльності у різних сферах життя, що значно обмежена за часовим критерієм. Станом на теперішній час все більшої актуальності набувають наукові пошуки у царині поведінки дилаторного спектру, до якої належать прокрастинація та лінощі. Поступове наукове осмислення феномену прокрастинації як стійкої схильності до небажаного відкладання виконання важливих завдань, недостатньої організації людської діяльності, що інтенсивно здійснюється протягом останніх тридцяти років, засвідчило його багатofакторну природу, системні зв'язки з цілим комплексом інших психологічних явищ, особливе

місце у структурі особистості [2; 30; 34; 37]. Це призвело до появи значної кількості наукових підходів до визначення феномену прокрастинації. Зокрема, R. Turaga зазначає, що прокрастинація у різних сферах людської діяльності виникає тоді, коли люди надмірно відкладають актуальні для виконання завдання і це відбувається набагато частіше, ніж може здаватися на перший погляд та, відповідно, може призвести до серйозних проблем як для людей, які зволікають, так і для тих, хто зацікавлений у виконанні доручених ним завдань [284].

Логіка наукового викладу при розкритті проблеми психологічних складових прокрастинації особистості, що виступає предметом нашого дисертаційного дослідження, вимагає детального аналізу основних наукових підходів до вивчення цього соціально-психологічного явища, що дозволить врахувати різні варіанти запропонованої у літературі структури прокрастинації та, відповідно, не випустити з поля зору жодної її складової.

Необхідно зауважити, що до початку системного наукового аналізу проблеми хронічного зволікання існували значні труднощі з узагальненням різної накопиченої інформації щодо феномену прокрастинації. Початок наукового вивчення цієї проблематики дозволив певним чином впорядкувати масив накопичених емпіричних даних та спостережень за різними проявами прокрастинації, однак до побудови єдиної, загальноприйнятої у наукових колах концепції прокрастинації ще далеко. Свідченням такого положення справ є наявність значної кількості визначень прокрастинації, аналізуючи які можна тільки виділити невід'ємні та фундаментальні елементи цього явища: свідоме затримка відкладання реалізації справ та прийняття рішень, виражений стан емоційного дискомфорту під час такого зволікання [46; 69; 68; 86; 91; 179]. Так, наприклад, C. Lau визначає прокрастинацію як відстрочку від виконання потрібних дій, що необхідні для реалізації поставленої мети [207]. J. Ferragі визначає прокрастинацію як ескапізм у сфері діяльності та функціональну затримку дії [168]. M. Balkis, M. Bulus, J. Burka, E. Duru, L. Yuen розглядають прокрастинацію як ірраціональну затримку поведінки,

що полягає у чіткому усвідомленні вибору неефективної стратегії дій та розумінні того, що вона не буде вигідна індивіду ні з матеріального, ні з психологічного боку [7; 122; 123; 134]. Подібної думки дотримується також Р. Steel, який розглядає прокрастинацію як порушення регуляції діяльності, внаслідок якого людина схильна відтерміновувати на невизначений час дискомфортні для себе завдання, не дивлячись на усвідомлення негативних наслідків такої поведінки [273]. Українська дослідниця Є. Базика тлумачить явище прокрастинації як ознаку порушення перебігу вольових процесів та дисфункцій таких ланок вольової саморегуляції як самоорганізація, самопокладання, цілеспрямованість [1]. Ізраїльський науковець N. Milgram визначає прокрастинацію як результат емоційного розладу, що полягає у продукуванні неякісної поведінкової активності у площині завдань, які є важливими для суб'єкта, внаслідок хронічної поведінки зволікання [225].

Щодо питання операціоналізації поняття «прокрастинація» А. Куріцина та В. Оверчук зазначають, що цей процес відбувається не шляхом спростування, доповнення або розширення, а за рахунок розгалуження, що зумовлюється постійною появою нових ідей, що стосуються психологічного змісту та феноменології прокрастинації [63, с. 212].

Деталізований перегляд уявлень про прокрастинацію від минулих часів до сьогодення належить таким вітчизняним дослідникам як Т. Колтунович та О. Поліщук. Автори виділили наступні етапи формування уявлень про прокрастинацію, тлумачення якої на кожному з них було доволі неоднозначним: 1) донауковий етап (до 70-х рр. XX ст.) – проблема прокрастинації представлена у вигляді художньо-оглядового осмислення в окремих зразках літератури, працях філософів та мислителів; 2) етап наукового осмислення явища прокрастинації (70-80-ті рр. XX ст.) – полягає у більш менш системному описі ключових симптомів і чинників прокрастинації, міжгалузевому аналізі цього феномену із залученням даних психології, педагогіки, економіки тощо; 3) експериментально-прикладний етап (починаючи від 1982 р.) – емпіричні дослідження явища прокрастинації як

специфічного психологічного феномена з використанням спеціального психодіагностичного інструментарію [55, с. 212-213].

Реалізоване нами деталізоване опрацювання джерельної бази, присвяченої науковому осмисленню та експериментально-прикладним дослідженням проблематики прокрастинації, дозволяють стверджувати наявність двох фундаментальних категорій робіт з відповідної тематики:

1) роботи, що були представлені у науковій періодиці орієнтовно до 2005 року та зараз представляють цінність з точки зору аналізу динаміки розвитку уявлень про феномен прокрастинації, тобто викликають інтерес з точки зору історії дослідження цього питання – в історичній ретроспективі феномен прокрастинації традиційно досліджувався у рамках 4-х основних парадигм: гуманістичної, біхевіористичної, психоаналітичної та когнітивної;

2) сучасні роботи, спрямовані на дослідження прокрастинації. Зокрема, необхідно зауважити, що за даними Стенфордської електронної наукової бібліотеки тільки протягом 2021-2023 років увазі наукової спільноти було представлено 5830 досліджень різних аспектів прокрастинації: як її феноменологічних проявів, так і її численних зв'язків з іншими психологічними явищами [271]. Опрацювати таку кількість досліджень у рамках однієї дисертаційної роботи не уявляється можливим. Зважаючи на це, необхідно зупинитись на найбільш значущих дослідженнях різних часових відрізків (як минулих, так і сучасних), що проливають світло на наукові підходи до визначення феномену прокрастинації як соціально-психологічного явища.

У рамках гуманістичної психології, напряму психологічної науки, що у філософсько-феноменологічному ключі розкриває природу людини як унікального та неповторного творця власного життя, в якому закладена невичерпна інтенція до розкриття власного особистісного потенціалу, феномен прокрастинації тлумачиться у якості прояву одного з глобальних психологічних механізмів захисту, що вперше був описаний А. Maslow та С. Rogers. Його сутність полягає у захисті від розвитку, коли людина,

порушуючи природу свого єства, з тих чи інших причини зупиняється у розвитку, гальмує природне прагнення до безперервного самовдосконалення [220; 246]. Прикладом роботи цього механізму психологічного захисту може бути поведінка біблійного пророку Іони, який в один зі скрутних моментів відмовився виконувати покладену на нього місію. Зважаючи на це на думку М. Дворник, описаний психологічний механізм можна трактувати як глобальну прокрастинацію, що полягає у відкладанні власного розвитку і самовдосконалення. Причиною активізації цього психологічного механізму є страх відповідальності та екзистенційної свободи [19].

Представники класичної біхевіористичної теорії тлумачать прокрастинацію як поведінку у специфічній ситуації необхідності своєчасного виконання діяльності. Таке розуміння випливає з принципу нерозривного зв'язку між поведінкою, стимулом та подальшими результатами діяльності, а також положення Б. Скінера про достатність адекватного підкріплення або відсутності покарання для формування тієї чи іншої поведінки [267]. Відповідно до уявлень біхевіористів будь-яка поведінка людини є по суті адаптивною реакцією, що підтримується соціумом та успішними результатами [42]. Як зазначає О. Журавльова з позиції класичного біхевіоризму відтермінування запланованих завдань на більш пізніший строк можливе або внаслідок передчасного успішного завершення цих завдань, або ж у разі відсутності негативних наслідків, якщо встановлені терміни виконання завдання були порушені [42]. Численні дослідження прокрастинації у рамках поведінкового підходу (зокрема, L. Solomon, E. Rothblum) свідчать, що дане негативне психологічне явище являє собою стійку, диспозиційну поведінкову схильність, що спрямована на уникнення негативного подразника, що закріплюється відсутністю відповідного покарання за його невиконання [269].

Досить популярною пояснювальною моделлю прокрастинації у рамках поведінкової парадигми є модель так званого гіперболічного дисконтування, вперше запропонована J. Ainslie [117]. Ключовий ефект її прояву полягає у тому, що у процесі вибору між невеликим, але швидким позитивним

підкріпленням та великою позитивною стимуляцією, що значно відтермінована у часі, людина у більшості випадків обирає перший варіант. Джерелом такої поведінки є бажання отримати короточасне, але швидке задоволення від виконаної роботи. Постійно виконуючи прості короткотермінові завдання, в індивіда випрацьовується звичка до пошуку негайного задоволення, що позбавляє його отримання значного виграшу у перспективі [286].

З позицій психоаналітичної концепції, основним виразником ідей якої став S. Freud, прокрастинація являє собою різновид психологічного механізму, зміст якого полягає в уникненні того, що загрожує внутрішній цілісності і стабільності особистості [106; 107]. S. Freud було виділено цілий комплекс захисних психологічних механізмів, зокрема, раціоналізація, регресія, проекція, заміщення тощо та ряд характеристик, які їм притаманні, а саме: недостатня усвідомленість, висока вірогідність переростання у невротичні симптоми, принципова диференційованість захисних психологічних механізмів між собою, зворотний характер їх функціонування, а також динамічність. Необхідно пам'ятати, що основним призначенням захисних психологічних механізмів виступає регуляція потягів і афектів у межах адаптації до ситуації. Тому на думку J. Ferrari, виходячи з цих ознак прокрастинація може тлумачитись саме як механізм психологічного захисту [168]. Сигналом, який вказує на загрозливість ситуації та запускає захисний механізм, є тривога, пов'язана з виконанням завдання [107]. Так, якщо доросла людина при виконанні завдання стикається з травмуючими, негативними дитячими переживаннями, що викликають тривогу, то, на думку W. Missildine, це змушує її зволікати, відкладаючи виконання або навіть перемикаючи увагу на інші види діяльності [229].

Причиною прокрастинації з точки зору когнітивістів є специфічні когнітивні спотворення, внаслідок яких людина неадекватно оцінює складність завдання, свій ресурс щодо його виконання, а також строки, у які потрібно вкластися. Переконавання, що об'єктивна життєва ситуація сама по

собі безпосередньо не впливає на людину, є основною ідеєю загальної когнітивної моделі прокрастинації. Натомість ключовими чинниками впливу є оцінка та інтерпретація зовнішніх подій, а також власні очікування людини [103]. Що стосується явища прокрастинації, то в цьому випадку на перший план виходять інтерпретації, що торкаються об'єктивних характеристик завдання та оцінки часу його виконання. Систематична недооцінка часового ресурсу відведеного на виконання завдання призводить до надмірної психоемоційної напруженості, яка заважає планомірно та спокійно працювати над ним та у наслідковому результаті може призвести до повної відмови від виконання завдання. Систематична переоцінка наявного часу на виконання завдання призводить до зворотного ефекту: надмірної розслабленості та відтермінування моменту початку роботи над завданням, що призводить до занадто пізнього початку його виконання. Вплив міжособистісних чинників може посилювати прояви прокрастинації.

Досить важливою знахідкою когнітивного підходу до вивчення прокрастинації є виявлення її зв'язків з тривожними розладами особистості. На думку Л. Сокол та М. Фокс, коли людина стикається з певним зовнішнім або внутрішнім стимулом, її мозок генерує дві оцінки: оцінку загрози та оцінку ресурсів, тобто здатності подолати ситуацію. Дослідниці зазначають, що згідно когнітивної моделі тривоги, усі тривожні розлади пов'язані з перебільшеним сприйняттям загрози та недооцінкою ресурсів для їх подолання. Тобто когнітивна модель прокрастинації та тривоги – це теорія оцінки ризику та ресурсів. Отже, глибинним психологічним механізмом виникнення прокрастинації є підвищена схильність до тривожності внаслідок синхронного поєднання двох когнітивних процесів: перебільшення складності та загрозливості завдання з одночасною недооцінкою доступних ресурсів, що можуть бути використані для його реалізації. Поєднання цих двох процесів продукує активну прокрастинацію [103].

В ситуації, коли когнітивні інтерпретації набувають неадекватного характеру, за рахунок утворення порочного кола, яке підтримує тривогу,

схильність до прокрастинації поступово закріплюється. Утворення порочного кола також може провокуватися утворенням захисної поведінки як способу подолати емоційний дискомфорт, спровокованого неуспішним виконанням завдання, що призводить до тимчасового полегшення стану через блокування впливу тригера, але блокує можливість перевірки когнітивних інтерпретацій, залишаючи їх незмінними, що надалі призводить до посилення проявів прокрастинації [42]. У рамках когнітивного підходу виділено 3 джерела прокрастинації: 1) нездатність приймати самостійні рішення із-за реальної вірогідності когнітивного дисонансу; 2) низька самооцінка; 3) ірраціональні переконання [42].

Дещо інакше механізм походження прокрастинації пояснювали Дж. Бурка та Л. Юен. На думку цих дослідників основним джерелом прокрастинації є низька самооцінка та страх зовнішнього оцінювання, що виступає наслідковим результатом низької самооцінки [7]. Плин думок прокрастинатора за моделлю Д. Бурки та Л. Юена обертається навколо бажання відтермінувати ситуацію зовнішнього оцінювання на тлі тотальної впевненості людини, що вона не спроможна якісно та ефективно виконати поставлене завдання.

Цікавою та показовою знахідкою когнітивної психології є виявлення закономірностей у поясненнях людини, що стосувались проблеми затримки виконання завдання або допущення помилок. Так, А. Ellis та W. Knaus влучно підмітили, що клієнти пояснювали невдачу виконання завдання певними об'єктивними чинниками (особливостями завдання, браком часу), а не своєю некомпетентністю [163]. Цей факт демонструє специфіку функціонування ірраціонального переконання особистості, схильної до прокрастинації.

Сучасними дослідниками феномену прокрастинації є такі зарубіжні та вітчизняні науковці як Н. Берегова, В. Дуб, К. Дубініна, О. Журавльов, О. Журавльова, В. Єхалов, Л. Котляр, В. Лугова, Н. Назарук, В. Підганюк, L. Araya-Castillo, E. Barel, M. Burgos, Z. Chen, R. Cruz, T. Feng, B. Gregory, M. Larsen, S. Li, P. Liu, J. Miranda, Y. Rivera, S. Shahrabani, F. Sirois, R. Turaga,

C. Zhang та багато інших [2; 21; 22; 27; 42; 56; 57; 69; 68; 83; 84; 119; 126; 139; 148; 179; 214; 284; 291].

Детально досліджуючи теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації А. Куріцина та В. Оверчук прийшли до висновку, що дане явище досліджується одночасно у декількох площинах і як наслідковий результат у вітчизняній та зарубіжній психології можна виділити декілька напрямів дослідження прокрастинації:

- 1) дослідження ситуативних причин – аналіз різноманітних ситуативних чинників, а також характеристик завдань, що провокують прокрастинацію;
- 2) індивідуально-особистісні характеристики прокрастинаторів;
- 3) наслідки прокрастинації;
- 4) соціально-культурні та демографічні особливості прокрастинації [63, с. 216].

При цьому зазначені дослідниці відмічають, що найбільш вивченими та представленими у сучасній літературі є два перших напрями [63].

Спираючись на існуючі наукові джерела, дослідження прокрастинації сучасного періоду можна вичленити більш диференційовано та поділити дещо більшу кількість основних напрямків: 1) вивчення характеристик завдань, що сприяють прокрастинації; 2) аналіз наслідків прокрастинаційної поведінки; 3) розробка класифікації видів прокрастинації; 4) дослідження індивідуально-психологічних особливостей осіб, схильних до прокрастинації, та їх диференційних відмінностей; 5) проблема зволікання в академічній сфері; 6) явище прокрастинації як дисфункція емоційної та мотиваційної сфер; 7) явище прокрастинації як різновид психологічного захисту (зокрема, захисту від тривоги) (рис. 1.1) [170; 169; 168; 273; 274].

Вивчення особливостей завдань допомагає зрозуміти можливі причини прокрастинації, а дослідження наслідків дозволяють висвітлити відстрочені об'єктивні та суб'єктивні ефекти проблеми хронічного зволікання. Ключовим результатом дослідження індивідуально-психологічних особливостей прокрастинаторів є виділення специфічних особистісних та

характерологічних рис, що виступають значущими суб'єктивними чинниками формування патологічної схильності до зволікання та затримок у виконанні завдань. При цьому у зарубіжній психологічній традиції у якості бази для виділення цих специфічних індивідуально-психологічних рис прийнято використовувати загальновідому та доволі евристичну п'ятифакторну модель особистості («big five») P. Costa та R. McRae [130; 144; 237; 283]. Такі дослідження дозволяють з'ясувати взаємозв'язок між прокрастинацією та особистісними характеристиками, а також розробляти ефективні підходи для подолання цього явища. Варто зазначити, що найбільш поширеними напрямками вивчення феномену прокрастинації є аналіз причини прокрастинації та виявлення диференційних відмінностей в індивідуально-психологічних властивостях осіб схильних та не схильних до прокрастинації [36].

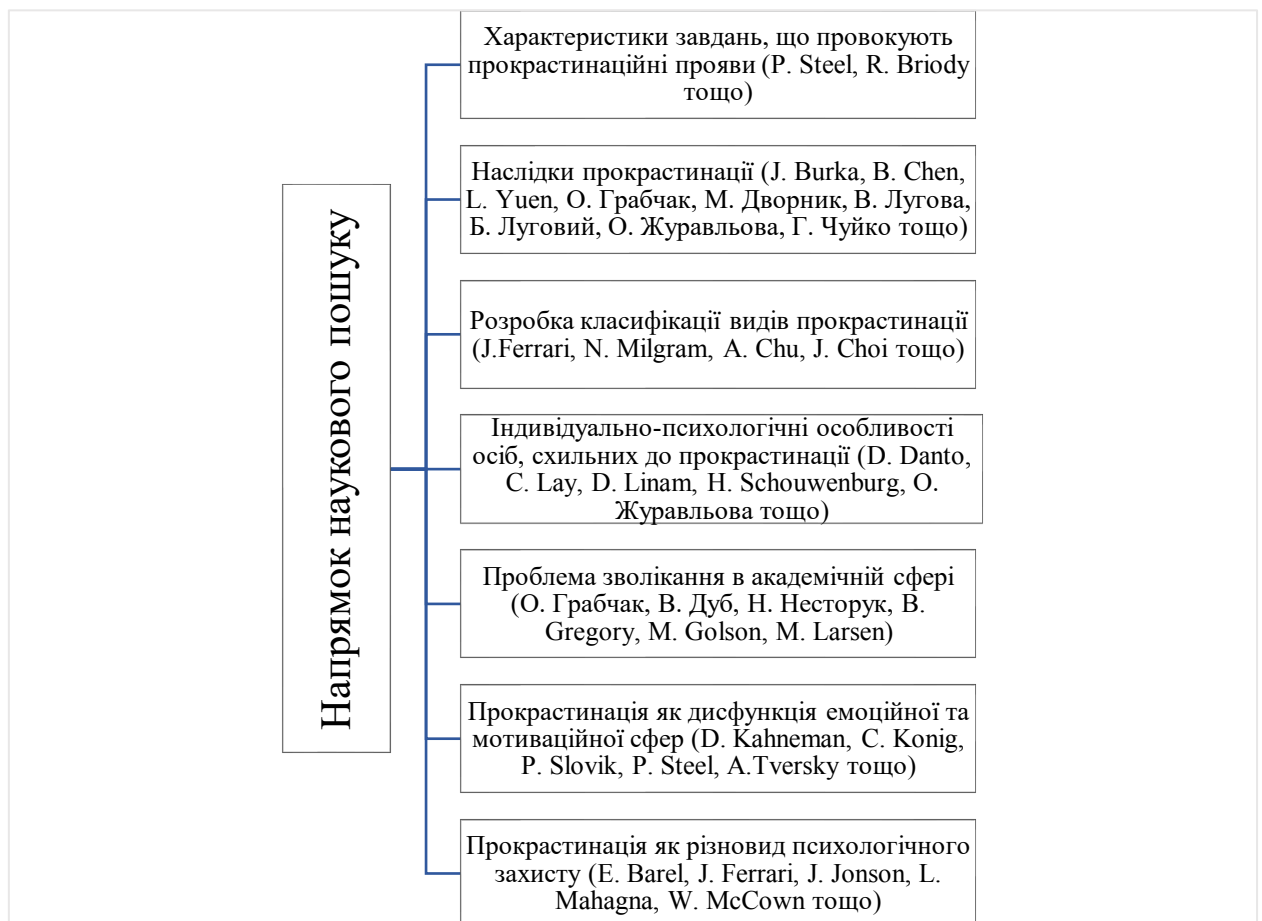


Рис. 1.1. Основні напрями сучасних досліджень феномену прокрастинації

Першою категорією досліджень проблематики прокрастинації є деталізований огляд характеристик завдань, що сприяють ознакам прокрастинації та полегшують виникнення прокрастинаційного радикалу у структурі особистості, тобто фактично провокують прокрастинаційні прояви. Досить значущим у рамках цього напрямку досліджень прокрастинації у сучасній психологічній науці є узагальнюючий огляд проблеми прокрастинації, запропонований Р. Steel. Як вважає дослідник прокрастинація означає добровільний вибір на користь однієї задачі по відношенню до інших. Таким чином, відбувається не просто відкладення всіх завдань, а вибір одних на перевагу іншим [273].

Іншим дослідником об'єктивних властивостей завдань, що сприяють формуванню прокрастинації, є американський вчений R. Briody. Дослідник стверджував, що сформована прокрастинація, що вийшла на рівень диспозиційної особистісної риси, тобто характеризується стійкою впорядкованою будовою, має значний вплив на характер прийняття індивідом рішень в залежності від об'єктивних характеристик завдань, що перед ним стоять. R. Briody встановив, що близько половини вибірки дослідження, відзначили, що затримка у виконанні була пов'язана зі змістовними характеристиками завдання [131]. Дослідником були виділені 2 найбільш вірогідні чинники, що істотно впливають на вірогідність проявів прокрастинації: 1) термін очікуваних індивідом заохочень та покарань; 2) повна відмова від завдання у зв'язку з його об'єктивними характеристиками. Таким чином, невід'ємними чинниками прокрастинації в даному випадку є ступінь відтермінованості майбутньої події, і непривабливість самого завдання, що зумовлена його складністю, новизною, одноманітністю, надмірною значущістю, безглуздістю, нудністю [131]. Ці дані повністю узгоджуються з результатами досліджень класика психологічної науки, розробника психологічної теорії поля К. Левіна, який відзначав, що чим більш відтермінованою є очікувана подія в часі, тим менший вплив вона має на рішення індивіда [213]. Таким чином, теоретичне значення чинника часу в

поясненні феномена очікування заохочень і покарань дозволяє вільно застосовувати його для пояснення прокрастинації. Відповідно пошук причин такого зв'язку між відкладенням прийняття рішення і затягуванням події в часі артикулюється у векторах особистісних особливостей індивіда та особливостей організації його діяльності.

У численних дослідженнях L. Solomon та E. Rothblum було доведено, що потужним чинником відкладання завдань (зокрема, у сфері навчально-пізнавальної діяльності) є незручність виконання самого завдання внаслідок його об'єктивних характеристик: складність, монотонність, відсутність особистісного або матеріально-технічного інструментарію для його реалізації тощо [269].

Окремим напрямом досліджень є ті, в яких приділяється особлива увага несприятливим наслідкам прокрастинації. У цьому контексті вона сприймається як негативна риса або неадаптивна копінг-стратегія, що пов'язані з недостатньою сформованістю навичок саморегуляції [19; 134]. У царині аналізу наслідків прокрастинації важливим є те, що прокрастинація завжди має усвідомлений характер, тобто прокрастинатор у змозі оцінити та зважити усі наслідкові результати невчасного виконання завдання або повної відмови від його реалізації. У цьому випадку відкладення справ ґрунтується на рішенні про недотримання дедлайнів, яке людина приймає самостійно, незалежно від зовнішніх обставин. Розгляд наслідків прокрастинації як окремий напрямок дослідження даного специфічного психологічного явища дозволив науковцям виділити 2 класи відповідних наслідків: 1) об'єктивні (зовнішні) наслідки прокрастинації: матеріальні втрати, неякісно виконане завдання, погіршення міжособистісних стосунків тощо; 2) суб'єктивні (внутрішні) наслідки прокрастинації: оскільки прояви прокрастинації завжди пов'язані з відчуттям психоемоційного дискомфорту, її внутрішніми наслідками є відчуття провини, незадоволеність собою, дистрес, подальша втрата продуктивності [110; 111; 138]. Неодноразово було доведено багатовимірність впливу на особистість звички відкладати важливі справи на

потім. У зв'язку з цим прокрастинація має численні негативні ефекти впливу на реалізацію індивідом своїх довгострокових і локальних цілей [86].

Досить детально питання наслідків прокрастинації торкнулися такі вітчизняні науковці як В. Лугова та Б. Луговий. Вони виділили фізіологічні, психологічні та соціальні наслідки прокрастинації. Під фізіологічними наслідками авторами розумілися нервова напруга, емоційний та фізичний стрес, оскільки ці явища супроводжуються вираженими фізіологічними змінами, супроводжуються значними вегетативними зрушеннями в організмі людини. Психологічні наслідки включають відчуття провини та нестійкість самооцінки з тенденцією до її зниження. Соціальні наслідки включають, передусім, погіршення міжособистісних стосунків внаслідок невиконання людиною своїх зобов'язань [68, с. 22; 69].

Н. Берегова, В. Підганюк зазначають, що універсальним наслідком прокрастинації є стрес, що зумовлений недостатньою реалізованістю життєво важливих для індивіда цілей. Зважаючи на такі серйозні наслідки, прокрастинація виступає причиною спотворення процесу самодетермінації в життєвій, особистісній, соціальній та професійній сферах самовизначення особистості [2, с. 13].

Тут необхідно зауважити, що у психологічній науці існують визначення прокрастинації, в яких автор концентрується саме на специфічних наслідках прокрастинаційної поведінки. Таким, наприклад, є визначення Т. Колтунович та О. Поліщук, які операціоналізують термін «прокрастинація» як процес систематичного добровільного зволікання у виконанні значущих справ, що «супроводжується відчуттям дискомфорту та призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньоособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими тощо» [55, с. 214].

Зважаючи на неоднорідність та значну варіативність явища прокрастинації, що пов'язано з особливостями його структури та елементного наповнення, у контексті нашої роботи особливої уваги заслуговує комплекс досліджень, спрямованих на розробку класифікації видів прокрастинації.

Прокрастинація залежно від того, в якій сфері життя вона виявляється, може поділятися на академічну, повсякденну, невротичну, компульсивну, прокрастинацію у сфері безпосередньої поведінки або у сфері прийняття рішень. Іноді підставою для диференціації видів служить тип прокрастинації: уникаюча або активізуюча прокрастинація. Крім того, вивчалися пасивна та активна прокрастинація, де критерієм для класифікації було те, наскільки вчасно виконується завдання [142; 170; 169; 168].

J. Ferrari, розробивши тривимірну модель прокрастинації, на цій основі створив класифікацію видів прокрастинації, критерієм для виділення яких стали поведінкові стратегії суб'єкта, що відстрочують виконання завдання:

- прокрастинація уникнення неприємних завдань – уникаються ті завдання, які сприймаються людиною як неприємні;
- прокрастинація активізації організму – людина свідомо чекає наближення дедлайну, що виступає єдиним стимулом для активізації організму. Таким неконструктивним способом здійснюється саморегуляція;
- прокрастинація прийняття рішень – особистість переживає значні труднощі при необхідності прийняття рішень, що призводить до їх постійного відкладання [168].

Більш детально зупиняючись на класифікації J. Ferrari необхідно зазначити, що особи, схильні до першого виду прокрастинації (уникнення неприємних завдань), зорієнтовані на недопущення вірогідних негативних наслідків виконання завдання шляхом простого уникнення їх виконання. Індивідів, схильних до другого виду зволікання при необхідності виконання завдань можна назвати шукачами гострих відчуттів, оскільки причиною затримки у цьому випадку є значний підйом енергії та гострі відчуття, які вони відчувають під час виконання роботи в умовах дефіциту часу. Прокрастинатори у прийнятті рішень, виявляючи патологічну нерішучість, керуються міркуваннями про те, що поки рішення не прийнято можна не брати на себе відповідальність за його виконання, а також не докладати зусиль для його реалізації. У такому випадку також немає шансів допустити помилку,

отримати критичні зауваження зі сторони інших людей та у цілому отримати негативний результат [168].

Наукові напрацювання J. Choi та A. Chu містять дещо інший варіант класифікації видів прокрастинації. Згадані дослідники виділяють активну прокрастинацію та пасивну прокрастинацію. Відмінною рисою активної прокрастинації є те, що завдання, не дивлячись на численні затримки та зволікання, виконують у визначений термін. У разі пасивної прокрастинації реалізація завдання максимально відтерміновується, внаслідок чого людина не в змозі виконати його у встановлений строк [142].

Дещо по-іншому також підходять до проблеми виділення видів прокрастинації N. Milgram та R. Tenne, поклавши в основу своєї класифікації сферу прокрастинаційних проявів. Дослідники розрізняють вже 5 видів прокрастинації:

- академічна – зволікання у виконанні завдань, пов'язаних з навчально-пізнавальною діяльністю;
- побутова – відтермінування виконання домашніх справ, що мають виконуватися систематично;
- невротична прокрастинація – відкладання виконання справ, які мають для людини занадто важливе значення (життєве самовизначення, вибір професійного шляху, влаштування на роботу, побудова близьких взаємин);
- прокрастинація у прийнятті рішень;
- компульсивна прокрастинація – проявляється одночасним поєднанням прокрастинації у поведінці та у прийнятті рішень [83; 84; 227].

Аналіз наявної літератури доводить, що найбільш дослідженою є академічна прокрастинація як проблема зволікання у сфері реалізації навчально-пізнавальної діяльності. Більше того, можна констатувати величезну кількість теоретичних та емпіричних досліджень саме академічної прокрастинації, що зумовлено легкістю отримання необхідних даних на вибірках здобувачів освіти. Більшість минулих та теперішніх досліджень проблематики, що розглядається, присвячені саме академічній прокрастинації

[18; 21; 22; 48; 36; 85; 105; 119; 179; 183; 214; 243]. Даний вид прокрастинації включає дві важливі складові: по-перше, схильність до відтермінування тих чи інших навчальних завдань та, по-друге, наявність тривоги, пов'язаної з цим відкладанням [226]. За даними американських дослідників А. Ellis, W. Knaus даний вид зволікання притаманний для 75% здобувачів вищої освіти. У процесі написання курсових робіт і підготовки до іспитів зволікання фіксує чверть студентів. Майже 25% опитаних студентів визнали прокрастинацію помірною або навіть серйозною проблемою, і відзначили тенденцію до відкладання як звичку, що негативно впливає не тільки на освітній процес, але і на загальну якість життя людини [163]. На думку К. Дубініної та В. Дуб причини академічної прокрастинації можуть лежати у сфері соціально-психологічних чинників (недоліки комунікації, зануреність у віртуальне спілкування, особистий спротив волі дорослих, сімейні труднощі тощо), психофізіологічних чинників (наявність захворювань, особливості темпераменту, рівень нейротизму, стан втоми, астеничні прояви тощо), а також особливостей педагогічної діяльності, зокрема, значних недоліків керівництва та консультацій зі сторони викладача [21, с. 58; 22, с. 177].

L. Araya-Castillo, M. Burgos, P. González, Y. Rivera, N. Barrientos, J. Yáñez, F. Ganga-Contreras, W. Sáez також досліджують саме академічну прокрастинацію. Ці зарубіжні дослідники зазначають, що зволікання як звичка до невиконання або занадто пізнього виконання завдання, безпосередньо позначається на стилі поведінки студентів університетів та у кінцевому рахунку на їх академічній успішності. Зважаючи на несприятливі наслідки прокрастинації в академічній сфері та необхідність якісної психокорекційної роботи зі студентами, схильними до хронічного зволікання, L. Araya-Castillo, M. Burgos, P. González, Y. Rivera, N. Barrientos, J. Yáñez, F. Ganga-Contreras, W. Sáez запропонували теоретичну модель академічної прокрастинації, що складається з дев'яти вимірів: психологічного, фізіологічного, соціального, академічного, дозвілля, управління часом, ресурсів, праці та навколишнього середовища [119].

Досить широке визначення прокрастинації як багатовимірного, психологічно строкатого та неоднорідного явища, в якому чітко розрізняються когнітивна, поведінкова та емоційна складові, дозволяє зробити висновок про її глобальність та системну психологічну природу, у якій на перший план виходить мотиваційний чинник [32; 49; 132; 189]. Розвиваючи ідею про те, що ключові причини прокрастинації лежать у площині особистості, можемо зазначити, що на думку окремих науковців (В. Лугова, Б. Луговий, Т. Мотрук, Д. Стеценко) основними причинами прокрастинації виступає страх невдачі, перфекціонізм, небажання успіху як чиннику виникнення додаткових обов'язків, особистісна та ситуативна тривожність, труднощі планування [68, с. 22-23]. Усі ці особистісні чинники так чи інакше торкаються мотиваційної сфери суб'єкта.

Аналізуючи наявні наукові праці, присвячені розгляду явища прокрастинації, звертає на себе увагу величезна кількість емпіричних досліджень з одночасною представленістю досить скромної бази його теоретичного осмислення. Долаючи цей пробіл, можна припустити, що відсутність прокрастинації характеризується усвідомленням значущості цілей діяльності і відчуттям високого ступеня мотивації в їх досягненні. Тому прокрастинація не пов'язана з недостатньою мотивацією до дії або її відсутністю. Прокрастинація – це скоріше особливе порушення функції мотиваційної сфери особистості, при якому існуюча система мотивів не спонукає індивіда до активності. Для створення свідомо регульованої діяльності людина повинна злити обидві функції мотиву: спонукальну і сенсоутворюючу. Тільки у цьому випадку діяльність буде успішною. Спотворення сенсоутворюючого мотиву або ослаблення спонукальної функції мотиву призводять до порушення повноцінної діяльності. Ситуаційний розвиток мотивації включає в себе формування особистісних і операційних значень цілей, а також засобів і умов діяльності. Істотне значення мають також інтимно-особистісні установки, що регулюють хід діяльності на окремих її етапах. Отже, спотворення на будь-якому етапі становлення призводять до

погіршення діяльності, що в подальшому може стати причиною прокрастинації [1; 2; 7; 21; 26; 42].

Однією з найбільш сучасних теоретичних моделей пояснення феномену прокрастинації є та, що була запропонована представником позитивної психології М. Seligman та базується на понятті вивченої безпорадності, що позначає специфічний стан, при якому людина на тлі впевненості у безуспішності своїх зусиль не здійснює активності для вирішення актуальної проблеми або завдання, хоча у неї є усі об'єктивні можливості для досягнення успіху за умови здійснення відповідних дій [257]. У глобальному сенсі прокрастинація виступає як форма вивченої безпорадності, що виражається у зволіканні в реалізації активності, вектор якої спрямований на досягнення поліпшень у житті людини. У якості фундаментальної причини формування прокрастинації як специфічної форми вивченої безпорадності є численні невдалі спроби впоратися з життєвими викликами та труднощами, що утворили своєрідний сплав негативного життєвого досвіду [236; 257; 258].

Продовжуючи аналіз наукових підходів до визначення феномену прокрастинації як соціально-психологічного явища хотілося б зупинитись ще на декількох варіантах виокремлення напрямів дослідження актуальної наукової проблематики. Одна з них належить Р. Steel. Він запропонував виділяти дослідження, спрямовані на вивчення наслідків затримки, пошук ситуаційних причин, соціокультурно-демографічні характеристики прокрастинації та індивідуально-особистісні характеристики осіб, схильних до прокрастинації [273]. Можна констатувати, що в багатьох аспектах виділені Р. Steel напрями дослідження перегукуються з тими, про які згадують А. Куріцина та В. Оверчук [63].

Залежно від предмета дослідження можна стверджувати про наявність 3-х основних напрямів досліджень: 1) вивчення чинників зовнішнього середовища — розглядаються як прогностичні параметри прокрастинації, визначаються особливості завдань та соціальних ситуацій, що фасилітують прояви прокрастинації; 2) дослідження впливу окремих демографічних

показників на вірогідність формування прокрастинації, серед яких можна назвати, вікові, гендерні та крос-культурні відмінності між людьми – здійснюється шляхом порівняння рівнів прокрастинації у представників різних демографічних груп; 3) вивчення ролі особистісних рис у появі схильності до прокрастинації [36].

У монографії М. Дворник умовно виділяється два основні напрями дослідження прокрастинації, що трансформуються у підходи до тлумачення самого феномену прокрастинації: 1) індивідуально-особистісний; 2) ситуативно-комунікативний [19]. Перший напрям було названо індивідуально-особистісним, оскільки він об'єднує усі дослідження органічних, психопатологічних чинників прокрастинації, а також формально-динамічні та характерологічні особливості індивіда у зв'язку з прокрастинаційними проявами (тривожність, перфекціонізм, соціокультурна залежність). Ряд цих досліджень зорієнтований на сприйняття прокрастинації як особистісного розладу, якому притаманні постійне відкладання, марна втрата часу, виражена контрпродуктивність [19]. Зокрема, за даними останніх досліджень у галузі психофізіології та нейропсихології, причини прокрастинації можуть критися в особливостях функціонування окремих структур головного мозку [1]. У рамках другого напрямку – ситуативно-комунікативного – реалізовані дослідження обертаються навколо зовнішніх та міжособистісних чинників прояву прокрастинації, зокрема, бажання маніпулювати найближчим оточенням, наявність стресових станів, викликаних ситуативними причинами, основні характеристики завдань та рівень вмотивованості, сфера поширення відтермінування. У якості прикладу М. Дворник наводить гіпотезу А. Адлера про те, що зволікання із завданням може бути проявом самоствердження та ознакою прагнення до переваги [19, с. 38].

Окрім виділених наукових підходів до визначення та напрямів дослідження феномену прокрастинації як соціально-психологічного явища, з опорою на наявну наукову літературу можна запропонувати ще один варіант

диференціації напрямів дослідження прокрастинації, в основу якої покладено критерій професійної діяльності. Окрім вже згаданої академічної прокрастинації як зволікань у царині реалізації навчально-пізнавальної діяльності серед студентів та працівників освіти, можна виділити ще прокрастинацію працівників ОВС, прокрастинацію медичних працівників, прокрастинацію державних службовців. Так, наприклад, у вітчизняній літературі досить широко представлено теоретико-емпіричні дослідження феномену прокрастинації у медичних працівників різного профілю, що були виконані В. Єхаловим у співавторстві з колегами [25; 26; 27; 28; 59]. Цими дослідниками накопичено чимало відомостей про причини, особливості прояву та перебігу прокрастинації у лікарів стоматологічного профілю, лікарів-оториноларингологів, лікарів-анестезіологів. Було встановлено, що представники різних медичних спеціальностей мають досить виражені показники прокрастинації. При цьому було виявлено, що лікарі-стоматологи мають більш високі показники схильності до прокрастинації, ніж лікарі лікувального профілю, а лікарі-оториноларингологи характеризуються меншою схильністю до педантизму, ніж представники інших медичних спеціальностей. Лікарі-анестезіологам притаманний найменший рівень прокрастинації, тобто вони мають меншу схильність до відтермінування завдань у порівнянні з лікарями інших спеціальностей [25; 26; 27; 28; 59].

Статті Т. Вайди присвячено дослідженню явища прокрастинації у лавах працівників органів внутрішніх справ. Дослідник дотримується класичного розуміння феномену прокрастинації як звичку людини систематично відтерміновувати справи, які для людини є важливими та значущими при повному усвідомленні неконструктивності такої поведінки, що супроводжується вираженим психоемоційним дискомфортом. За результатами власних педагогічних спостережень Т. Вайда виділив декілька чітко артикульованих причин хронічного відкладання важливих справ курсантами – майбутніх правоохоронців: 1) лінощі; 2) слабкість характеру; 3) недостатня готовність до виконання професійної діяльності та відповідальних

завдань; 4) різноманітні страхи; 5) відсутність задоволення та радості від роботи, що виконується; 6) перевантаженість роботою; 7) втомленість та виснаженість [9, с. 203-204]. У цілому можна погодитися з перерахованими причинами підвищеної схильності майбутніх правоохоронців до прокрастинації. Питання викликає тільки наявні у запропонованому автором переліку явища лінощів та «слабкість характеру». Щодо другого пункту, то воно містить оцінчне судження. До того ж з представленого викладу немає конкретних критеріїв для кваліфікації характеру як «слабкого» або «сильного». Щодо лінощів у якості чинника прокрастинації, то тут також можна заперечити, оскільки, будучи різновидами дилаторної поведінки вони не можуть ототожнюватися та впливати одна з одною. Сучасна наукова література з актуальної проблематики містить чітке розмежування понять «лінощі» та «прокрастинація». Ключовою відмінністю між цими явищами є наявність психоемоційного дискомфорту у випадку переживання прокрастинації та повний емоційний комфорт під час бездіяльності, що виступає ключовою ознакою лінощів.

Феноменом прокрастинації у професійній діяльності державних службовців займається Л. Котляр. Дослідниця доходить до висновку, що явище прокрастинації є досить розповсюдженим в управлінській діяльності державних службовців [56]. При цьому для цієї категорії працівників ключовим чинником проявів прокрастинації є страх. У якості протидії негативним прокрастинаційним проявам Л. Котляр пропонує цілеспрямовано формувати у себе вміння ставити перед собою ясні цілі, планувати свою діяльність, розвивати навички обліку часу, формувати навички саморегуляції [57].

Необхідно зупинитися більш детально на останніх новітніх дослідженнях феномену прокрастинації, зокрема, його сучасного переосмислення. Досить оригінально переосмислюють явище прокрастинації Г. Чуйко та М. Комісарик. На думку дослідниць прокрастинація може бути раціональною (осмисленою) та ірраціональною, перманентною або одноразовою,

усвідомленою або автоматичною, супроводжуватися різними (а не тільки негативними) переживаннями, а в її основі завжди лежить осмислене та усвідомлене рішення щодо виконання завдання [110]. Але у будь-якому випадку не можна однозначно оцінювати прокрастинацію як виключно негативне явище. Дослідниці дотримуються позиції, що етичне наповнення та оцінка прокрастинації залежить від конкретної життєвої ситуації, в якій опинилась людина [110]. З цього приводу О. Журавльова зазначає, що «припущення щодо існування позитивної та негативної форми вказаного конструкта (тобто прокрастинації) дискусійне» [38, с. 20]. Це пов'язано з тим, що під питання стоїть доцільність позначення функціональної дилаторної поведінки як істинної прокрастинації. Адже у такому разі повністю втрачається змістовне наповнення та ключові ознаки феномену прокрастинації.

На відміну від Г. Чуйко та М. Комісарник, З. Оніпко стоїть на класичній позиції про природу прокрастинації, основними рисами якої є добровільне відтермінування певних справ або завдань та наявність вираженого психологічного дискомфорту, спровокованого фактом цього відкладання [86, с. 69]. Дослідницею виділено декілька наукових підходів, що проливають світло на розуміння природи прокрастинації: 1) психодинамічний; 2) поведінковий; 3) когнітивний; 4) суб'єктний; 5) мотиваційний; 6) психофізіологічний. З. Оніпко стверджує, що визначити тип прокрастинації можливо з урахуванням причин появи цього явища, його особливостей та сфери прояву, а також конкретних наслідків, до яких воно призвело. Дослідницею також встановлено, що в основі ліні та прокрастинації лежать принципово різні механізми [86, с. 70]. О. Журавльова, розвиваючи цю думку, зазначає, що станом на теперішній час дилаторна поведінка може позначатися значною кількістю психологічних конструктів, а саме лінь, астения, акразія, прокрастинація, зволікання, лінь, аергічність тощо. З одного боку ці явища мають багато спільних рис, що вказує на наявність концептуального сполучення та перетину цих феноменів. А з іншого боку можна констатувати

наявність відмінних рис, що говорить на користь нетотожності цих понять, не дивлячись на їх взаємопов'язаність [46, с. 45].

Н. Назарук зауважує, що в основі прокрастинації лежить переключення людини з непривабливої, але необхідної діяльності на користь іншим видам активності, що пов'язані з більш позитивними емоційними переживаннями. Фактично дослідниця описує психологічний механізм проявів прокрастинації, в основі якої лежить емоційна складова. Важливим висновком дослідження Н. Назарук є також те, що базисними похідними появи ознак прокрастинації є самоцензура, тривожність, внутрішній протест проти діяльності та авторитарність батьків [83; 84].

Н. Берегова, В. Підганюк розуміють прокрастинацію як специфічну емоційну реакцію на важливі, обов'язкові до виконання справи у вигляді їх відкладання на майбутнє [2, с. 13]. Як бачимо і у цьому випадку на перший план виходить емоційна прихильність людини до менш важливих та більш привабливих справ, що складає глибинний психологічний механізм проявів прокрастинації.

Враховуючи численні свідчення про переважно емоційну природу прокрастинації, наявність потужного емоційного компоненту у психологічному механізмі її поведінкових проявів, що полягає у превалюванні дисфоричних емоцій, викликаних складним для суб'єкта завданням, варто звернути увагу на новітнє дослідження F. Sirois (2023), у результаті якого доведено досить тісний зв'язок між прокрастинацією та стресом у різних популяціях та контекстах. Потенційно динамічна асоціація дистресу та прокрастинації полягає у тому, що стресові ситуації обов'язково підвищують ризик прокрастинації, оскільки виснажують ресурси подолання і знижують поріг толерантності до негативних емоцій. Ґрунтуючись на висновках теорії копіngu та регуляції емоцій, на думку F. Sirois нова модель прокрастинації вразливості в контексті стресу передбачає, що ризик прокрастинації зростає в стресових ситуаціях, перш за все тому, що прокрастинація є малоресурсним засобом уникнення неприємних і важких емоцій, пов'язаних із завданням.

Таким чином, дані F. Sirois підтверджують численні положення інших науковців про превалюючу роль емоційного дискомфорту у проявах прокрастинації, що супроводжують її як на початкових етапах зародження, так і при настанні наслідків зволікання [264]. Вони також мають значення для диференціації психологічних складових прокрастинації особистості.

Отже, явище прокрастинації є реакцією на досить високі вимоги до сучасної організації найважливіших сфер людської діяльності та виступає свідченням певного дефіциту особистісних ресурсів, потрібних для вчасного та успішного виконання покладених на людину обов'язків. Прокрастинація як стійка схильність до небажаного відтермінування реалізації важливих для людини завдань має складну різнорівневу, багатофакторну природу, а також характеризується цілим комплексом зв'язків з іншими психологічними явищами, що зумовило появу значної кількості наукових підходів до його визначення. Станом на теперішній час ключові напрямки наукового пошуку та визначення феномену прокрастинації пов'язані з розкриттям характеристик завдань, що провокують прокрастинаційні прояви, наслідків прокрастинації, побудовою класифікації видів прокрастинації та деталізованого дослідження кожного з них (наприклад, академічної прокрастинації), дослідження індивідуально-психологічних особливостей прокрастинаторів, емоційних, мотиваційних та саморегуляторних чинників прокрастинації.

1.2. Прокрастинація як специфічний різновид поведінки в структурі особистості

Розкриття особливостей прояву прокрастинації у структурі особистості передбачає ґрунтовний аналіз змістовного поля ефектів взаємовпливу та зв'язку прокрастинації з іншими психологічними утвореннями та змінними, зокрема диспозиційними індивідуально-психологічними властивостями суб'єкта діяльності, стійкими та динамічними характеристиками його когнітивної, емоційно-вольової та мотиваційно-ціннісної сфер. Проблематика

співвідношення явища прокрастинації з психологічними змінними структури особистості може бути операціоналізована та конкретизована у наступних теоретичних положеннях і припущеннях:

- прокрастинація – наскрізне, комплексне та багаторівневе соціально-психологічне явище, яке проявляється на різних рівнях людської життєдіяльності, зачіпає різні аспекти її психічного функціонування та, відповідно, проявляється на емоційному, когнітивному, мотиваційному та поведінковому рівнях активності суб'єкта діяльності;
- хронічні прокрастинатори мають спільну конфігурацію індивідуально-психологічних особливостей, що сприяють проявам прокрастинації;
- у структурі особистості можуть існувати такі диспозиційні психологічні параметри, що полегшують формування схильності до прокрастинації. Ці психологічні параметри можуть бути визначені та описані;
- вірогідність проявів прокрастинації залежить від стану активації психічного апарату, актуального психоемоційного стану індивіда, що у свою чергу зумовлюється ситуаційними характеристиками актуальної життєвої ситуації та стійкими характеристиками його емоційності;
- у свою чергу, прокрастинація як стійка звичка до відтермінування виконання важливих справ позначається на психоемоційному стані індивіда, виступає чинником формування окремих рис характеру, схильності до певного стилю інтерпретації життєвих подій й поведінки та, відповідно, може трансформувати окремі психологічні складові структури особистості.

Важливо зазначити, що окреслені положення вказують на інтегрованість прокрастинації як специфічного різновиду поведінки у структуру особистості, її тісний взаємозв'язок з окремими особистісними підструктурами та їх реципрокний взаємовплив. Будучи, у першу чергу, саме поведінковим проявом явища прокрастинації вбирає у себе змістовні характеристики цілісного психічного функціонування індивіда, має під собою суб'єктивну основу у вигляді тих чи інших психологічних процесів, явищ та властивостей, є наслідком специфічної конфігурації особистісних рис і характеристик.

Користуючись наведеною в підрозділі 1.1 схемою основних напрямів сучасних досліджень феномену прокрастинації (рис. 1.1), можна стверджувати, що проблематика зв'язку явища прокрастинації з психологічними характеристиками індивіда та складовими структури його особистості, розкривається у таких напрямках досліджень як: 1) психологічні наслідки прокрастинації (J. Burka, B. Chen, L. Yuen, О. Грабчак, М. Дворник, В. Лугова, Б. Луговий, О. Журавльова, Г. Чуйко тощо); 2) індивідуально-психологічні особливості осіб, схильних до прокрастинації (D. Danto, C. Lay, D. Linam, H. Schouwenburg, О. Журавльова тощо); 3) прокрастинація як дисфункція емоційної та мотиваційної сфер (D. Kahneman, C. Konig, P. Slovik, P. Steel, A. Tversky тощо). Необхідно зауважити, що феномен прокрастинації, як і будь-яке складне соціально-психологічне явище зазнає на собі детермінуючого впливу діалектичного поєднання зовнішніх та внутрішніх чинників. Тобто поведінка прокрастинації може мати у своїй основі не тільки суб'єктивно-психологічні чинники, але і об'єктивні, зовнішні життєві обставини та ситуації. Але проблематика даного підрозділу передбачає концентрацію саме на психологічно-особистісних корелятах прокрастинаційних проявів.

На даний час в науковій літературі представлено значну кількість досліджень, спрямованих на розкриття особистісних детермінант, індивідуально-психологічних механізмів формування та основних психологічних наслідків прокрастинації. Зокрема, вітчизняним та зарубіжним дослідникам вдалося встановити наявність кореляції рівня вираженості прокрастинації з низькою самооцінкою і відсутністю впевненості в собі, поганим самоконтролем, імпульсивністю, тривожністю і депресією, а також високим перфекціонізмом [170; 169; 168; 207]. Також виявлені зв'язки між прокрастинацією та високим рівнем стресу, а також неадекватними стратегіями подолання, що негативно впливає на здоров'я, професійний успіх та якість життя в цілому [208; 214; 266]. Зважаючи на багаточисельність свідчень про особистісну детермінацію прокрастинації, наявність емпіричних

даних про наявність специфічних особливостей структури особистості прокрастинаторів, а також комплексний вплив прокрастинації на функціонування особистості суб'єкта діяльності, виникає потреба впорядкування наявних даних теоретико-емпіричних досліджень, що стосуються проблематики прояву прокрастинації в структурі особистості. Отже, представлені у науковій літературі чисельні теоретико-емпіричні дослідження, які прямо або опосередковано розкривають сформульовані положення особливостей прояву прокрастинації у структурі особистості можна згрупувати у наступні класи та категорії:

- диспозиційні психологічні та поведінкові чинники схильності до прокрастинації, особистісно-суб'єктивні кореляти прокрастинації, що узгоджуються з теорією рис (М. Дворник, Т. Колтунович, Т. Мотрук, Д. Стеценко, Я. Чаплак, Г. Чуйко, М. Bloom, В. Gregory, М. Golson, М. Handelsman, J. Johnson, М. Larsen, N. Milgram, Т. Smith, С. Snyder, R. Tenenbaum тощо):

- зв'язок прокрастинації з характерологічними рисами, що описуються п'ятифакторною моделлю особистості Р. Costa та R. McRae (М. Bloom, Р. Dziewulska, J. Johnson, С. Lay, К. Markiewicz, W. McCown, Т. Petzel, Р. Rupert, Н. Schouwenburg, D. Watson тощо);
- особистісний перфекціонізм як чинник розвитку прокрастинації (О. Журавльова, Е. Kranjec, К. Košir, L. Komidar тощо);
- когнітивно-рефлексивна сфера особистості прокрастинатора, взаємозв'язок прокрастинації та особливостей функціонування когнітивної сфери особистості, зокрема, особливості перебігу мнемічних процесів у осіб, схильних до прокрастинації (О. Журавльова, М. Balkis, С. Barsics, М. Bulus, А. D'Argembeau, Е. Duru, К. Ericson, М. Rebetez, L. Rochat, Е. Rothblum, L. Solomon тощо);
- особливості функціонування афективно-мотиваційної сфери особистості прокрастинатора (О. Журавльова, Т. Brothen, N. Hall, S. Rahimi, Р. Steel, F. Sticca, F. Svardal, Т. Thundiyil тощо);

- взаємозв'язок прокрастинації та різних видів мотивації, зокрема, мотивації досягнень (О. Журавльова, N. Aelterman, S. Brownlow, L. Haerens, L. Hensley, A. Michou, A. Mouratidis, R. Reasinger, M. Vansteenkiste тощо);
 - вплив різних видів страхів на високу вірогідність проявів прокрастинації (Л. Котляр J. Burka, L. Yuen, M. Haghbin, A. McCaffrey, T. Rychyl тощо);
 - нейроанатомічні та нейроендокринні аспекти функціонального та психоемоційного стану, стресове навантаження, емоційні розлади (тривожність, депресія тощо) як чинники прокрастинації (E. Barel, J. Burka, Zh. Chen, R. Colodner, U. De Silva, G. Deemud, T. Feng, Y. Fu, J. Guo, L. Komidar K. Košir, E. Kranjec, A. Kugathasan, T. Kulatilake, L. Li, P. Liu, P. Liyanage, X. Ma, L. Mahagna, R. Massalha, D. Meng, L. Mu, S. Shahrabani, F. Sirois, D. Sriyaratna, X. Tian, O. Tzischinsky, Y. Wu, H. Xu, B. Yuan, L. Yuen, C. Zhang, C. Zhang, Y. Zhao, L. Zhu тощо);
 - конативно-регуляторний вимір особистості прокрастинатора, характеристики саморегуляції діяльності як чинник прокрастинації, провідні копінг-стратегії осіб, схильних до прокрастинації (О. Журавльова, Zh. Chen, P. Liu, C. Zhang, T. Feng, P. Steel тощо);
 - зв'язок між прокрастинацією та імпульсивністю (Gustavson D., Miyake A., Hewitt J., Friedman N. Rebetz M., Rochat L., Barsics C тощо);
 - сприйняття часу та прокрастинація, толерантність до невизначеності (P. Costa, D. Dye, J. Ferrari, C. Lay, T. Rozenzthal, M. Specter, P. Steel H. Ziezat, G. White, R. McCrae, О. Санніков, О. Саннікова тощо)
- диспозиційні наслідки прокрастинації на особистісному рівні:
- прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я (О. Журавльов, О. Журавльова, S. Laybourn, A. Frenzel, T. Fenzl);
 - прокрастинація як чинник формування неуспішної особистості (Т. Мотрук, Д. Стеценко).

Виділені нами класи та категорії досліджень співвідношення прокрастинації з психологічними характеристиками та параметрами структури особистості є фактично більш розширеною та деталізованою версією виділених Т. Мотрук та Д. Стеценко на основі масштабного аналізу праць особистісних чинників виникнення явища прокрастинації. Зокрема, дослідники виділяють у якості важливих особистісних параметрів, тісно пов'язаних з прокрастинацією, такі стійкі індивідуально-психологічні властивості індивіда як: 1) перфекціонізм та схильність до переживання страху неуспіху – ірраціональна впевненість людини, що все має бути виконано ідеально, що призводить до відмови від діяльності, якщо є ймовірність її неуспішного завершення; 2) схильність до переживання страху успіху – людина боїться успішного виконання справи, оскільки це покладає на неї додаткову відповідальність та обов'язки; 3) особистісна тривожність як фасилітатор прокрастинаційних проявів; 4) невміння планувати – виражені труднощі з орієнтацією у часі та визначенням пріоритетів у виконанні справ, що у наслідковому результаті тягне за собою невміння розраховувати час на виконання тих чи інших завдань, а також до недоречного переключення на інші справи; 5) виражена потреба у підвищеній стимуляції – прокрастинація може бути наслідком отримання екстремальних вражень, внаслідок відкладання справи до того моменту, поки не з'явиться значний дефіцит часу, що виступає потужним стимулятором для людини та джерелом підвищеної активації та яскравих переживань [81, с. 294].

Результатом тривалої роботи дослідників у парадигмі теорії рис характеру Г. Айзенка, Р. Кеттелла та Г. Олпорта стала п'ятифакторна модель особистості («big five»), запропонована Р. Costa та R. McRae. Її розробниками виділено 5 універсальних характерологічних рис, що у різних варіантах вираженості притаманні будь-якій людині: 1) нейротизм; 2) екстраверсія; 3) відкритість досвіду; 4) доброзичливість; 5) сумлінність [144]. Значну кількість досліджень, присвячених визначенню місця прокрастинації у структурі особистості було виконано з опорою саме на п'ятифакторну модель

особистості. Вивчення взаємозв'язку між прокрастинацією і рисами особистості через призму п'ятифакторної моделі особистості вказує на те, що 3 характерологічні риси мають тісні зв'язки з прокрастинацією. Мова йде про фактори сумлінності, нейротизму та екстраверсії. Фактори доброзичливості та відкритості досвіду таких зв'язків не мають [194].

Одне з перших досліджень взаємозв'язку між прокрастинацією і рисами особистості в рамках моделі «великої п'ятірки», реалізоване J. Johnson, M. Bloom продемонструвало зв'язок прокрастинації з сумлінністю та нейротизмом [194]. Одним з компонентів нейротизму є імпульсивність, а важливою характеристикою сумлінності є розвинений самоконтроль. За даними J. Johnson та M. Bloom імпульсивність позитивно корелює з прокрастинацією, а самоконтроль – негативно [194]. Подібні результати були отримані у ряді інших досліджень, що проводились у західних країнах протягом 90-х років XX ст. та на початку XXI ст. Так, наприклад високий рівень прокрастинації у людей з крайніми варіантами вираженості нейротизму було зафіксовано W. McCown, T. Petzel, P. Rupert [219; 223]. C. Lay та H. Schouwenburg був виявлений зв'язок прокрастинації із сумлінністю та нейротизмом. Зокрема, ними встановлено, що прокрастинатори характеризуються низькими показниками за шкалою сумлінності та підвищеною вираженістю показників за шкалою нейротизму [206].

D. Watson досліджував такі детермінанти прокрастинації як страх невдачі, складність завдання, прийняття ризику, бунт проти контролю, залежність та труднощі з прийняттям рішень з точки зору п'ятифакторної моделі особистості. Учасниками дослідження стали 349 здобувачів вищої освіти, по відношенню до яких було застосовано інвентаризовану шкалу особистості NEO та шкалу оцінки прокрастинації для студентів. У результаті дослідником встановлено, що тотальна прокрастинація була пов'язана як з аспектами низької сумлінності (компетентність, порядок, обов'язковість, прагнення до досягнень, самодисципліна), так і з аспектами нейротизму (тривога, депресія, самосвідомість, імпульсивність, вразливість). Коли

розглядалися предиктори зволікання, відмова від завдань мала сильний зв'язок як з низькою сумлінністю, так і з нейротизмом. Страх невдачі, труднощі з прийняттям рішень і залежність мали менший зв'язок з деякими аспектами сумлінності та нейротизму. Крім того, прийняття ризику було негативно пов'язане з доброзичливістю, а фантазійний аспект відкритості до досвіду був пов'язаний з тотальною прокрастинацією [288].

Нами було знайдено також декілька більш сучасних зарубіжних досліджень, результати яких тією чи іншою мірою узгоджується з тим, що було виявлено раніше. Так, наприклад, Н. Karatas було в черговий раз підтверджено наявність зворотного зв'язку між рівнем прокрастинації та сумлінністю, а також численні ефекти впливу рівня нейротизму на прокрастинацію. Крім цього Н. Karatas встановив наявність зворотного зв'язку прокрастинації та відкритості досвіду, а також прокрастинації та екстраверсії [196]. Т. Huning, R. Renn, D. Allen емпіричним шляхом встановили, що високий нейротизм пов'язаний з труднощами цілепокладання, що у наслідковому результаті призводить до виражених дисфункцій саморегуляції. Опосередковуючими ланками зворотного зв'язку між нейротизмом та недоліками самоуправління є емоційне самозаглиблення та прокрастинація. Подібний механізм лежить в основі впливу сумлінності на особливості саморегуляції: низький рівень сумлінності призводить до порушень саморегуляції внаслідок нездатності відкладати задоволення та вираженої схильності до зволікання [193].

До інших особистісних рис, що не входять до п'ятифакторної моделі особистості «Big Five», але за даними емпіричних досліджень зарубіжних авторів також виступають предикторами прокрастинації, належать наступні: схильність до уникнення невдач, схильність до переживання страху успіху, сором'язливість та небажання стати об'єктом заздрості та виділятися поміж інших [268]. R. Cruz, J. Miranda, взявши за основу модель розладів особистості DSM-5, встановили, що розгальмування позитивно корелює з прокрастинацією. Зокрема, ними було доведено, що безвідповідальність,

імпульсивність та розсіяність пов'язані з усіма аспектами прокрастинації [148].

У широкому контексті диспозиційні особистісно-суб'єктивні чинники схильності до прокрастинації розглядали М. Дворник, Т. Колтунович, Я. Чаплак, Г. Чуйко, В. Gregory, M. Golson, M. Larsen, N. Milgram, R. Tenne. Так, М. Дворник шляхом факторного аналізу матеріалу символічно-ілюстративного опису досліджуваними явища прокрастинації виділила п'ять особистісних чинників прокрастинації: 1) недооцінка готовності до виконання завдання – невпевненість у собі, схильність до переоцінки складності завдання тощо; 2) страх відповідальності – уникнення складних, незнайомих завдань; 3) знижений рівень зацікавленості – невмотивованість; 4) орієнтація на соціальну винагороду – прокрастинація пов'язана з оцінюванням соціально бажаного результату; 5) схильність до педантизму – в основі прокрастинації лежить потреба у виваженості, правильності, послідовності [19]. Особистісні чинники прокрастинації за N. Milgram та R. Tenne описуються у контексті розробленої ними класифікації прокрастинації. Серед індивідуально-психологічних особливостей хронічного прокрастинатора Т. Колтунович, Я. Чаплак, Г. Чуйко називають переважно негативні характеристики, а саме: емоційне та професійне вигорання; екстернальний локус контролю та виражені труднощі у прийнятті на себе відповідальності; недостатньо розвинені навички саморегуляції та структурування часу; виражена орієнтація на минуле на шкоду орієнтації на майбутнє, зокрема заглибленість у негативні переживання минулого; труднощі цілепокладання, зокрема, недостатньо розвинене вміння конкретизувати мету та труднощами зосередження на її вчасному та результативному досягненні [111]. В. Gregory, M. Golson, M. Larsen, досліджуючи особистісні предиктори прокрастинації шляхом застосування стандартного множинного регресійного аналізу на вибірці здобувачів вищої освіти визначили позитивні та негативні особистісні предиктори прокрастинації. Серед позитивних предикторів прокрастинації було виявлено стійкі установки студентів на особистісне зростання та готовність відстоювати

свої академічні права. Тобто у якості важливих особистісних чинників відкладання відповідальних справ може бути переконаність студента у тому, що наразі виконання відповідного завдання не сприяє, або навіть інгібує його особистісне зростання. Іншою причиною прокрастинаційних проявів є виявлення студентом того, що виконання завдання порушує його академічні права, а вимоги щодо термінів його виконання не узгоджені на відповідному академічному рівні. Негативними предикторами прокрастинації за даними B. Gregory, M. Golson, M. Larsen є добросовісність та впевненість студентів у собі [179]. Таким чином, чим більш сформованими є добросовісність та впевненість у собі, тим менша вірогідність формування прокрастинаційного радикалу у структурі особистості. Отримано також емпіричне підтвердження взаємозв'язку надпильності і прокрастинації з вірогідністю виникнення у студентів різних хімічних і нехімічних залежностей [254].

Існує широкий пласт досліджень детермінаційного впливу особистісного перфекціонізму на формування та прояви прокрастинації. Всі вони досить добре відомі, представлені у вільному доступі для ознайомлення та неодноразово згадувались у процесі нашого викладу [19; 68; 81; 170; 169; 168; 207].

Перфекціонізм характеризується прагненням до досконалості і постановкою занадто високих стандартів роботи, що супроводжується схильністю надмірно критично оцінювати її виконання. Постановка нереальних і, як наслідок, недосяжних цілей, характерних для перфекціонізму, часто призводить до негативних переживань [83; 84; 173; 176].

У рамках нашого дослідження доцільно зупинитися на окремих новітніх публікація, в яких висвітлено роль перфекціонізму у продукуванні маніфестацій прокрастинації. Словенські вчені E. Kranjес, K. Košir, L. Komidar на матеріалі дослідження академічної прокрастинації встановили, що індивідуальні виміри перфекціонізму виступають важливими предикторами академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти. Центральний інтерес дослідження було пов'язано з перевіркою модеруючої ролі окремих

параметрів перфекціонізму у взаємозв'язку між рівнем тривожності та депресії у прогнозуванні феномену академічної прокрастинації. У дослідженні взяли участь студенти першого та другого курсів різних факультетів Маріборського університету, які проходили психодіагностичне обстеження за допомогою академічної шкали прокрастинації, шкали перфекціонізму, шкали депресії та шкали тривоги. Аналіз результатів показав, що у словенській вибірці студентів існує статистично значущий зв'язок між параметрами перфекціонізму та академічною прокрастинацією. Параметри перфекціонізму та академічної прокрастинації також пов'язані з тривогою та депресією. Останні також провокують академічну прокрастинацію. Зв'язок між рівнем тривоги та академічною прокрастинацією модерується параметром перфекціонізму та особистими стандартами, тоді як зв'язок між рівнем депресії та академічною прокрастинацією модерується параметрами батьківських очікувань та організації.

Серед вітчизняних дослідників проблемою зв'язку перфекціонізму та прокрастинації займалась О. Журавльова. Розрізняючи адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, дослідниця фіксує зв'язок дезадаптивної форми перфекціонізму з проявами прокрастинації. Це узгоджується з концепцією здорового та невротичного перфекціонізму D. Namachek [186]. На думку D. Namachek невротичний перфекціонізм відрізняється від звичайного бажанням виконати завдання якнайкраще за кількома параметрами: постійне невдоволення зробленим, надзвичайно високі очікування від себе, діяльність під впливом страху невдачі, сильної тривоги, сорому, провини, виражена поведінка уникнення, концентрація уваги лише на власних недоліках і думки про те, як уникнути помилок [186].

Посилаючись на теоретичні виклади та емпіричні дані Д. Барнса, В. Варрена, В. Кнауса, Р. Шафрана, О. Журавльова зазначає, що в основі дезадаптивного перфекціонізму лежить низка ірраціональних когніцій людини, зміст яких пов'язаний з патологічною невротичною фіксацією на недосконалості світу, прагнення до недосяжної досконалості, встановлення

занадто високих стандартів, катастрофічне сприйняття помилок, залежність оцінки власної цінності від своїх особистих досягнень. Психологічний механізм тісного зв'язку дезадаптивного перфекціонізму та схильності до прокрастинації полягає у тому, що страх невдачі у невротичного перфекціоніста гальмує початок важливої для нього діяльності, остерігаючись помилок та намагаючись максимально добре підготуватися для її ідеального виконання [29].

Поєднання перфекціонізму з прокрастинацією призводить до того, що прокрастинація виступає реакцією на завдання. У такому випадку діяльність заздалегідь починає сприйматися як така, що не може бути здійснена на належному рівні та призводить до підвищення тривожності і зростання рівня прокрастинації у відтермінування початку і навіть завершення діяльності [29]. У той же час дослідження останніх десятиліть доводять, що конструктивний перфекціонізм позитивно корелює з такими характеристиками як високий рівень суб'єктивного благополуччя, сумлінність, адаптивні копінг-стратегії, висока соціально-психологічна адаптація, позитивні емоційні реакції [277].

Особливості мисленнєвого процесу осіб, схильних до зволікання, що операціоналізується у якості стійких характеристик функціонування когнітивно-рефлексивної сфери особистості, досліджувалися такими науковцями як О. Журавльова, M. Balkis, C. Barsics, M. Bulus, A. D'Argembeau, E. Duru, M. Rebetez, L. Rochat, E. Rothblum, L. Solomon та ін. На думку О. Журавльової одним з важливих елементів когнітивно-рефлексивної підструктури особистості прокрастинатора є оцінкові ірраціональні переконання, що переростають у генералізовані негативні висновки щодо власної особистості, соціального оточення та світу в цілому. До таких особливостей когнітивної сфери у осіб, схильних до прокрастинації, додається екстернальний локус контролю як вагома риса їх когнітивної сфери [33]. S. Brownlow, R. Reasinger виявили залежність прокрастинації від екстернального локусу контролю, значного превалювання у структурі особистості зовнішньої мотивації, а також зовнішнього атрибутивного стилю [132].

M. Balkis, M. Bulus, E. Duru на прикладі академічної діяльності розкривають зв'язок між академічними раціональними / ірраціональними переконаннями, академічною прокрастинацією та часовими уподобаннями для підготовки до іспитів. Результати проведеного ними дослідження засвідчили, що раціональні академічні переконання безпосередньо впливають на академічну прокрастинацію та часові пріоритети для підготовки до іспитів. Академічні раціональні переконання також впливають на академічні досягнення опосередковано через посередництво академічної прокрастинації та часових преференцій щодо підготовки до іспитів [122; 123].

Результати дослідження M. Rebetez, C. Barsics, L. Rochat, A. D'Argembeau, M. Van der Linden показали, що як розгляд майбутніх наслідків, так і епізодичне мислення про майбутнє тісно пов'язані з прокрастинацією, зокрема зі здатністю приймати рішення та мотиваційними схильностями, що зумовлюють прокрастинаційні прояви [244].

Враховуючи зорієнтованість хронічних прокрастинаторів на теперішнє та недостатньо розвинені навички організації часу на перспективу та планування K. Ericson сформулював припущення відповідно до якого вже скоєні прояви прокрастинації являють собою складну взаємодію надмірної спрямованості людини на теперішнє та недоліків функціонування пам'яті, що дозволяє віднести це дослідження до розряду тих, що розкривають особливості когнітивної сфери осіб, схильних до відтермінування важливих завдань. На думку дослідника правильно побудовані та вчасні нагадування дозволять значно знизити ризик прокрастинаційних проявів. Відштовхуючись від цього переконання K. Ericson була розроблена система оптимальних з точки зору термінів та строків доставки нагадувань, що дозволять значно знизити ризик прокрастинації [165].

K. Резнік був виявлений негативний зв'язок психологічної розумності з прокрастинацією. Психологічна розумність в цьому контексті визначалась як здатність до розуміння поведінки і мислення, поведінки і почуттів. Це відкритість для нових ідей, в той час як прокрастинація відома як

іраціональна тенденція відкладати завдання, поки індивід не відчує дискомфорт. Таким чином, чим вищим є рівень психологічної розумності, тим нижча вірогідність формування схильності до прокрастинації [94].

Варто зауважити, що розгляд особливостей когнітивної сфери прокрастинаторів дозволяє зробити висновок про детермінаційний характер відношень комплексу іраціональних когніцій та інтенсивного психоемоційного дискомфорту у структурі їх особистості. Зокрема, ми спираємося на ідеї J. Burka, L. Yuen, A. Ellis, W. Knaus про те, що має місце реципрокний зв'язок між когнітивними інтерпретаціями сутності та часу виконання важливих завдань та переживанням емоційного дискомфорту у вигляді страхів, тривожності, фрустрації, незадоволеності собою [134; 163]. Недооцінка себе, безпідставні уявлення, що виходять із невротичного підходу до невдачі з явно завищеними вимогами до себе та до світу, свідчать про кризове ставлення до себе, яке супроводжується негативними емоційними реакціями різного ступеня тяжкості, від загального стану тривоги до стресових і депресивних переживань. Вірогідно також, що висока тривожність сприяє породженню різних катастрофічних інтерпретацій навіть самих нейтральних подій, що призводять до нераціонального відкладання реалізації важливих справ та небажання приймати відповідальність за них. На думку A. Ellis та W. Knaus з усіх можливих когнітивних спотворень з прокрастинацією найбільш тісно пов'язані тільки два: переконаність у власній нікчемності та інтерпретація світу як занадто складного та вимогливого. У відповідності до цього дослідники виділяють 4 царини, в яких хронічні прокрастинатори можуть мати прояви когнітивних спотворень: 1) перфекціонізм; 2) страх невдачі; 3) тривога; 4) екзистенціальна сором'язливість [163].

Феноменологічні особливості емоційної сфери прокрастинатора досить детально представлені у роботах О. Журавльової. Зокрема, дослідниця констатує, що емоційне тло прокрастинатора має переважно астенічну спрямованість, що призводить до його невпевненості та зниженої активності. Ядерною емоцією, що систематично переживається прокрастинатором є

тривога. При цьому О. Журавльова, розглядаючи тривожність у якості базового виміру афективної сфери особи, схильної до прокрастинації, тлумачить її як системний емоційний паттерн, що включає переживання страху, провини, суму та сорому. Іншим розповсюдженим серед осіб, схильних до прокрастинації, психоемоційних станів є депресія, що являє собою комплексну комбінацію таких базових дисфоричних емоцій як сум, відраза, презирство, страх, провини, гнів та збентеження. Третім емоційним станом, що досить часто переживається хронічними прокрастинаторами, є агресія [32, с. 22]. Таким чином, тривога, депресія та агресія являють собою триаду базових емоційних переживань дезадаптивних прокрастинаторів.

У результаті нещодавнього дослідження S. Rahimi, N. Hall, F. Sticca (2023) було детально вивчено взаємозв'язок між прокрастинацією та специфічними для навчання емоціями. Крім результатів, що показують очікувану валентність відносин між прокрастинацією та позитивними емоціями (насолада, надія та гордість) та негативними емоціями (гнів, тривога, сором, безнадійність, нудьга та почуття провини), авторегресійний перехресний панельний аналіз показав різноспрямовані зв'язки між прокрастинацією та емоціями з плином часу. Зокрема, було встановлено, що такі конкретні емоції як тривога та надія впливають на прокрастинацію. Має також місце зворотний вплив: прокрастинація впливає на характер переживання провини та нудьги. Крім цього спостерігались двоспрямовані зв'язки між прокрастинацією та такими емоціями як насолода, тривога та провини [243].

Згідно з уявленнями P. Steel, F. Svartdal, T. Thundiyil, T. Brothen для мотиваційної сфери при схильності до прокрастинації характерні виражені дисфункції. Зокрема, вказані дослідники зазначають, що прокрастинація виступає своєрідною невдачею у царині вирішення задачі на досягнення необхідного рівня мотивації. Прокрастинація зумовлена «розривами» у динамічному континуумі «намір – дія». Прокрастинатори сприйнятливі до близькості спокуси переключення на більш приємні справи і до тимчасового

поділу між своїм наміром і запланованим актом діяльності. Чим більш дистальними є стосунки між намірами та конкретними діями, тим більш вірогідним є розрив між ними, що призводить до проявів прокрастинації. Критичними навичками саморегуляції в поясненні прокрастинації на думку P. Steel, F. Svartdal, T. Thundiyil, T. Brothen є контроль уваги, регулювання енергії та автоматизм [274].

За даними О. Журавльової рівень сформованості мотивації досягнення відіграє предикативну роль по відношенню до розвитку прокрастинації та може використовуватися у якості чинника, що прогнозовано буде визначати рівень прокрастинації в діапазоні низьких, середніх та високих значень. Реалізоване дослідницею експериментальне вивчення залежності прокрастинації від рівня сформованості мотивації досягнення показало наявність зворотного зв'язку рівня мотивації досягнення як з інтегральним показником прокрастинації, так і з окремими складовими цього феномену [40, с. 65]. Отримані О. Журавльовою емпіричні дані щодо залежності схильності до прокрастинаційних проявів повністю узгоджуються з даними американського дослідника L. Hensley [189].

A. Mouratidis, A. Michou, N. Aelterman, L. Haerens, M. Vansteenkiste встановили, що автономна навчальна мотивація, яка залежить від оцінки учнями мотивації вчителя, а також ступеню реальної підтримки ним автономії здобувачів освіти, виступає значущим чинником попередження прокрастинації навіть у кінці навчального року, коли вже накопичується втома від навчання, а морально-психологічні ресурси вже досить виснажені [232].

В ході вивчення мотиваційних характеристик прокрастинаторів, реалізованого R. Klassen та ін., було встановлено, що прокрастинація обернено пропорційна ефективності самомотивації [199]. Також виявлено наявність обернено пропорційного зв'язку між схильністю до прокрастинації та внутрішньою мотивацією, а також прямі ефекти впливу зовнішньої мотивації та демотивації на прояви прокрастинації. У цілому ці результати виглядають досить природно та очікувано. У той же час внутрішня мотивація висока у

непрокрастинаторів, а зовнішня мотивація і демотивація характерні для прокрастинаторів [132].

Крім того, зарубіжні дослідження виявили взаємозв'язок між характеристиками професійних завдань, мотивацією і прокрастинацією: прокрастинатори, як правило, виконують такі професійні завдання, які не можуть задовольнити базові потреби та актуальні мотиви [235].

Раніше вже зазначалось, що особливості когнітивної сфери хронічних прокрастинаторів, особливості інтерпретації ними життєвих ситуацій, пов'язаних з необхідністю виконання певних завдань, підвищують вірогідність виникнення у них дисфоричних емоційних станів. Існує цілий пласт досліджень, спрямованих на розкриття функціонального та психоемоційного стану осіб, схильних до прокрастинації, у рамках яких схильність до виникнення емоційних розладів (наприклад, фобій, тривожно-помисливих та депресивних розладів) розглядається як чинник прокрастинації. Так, Дж. Бурка та Л. Юен описують цілу множину страхів, які притаманні потенційним прокрастинаторам: страх невдачі, страх успіху, страх програти у боротьбі, страх сепарації та страх близькості [7]. У випадку кожного різновиду страху буде реалізовуватись окремий складний психологічний механізм проявів прокрастинації, що має комплексну когнітивно-емоційну природу.

Л. Котляр, досліджуючи феномен прокрастинації в управлінській діяльності державних службовців, зазначає, що такі професійні страхи як страх не впоратися з роботою, страх допустити помилку, страх програти у конкурентній боротьбі, страх втратити роботу, страх втратити власне «Я» значно підвищують рівень прокрастинації серед державних службовців. Іншими вагомими чинниками відкладання вирішення актуальних професійних завдань за даними Л. Котляр є тривожне очікування невдачі, невпевненість у собі, кризи професійного становлення, високий рівень тривожності особистості працівника, нездатність до включення у свій потенціал професійних знань [56, с. 61]. Таким чином, бачимо цілий комплекс

особистісних конструкцій, що пов'язані з фобічним стилем реагування на повсякденні завдання, що лежить в основі прокрастинаційних проявів.

M. Haghbin, A. McCaffrey, T. Pychyl довели, що страх невдачі виступає значущим предиктором прокрастинації, а сам цей зв'язок характеризується складністю, неоднозначністю та реалізується завдяки комплексному психологічному механізму, в якому задіяні як емоційно-мотиваційні, так і когнітивні складові [185].

E. Barel, S. Shahrabani, L. Mahagna, R. Massalha, R. Colodner, O. Tzischinsky у своєму дослідженні біологічних, психофізіологічних та нейроендокринних механізмів, що лежать в основі проблеми зволікання, відштовхуються від припущення про значну роль тривоги у формуванні схильності до прокрастинації. Ці дослідники також спираються на доведений раніше факт залежності індивідуальних відмінностей у зволіканні від біологічних чинників. Предметом останнього дослідження E. Barel, S. Shahrabani, L. Mahagna, R. Massalha, R. Colodner, O. Tzischinsky стало питання про опосередковуючу функцію таких нейроендокринних елементів як рівень тестостерону та кортизолу в крові у пом'якшенні зв'язку між тривогою та прокрастинацією. Результати проведеного ними масштабного емпіричного дослідження доводять те, що тривожний стан позитивно корелює з прокрастинацією, а рівень тестостерону дійсно пом'якшує та певним чином нівелює зв'язок між цими змінними. Зокрема, у ті відрізки часу, коли рівень тестостерону серед досліджуваних осіб знижувався, позитивна кореляція між тривогою та прокрастинацією ставала сильнішою. А коли рівень тестостерону, навпаки, ставав вищим, між тривогою та прокрастинацією істотного зв'язку не спостерігалось. Цими вченими встановлено також, що рівень кортизолу не впливає на взаємозв'язок між тривогою і прокрастинацією [126].

Zh. Chen, P. Liu, C. Zhang, T. Feng присвятили значну частину своїх робіт аналізу нейроанатомічних основ прокрастинації. Ними встановлено, що схильність до прокрастинації має значну позитивну кореляцію з об'ємом сірої речовини у лівій острівцевій частині, передній поясній звивині та

парагіпокампальній звивині, а також достовірно негативну кореляцію із щільністю сірої речовини дорсолатеральної префронтальної кори. Крім того, зволікання позитивно корелює з товщиною кори та кортикальною складністю двосторонньої орбітальної лобової кори. З точки зору психології встановлені закономірності нейроанатомічного влаштування головного мозку осіб, схильних до прокрастинації є значущими, оскільки було розкрито саме ті морфологічні особливості мозку, що пов'язані з самоконтролем та особливостями перебігу емоційних станів, які лежать в основі епізодичних проявів прокрастинації [139].

Дослідження Y. Wu, L. Li, B. Yuan, X. Tian також розкриває нейроанатомічні передумови прокрастинації. Їх наукова розвідка спрямована на виявлення залежності індивідуальних відмінностей у проявах прокрастинації від функціональної зв'язності у стані спокою між зонами головного мозку, що беруть участь у саморегуляції. Тяжкість прокрастинації визначає якість зв'язку між вентральною медіальною префронтальною корою та дорсальною латерально префронтальною корою, між дорсальною передньою поясною корою та хвостатим ядром, а також вентральною латеральною префронтальною корою. Встановлений факт є прямим доказом достовірності пояснень прокрастинації дисфункціями системи саморегуляції та доводять, що прояви прокрастинації є результатом внутрішньої функціональної динаміки нейронних систем, пов'язаних з контролем імпульсів, моніторингом продуктивності та поведінковим гальмуванням [289].

Kulatilake T., Liyanage P. L. R., Deemud G. H., De Silva U. S., Sriyaratna D., Kugathasan A. розуміючи прокрастинацію як дисфункцію процесів саморегуляції, що відбувається на фізіологічному рівні, звертають увагу на часте сполучення проявів прокрастинації з депресивними станами особистості. На думку зазначених науковців однією з основних причин коморбідного поєднання депресії та прокрастинації є надмірне захоплення соціальними мережами. Тому ними було розроблено новітній мобільний додаток, що виконує 4 основні функції: 1) виявлення та відстеження емоцій

користувачів за результатами аналізу їх обличчя; 2) відстеження ознак втоми; 3) аналіз поведінки користувачів у таких соціальних мережах як Facebook та Twitter; 4) визначає ризик зростання негативізму та депресивності як чинників відтермінування виконання завдань. Таким чином, широко використовується електронний аналіз настроїв на основі машинного навчання. Також в якості компаньйона представлений чат-бот, який спілкується з користувачем рідною мовою [203]. На прикладі роботи цих науковців можна побачити як на практиці реалізуються накопичені психологічні знання у поєднанні зі стрімким розвитком інформаційно-комунікативних технологій.

На даному етапі нашого викладу викликає особливий інтерес наукова розвідка C. Zhang, D. Meng, L. Zhu, X. Ma, J. Guo, Y. Fu, Y. Zhao, H. Xu, L. Mu, у якій емпіричним шляхом доводиться, що самоконтроль може опосередковувати вплив особистісної тривожності на загальну прокрастинацію, а також здійснено опис феноменології зв'язку тривожності та прокрастинації. Здійснений у рамках цього дослідження кореляційний аналіз дозволив пересвідчитись, що прокрастинація позитивно корелює з особистісною тривожністю та негативно пов'язаний із розвитком самоконтролю, а моделювання структурних рівнянь додатково виявило опосередковуючу роль самоконтролю у взаємозв'язку між тривожністю рис і прокрастинацією. Також було встановлено, що тривожність як характерологічна риса є потужним незалежним предиктором прокрастинації та може викликати її прояви прямо або опосередковано через ефекти самоконтролю [291].

Параметри прокрастинації за даними E. Kranjec, K. Košir, L. Komidar досить тісно пов'язані з вираженістю показників тривоги та депресії, які по відношенню до проявів прокрастинації виконують фасилітуючу та провокуючу роль. Вплив тривоги та депресії, на думку цих дослідників, значно посилюється внаслідок наявності перфекціоністського радикалу у структурі особистості [201].

У рамках вітчизняної традиції дослідження психологічних явищ

прокрастинацію розглядається у контексті особливостей функціонування мотиваційно-вольової структури особистості, а саме як похідну її дисфункції. Значна увага також приділяється особливостям саморегуляції при підвищеній схильності до прокрастинації, оскільки переважна більшість як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників особистісним ядром прокрастинаційних проявів вважають дисфункції механізмів саморегуляції. О. Журавльова, створюючи модель конативно-регулятивної сфери особистості прокрастинатора та проводячи паралелі між хронічним емоційним дискомфортом внаслідок переживання складності та стресовості своєї життєвої ситуації та провідними механізмами саморегуляції, особливу увагу приділяє притаманним прокрастинаторам копінг-стратегіям. Встановлено, що у проблемних ситуаціях, що вимагають активних дій, особи, схильні до прокрастинації, віддають перевагу емоційно-орієнтованим копінг-стратегіям, ключове призначення яких полягає у зниженні фізичного та психологічного впливу стресогенних обставин. Зокрема, неадаптивність системи саморегуляції прокрастинаторів полягає у значному превалюванні у структурі їх особистості такої копінг-стратегії як уникнення. Іншою досить розповсюдженою копінг-стратегією серед прокрастинаторів є пошук соціальної підтримки, що дозволяє делегувати частину відповідальності за виконання завдання на оточуючих. З-поміж основних ланок системи саморегуляції, на думку О. Журавльової, у осіб, схильних до прокрастинації, найменш розвиненою є ланка планування [31, с. 59].

У векторі розгляду питання зв'язку індивідуальних особливостей саморегуляції та схильності до прокрастинації, варто знову звернути увагу на чисельні свідчення про наявність прямих кореляційних зв'язків імпульсивності та прокрастинації. Імпульсивність являє собою диспозиційну індивідуально-психологічну характеристику, що полягає у схильності до спонтанних, необдуманих дій та рішень без належного аналізу наслідків. Змістовне та феноменологічне наповнення імпульсивності як особистісної риси прямо вказує на недоліки функціонування саморегуляції. Першим на

наявність імпульсивності як стійкої особистісної риси у осіб, схильних до прокрастинації, звертав увагу ще G. Ainslie [117]. Імпульсивність у якості важливого особистісного чинника прокрастинації розглядали C. Barsics, M. Bloom, N. Friedman, D. Gustavson, J. Hewitt, J. Johnson, D. Lynam, A. Miyake, M. Rebetz, L. Rochat, S. Whiteside тощо.

Одним з чинників, що впливають на прояви прокрастинації, є сприйняття та оцінка часу [265]. Можна констатувати значну кількість досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів, спрямованих на розкриття особливостей часової перспективи осіб із підвищеним ризиком прокрастинаційних проявів. Зокрема, виявлено позитивну кореляцію між прокрастинацією та негативним минулим, прокрастинацією та гедоністичним сьогоденням, прокрастинацією та фаталістичним сьогоденням, а також негативною з орієнтацією на майбутнє [145; 207; 270; 273; 294]. У цілому ж важливо відзначити, що сприйняття людиною часу змінюється з віком і досвідом старіння: у молодому віці час сприймається як практично безмежний ресурс і основна орієнтація людини пов'язана з майбутнім, тоді як в старості час сприймається як обмежений ресурс і людина більше зосереджена на теперішньому [136].

У процесі розгляду проблеми відкладання та особистісних характеристик прокрастинаторів накопичено чимало наукових свідчень про взаємозв'язок прокрастинації та сприйняття часу. При цьому окремі знахідки у цій проблематиці зроблені уже досить давно. Зокрема, на думку P. Steel деякі когнітивні настанови прокрастинаторів безпосередньо пов'язані з часом, зокрема, помилка планування та майбутнє дисконтування [273]. C. Lay характеризує особу, схильну до прокрастинації як таку, що має труднощі з розстановкою пріоритетів та їх утриманням, не може адекватно оцінити необхідний час на виконання найважливіших завдань, постійно відволікаючись на альтернативні та менш важливі види діяльності [207]. Вказуючи на неадекватність оцінки часу на виконання завдань, як правило, мається на увазі саме недооцінка необхідної кількості часу на виконання

відповідальних та важливих завдань. А за свідченням Н. Ziezat, Т. Rozenenthal, G. White у хронічних прокрастинаторів спостерігаються труднощі зі створенням стратегій для успішного виконання завдань [294].

Вивчення особистісних якостей прокрастинаторів в контексті сприйняття та оцінки часу здійснюється переважно у векторі вивчення характеристик їх часової перспективи. Так, наприклад, результати дослідження М. Specter та J. Ferrari вказують на наявність високої негативної кореляції прокрастинації з інтенцією в майбутнє, а також наявність позитивної кореляції з орієнтацією індивіда на минуле, що свідчить про значну дисгармонію часової перспективи суб'єктів діяльності з високим рівнем прокрастинації [270]. Це можна пояснити тим, що таким людям притаманна недостатня сформованість навичок планування майбутнього, що призводить до надмірної концентрації на минулому, зокрема, на минулих досягненнях на шкоду здобуткам у майбутньому.

Емпіричні дані дослідження Р. Costa, Р. McCrae, D. Dye вказують на високу позитивну кореляцію прокрастинації з фаталістичним сприйняттям теперішнього часу та переважно негативною оцінкою минулого [145]. Важливу роль у формуванні прокрастинації відіграє орієнтація на так зване гедоністичне сьогодення як виражена інтенція розтягувати приємний стан та події, що відбуваються тут і зараз. Ця тенденція призводить до відкладання більш важливих, але менш приємних справ на віддалену перспективу.

Досить ґрунтовно досліджено також особливості взаємозв'язку між прокрастинацією та толерантністю до невизначеності як особистісною характеристикою. Варто зазначити, що толерантність до невизначеності тісно пов'язана з особливостями сприйняття людиною часу [101]. При цьому прокрастинація тлумачиться як одна з деструктивних стратегій прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. На підтвердження цього встановлено позитивний зв'язок між прокрастинацією та недостатньою толерантністю до невизначеності, а також виявлено негативний зв'язок прокрастинації з продуктивним копінгом з прийняттям рішень [101].

У контексті проблематики сприйняття часу та прокрастинації можна розглядати і дослідження Е. Alexander та А. Onwuegbuzie, присвячене ролі надії як позитивним очікуванням від майбутнього у попередженні прокрастинаційних проявів. Вказані дослідники відштовхувались від припущення про те, що високий рівень надії менше пов'язаний із зволіканням уникнення невдач і більше пов'язаний із прокрастинацією страху невдачі. Результати засвідчили, що досліджувані з більш високим рівнем надії рідше відкладали завдання. Таким чином, було зроблено висновок, що вирішення проблем і позитивна оцінка неприємних ситуацій впливають на хорошу успішність, знижуючи страх невдачі, а надія допомагає впоратися зі страхом невдачі і знижує рівень прокрастинації, тому що в центрі уваги індивіда знаходяться майбутні досягнення. Тому у якості заходів подолання прокрастинації пропонується приділяти більше уваги підвищенню рівня надії та орієнтації на майбутнє [118].

Наш детальний огляд особливостей прояву прокрастинації у структурі особистості був би неповним якби ми, окрім особистісних детермінант прокрастинації, не розглянули яким чином систематичні прояви прокрастинації позначаються на особистісних структурах, до яких змін у загальній конфігурації індивідуально-психологічних особливостей людини вони призводять. Раніше вже було визначено, що тимчасові наслідки прокрастинації пов'язані з відчуттям психоемоційного дискомфорту, відчуттям провини, незадоволеністю собою, дистресом, подальшою втратою продуктивності [110; 111; 138]. Хронічні прокрастинаційні прояви призводять до деструктивної трансформації диспозиційних особистісних якостей аж до виникнення психологічних дисфункцій та порушень.

О. Журавльова та О. Журавльов підкреслюють значний деструктивний вплив прокрастинації на особистість здобувачів вищої освіти [43]. Порушення психічного здоров'я внаслідок прокрастинації, зважаючи на стрімке зниження самоконтролю, включає дисфункції невротичного спектру (неврози) та патології сфери саморегуляції аж до повної нівеляції довільних вольових

зусиль. Зокрема, S. Laybourn, A. Frenzel, T. Fenzl зазначають, що схильність до прокрастинації є додатковим стресором у роботі вчителя, та будучи реципрочно пов'язаною з емоційним вигоранням, значно полегшує виникнення цього деструктивного синдрому [208].

Дослідження явища прокрастинації через призму стійких особистісних структур, зокрема, особливостей інтегрованості та представленості прокрастинації як комплексного психологічно-поведінкового феномену у індивідуально-психологічних особливостях людини, розпочалося в західних наукових школах у контексті її негативного впливу на успішність діяльності, яка може проявлятися не тільки в зниженні успішності і продуктивності діяльності, але і в гострих емоційних переживаннях, викликаних власною невдачею, почуттям провини, незадоволеністю результатами своєї діяльності [163; 207]. Серед українських дослідників прокрастинацію як чинник формування неуспішної особистості розглядали Т. Мотрук та Д. Стеценко. У результаті теоретико-емпіричного дослідження феномену прокрастинації встановлено, що прокрастинація – суто людська особливість поведінки, що тягне за собою негативні наслідки аж до повного пригнічення особистісного розвитку людини, тобто виступає інгібітором розвитку успішної особистості. Негативні наслідки прокрастинації внаслідок зміни структури та організації діяльності людини, з одного боку, торкаються об'єктивних показників ефективності людської діяльності, а з іншого боку, позначаються на загальному рівні її соціальної адаптації. Важливим наслідковим результатом прояву прокрастинації є загроза її переростання у регулярний, хронічний поведінковий паттерн та поступове перетворення у стійку особистісну рису [81].

Здійснений аналіз дозволяє узагальнити особистісні характеристики, що пов'язані з феноменом прокрастинації та демонструють особливості прояву прокрастинації у структурі особистості (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Особистісні кореляти прокрастинації

<i>Особистісні детермінанти прокрастинації</i>	<i>Наслідки прокрастинації для функціонування та розвитку особистості</i>
Рівень сумлінності	Порушення психічного здоров'я
Рівень нейротизму	
Особистісний дезадаптивний перфекціонізм	
<i>Особистісні детермінанти прокрастинації</i>	<i>Наслідки прокрастинації для функціонування та розвитку особистості</i>
Екстернальний локус контролю та зовнішній атрибутивний стиль	Хронічний емоційний дискомфорт
Зовнішня мотивація, дисфункції розвитку мотивації досягнень	
Схильність до переживання страху успіху та неуспіху, а також інших страхів	Дисфункції комунікативної сфери
Тривожність та депресія	
Дисфункції сфери саморегуляції (імпульсивність)	Установка на власну неуспішність, вивчена безпомічність
Схильність до помилок у сприйнятті та оцінці часу, недооцінка майбутнього та надмірна зорієнтованість на теперішній або минулий час, низька толерантність до невизначеності	

Отже, станом на теперішній час виконано значну кількість емпіричних досліджень прокрастинації у структурі особистості, основний дослідницький вектор яких спрямований на розкриття зв'язків схильності до зволікання з особистісними рисами та загальним психоемоційним статусом індивіда. Прокрастинацію не можна вважати особистісним утворенням. Вона являє собою комплексне динамічно-поведінкове явище, в основі якого лежить значна кількість індивідуально-психологічних характеристик, що складають типовий профіль прокрастинатора. Тому можна стверджувати, що окремі особистісні та індивідуально-психологічні властивості (наприклад, рівень сумлінності, нейротизму, екстернальний локус контролю) значно підвищують вірогідність прокрастинаційних проявів.

Визначною особливістю більшості проаналізованих нами досліджень, які присвячені особливостям прояву прокрастинації у структурі особистості, є

те, що в них у якості особистісних чинників прокрастинації виступає одночасно декілька пов'язаних між собою психологічних змінних (наприклад, типові когніції, локус контролю та перфекціонізм або схильність до нав'язливих страхів, тривожність та депресія). Це ілюструє загальноприйнятий у психології принцип системності та вказує на те, що феномен прокрастинації є результатом складної, динамічної взаємодії комплексу особистісних характеристик, що можуть посилювати або послаблювати одна одну та роблять різний внесок у вірогідність проявів прокрастинації.

1.3. Психологічні особливості прокрастинації та її складові

Детально розглянувши наукові підходи до визначення феномену прокрастинації та окресливши особливості прояву прокрастинації в структурі особистості, подальша логіка наукового викладу потребує розкриття внутрішньої сутності феномену прокрастинації, його будови, а також визначення місця у категоріальній системі психології та локалізації у строкатому калейдоскопі інших психологічних явищ, що у своїй ієрархічній сукупності та впорядкованості складають внутрішній, суб'єктивний світ людини. Адже станом на теперішній час цілком очевидно, що явище прокрастинації перебуває у складних відношеннях з іншими структурами психічного порядку та певним чином співвідноситься з ними, що вимагає операціоналізації місця прокрастинації у системі інших психологічних явищ. Таким чином, ми впритул наблизились до аналізу сутнісно-феноменологічних особливостей прокрастинації. Необхідно зауважити, що її окремі феноменологічні характеристики вже були описані у попередніх підрозділах та будуть більш детально розкриті і систематизовані при аналізі її базисних характеристик та внутрішньої структури.

Попередньо здійснений змістовний огляд визначень, наукових підходів до дослідження прокрастинації, її співвідношення з диспозиційними

особистісними структурами, дозволяє побудувати концептуальне визначення феномену прокрастинації. При цьому логіка наших міркувань буде заснована на дедуктивному методі виключення. Кваліфікація будь-якого психологічного феномену починається з двох базових операцій: 1) операціоналізації його приналежності до класу психічних процесів, станів або властивостей; 2) визначення родо-видових відношень зі спорідненими психологічними явищами. Первинне наближення до визначення прокрастинації у розрізі приналежності до певного класу психічних явищ дозволяє дійти до висновку, що прокрастинація не може бути віднесена ані до психічних процесів «у чистому вигляді», ані до психічних станів, ані до психічних властивостей. Вона скоріше являє собою їх похідну, виступає результатом складної взаємодії когнітивних, емоційних, регулятивних та мотиваційних процесів і станів, що у цьому випадку мають досить специфічний малюнок, плин і спрямованість, та виражається у конкретних поведінкових проявах, що можуть бути описані у термінах бездіяльності або, по-іншому, відсутності бажаної діяльності. О. Журавльова використовує для позначення відповідних поведінкових проявів власний авторський термін «дилаторна поведінка» [37; 36]. При цьому психоемоційні стани, а також стійкі диспозиційні психічні властивості відіграють роль інгібітора або фасилітатора проявів прокрастинації. Специфічний дисфоричний емоційний стан також виступає найбільш розповсюдженим, очікуваним та вірогідним психологічним наслідком гострих симптомів прокрастинації. Зважаючи на принципову неможливість віднесення прокрастинації до жодного класу психічних явищ, її наслідковий характер по відношенню до тих психічних процесів, станів та властивостей, що лежать її основі, можна стверджувати, що феномен прокрастинації не належить до розряду суто психологічних явищ, а є скоріше поведінковим проявом специфічного поєднання та сплаву цих психічних процесів, станів та властивостей. Прокрастинацію можна віднести до поведінкових моделей, при яких людина свідомо відкладає виконання значущої для подальшого успішного вирішення життєвих завдань діяльності, замінюючи її такими

видами активності, що не мають сенсу та зиску, демонструючи таким чином емоційне ставлення до важливих та відповідальних справ. Спираючись на цей висновок спробуємо сформулювати наше авторське визначення прокрастинації.

Прокрастинація – різновид поведінки, змістом якої є порушення встановлених термінів виконання певних відповідальних (навчальних, виробничих) завдань та яка супроводжується гострими дисфоричними емоційними переживаннями, детермінуючись на особистісному рівні складною взаємодією закономірних когнітивних, емоційних та саморегуляційних процесів, що у сукупності своїх змістовних характеристик продукують недостатній мотиваційний потенціал для здійснення відповідної важливої для людини та соціуму діяльності. Частота та систематичність порушень дедлайнів на виконання завдань дозволяють сформувати уявлення про хронічний характер та стійкість схильності особистості до прокрастинації. Таким чином, прокрастинація – комплексне, полідетерміноване поведінкове явище, що має складну соціально-психологічну природу. Запропоноване визначення прокрастинації повністю узгоджується з широко представленим у сучасній психологічній літературі уявленням про трьохкомпонентну структуру цього феномену, що включає когнітивну, емоційну та поведінкову складові [18; 48; 36; 47; 63; 98; 97; 134].

Характерною особливістю наукового розкриття проблематики прокрастинації є те, що на тлі відсутності єдиної концепції та визначення явища прокрастинації, виділено досить значну кількість її розрізнених характеристик, які проливають світло на її сутнісно-феноменологічні особливості та, власне, і дозволяють розглядати прокрастинацію як самостійний, неототожнюваний з іншими психологічний феномен. Перерахуємо найважливіші зі згаданих сутнісних характеристик прокрастинації.

Важливою сутнісною характеристикою прокрастинації є її тісний зв'язок з потребоно-мотиваційною сферою особистості. Так, наприклад,

J. Ferrari пише про те, що важливою ознакою прокрастинації є спрямованість людини на переживання яскравих вражень та потреба у примусовій активації, що настають під тиском значного та штучно створеного самою людиною дефіциту часу на виконання завдання [169]. Схильність до прокрастинації може бути проявом негативізму, в основі якого лежить потреба у прямій протидії авторитетам. На думку Р. Steel важливим елементом прокрастинації є також бажання отримати миттєве задоволення, не чекаючи більш вагомих але занадто відстрочених перспектив та зисків [273].

Необхідно зауважити, що не дивлячись на значну кількість поглядів та концепцій, у межах яких пояснюється природа та сутність явища прокрастинації, можна виділити сукупність спільних рис та загальних тенденцій описових характеристик цього непересічного соціально-психологічного феномену, що також можна кваліфікувати як його феноменологічні особливості. Зокрема, у багатьох роботах визначено критерії, що дозволяють якісно диференціювати прокрастинацію від будь-яких інших психологічних явищ та схожих поведінкових проявів. До таких критеріїв можна віднести усвідомленість, ірраціональність, неконструктивний підхід до прийняття рішень, особистісну важливість дотримання визначених термінів виконання завдання, а також емоційний дискомфорт протягом усього періоду зволікання та його виражені несприятливі психологічні наслідки, зокрема значні втрати енергетичного та особистісного ресурсу суб'єкта діяльності (рис. 1.2).

С. Lay серед перерахованих критеріїв у якості феноменологічних характеристик прокрастинації вказував на її добровільність та ірраціональність [207; 206]. Усвідомленість та добровільність прокрастинаційних проявів полягає у тому, що індивід завжди вирішує робити або не робити йому ту чи іншу дію. І це рішення тільки умовно пов'язано з умовами діяльності або зовнішніми обставинами, а у більшій мірі є внутрішньою ініціативою самого суб'єкта діяльності. Ірраціональність прокрастинаційних проявів полягає у тому, що суб'єкт діяльності продовжує

зволікати у виконанні важливих завдань, достеменно знаючи до яких несприятливих наслідків це призведе. Напруженість, внутрішній дискомфорт і негативні емоційні переживання, пов'язані з ситуацією відстрочки, якісно відрізняють прокрастинацію від схожих поведінкових паттернів.

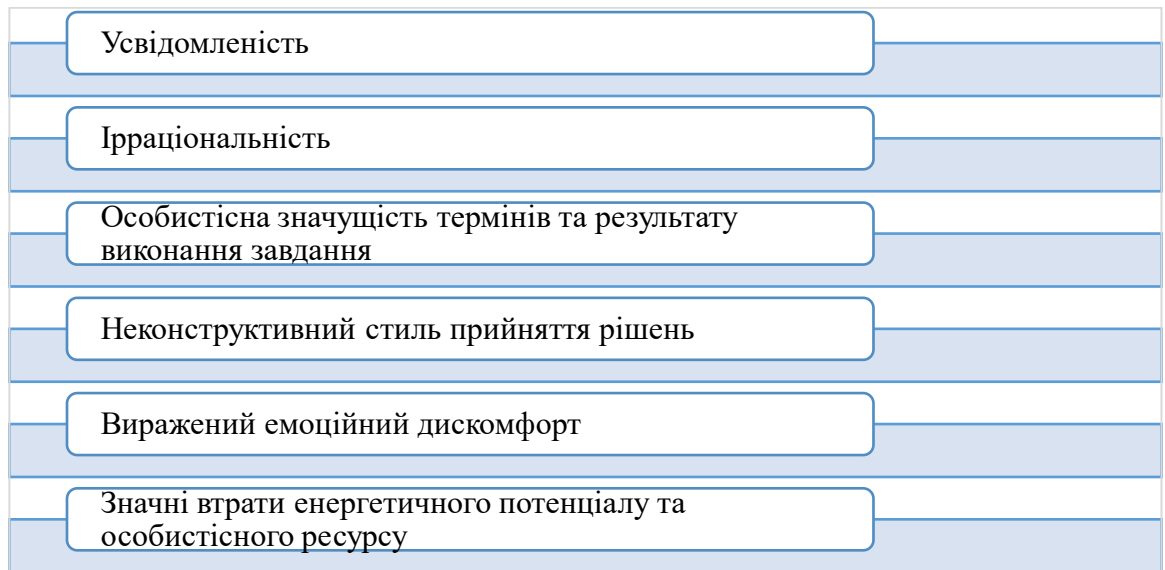


Рис. 1.2. Феноменологічні властивості явища прокрастинації

Звертають на себе увагу типові ознаки прокрастинації, що були виділені N. Fiore: 1) відчуття пригніченості, фрустрації, особистісної нереалізованості; 2) невпевненість у собі, нестійка самооцінка з тенденцією до низької; 3) нереалістична оцінка часу та орієнтація на невизначені терміни; 4) занадто серйозна та похмура оцінка загальної життєвої ситуації як безкінечної черги важких обов'язків; 5) невизначеність планів та цінностей; 6) нерішучість та легкість виникнення страху помилок [171].

У багатьох наукових джерелах підкреслюється той факт, що прокрастинація проявляється в різних видах діяльності, може мати різні джерела, а прокрастинуюча особа може переслідувати різні цілі [19; 35; 36; 39; 134]. Сильні негативні емоції у всіх цих випадках спричиняються усвідомленням значущості поставленої мети, зацікавленості індивіда у результатах діяльності та його емоційної залученості у процес. Зокрема, ще L. Solomon та E. Rothblum звертали увагу на те, що відкладання виконання будь-якого завдання закономірно пов'язане з переживанням емоційного

дискомфорту [269].

На думку М. Кузнєцової основною психологічною особливістю прокрастинації є неконструктивний стиль прийняття рішень. Дослідниця на матеріалі дослідження ролі оптимізму в особливостях саморегуляції навчальної діяльності здобувачів вищої освіти встановила, що студенти, які відтворюють нестабільні причинні схеми при поясненні позитивних подій, що відбуваються з ними, найбільш часто опиняються у числі тих, хто найбільше схильний до прокрастинації в прийнятті рішень [62].

Важливою феноменологічною характеристикою прокрастинації, на яку звертають увагу Т. Колтунович та О. Поліщук, полягає у тому, що у процесі прокрастинаційних проявів людина втрачає енергію. Внаслідок цього виникає порочне коло: втрачаючи енергію під час прокрастинації людина внаслідок такого виснаження втрачає все більше і більше можливостей розпочати виконання важливої справи. Саме цим прокрастинація відрізняється від звичайного відпочинку [55, с. 213]. Важливою ознакою та причиною енергетичних втрат індивіда, якому притаманні прокрастинаційні прояви, є значне стресове навантаження, що переживається ним у моменти прокрастинаційного зволікання. Знайдено значну кількість свідчень про те, що стрес виступає важливою сутнісною ознакою прокрастинації. Наприклад, у результаті масштабного опитування, проведеного G. Schraw, T. Wadkins та L. Olafson серед здобувачів вищої освіти, переважна більшість із загальної вибірки дослідження повідомила, що переживає інтенсивний стрес у процесі прокрастинації [256]. При цьому інтенсивність переживання прокрастинаційного стресу безпосередньо залежить від ступеню терміновості виконання відповідального завдання.

Досить евристичним з точки зору виявлення сутнісних психологічних властивостей явища прокрастинації та формування уявлення про його структуру є аналіз шкал тих діагностичних інструментів, що побудовані на виявленні рівня схильності до прокрастинації. В їх основу покладені структуровані уявлення про конструкт прокрастинації з виділенням його

конкретних особливостей та будови. Перша діагностична шкала прокрастинації була розроблена М. Aitken (Aitken Procrastination Inventory). Ключовими діагностичними показниками та особливостями прокрастинації на думку М. Aitken є страх перед невдачею та страх перед необхідністю виконувати неприємне завдання [216].

Інша діагностична шкала прокрастинації належить W. McCown, J. Johnson, T. Petzel. Ключовою характеристикою прокрастинації, що «червоною ниткою» проходить через описаний цими дослідниками діагностичний конструкт прокрастинації є неефективна особистісна модель управління часом. Саме тому вони розробили 3 показники використання часу, що дозволяють діагностувати вірогідність прояву симптомів прокрастинації. Крім цього W. McCown, J. Johnson, T. Petzel було виявлено три основні компоненти, що припускають ортогональні змінні особистості, пов'язані з різними типами прокрастинації, а саме: високий психотизм, невротична екстраверсія та депресивність [222].

Ще одна також досить рання діагностична шкала прокрастинації була розроблена В. Tuckman. Як вважає В. Tuckman, ключовими психологічними характеристиками та особливостями прокрастинації є відсутність у людини віри у можливість успішного завершення завдання, а також схильність до приписування відповідальності за життєві невдачі певним зовнішнім чинникам [280]. Ці характеристики повністю узгоджуються з такими особистісними детермінантами прокрастинації як низька самооцінка, невпевненість у собі та екстернальний локус контролю, що були виявлені у ході теоретичного аналізу місця прокрастинації у структурі особистості, результати якого представлено у п. 2.2.

В авторському опитувальнику структурних компонентів прокрастинації Ю. Рудоманенко прокрастинація як діагностичний конструкт містить п'ять складових:

- когнітивний компонент — включає схильність до ірраціонального мислення та когнітивних дисфункцій;

- часовий – оцінка часового ресурсу, особливості прийняття рішень в умовах дефіциту часу;
- ціннісний – наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту, коли необхідно обрати одну з декількох взаємовиключних форм поведінки (наприклад, орієнтоване на миттєве задоволення або на стратегічне, відтерміноване у часі досягнення життєво важливих цілей);
- поведінковий – особливості саморегуляції поведінки та діяльності;
- емоційний – наявність емоційного дискомфорту у процесі прийняття та реалізації важливих рішень [98; 97].

О. Журавльовою було виокремлено основні психологічні індикатори прокрастинації: ступінь схильності особистості до виявлення дисциплінованості, пунктуальності, неухильного дотримання певних правил у тих чи інших сферах життя, навчальної та трудової діяльності; усвідомлення власних прокрастинаційних проявів та детермінованого нею емоційного дискомфорту, неможливості протистояти ірраціональному переключенню на менш важливі справи; навички організації часу та ознаки систематичності праці, що уособлюються наявністю / відсутністю труднощів з починанням або завершенням завдань, організацією власної активності з розрахунку оптимального використання часу, умінням планувати власну діяльність. Таким чином, за О. Журавльовою до основних психолого-феноменологічних характеристик схильності до прокрастинації відноситься: 1) рівень пунктуальності; 2) ступінь усвідомлення прокрастинаційних проявів; 3) особливості організації часу та систематичність праці [30; 45].

Важливими рисами прокрастинації є її неадаптивність, дисфункціональність, пасивність, відсутність самоорганізації [55]. Однак в окремих випадках прокрастинація може виконувати адаптивну функцію. Наприклад, Т. Колтунович та О. Поліщук зазначають, що бувають випадки, коли прокрастинація дозволяє людині досягнути, що поставлені завдання не варто виконувати з певних об'єктивних причин. На думку цих же науковців прокрастинація виступає спойлером моральності, що також можна віднести до

її характерних особливостей [55].

Т. Колтунович та О. Поліщук також досить ґрунтовно описують основні симптоми прокрастинації. У межах нашого викладу ці відомості мають суттєве значення, оскільки проливають світло на окремі психологічні особливості прокрастинації, феноменологію та психологічні механізми її перебігу. Представимо перераховані зазначеними науковцями симптоми прокрастинації у вигляді простої схеми, що буде одночасно ілюструвати і етапи перебігу прокрастинації (рис. 1.3) [55]. Як видно з рисунку 1.3 (особливо це стосується другої групи симптомів прокрастинації) автори при поясненні перебігу прокрастинації орієнтуються на модель гіперболічного дисконтування J. Ainslie [117]. Різке зниження мотивації при виконанні амбіціозного завдання пов'язане з виникненням внутрішнього конфлікту між переважаючим прагненням до невеликого, але швидкого позитивного підкріплення (якщо переключитись на менш важливі, але більш приємні справи) та значною позитивною стимуляцією, якщо людина у повному обсязі та успішно виконає поставлене перед собою завдання.



Рис. 1.3. Симптоми прокрастинації (за Т. Колтунович та О. Поліщук) [55]

Спираючись на описані симптоми та психологічні механізми їх виникнення Т. Колтунович та О. Поліщук запропонували динамічну модель прокрастинації, що включає у себе наступні зовнішні та внутрішні елементи: 1) виникнення проблемної виробничої (навчальної) ситуації, що потребує вирішення; 2) продукування амбіціозного задуму та плану його втілення, що дозволить вирішити проблемну ситуацію; 3) пошук зони комфорту; 4) вихід із зони комфорту; 5) самокритика (самозвинувачення); 6) самовиправдання; 7) «ривок перед дедлайном»; 8) результат / відсутність результату [55, с. 215].

У сучасній джерельній базі з психології представлено досить значну кількість робіт, в яких висвітлюються погляди та варіанти структурного влаштування феномену прокрастинації. Як вже зазначалось вище, досить розповсюдженим є виділення у структурі прокрастинації когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Проаналізувавши та узагальнивши зарубіжні та вітчизняні дослідження феномену прокрастинації А. Куріцина та В. Оверчук дійшли до висновку про наявність саме трьох основних компонентів, що визначають внутрішню будову феномена прокрастинації: поведінковий, когнітивний та емоційний компоненти. При цьому, на думку дослідниць поведінковий компонент полягає у тому, що прокрастинація є формою завченою неконструктивної поведінки та завжди має конкретний поведінковий вияв у вигляді відтермінування роботи над завданням. Когнітивний компонент прокрастинації виражається у наявності типового стилю мислення та змістовного наповнення когнітивних утворень, що активно проявляються під час прокрастинаційних проявів. Наприклад, когнітивний компонент прокрастинації містить перфекціоністські установки, викривленні уявлення про час, необхідний для виконання завдання, сукупність негативних уявлень про себе, екстернальний стиль пояснення джерел відповідальності тощо. Емоційний компонент прокрастинації включає сукупність типових емоційних станів та характеристик емоційності прокрастинатора: тривожність, страх успіху, страх невдачі, страх відповідальності, значна психоемоційна напруга, прояви невитриманості та імпульсивності тощо.

А. Куріцина та В. Оверчук звертають також увагу на можливість виділення четвертого компоненту прокрастинації – підсвідомого. Він містить можливі глибинні внутрішньоособистісні конфлікти, що провокують прокрастинаційні прояви [63].

О. Журавльова пропонує авторську інтегральну модель прокрастинації як особистісного конструкту, в якій представлено її деталізовану структуру та складові (табл. 1.2). Дослідниця зазначає, що на системному рівні прокрастинація проявляється як багатомірне інтегральне особистісне утворення, а в субсистемній площині у ньому чітко диференціюються біологічна та психосоціальна підструктури. Тому у загальній структурі прокрастинації вона виділяє два базисних рівня (підструктури): психосоціальний та біологічний [36, с. 92].

Біологічна підструктура як сукупність усіх біологічних чинників прокрастинаційних проявів складається з нейропсихологічного та психосоматичного компонентів. Нейропсихологічний компонент включає усю сукупність нейроанатомічних та нейроендокринних чинників прокрастинації. Зокрема, у багатьох нейропсихологічних дослідженнях відмічається, що в основі прокрастинаційних проявів лежить активність нейронних структур, а також простежується зв'язок прокрастинації з активністю конкретних ділянок кори головного мозку [36, с. 93]. Так, наприклад, вірогідність прокрастинаційних проявів залежить від об'єму сірої речовини у лівій острівцевій частині, передній поясній звивині та парагіпокампальній звивині, від щільності сірої речовини дорсолатеральної префронтальної кори. Крім того, зволікання позитивно корелює з товщиною кори та кортикальною складністю двосторонньої орбітальної лобової кори [139]. Також Y. Wu, L. Li, B. Yuan, X. Tian було встановлено, що ступінь прокрастинації визначається якістю зв'язку між вентральною медіальною префронтальною корою та дорсальною латерально префронтальною корою, між дорсальною передньою поясною корою та хвостатим ядром, а також вентральною латеральною префронтальною корою [289]. Окреслені мозкові структури також пов'язані з

тривожністю, імпульсивністю та процесами саморегуляції.

Психосоматичний компонент біологічної підструктури прокрастинації вказує на специфічні особливості сприйняття стану свого здоров'я особами, схильними до прокрастинації. Крім цього, психосоматичний компонент позначає схильність хронічних прокрастинаторів до формування окремих психосоматичних захворювань. Роль медіатора, що сприяє виникненню проблем зі здоров'ям внаслідок прокрастинації, відіграє психоемоційне напруження та стрес.

Таблиця 1.2

Структура прокрастинації (за О. Журавльовою) [36]

	<i>Психосоціальна підструктура</i>	<i>Біологічна підструктура</i>
Компоненти	Когнітивно-рефлексивний	Нейропсихологічний
	Афективно-мотиваційний	
	Конативно-регулятивний	Психосоматичний

Взаємозв'язок між прокрастинацією та станом здоров'я особистості має місце за рахунок того, що прокрастинатори, по-перше, не схильні до реалізації поведінкових стратегій, спрямованих на збереження здоров'я, а, по-друге, їм притаманні інтенсивні, ненормативні психофізіологічні реакції, що зумовлені хронічним переживанням стресу [174].

Психосоціальна підструктура прокрастинації включає когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний та конативно-регулятивний компоненти. Когнітивно-рефлексивний компонент прокрастинації, за визначенням О. Журавльової, включає усі прояви пізнавальної діяльності та функціонування самосвідомості індивіда, у результаті якої створюється суб'єктивна картина проблемної ситуації, що вимагає свого вирішення, а також певний образ власної особистості. Афективно-мотиваційний компонент позначає ключовий типовий профіль мотиваційної сфери, а також характеристики емоційного життя особи, схильної до прокрастинації:

переважаючий тип афективності, характеристики емоційності, провідні психоемоційні стани та емоційне тло. Конативно-регулятивний компонент включає провідні стратегії саморегуляції та особливості їх реалізації у реальній поведінці, що призводять до прокрастинаційних проявів [36, с. 123].

Останньою досить важливою характеристикою прокрастинації є оцінка та ставлення до того простору, у якому людина проводить більшу частину свого часу та в умовах якого реалізується її діяльність. Її можна назвати екологічною складовою прокрастинації, оскільки вона прив'язана до фізичних умов проживання людини, її місця роботи. Саме тому ця характеристика залежить від об'єктивних особливостей фізичного місця перебування суб'єкта діяльності, а також від особливостей його сприйняття та оцінки людиною. К. Crum, С. Roster, М. Pardo, J. Ferrari досліджували екологічний контекст, в якому проводять час хронічні прокрастинатори: оцінювалась їх самоідентифікація з майном, оцінка ними ступеню безладу у приміщеннях постійного перебування, прихильність до певного місцезнаходження. Було встановлено, що негативна оцінка ступеню безладу у приміщеннях постійного перебування є визначною рисою прокрастинації. Зокрема, хронічні прокрастинатори зазначали що в житлових приміщеннях занадто багато «речей», що в них є відчуття перевантаженості надмірним майном, що навколо них багато безладу та мало впорядкованості, що велика кількість речей негативно впливає на перебіг їх життєдіяльності. Таким чином, акцент на безладі в приміщеннях проживання та постійного перебування, наряду з негативними емоціями та порушеннями соціальної взаємодії, виступив важливою ознакою схильності до прокрастинації [147].

Отже, у відповідності до сформульованого нами авторського визначення прокрастинації вона являє собою різновид поведінки, змістом якої є порушення встановлених термінів виконання певних відповідальних завдань та яка супроводжується гострими дисфоричними емоційними переживанням, детермінуючись на особистісному рівні складною взаємодією закономірних когнітивних, емоційних та саморегуляційних процесів, що у сукупності своїх

змістовних характеристик продукують недостатній мотиваційний потенціал для здійснення відповідної важливої для людини та соціуму діяльності. Спираючись на здійснений аналіз сутнісно-феноменологічних особливостей прокрастинації можна зробити висновок що вона є самотійним феноменом, який не можна ототожнювати з іншими психологічними явищами. Серед сутнісних характеристик прокрастинації називають усвідомленість, ірраціональність, особистісну значущість термінів та результату виконання завдання, неконструктивний стиль прийняття рішень, виражений емоційний дискомфорт, негативну когнітивну оцінку зовнішніх та внутрішніх умов своєї життєвої ситуації (зокрема, оцінка місця свого постійного перебування як такого, що перебуває у постійному безладі), значні втрати енергетичного потенціалу та особистісного ресурсу. Найбільш розповсюдженим поглядом на структуру прокрастинації є виділення у її внутрішній будові 3-х компонентів – когнітивного, емоційного та поведінкового. Хоча цим поглядом не вичерпується внутрішній зміст феномену прокрастинації, що зумовило появу інших, більш евристичних поглядів на структуру його внутрішнього влаштування (О. Журавльова, Т. Колтунович, О. Поліщук).

Висновки до розділу 1

Грунтовне розкриття теоретико-методологічних засад дослідження прокрастинації особистості, зокрема, детальний аналіз наукових підходів до визначення феномену прокрастинації, висвітлення особливостей прояву прокрастинації у структурі особистості, психологічних особливостей цього явища та його складових дозволяє сформулювати декілька важливих висновків.

1. Явище прокрастинації виникає як реакція на високі вимоги до організації найбільш важливих сфер людської діяльності та є похідною виснаженості, регресивних тенденцій функціонування ціннісно-сміслової, мотиваційної, емоційної та інтелектуальної сфер особистості, що у сукупності

свідчать про нестачу внутрішніх ресурсів, необхідних для успішного та вчасного виконання покладених на людину обов'язків та завдань. Прокрастинація була визначена нами як різновид поведінки, змістом якої є порушення встановлених термінів виконання певних відповідальних завдань та яка супроводжується гострими дисфоричними емоційними переживаннями, детермінуючись на особистісному рівні складною взаємодією закономірних когнітивних, емоційних та саморегуляційних процесів, що у сукупності своїх змістовних характеристик продукують недостатній мотиваційний потенціал для здійснення відповідної важливої для людини та соціуму діяльності.

2. В історичній перспективі феномен прокрастинації досліджувався у рамках 4-х основних парадигм: гуманістичної, біхевіористичної, психоаналітичної та когнітивної. Найбільш розповсюдженим серед сучасних науковців є тлумачення прокрастинації як хронічної поведінки зволікання, що виступає наслідковим результатом порушення перебігу вольових процесів та дисфункцій базисних ланок саморегуляції. Глибинним психологічним механізмом виникнення прокрастинації є підвищена схильність до тривожності внаслідок синхронного поєднання двох когнітивних процесів: перебільшення складності та загрозливості завдання з одночасною недооцінкою доступних ресурсів, що можуть бути використані для його реалізації.

3. Прокрастинація як стійка схильність до небажаного відтермінування реалізації важливих для людини завдань має складну різнорівневу, багатофакторну природу, а також характеризується цілим комплексом зв'язків з іншими психологічними явищами, що зумовило появу значної кількості наукових підходів до його визначення. Серед наукових напрямів дослідження прокрастинації та підходів до його визначення можна виділити: 1) вивчення характеристик завдань, що сприяють прокрастинації; 2) аналіз наслідків прокрастинаційної поведінки; 3) розробка класифікації видів прокрастинації; 4) дослідження індивідуально-психологічних особливостей осіб, схильних до прокрастинації, та їх диференційних відмінностей; 5) проблема зволікання в

академічній сфері; 6) явище прокрастинації як дисфункція емоційної та мотиваційної сфер; 7) явище прокрастинації як різновид психологічного захисту (зокрема, захисту від тривоги).

4. Місце прокрастинації у структурі особистості визначається сукупністю особистісних змінних та індивідуально-психологічних характеристик, що пов'язані з прокрастинаційними проявами. Особистісними детермінантами прокрастинації є рівень сумлінності, рівень нейротизму, дезадаптивний перфекціонізм, екстернальний локус контролю, зовнішня мотивація, переживання різних видів страхів, пов'язаних з виконанням завдання, тривожність та депресія, імпульсивність, фіксованість на теперішньому часі та помилки у сприйнятті часу, низька толерантність до невизначеності. Наслідками прокрастинації для функціонування та розвитку особистості є порушення психічного здоров'я, хронічний емоційний дискомфорт та стрес, порушення міжособистісних стосунків, формування диспозиційної установки на недостатню успішність та низьку самоєфективність. Прокрастинація являє собою комплексне динамічно-поведінкове явище, в основі якого лежить ряд індивідуально-психологічних характеристик, що утворюють типовий профіль прокрастинатора.

5. Серед сутнісних характеристик прокрастинації виділено усвідомленість, ірраціональність, особистісну значущість термінів та результату виконання завдання, неконструктивний стиль прийняття рішень, виражений емоційний дискомфорт, негативну когнітивну оцінку зовнішніх та внутрішніх умов своєї життєвої ситуації (зокрема, оцінка місця свого постійного перебування як такого, що перебуває у постійному безладі), значні втрати енергетичного потенціалу та особистісного ресурсу. Найбільш розповсюдженим поглядом на структуру прокрастинації є виділення у її внутрішній будові 3-х компонентів – когнітивного, емоційного та поведінкового. Хоча ним не вичерпується внутрішній зміст феномену прокрастинації, що зумовило появу інших, більш евристичних поглядів на структуру його внутрішнього влаштування. Саме розширенню та подальшій

деталізації психологічних складових прокрастинації особистості, пошуку не виявлених раніше елементів внутрішньої будови прокрастинації, побудові сучасної структурно-функціональної моделі прокрастинації буде присвячено емпіричне дослідження дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 2

СТРАТЕГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологічне підґрунтя дослідження психологічних складових прокрастинації особистості

Заглиблення у теоретичний аналіз проблеми прокрастинації, розглянутої як в контексті зарубіжних, так і національних наукових доробків, дозволяє констатувати наявність розмаїття наукових інтерпретацій цього явища. Незважаючи на широкий спектр дослідницьких підходів, питання структурної організації та змістового наповнення компонентів прокрастинації продовжує залишатися предметом активних наукових дебатов і не отримало достатнього висвітлення у літературі. Відповідно, основною метою даного дослідження є формування теоретичної та методологічної основи для всебічного емпіричного аналізу цих аспектів.

Для ефективної конкретизації психологічних складових прокрастинації, пропонуємо розробку структурної моделі, яка стане вагомим внеском у визначення ключових характеристик та структурних відносин між складовими цього складного психологічного конструкту, що дозволить не лише глибше зрозуміти внутрішню природу прокрастинації, а й сприятиме розробці дієвих стратегій її подолання.

Термін "модель" (від французького *modele*, що означає міру, зразок, норму, та латинського, як образ, зменшений варіант, спрощений опис складних явищ або процесів) інтерпретується як уявна чи матеріально реалізована система, яка репрезентує об'єкт дослідження та здатна заміщати його, внаслідок чого дослідження моделі розкриває нові дані про сам об'єкт [87]. Згідно з Г. Тимошко, використання моделі має кілька значень: перш за все, вона дозволяє детально визначити компоненти системи, точно і

схематично відобразити взаємозв'язки між ними; також можливе порівняння внутрішніх зв'язків моделюваного об'єкта з взаємозв'язками у самій моделі. Модель стимулює генерацію питань та служить інструментом для порівняльного аналізу різноманітних аспектів явища чи процесу [104].

У психологічній науковій літературі визначається, що моделювання (від франц. *modele* – зразок) використовується як методологічний підхід у вивченні психічних процесів та станів. За допомогою моделей, що можуть бути реальними чи ідеальними, спрощується дослідження основних характеристик психіки особистості. Модель у цьому контексті розуміється як система об'єктів чи символів, яка відтворює ключові аспекти оригіналу [90]. У контексті теорії соціального навчання А. Бандури, моделювання визначається як процес, під час якого індивід спостерігає за поведінковими моделями і намагається їх відтворити, сприяючи таким чином соціалізації особистості.

Додатково, в інших наукових джерелах модель описується як артефакт, створений шляхом схематизації чи креслення, що зображує досліджуваний об'єкт у спрощеній формі, адекватно відображаючи його структуру, властивості та взаємозв'язки між елементами [108]. Такі знаки, індекси, та об'єкти є репродукціями квінтесенційних предикатів оригіналу, необхідними для практичного тестування теоретично обґрунтованих уявлень в різноманітних сферах наукового дослідження [92].

Таким чином, моделювання як метод наукового пізнання засноване на здатності людського розуму абстрагувати схожі характеристики між різними об'єктами та формулювати відповідні зв'язки між ними.

Отже, моделювання можна розглядати як важливий інструмент наукового аналізу, спрямований на глибоке розуміння сутності реальних явищ (процесів, властивостей) через створення та аналіз їхніх спрощених візуалізацій (умовних образів). Таким чином, згодні із тезою, що моделювання в певній мірі є формою абстрактно-логічного пізнання [73].

Концепція створення моделей слугує фундаментом для систематичного аналізу ключових характеристик, еволюційних процесів та взаємозв'язків

досліджуваного явища з його оточенням. Цей метод дозволяє визначити найбільш доцільні методи керування об'єктом, виходячи з встановлених цілей, а також прогнозувати можливі наслідки, як прямі, так і непрямі, від впровадження обраних інтервенцій [77]. Л. Хоружий наголошує, що моделювання має такі функції як ілюстративну, пояснювальну, критеріальну, евристичну, прогностичну і перетворювальну, що в сукупності значно підвищує цінність цього підходу в якості засобу для перевірки теоретичних концептів в умовах, визначених дослідником [108].

Моделювання має бути здійснене з урахуванням усіх наукових принципів і правил. Важливість методології в розвитку психологічних дисциплін не можна недооцінити. За словами В. Рибалки, методологія є невід'ємною складовою для глибинного осмислення, дослідження і

трансформації об'єктів психології. Розвиток наукових знань через додавання нових фактів і емпіричних даних можливий тільки через оновлення методологічних рамок. Крім того, В. Рибалка акцентує на імпорнтантності руху наукової думки від конкретного до абстрактного і назад, що допомагає психологам краще орієнтуватися в їхніх дослідженнях [95].

У контексті дослідження психологічних аспектів прокрастинації, необхідно розглянути цілісну систему методологічних підходів, що охоплює як філософські, так і специфічні для конкретної наукової галузі принципи. Такий комплексний підхід включає фундаментальні філософські принципи, універсальні наукові підходи, а також конкретно-наукові методи і техніки, що застосовуються для розв'язання специфічних дослідницьких завдань [112]. Зокрема, дослідження психологічних компонентів прокрастинації вимагає врахування різноманітних методологічних рівнів: від філософського, який є орієнтиром для загального наукового дослідження, до конкретно-наукового, спрямованого на вивчення специфічних психологічних процесів.

Більшість науковців виділяють чотири ключові рівні: філософська методологія як вищий рівень; загальнонаукові принципи, які визначають базові дослідницькі підходи; специфічна наукова методологія, призначена для

конкретних галузей; та методики та техніки, які застосовуються безпосередньо в дослідженнях [74]. Використання цієї рівневої схеми дозволяє розробити комплексну модель прокрастинації, провести її емпіричну перевірку та інтерпретувати результати, як зображено в таблиці 2.1. Цей багаторівневий підхід сприяє глибшому аналізу та розумінню прокрастинації, виявленню її причин та наслідків у психологічному контексті особистості.

Таблиця 2.1

Методологічні засади дослідження психологічних складових прокрастинації особистості

Рівень аналізу	Методологічний інструментарій	Основне положення
Філософський рівень	Постнекласична парадигма	Психологічні складові прокрастинації розглядаються як багатовимірна цілісність впливаюча на життя особистості.
Методологічний рівень	Системний підхід	Вивчення прокрастинації як інтегральної системи, що включає взаємозалежні психологічні компоненти.
	Діяльнісний підхід	Аналіз прокрастинації через її вплив на поведінкові аспекти та діяльність особистості.
Конкретно-науковий рівень	Принцип детермінізму	Вивчення причинно-наслідкових зв'язків у психологічних проявах прокрастинації.
	Принцип єдності психіки і діяльності	Розгляд психологічних складових прокрастинації у контексті їх взаємодії з повсякденною діяльністю особистості.
	Принцип розвитку	Дослідження змін психологічних складових прокрастинації з часом.
	Функціональний принцип	Аналіз функцій прокрастинації у психологічному механізмі особистості.
Рівень діагностики та аналізу	Психодіагностичні техніки	Використання діагностичних методик для оцінки глибини та масштабу психологічних складових прокрастинації.
	Методики аналізу	Застосування послідовності процедур для детального вивчення психологічних аспектів прокрастинації.

На філософському рівні, важливо дотримуватися основних положень про матеріальну єдність світу, взаємозв'язок та взаємообумовленість явищ, а також законів діалектики, які допомагають зрозуміти процеси переходу

кількісних змін у якісній та єдності та боротьби протилежностей у формуванні та розвитку психічних станів [112]. Це положення дозволяє глибше аналізувати як свідомість, так і особистість в їх нерозривній взаємодії з суспільством і соціальною активністю, відзначаючи, що всі психологічні якості та властивості особистості є взаємопов'язаними та взаємообумовленими. Такий підхід забезпечує комплексний погляд на проблему прокрастинації, підкреслюючи її багатогранність і мультидисциплінарний характер.

У дослідженні психологічних складових прокрастинації особистості ключовим є аналіз механізмів, що відповідають за тенденцію індивіда відкладати виконання завдань на потім. Ці механізми включають різноманітні когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, які впливають на прийняття рішень та саморегуляцію. Важливо використовувати формально-логічну парадигму для чіткого визначення понятійного апарату, який охоплює ці аспекти. Логічна структуризація думок сприяє глибшому розумінню як причин прокрастинації, так і її впливу на повсякденну діяльність особистості. Це включає аналіз специфіки досліджуваної проблеми, обґрунтування висновків дослідження, та формулювання відповідних, логічно послідовних висновків на основі зібраних даних.

У рамках дослідження психологічних складових прокрастинації особистості, філософський рівень представлений постнекласичною науковою парадигмою. Ця парадигма зародилася у кінці 80-х років XX століття, коли четверта інформаційна революція ініціювала масштабну інтеграцію новітніх технологій у всі сфери суспільного життя. Завдяки цьому було радикально трансформовано процеси отримання, зберігання, та трансляції інформації серед соціальних суб'єктів [60]. Це, в свою чергу, змінило специфіку комунікацій у науковій спільноті та організацію науки загалом, сприяючи переходу від чіткої диференціації та спеціалізації до інтенсивних процесів синтезу та кооперації [6]. Інтеграція різних наукових галузей у дослідженні одного об'єкта і розвиток трансдисциплінарності, як відзначає І. Чернікова,

дозволяють вченим виходити за рамки своїх спеціалізацій і переносити поняття та методи з однієї наукової сфери в іншу. Така єдність знань виходить за межі конкретних дисциплін, як підкреслював Ж. Піаже, і вона є важливою для розвитку науки, орієнтованої на вирішення смисложиттєвих проблем, важливих для всього людства, і пошуку оптимальних способів їх розв'язання [242].

У сучасному дослідженні психологічних аспектів прокрастинації особистості ключовим є використання постнекласичної наукової парадигми, яка сформувалася у відповідь на широке впровадження новітніх інформаційних технологій в кінці 1980-х років.

Цей підхід сприяє розробці інноваційних методологій у психології, що включають міждисциплінарний дискурс та взаємодію, які є критично важливими для детального вивчення та інтерпретації психологічних складових прокрастинації. Отже, прокрастинація виявляється як багатовимірний феномен, який вимагає комплексного підходу до його дослідження, з використанням різних теоретичних рамок та методологій.

Другий методологічний рівень в нашому дослідженні займає загальнонаукова методологія, яка включає універсальні методи та форми наукового пізнання, базуючись на широкому спектрі загальнонаукових принципів [113; 112]. Серед них важливе місце займають історичний, діяльнісний, системний, особистісний, генетичний, когнітивний, синергетичний, інформаційний, аксіологічний, факторний та функціональний підходи. В рамках нашого дослідження психологічних складових прокрастинації, теоретичний аналіз цих підходів дозволяє комплексно вивчити феномен прокрастинації, зокрема, як вона розвивається та впливає на поведінку особистості.

Особливо діяльнісний та системний підходи дозволяють забезпечити цілісний та структурований аналіз, сприяючи глибокому розумінню прокрастинації як комплексного психологічного феномену. Використання цих підходів у дослідженні сприяє ідентифікації основних чинників, що

впливають на схильність до прокрастинації, і визначенню ефективних стратегій її подолання.

Підкреслюючи значимість діяльнісного підходу у вивченні психологічних складових прокрастинації, слід відзначити, що цей підхід дозволяє досліджувати як особистість адаптується до вимог професійного середовища, зокрема, як це впливає на схильність до прокрастинації при виконанні робочих завдань. Аналіз цих взаємозв'язків може виявити ключові чинники, що впливають на прояви прокрастинації, і відповідно, сприяти розробці стратегій для її зменшення та керування.

Прокрастинація як психологічне явище в особистості може бути аналізована через призму системного підходу, який демонструє свою унікальну здатність до інтеграції та моделювання складних явищ. Високий інтерес до цього підходу пояснюється його властивістю не зводити ціле до простої суми частин, а виокремлювати цілісні образи, що сприяє більш глибокому розумінню складності як такої. Використання системного підходу допомагає ідентифікувати ключові психологічні чинники, які сприяють прокрастинації, та розробляти комплексні стратегії її подолання, враховуючи всі аспекти особистісної динаміки. Цей підхід забезпечує більш цілісне розуміння прокрастинації як багатогранного явища, що впливає на різні сторони життя особистості та її здатність до виконання завдань та досягнення цілей.

В контексті дослідження психологічних складових прокрастинації, системна спрямованість наукового аналізу вимагає застосування загальнонаукових методологічних принципів, що гарантують цілісне і структурне розуміння феномена. Ці принципи включають цілісність, що трактує прокрастинацію як сукупність взаємопов'язаних компонентів — емоційних, мотиваційних, вольових та когнітивних — інтегрованих у єдине ціле. Принцип ієрархічності підкреслює взаємозалежність цих аспектів і їх вплив на загальну психологічну структуру особистості. Принцип самоорганізації висвітлює здатність особистості адаптуватися і покращувати

своє управління прокрастинацією навіть за умов змін у внутрішніх чи зовнішніх обставинах. Нарешті, принцип взаємодії з зовнішнім середовищем підкреслює, що розвиток стратегій протидії прокрастинації має враховувати не лише особистісні, але й професійні контексти, у яких особистість функціонує.

На третьому методологічному рівні дослідження психологічних складових прокрастинації особистості, конкретно-науковий рівень, реалізується через застосування специфічних принципів психологічної науки. Ці принципи слугують основою для аналізу та вирішення проблеми прокрастинації. Зокрема, у психологічних джерелах наголошується на важливості таких принципів наукового дослідження психічних явищ, як відображення об'єктивної істини, перевірка вивчених закономірностей на практиці, дотримання об'єктивності при аналізі психіки та її процесів, а також вивчення психічних феноменів у контексті людської діяльності та їх розвитку [10].

С. Максименко визначає ключові вимоги до методів дослідження, які включають необхідність аналізу психічних явищ у їх розвитку, взаємозв'язку та взаємозалежності. Також підкреслюється адекватність методів дослідження обраному предмету, а також важливість зосередження уваги на суттєвих характеристиках психологічного процесу, стану чи якості, а не на випадкових чи другорядних аспектах [72]. Ці підходи забезпечують глибоке розуміння прокрастинації, дозволяючи розробити ефективні стратегії для її виявлення та корекції в поведінці особистості.

На третьому методологічному рівні, де досліджується психологічні складові прокрастинації, важливо врахувати специфічні принципи психологічної науки, які забезпечують об'єктивне та глибоке розуміння явища. Серед таких принципів:

- **Принцип детермінізму** підкреслює причинну зумовленість психічних явищ. Він стверджує, що психіка особистості формується під впливом взаємодії з навколишнім середовищем і є важливою детермінантою її

поведінки та діяльності. Т. Дуткевич підкреслює, що психічні процеси особистості формуються та змінюються під впливом як безпосередньої, так і відтермінованої взаємодії з об'єктами зовнішнього середовища. При цьому психіка не лише відображає ці впливи, а й виступає ключовим чинником, що визначає характер поведінки та особливості діяльності індивіда [24]. Цей принцип дозволяє зрозуміти, як зміни в психологічних станах і умовах діяльності впливають на прокрастинацію.

- **Принцип єдності психіки і діяльності** вказує на те, що психічні процеси проявляються та розвиваються у контексті діяльності, є її суб'єктивним відображенням і активно впливають на її характер. Цей принцип дає змогу аналізувати прокрастинацію через призму професійної діяльності та поведінкових аспектів особистості, виявляючи як психічні явища впливають на формування і розвиток прокрастинаційної поведінки.

- **Принцип розвитку** визначає поступове формування та вдосконалення психічних процесів і властивостей особистості в контексті професійної діяльності. Це означає, що паралельно з професійними заняттями відбувається розвиток інтелектуальної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер особистості, які впливають на схильність до прокрастинації та її управління. Вивчення цих складових дає можливість оцінити, як окремі особистісні характеристики сприяють або перешкоджають ефективному виконанню завдань.

- **Функціональний принцип** дозволяє аналізувати складові елементи системи, визначаючи їхню роль та функції у загальній структурі. А. Палій підкреслює, що кожна підсистема об'єднується спільною функціональною метою, що сприяє досягненню кінцевої мети системи [89]. У контексті прокрастинації це дозволяє вивчити, як емоційні, вольові, мотиваційні та пізнавально-прогностичні компоненти взаємодіють між собою та впливають на загальну продуктивність особистості.

- **Принцип об'єктивності** забезпечує вивчення прокрастинації через об'єктивні показники, виходячи із зумовленості психічних явищ конкретними

умовами діяльності. Він дозволяє розкрити, як суб'єктивні та об'єктивні компоненти взаємодіють у формуванні прокрастинації, базуючись на аналізі та синтезі об'єктивних проявів психіки у діяльності людини [79; 96].

На четвертому методологічному рівні дослідження, доцільно розробити спеціалізовану методику для вивчення цього феномену, зокрема через діагностику та аналіз компонентів прокрастинації. Методика має включати послідовність методичних процедур, спрямованих на вивчення конкретної проблеми прокрастинації, із залученням відповідних психодіагностичних технік. Важливо, що методи дослідження мають забезпечити валідність, надійність та достовірність отриманих даних, відображаючи реальну картину психологічних процесів [80].

Такий комплексний підхід дозволить не тільки точно визначити рівень прокрастинації, але й розуміння взаємозв'язків між її структурними компонентами, такими як мотивація, емоції, вольові зусилля та когнітивні процеси, що в кінцевому рахунку сприятиме розробці ефективних стратегій управління та корекції прокрастинації в різних сферах діяльності.

Вивчення прокрастинації в рамках постнекласичної наукової парадигми дозволяє підходити до цього явища як до складного особистісного конструкту, який функціонує на системному рівні як багатомірне інтегральне утворення. Такий підхід, що ґрунтується на принципах детермінізму, єдності діяльності та психіки, розвитку, функціональності і об'єктивності, а також на діяльнісному і системному підходах, забезпечує глибоке розуміння внутрішніх механізмів, що спонукають індивіда до відкладання важливих завдань. Ця комплексна методологія визнає значущість взаємодії між різними психологічними компонентами, такими як рефлексивно-інтроспективні, емоційно-мотиваційні та контрольні-поведінкові аспекти, що разом формують особистісну тенденцію до прокрастинації. Осмислення цих компонентів через призму зазначених теоретичних рамок дозволяє виявити як внутрішні, так і зовнішні фактори, що впливають на прокрастинацію, і надає можливість для розробки ефективних стратегій подолання цього явища в

психологічній практиці.

У рамках вивчення психологічних складових прокрастинації значуще місце займає рефлексивно-інтроспективний компонент, який є фундаментальним у формуванні тенденції особистості до відкладання виконання завдань. Основою цього компонента є процеси самоаналізу, в ході яких індивід оцінює свої думки, емоції та поведінкові реакції, зокрема ті, що викликані ірраціональністю мислення, яка може проявлятися через перфекціонізм або нереалістичні стандарти власної продуктивності.

Цей процес унікально взаємопов'язаний з часовою перспективою особистості, яка визначає, як індивід переживає та прогнозує часові рамки для завершення завдань, часто ведучи до надмірної відкладальної поведінки. Інтроспективний аналіз також дозволяє ідентифікувати як емоційні бар'єри, такі як страх перед невдачею або відчуття тривоги, так і когнітивні дисторсії, що спотворюють реалістичне сприйняття завдань та їхніх наслідків.

Важливим є також рівень суб'єктивного контролю, який визначає, наскільки особистість відчуває себе спроможною впливати на свої дії та результати. Вищий рівень суб'єктивного контролю сприяє розвитку адекватних стратегій копінг-поведінки, що дозволяють ефективніше керувати стресом і відкладанням завдань. Навпаки, низький рівень контролю може поглиблювати прокрастинацію, оскільки індивіди можуть відчувати безсилля перед обставинами, що веде до пасивності та уникнення відповідальності.

Рефлексивно-інтроспективний компонент прокрастинації тісно пов'язаний з когнітивними процесами особистості, що сприяють формуванню уявлень про власне "Я" і самоосмислення [50]. За Д. Міллером та Ю. Галантером, важливим аспектом для ефективної саморегуляції активностей та взаємодій з навколишнім світом є створення інтегрованого образу самосвідомості, доповненого представленнями про зовнішнє середовище [228].

Визначальними для даного компонента є переконання особистості, які відповідають сформованому образу "Я" і проявляються передусім у контексті

тенденції до відкладання рішень. Критичними тут є ірраціональні переконання, які, слідуючи А. Еллісу, характеризуються як нереалістичні вимоги до особистісної поведінки, часто містячи логічні помилки і не відповідаючи об'єктивній реальності [160]. Як вказують Дж. Мохаммаді Битамар та С. Омід, такий дисфункційний тип мислення можна назвати синдромом когнітивної уваги, який супроводжується постійним повторенням негативних думок або румінаціями, призводячи до деструктивних емоційних та поведінкових реакцій [231].

Огляд теоретичних і емпіричних досліджень дозволяє ідентифікувати ключові ірраціональні переконання, що є характерними для прокрастинаторів, включаючи фрустраційну інтолерантність, катастрофічність у сприйнятті подій, оціночну установку, часову некомпетентність та перфекціонізм [158]. Фрустраційна толерантність, згідно з В. Драйденом, являє собою раціональний тип переконань, що включає реалістичне ставлення до неприємних або небажаних ситуацій, здатність приймати їх і проявляти адаптаційні форми поведінки [109]. Таке психологічне становище забезпечує основу для психічної стійкості та здатності особистості протистояти негативним зовнішнім впливам, підтримуючи при цьому нервово-психічну рівновагу.

Інтолерантність до розчарувань, яка виступає як форма алогічного вірування, базується на відмові індивіда визнати існування розриву між його очікуваннями та об'єктивною реальністю. Така установка передбачає, що зовнішній світ повинен безумовно кореспондувати із суб'єктивними уявленнями особи.

За Е. Баттерфілдом, розчарування можна розглядати як перепону на шляху особистісної досягнення цілей [135]. А. Елліс та В. Кнаус вказують, що така фрустраційна інтолерантність є ключовою причиною прокрастинації [163]. Н. Харрінгтон висвітлює, що прокрастинатори часто виявляють дві форми цієї інтолерантності: емоційну нездатність терпіти негативні відчуття та нездатність зносити дискомфорт [187].

Д. Тайс і Р. Баумайстер спостерігають, що прокрастинатори схильні до негайного усунення неприємних емоцій, відкладаючи виконання задач на майбутнє [278]. В. Фрогат зазначає, що такі індивіди вірять, що їхнє життя має бути безтурботним і безболісним, що підвищує імовірність відкладання виконання складних завдань [175].

Емпіричні дослідження, як зазначено Б. Узум Озер та А. Деміром, підтверджують зв'язок між прокрастинацією та інтолерантністю до розчарувань ($r = 0,47$), демонструючи їхню взаємодію на основі аналізу психометричних характеристик [239].

В дослідженнях виявлено, що прокрастинатори схильні до катастрофізації життєвих обставин, як вказує К. Сімс [259]. А. Елліс визначає катастрофізацію як тенденцію до перебільшення потенційних загроз при виникненні небажаних ситуацій [159]. Внаслідок цього особистість може сприймати нейтральні або суперечливі обставини як критичні загрози, як це ідентифікується в роботах Д. Кларка та А. Бека [143].

Згідно з раціонально-емоційно-поведінковою терапією, катастрофічна установка формується через високі вимоги особистості до реальності: коли вона не отримує бажаного, це призводить до сприйняття ситуації як вкрай негативної і ворожої [162].

Дж. Бурка та Л. Юен звертають увагу на те, що катастрофічне мислення, яке зумовлює надмірне виснаження прокрастинатора, робить його неспроможним усвідомити хибність власних переконань. Вони стверджують, що така ментальна позиція сприяє демобілізації особистості, оскільки формує у ній впевненість у неминучості негативних наслідків майбутньої події, яка виходить за межі її контролю. Це, у свою чергу, зумовлює відкладення діяльності як закономірну реакцію [7].

Що стосується ірраціональних оціночних переконань у рамках рефлексивно-інтроспективного компоненту прокрастинації, ми розглядаємо такі, які формують генералізовані негативні висновки про особистість, соціальне оточення та світ у цілому. Ці переконання часто стають основою для

формування загальних уявлень про об'єкт, ігноруючи його окремі характеристики та аспекти. А. Елліс, Д. Дейвід та С. Лінн вказують, що ця тенденція, імовірно, є наслідком вродженої здатності людської когнітивної системи до швидкого узагальнення, що веде до формування стійких глобальних висновків на основі окремих фактів [161]. Арістотель у свій час зазначав, що «ціле є більшим за суму своїх частин», підкреслюючи, що подібні індуктивні висновки можуть бути помилковими [150].

Однак, у разі невдачі при виконанні певного завдання, негативна оцінка власної характеристики або дії може генералізуватись та призвести до додаткового знецінення самооцінки особистості. Так, особистість може стати вразливою до невпевненості у своїй ефективності при вирішенні інших завдань. Дж. Бурка та Л. Юен акцентують на тому, що для прокрастинатора відображення успішності його діяльності стає мірилом самоцінності, і тому, щоб захистити власну цінність, він зволікає з необхідними діями [134].

Теорія Р. Лазаруса та С. Фолькмана вказує, що прокрастинація виникає в результаті негативної когнітивної оцінки завдання. Коли людина стикається зі складною ситуацією, невпевненість у власній здатності до її вирішення спонукає до зволікання [210].

Вивчення психологічних аспектів обраного явища приводить науковців до акцентування на небалансованості часової перспективи, яку вони вважають ключовою особливістю осіб, схильних до дилаторної поведінки. Така характеристика значно знижує ефективність та якість їхньої діяльності. Тому, визначення конкретних особливостей сприйняття часу особистістю є одним з пріоритетних завдань при розробці рефлексивно-інтроспективного компоненту комплексної моделі прокрастинації.

Концепція «часової перспективи» вперше була введена у науковий обіг К. Левіном [212], який трактував її як синтез особистісного психологічного майбутнього та минулого у поточному моменті. За словами Дж. Моуена, цей конструкт впливає на когнітивні процеси, формуючи загальне світосприйняття особистості та має безпосередній вплив на її поведінкові

шаблони [233].

Ш. Бюллер [133] наголошує, що здатність особистості до створення тривалої та наповненої змістом часової перспективи, вміння ставити та планувати життєві цілі на часовому континуумі, є важливими індикаторами психічного здоров'я.

Відома модель часової перспективи, розроблена Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом, включає п'ять аспектів сприйняття часу, серед яких один пов'язаний з майбутнім, два з сучасністю (гедоністичне та фаталістичне теперішнє) та два з минулим (позитивне та негативне минуле) [295].

Слід відзначити, що результати численних емпіричних досліджень вказують на те, що люди, схильні до прокрастинації, мають спільні особливості в сприйнятті часу, що визначається як значущий аспект когнітивного домену таких особистостей.

Згідно з дослідженнями, прокрастинація є результатом дисфункції в механізмах саморегуляції, де індивід надає перевагу негайному задоволенню короткострокових потреб замість довготривалого отримання значущих результатів. Така поведінка вказує на переважно сьогоденну часову орієнтацію прокрастинаторів, яким часто властива відсутність фокусу на майбутнє.

Це спостереження підкріплюється думкою Дж. МакГратом та Ф. Тчаном, які зазначають, що особи з домінуючою орієнтацією на майбутнє зазвичай демонструють помірковану поведінку, тоді як ті, хто зосереджені на поточному моменті, схильні до ризикованих та деструктивних дій, включаючи відкладання виконання важливих завдань [224].

Концепція перфекціонізму заслуговує особливої уваги при аналізі індивідуальних характеристик осіб, схильних до прокрастинації. Це ірраціональне переконання, що визначає надмірну критичність до власних дій і думок, виявляється у значній кількості досліджень, що підтверджують його вплив на дилаторну поведінку.

Дж. Феррарі вказує, що однією з причин зволікання є страх перед

негативною оцінкою оточенням [167]. Таким чином, можна говорити про високий рівень консенсусу серед дослідників щодо наявності у прокрастинаторів соціально приписаного перфекціонізму [238; 252].

Щодо перфекціонізму, орієнтованого на себе, існують суперечливі дані. Дослідження Д. Седлера, Л. Сакса, Р. Верніке та інших вказують на пряму кореляцію з прокрастинацією, особливо в контекстах, що не вимагають зовнішньої оцінки, таких як повсякденні справи [252; 207]. Протилежно, інші дослідники, як Г. Флітт, К. Бланкштейн, Т. Мартін та А. Бандура, вважають, що такий тип перфекціонізму характеризується високим рівнем самооефективності та здатністю до самоактуалізації [172].

Значним аспектом, що потребує уточнення, залишається питання локусу контролю, яке вперше увів у науковий обіг Дж. Роттер. Інтернальний локус контролю означає, що індивід вірить у безпосередній зв'язок між своїми діями та їхніми наслідками, що підвищує його активність та відповідальність [248]. Водночас зовнішній локус контролю, характерний для багатьох прокрастинаторів, означає сприйняття успіхів чи невдач як результату зовнішніх обставин [282]. Визначення точної природи цього зв'язку вимагає подальших емпіричних досліджень, що могли б уточнити цю складну динаміку в рамках інтегральної моделі прокрастинації.

Таким чином, розуміння та розвиток рефлексивно-інтроспективного компоненту є ключовими для ефективного вирішення проблеми прокрастинації в психологічній практиці. Це дозволяє особистості не тільки краще розуміти власні внутрішні конфлікти та емоційні бар'єри, але й активно розвивати стратегії саморегуляції, що сприяють більш продуктивній та здоровій поведінковій моделі.

Емоційно-мотиваційний компонент зосереджується на розумінні внутрішніх емоційних станів та мотиваційних факторів, що сприяють або перешкоджають своєчасному виконанню завдань.

На емоційному рівні, переважання негативних емоцій, таких як страх перед провалом або тривожність щодо результатів, може ініціювати

тенденцію до прокрастинації. Ці емоції часто супроводжуються внутрішнім дискомфортом, який ускладнює ініціацію або завершення задач.

З мотиваційної точки зору, емоційно-мотиваційний компонент включає в себе дослідження того, як внутрішні та зовнішні мотиваційні чинники впливають на вибіркову увагу та активність особистості. Низький рівень мотивації, особливо у випадках, коли завдання сприймаються як особливо важкі або малоприємні, може спричинити затримку у їх виконанні. Відсутність суттєвої мотивації до досягнення особистісного зростання або позитивного результату також знижує загальну продуктивність і сприяє розвитку прокрастинаційної поведінки.

Управління цим компонентом вимагає від особистості вміння ідентифікувати та керувати своїми емоціями та мотивацією. Здатність осмислювати та регулювати власні емоційні реакції може значно знижувати тенденцію до прокрастинації, підвищуючи ефективність виконання завдань та загальне задоволення від життєвої активності.

Підтримуючи думку С. Шахтера, можна стверджувати, що емоційні реакції людини тісно пов'язані з її оцінкою ситуації на фоні особистих потреб та інтересів [255]. Таким чином, емоційний та мотиваційний аспекти формують нерозривну цілісність. Відповідно, при моделюванні прокрастинації ці два компоненти об'єднуюмо під назвою емоційно-мотиваційного компоненту.

М. Хагбін, звертаючись до концепції контролю дій Куля, зазначає, що дисфункція механізмів самоконтролю емоцій та мотивації створює умови для прокрастинації, оскільки підвищує схильність індивіда до відволікання на конкуруючі поведінкові тенденції, які не відповідають його первісним цілям [184].

Ефективна регуляція емоцій передбачає усвідомлення індивідом того, що позитивні емоції сприяють зосередженості на завданні та підвищують успішність його виконання, тоді як негативні емоції призводять до зниження продуктивності [202]. Така особистість прагне викликати мобілізаційні емоції,

що допомагають реалізувати актуальні інтенції. У разі дезактивації реакцій, за умов неефективної емоційної регуляції, відбувається збільшення сприйнятливості до відволікаючих чинників, що спричиняє прояв прокрастинаторської поведінки.

Цей особистісний емоційний стан має значний вплив на поведінку, адже може стимулювати чи пригнічувати активність, в залежності від його характеру та ситуації. Тому детальне розуміння та управління цим компонентом є ключовим для моделювання поведінкових стратегій прокрастинації.

Виокремлюючи тривожність як ключовий елемент емоційної сфери прокрастинатора, трактуємо її в рамках емоційного патерну, вже описаного вище. За результатами регресійного аналізу, проведеного К. Ізардом і С. Бламбергом, невротичність виступає не як однорідна особистісна характеристика, а як складна структура, включаючи різноманітні емоційні відчуття, такі як страх, почуття провини, печаль, сором [129].

Різні науковці, включаючи Н. Мілгрема, В. Дангура, А. Равіва, Д. Вотсона, фіксують позитивний зв'язок між прокрастинацією та нейротизмом. Це знаходить підтвердження у дослідженні Е. Розблюда, Л. Соломона і Дж. Мураками, в якому 40% студентів відчували тривогу під час підготовки до іспитів, що супроводжувалося зволіканням [247]. В. МакКоун, Т. Петзел, і П. Руперт зазначають, що факторний аналіз виявив, що нейротизм пояснює 80% варіацій у прокрастинації [221]. Дж. Кесседі та Р. Джонсон, досліджуючи 168 студентів, виявили, що високий рівень нейротизму знижує продуктивність, що веде до відкладення завдань [137].

За результатами теоретичного вивчення, тривожність часто асоціюється з ірраціональними когніціями, які відображають невпевненість індивіда у власній спроможності успішно завершити завдання та страх негативної оцінки оточення [15]. Ці фактори детермінують прояв дилаторної поведінки.

Результати інших досліджень, однак, вказують на розбіжності. Наприклад, П. Стілл знаходить лише слабку кореляцію ($r = 0.24$) між

нейротизмом і прокрастинацією, стверджуючи, що хоча тривожність впливає на поведінку, вона не обов'язково призводить до зволікання [273]. К. Лей та С. Сільверман також не виявили зв'язку між тривожністю студентів та їхньою схильністю до прокрастинації [205]. Аналогічно, Дж. Донован виявив, що кореляція між страхом смерті та прокрастинацією майже не відрізняється від загального рівня нейротизму [157]. Л. Соломон та колеги, вивчивши зв'язок між тривожністю і прокрастинацією, виявили, що невротичні реакції могли навіть мобілізувати особистість до виконання завдань [269].

Література свідчить про тісний зв'язок між депресією та прокрастинацією. А. Бек, Д. Бернс, А. Елліс і В. Кнаус вказують, що депресія може в значній мірі впливати на здатність особистості до самообілізації. Зокрема, А. Бек наголошує, що втрата спроможності до самообілізації є одним із симптомів депресії, що веде до пасивності незалежно від потенційно негативних наслідків [127]. Важкі форми депресії можуть призвести до повного «паралічу» волі.

Згідно з когнітивною теорією А. Елліса та В. Кнауса, уникнення активності людьми з депресивними ознаками часто викликано їхніми ірраціональними переконаннями, які формують негативний світогляд і самооцінку [163]. М. Селігман у своїй атрибутивній теорії вказує на те, що особистість з депресією схильна вважати, що негативні події є наслідком її власних стабільних та глобальних недоліків, що призводить до безпорадності та відмови від активностей [241].

Згадуючи про додаткові аспекти, зокрема агресивність, слід зазначити, що вона також може бути присутньою в емоційній сфері прокрастинатора. Агресивність часто сприяє самоствердженню, просуванню власних інтересів [17] і може бути результатом інтрапсихічного конфлікту, коли індивід переживає фрустрацію від нездатності досягти поставлених цілей.

Аналіз емоційних станів, які характерні для прокрастинатора, підкріплює уявлення про тісну взаємозв'язок його емоційних та мотиваційних властивостей. Багато дослідників відзначають, що в мотиваційному контексті

особи, які схильні до зволікання, ключове значення має їхнє прагнення уникнути потенційних невдач. Р. Бірі [128] висловлює припущення, що імовірність прояву прокрастинації зростає пропорційно до інтенсивності занепокоєння індивіда перед можливістю настання негативних наслідків у разі невиконання завдань.

А. Бек розглядає цей мотив як результат когнітивного процесу, що включає усвідомлення, визнання та антиципацію небажаних подій, які можуть відбутися в результаті дій особи [127]. Це негативне очікування, зазвичай, ґрунтується не на об'єктивних реаліях, а на суб'єктивних ірраціональних переконаннях, характерних для прокрастинатора. В. Кнаус пов'язує страх перед невдачею з перфекціонізмом особистості, який призводить до переконання в неминучості невдачі при спробах виконання складних завдань, стимулюючи таким чином зволікання [163].

Таким чином, зв'язок між мотивацією уникнення невдач і низькою самооцінкою ефективності власних дій прокрастинатора стає очевидним. Відповідно до соціально-когнітивної теорії А. Бандури, невпевненість у власних можливостях спонукає індивіда уникати задач, в яких він вважає себе некомпетентним, що призводить до прокрастинаторської поведінки [125].

Такий інтегративний підхід до аналізу емоційно-мотиваційного компоненту прокрастинації відкриває можливості для розробки цілеспрямованих стратегій подолання цього феномена, заснованих на глибокому розумінні особистісних динамік та їх взаємодій.

Контрольно-поведінковий компонент прокрастинації представляє собою ключовий аспект у розумінні цього феномена з точки зору психології, де взаємодія між ментальними процесами та поведінковими реакціями особистості відіграє центральну роль. Дослідження в цій області підкреслюють, що когнітивні дисторсії, такі як ірраціональні переконання та негативні автоматичні думки, мають суттєвий вплив на вибіркову поведінку, що сприяє відкладанню завдань.

У процесі вивчення даного компонента на перше місце виходить поняття

активності, яке ми розуміємо як стан активної діяльності суб'єкта. Цей стан характеризується інтенсифікацією основних особистісних атрибутів, таких як мотиваційний комплекс, ціннісні орієнтації, та інтереси, які проявляються через конкретні дії та поведінкові акти. Активність стає мостом між внутрішнім світом індивіда та його зовнішнім вираженням, втілюючи його базові потреби у формі цілеспрямованої діяльності.

В рамках когнітивно-поведінкового компонента ми виділяємо два основних елементи, кожен з яких відповідає за окремий аспект активності: стратегії саморегуляції та реальну поведінку, що є критичними для розуміння концепту активності [13].

Феномен реальної поведінки, який був предметом нашого дослідження, є цілком унітарним у своєму прояві, виражаючись через відсутність будь-яких зовнішньо спрямованих активностей, спрямованих на досягнення конкретної мети [13]. Стратегії саморегуляції, навпаки, перетворюють потенційну активність у реальну діяльність, хоча у вивченому випадку можуть вести до пасивності, що вимагає глибшого аналізу.

Описані раніше емоційний дискомфорт і прокрастинація, що характерні для особистості, спонукають до постійного осмислення своєї життєвої ситуації як складної та стресової. Аналізуючи стратегії саморегуляції, пропонуємо зосередити увагу на копінг-стратегіях, які є ключовими для регуляції внутрішніх напруг. Копінг-стратегії, що тлумачимо як методи оволодіння складними життєвими обставинами, дозволяють індивіду адаптувати до проблемних ситуацій, зменшуючи внутрішні та зовнішні конфлікти [67].

У дослідженні функціонування особистості в умовах, які спричиняють дискомфорт, Р. Лазарус виділяє два основних механізми саморегуляції для подолання труднощів: проблемно орієнтований (зосереджений на розв'язанні проблем) та емоційно орієнтований (зосереджений на регулюванні емоцій) [209]. Враховуючи виявлені відмінності в когнітивних, емоційних і мотиваційних аспектах між прокрастинаторами та особами, які не схильні до зволікання, припустимо, що вони використовують різні стратегії адаптації.

Проте, прокрастинатори у стресових умовах частіше вдаються до емоційно орієнтованих стратегій, метою яких є зниження внутрішнього напруження та стресу. Це може призвести до тимчасового полегшення, але часто коштує втрати зосередженості та ефективності у вирішенні основних завдань.

Специфіка прокрастинаторів полягає в тому, що однією з їх домінуючих стратегій є уникнення, що являє собою неадаптивний спосіб саморегуляції. Відсутність активних дій для досягнення поставлених цілей часто приводить до пасивності, небажання приймати рішення і, як наслідок, до актуалізації форм поведінки, що не призводять до продуктивних результатів. Проте, згідно з дослідженням В. Ковиліна, прокрастинатори можуть все ще проявляти активність, направляючи свої зусилля на діяльність, яка не несе в собі продуктивності або має обмежений сенс.

У рамках емпіричних досліджень К. Лея було виявлено зв'язок між схильністю до стратегії уникнення та рівнем тривожності особистості [204]. Вважається, що такий спосіб саморегуляції мотивований страхом перед потенційним невдачам у важливих справах, що веде до зменшення значимості цілей і емоційної відчуженості від них.

Також важливим є аналіз планувальних навичок прокрастинаторів. Дж. Грейнер та П. Каролі, а також Д. Кіршенбаум підкреслюють, що здатність до планування часто виявляється зворотно пропорційною до рівня прокрастинації [180]. П. Греко вказує на труднощі прокрастинаторів із створенням реалістичних планів, які часто виявляються надто амбітними та необґрунтованими [178]. Це пов'язано з тенденцією ідеалізувати можливості без урахування реальних обмежень, як це відмічають Дж. Буркі та Л. Юен [134]. М. Сільвер та Дж. Сабіні також вказують на часте ігнорування прокрастинаторами послідовних кроків, необхідних для досягнення мети, при чіткому визначенні кінцевої цілі [251].

Отже, основні когнітивні процеси, притаманні прокрастинаторам, безпосередньо впливають на їхні емоції та поведінку. Зміна мислення може

бути ключовою у зміні емоційних станів та поведінкових реакцій, сприяючи кращій саморегуляції та вирішенню задач.

2.2. Організація та психологічний інструментарій дослідження прокрастинації

Проблема прокрастинації на сьогодні є об'єктом пильної уваги науковців, оскільки розглядається як складне багатовимірне явище, що охоплює різні аспекти психічної діяльності людини. Відповідно до сучасних наукових підходів, прокрастинація визначається як комплексне, неоднорідне утворення, що включає поведінковий, емоційний та когнітивний компоненти, тісно інтегровані у мотиваційну сферу особистості [97].

У результатах низки емпіричних досліджень підкреслюється, що індивіди з високим рівнем прокрастинації демонструють схильність до навмисного відкладання діяльності, що супроводжується зростанням емоційного виснаження, а також формуванням відчуття провини й розчарування у зв'язку із затримкою виконання завдань [71; 83].

Крім того, у спеціалізованій літературі прокрастинація визначається як прояв невдачі саморегуляційних механізмів, де очікувана затримка та зниження мотиваційної активності виступають провідними детермінантами непродуктивного відкладання діяльності [273].

Серед провідних теоретичних підходів до розуміння феномену прокрастинації важливе місце займають концепції, що пояснюють його крізь призму регуляції мотивації. Відповідно до теорії часової мотивації (Temporal Motivation Theory), розробленої Р. Steel, схильність до прокрастинації визначається взаємозалежністю сприйнятої цінності завдання, очікуваної винагороди, імпульсивності та тимчасового чинника, що базується на гіпотезі гіперболічного дисконтування [273]. Зокрема, у зазначеній моделі прокрастинація трактується як поширена й шкідлива форма порушення самоорганізації, що виникає внаслідок взаємодії таких змінних, як очікування,

цінність дії, імпульсивність та затримка винагороди [273].

Подібне трактування спостерігається і в межах теорії самодетермінації (Self-Determination Theory), запропонованої R. M. Ryan та E. L. Deci, згідно з якою прокрастинація розглядається як результат «вольового зриву» дисфункції саморегуляційних механізмів, що унеможливорює досягнення поставлених цілей навіть за наявності мотивації [249]. Крім того, дослідження R. Valenzuela та співавт. засвідчують, що прокрастинація може бути інтерпретована як прояв вольової дисрегуляції, за якої особа, попри наявність мотиваційних установок, виявляється неспроможною реалізувати намічені дії [285].

Важливим напрямом сучасного наукового аналізу проблеми прокрастинації є емоційно-регулятивна перспектива, яка передбачає розгляд цього феномену як стратегії уникнення негативних емоцій, що виникають у процесі виконання завдань. Згідно з емпіричними даними, прокрастинація часто слугує механізмом регуляції психоемоційного стану, зокрема шляхом уникнення тривоги, стресу або нудьги, пов'язаних із завданням [262].

Результати оглядових досліджень демонструють наявність стійкого зв'язку між прокрастинацією та показниками стресу, тривожності, депресивних симптомів і відчуття безпомічності, що підкреслює ключову роль емоційно-мотиваційного компонента в механізмах відкладання діяльності [153; 230; 261].

У цьому контексті особливого значення набуває теорія емоційного регулювання, яка пояснює, що неконтрольовані спроби уникнути дискомфорту ведуть до формування стійкої тенденції до хронічного відкладання завдань [263; 279].

З позиції аналізу особистісних детермінант прокрастинації встановлено наявність значущих зв'язків між цим явищем та певними рисами характеру. Зокрема, високий рівень імпульсивності, низький рівень сумлінності (консієнтіозності) та схильність до відкладання завдань виступають вагомими предикторами формування прокрастинаційної поведінки [273].

Крім того, у науковій літературі підкреслюється роль перфекціонізму та страху невдачі як чинників, що зумовлюють прокрастинаційні тенденції. Зокрема, прагнення до досконалості у поєднанні з невпевненістю у власних можливостях може формувати специфічну прокрастинаційну модель, у межах якої страх здійснити діяльність недосконалим чином провокує відкладання її початку [185; 288].

Результати окремих досліджень засвідчують, що низький рівень самооефективності, тобто недовіра до власних можливостей, істотно посилює тенденцію до відкладання виконання завдань, оскільки очікування невдачі стимулює ухилення від діяльності [273].

Отже, теоретичне обґрунтування проведеного дослідження ґрунтується на сучасних моделях, які трактують прокрастинацію як результат взаємодії когнітивних переконань, емоційного дистресу та мотиваційних бар'єрів, з урахуванням соціально-психологічного контексту академічної діяльності студентів [71]. Зазначені підходи стали концептуальною основою авторської позиції, відповідно до якої прокрастинація розглядається як комплексне порушення саморегуляції, що включає ірраціональне планування часу, емоційні бар'єри та мотиваційні утруднення.

На підставі теоретичного аналізу були сформульовані основні положення, які визначають концептуальне підґрунтя емпіричного дослідження:

- прокрастинація характеризується наявністю поведінкових (відкладання діяльності), емоційних (тривога, почуття провини) та когнітивно-мотиваційних компонентів (нереалістичне сприйняття часу, страх невдачі);
- вважається, що основними індивідуально-психологічними чинниками схильності до прокрастинації є імпульсивність, сумлінність, тривожність, перфекціонізм. Окрім того, рівень самооцінки здібностей та мотиваційна орієнтація особистості виступають значущими детермінантами прояву прокрастинаційної поведінки;
- передбачається, що серед студентської молоді прокрастинація може

бути зумовлена особливостями навчального середовища, зокрема рівнем уваги викладача, інтенсивністю навчального навантаження, а також стресогенними екзаменаційними ситуаціями. Відповідно, дослідницька модель враховує ці зовнішні чинники як фонові змінні;

- концептуальна основа дослідження передбачає, що використання комплексних опитувальників створює умови для виявлення різних аспектів прокрастинаційної поведінки, зокрема частоти відкладання завдань, детермінант такої поведінки та супутніх емоційних реакцій, що, у свою чергу, дає змогу сформувати психологічні профілі прокрастинаторів.

Окреслені положення обґрунтовані результатами попередніх досліджень і сформовані на основі аналізу теорій саморегуляції, мотивації і емоційного регулювання та забезпечують логічний зв'язок між теоретичними уявленнями та емпіричним дизайном даного дослідження.

Наукова гіпотеза дослідження полягає в тому, що академічна прокрастинація студентів є багатофакторним феноменом, рівень прояву якого обумовлюється взаємодією емоційних (тривожність, страх невдачі, труднощі емоційної регуляції), когнітивних (ірраціональні переконання, перфекціоністські очікування, низький рівень віри у власні сили) та особистісно-мотиваційних характеристик (самоконтроль, сумлінність). Зокрема, високий рівень тривожності, страху невдачі, труднощі емоційної регуляції, а також домінування негативних когнітивних установок позитивно корелюють із проявами прокрастинаційної поведінки, тоді як розвинуті навички самоконтролю та сумлінності виступають протективними чинниками, що знижують ризик формування схильності до відкладання завдань.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості прокрастинації у студентів.

Основні завдання дослідження передбачали:

- здійснення аналізу наукових джерел, присвячених психології прокрастинації, з метою виокремлення її структурних компонентів;
- формулювання концептуальних положень та наукової гіпотези на

основі сучасних теоретичних підходів до пояснення феномену прокрастинації;

- розробку методичного забезпечення, включаючи підбір психодіагностичного інструментарію для оцінки рівня прокрастинації, особистісних характеристик та емоційно-мотиваційних параметрів досліджуваних;

- організація та реалізація констатувального експерименту та подальший статистичний аналіз отриманих даних;

- розробити, впровадити та оцінити ефективність психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня академічної прокрастинації та підвищення рівня саморегуляції серед студентської молоді.

Емпірична вибірка дослідження включала 220 студентів Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Відбір респондентів здійснювався методом кластерної вибірки, що забезпечило репрезентативність різних академічних напрямів (гуманітарного, соціально-педагогічного та ін.). Серед учасників дослідження близько 70% становили жінки, 30% — чоловіки; середній вік респондентів становив 22 роки.

У контексті дослідження використовувалося анонімне онлайн-анкетування за допомогою платформи Google Forms. Учасники отримували запрошення заповнити електронну анкету із серії психологічних опитувальників. Формат Google Forms обрано з огляду на його доступність, зручність для студентів та легкість обробки даних. Анкетування включало набір стандартизованих методик. Застосування онлайн-формату дозволило охопити велику кількість респондентів одночасно, забезпечити анонімність відповідей та автоматизувати збір даних у зручний для подальшого аналізу формат.

Дослідження включало три основні етапи:

1. Теоретико-методологічний етап (2022–2023 рр.). На цьому етапі здійснено систематичний аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, присвячених проблемі прокрастинації, зокрема у контексті психології особистості та саморегуляції. Результати огляду дозволили виокремити

основні структурні компоненти прокрастинації та визначити пов'язані з нею особистісні характеристики. На підставі теоретичного аналізу було сформульовано концептуальні положення та висунуто наукову гіпотезу дослідження.

2. Констатувальний етап (2023 - 2024 рр.). Організація емпіричного дослідження, підбір психодіагностичного інструментарію та реалізація експерименту. Було відібрано та адаптовано стандартизовані методики для вимірювання прокрастинаційної поведінки, особистісних характеристик та емоційно-мотиваційних показників, розроблено електронну анкету (Google Forms), підготовлено супровідні документи (інформаційний лист, форма інформованої згоди).

3. Формувальний етап (2024-2025 рр.). був спрямований на експериментальну перевірку ефективності розробленої психокорекційної програми, орієнтованої на зниження рівня академічної прокрастинації та розвиток механізмів саморегуляції студентської молоді. На цьому етапі здійснено впровадження програми в освітній процес і проведено оцінювання її результативності шляхом порівняння показників, отриманих до початку та після завершення психокорекційного впливу. Узагальнення емпіричних даних дало змогу визначити особливості динаміки досліджуваних психологічних характеристик, встановити психологічні чинники прокрастинаційної поведінки та обґрунтувати практичні рекомендації щодо її профілактики й корекції.

Для оцінювання змін психологічних показників у межах формувального експерименту використовувався комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, до якого увійшли: шкала прокрастинації Лея (Lay Procrastination Scale), шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale), опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI), підшкала тривожності госпітальної шкали тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety, HADS-A), опитувальник часової перспективи

Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) та шкала академічної мотивації (Academic Motivation Scale), побудована на засадах теорії самодетермінації. Застосування зазначеного діагностичного комплексу забезпечило можливість комплексного аналізу змін у структурі прокрастинаційної поведінки та пов'язаних із нею особистісних характеристик під впливом психокорекційної програми.

Таким чином, дослідження було послідовно реалізоване через вказані етапи, що забезпечило системне вирішення поставлених завдань.

Для досягнення мети дослідження було застосовано комплекс стандартизованих методик, кожна з яких спрямована на вимірювання психологічних складових прокрастинації.

У межах проведеного емпіричного дослідження одним із ключових психодіагностичних інструментів, спрямованих на вимірювання прокрастинаційної поведінки, було застосовано шкалу загальної прокрастинації (General Procrastination Scale, GPS), розроблену К. Лей у 1986 році. Дана методика є однією з найбільш відомих та широко використовуваних у світовій психології для діагностики загального рівня прокрастинації як диспозиційної риси особистості. Автор визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання запланованих дій, навіть попри усвідомлення потенційно негативних наслідків, що дозволяє розглядати прокрастинацію не лише як ситуативний прояв, але й як стійку особистісну характеристику [51, с. 32-34].

Шкала складається з 20 тверджень, які стосуються різних аспектів відкладання діяльності в повсякденному житті, охоплюючи як побутові, так і соціальні та професійні сфери. Приклади запитань включають оцінку схильності затримувати виконання завдань, підготовку до подій, своєчасність у виконанні обов'язків, реакцію на дедлайни, організацію особистого часу тощо. Твердження подані у вигляді самооцінних суджень, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою від «абсолютно не згоден» (1 бал) до

«абсолютно згоден» (5 балів). Інструкція передбачає ознайомлення з кожним твердженням та обрання відповіді, яка найбільш точно відображає індивідуальну поведінку респондента.

Структура шкали включає наявність як прямих, так і обернених тверджень. До прямих належать, наприклад, такі, як «Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити», «Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну», «Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину», що безпосередньо вказують на прокрастинаційні тенденції. Обернені твердження, навпаки, фіксують антиподові риси – наприклад, «Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки», «Я намагаюся приймати рішення якомога раніше», «Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно». Така побудова шкали дозволяє підвищити її психометричну валідність, контролюючи соціальну бажаність відповідей та запобігаючи формальним реакціям респондентів.

Під час обробки результатів відповіді за прямими твердженнями оцінюються у прямій шкалі від 1 до 5 балів, а за оберненими – у зворотній шкалі, де «абсолютно не згоден» відповідає 5 балам, а «абсолютно згоден» – 1 балу. Загальний бал визначається як сума всіх оцінок, отриманих за 20 твердженнями, та варіюється у межах від 20 до 100. Інтерпретація підсумкового показника здійснюється за такими критеріями: 75–100 балів свідчать про високу схильність до прокрастинації, 45–75 балів – про середню схильність, а до 45 балів – про низьку схильність.

Отже, шкала загальної прокрастинації К. Лей є надійним та концептуально обґрунтованим інструментом, який дозволяє отримати цілісну картину прокрастинаційної поведінки особистості.

Крім того, для діагностики причин особистісної схильності до прокрастинації було використано анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», розроблену М. С. Дворник (2018), що має теоретично обґрунтовану структуру та базується на припущенні, що практично кожна особистість у певних ситуаціях може демонструвати

схильність до відтермінування, однак глибинні причини цього явища є багатофакторними й варіюють залежно від індивідуально-психологічних характеристик. Створення анкети здійснювалося шляхом систематичного аналізу джерел, присвячених психологічним механізмам прокрастинації, що дозволило виділити основні когнітивні, емоційні та поведінкові детермінанти цього явища [51, с. 33-37].

Анкета складається з 41 твердження, що розподілені за п'ятьма основними чинниками, які обумовлюють прокрастинаційну поведінку, а саме: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду» та «Педантичні схильності». Кожен пункт анкети оцінюється за п'ятибальною шкалою: від 1 бала («однозначно ні») до 5 балів («однозначно так»).

Серед тверджень анкети є такі, що стосуються труднощів прийняття рішень, схильності до перфекціонізму, невпевненості у власних силах, уникнення складних або важливих справ, орієнтації на швидкий результат чи соціальне схвалення, а також імпульсивності та недостатньої організованості.

Обробка отриманих результатів передбачає підрахунок балів за кожним із п'яти факторів. Зокрема, шкала «Недооцінка готовності до виконання завдання» (приклади тверджень: «Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату»; «Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання») демонструє, наскільки респондент схильний переоцінювати труднощі або недооцінювати власні ресурси. Шкала «Подолання страху відповідальності» оцінює рівень тривожності та поведінкового уникнення складних завдань, а «Знижений рівень зацікавленості» вказує на мотиваційні дефіцити щодо завдань, які не є емоційно привабливими. Шкала «Орієнтація на соціальну винагороду» допомагає визначити, наскільки виконання завдань для респондента пов'язане з прагненням отримати схвалення чи винагороду з боку оточення. Крім того, шкала «Схильність до педантизму» дозволяє виявити вплив таких чинників, як нерішучість, перфекціонізм та затримка

через надмірне планування.

Загальна оцінка анкетних даних може здійснюватися шляхом розрахунку групових норм, зокрема з урахуванням стандартного відхилення та нормального розподілу показників. У роботі М. С. Дворник описано результати факторного аналізу, що дозволяє розділити респондентів на підгрупи залежно від провідного механізму відтермінування. Високі показники за окремими шкалами інтерпретуються як наявність відповідної психологічної схильності: наприклад, високі результати за шкалою «Страх відповідальності» свідчать про тривожну модель уникнення, тоді як високі результати за шкалою «Педантичні схильності» – про наявність уповільнення діяльності через надмірну деталізацію.

Для поглибленого аналізу особистісних характеристик, що можуть бути пов'язані з прокрастинаційною поведінкою, було застосовано «Велику тривимірну шкалу перфекціонізму» (The Big Three Perfectionism Scale), розроблену М. Сміттом, Д. Саклофскі, Й. Стоєбером і С. Шерпі (2016). Дана методика є сучасним, теоретично й емпірично обґрунтованим психодіагностичним інструментом, який виник як відповідь на необхідність подолати обмеження попередніх опитувальників, що вивчали перфекціонізм як особистісний конструкт. Вона дає можливість дослідити перфекціонізм як багатовимірне явище, що включає не лише вимогливість до себе, але й до інших, а також оцінку взаємодії цих аспектів з самооцінкою й міжособистісною динамікою [51, с. 14-19].

Оригінальна англomовна версія опитувальника складається з 45 тверджень, однак у процесі адаптації на українській вибірці викладачів закладів вищої освіти, проведеної з використанням факторного аналізу, було вилучено одне твердження («Я відчуваю потребу в самовдосконаленні») через низьку факторну вагу та незначну кореляцію з сумарним балом. У підсумковому варіанті української версії інструмента залишилося 44 пункти, що забезпечує високий рівень надійності й валідності діагностики.

Методика охоплює три основні типи перфекціонізму – жорсткий,

самокритичний та нарцисичний, кожен із яких поділяється на кілька шкал, що підсилює точність оцінки та зменшує теоретичну плутанину. Жорсткий перфекціонізм характеризується стійким прагненням до досконалості, високими стандартами стосовно себе та глибокою залежністю самооцінки від досягнень. Самокритичний перфекціонізм охоплює тривожність через помилки, сумніви у власних діях, виражену самокритику та переживання щодо очікувань оточуючих. Нарцисичний перфекціонізм передбачає наявність завищених вимог до інших, гіперкритику, відчуття, що інші повинні відповідати високим стандартам, і впевненість у власній винятковості.

Опитувальник передбачає оцінку тверджень за п'ятибальною шкалою, де 1 бал означає повну незгоду, а 5 балів – повну згоду з твердженням. Такий формат дає змогу фіксувати інтенсивність вираженості кожної ознаки перфекціонізму та дозволяє виявити як загальний рівень, так і диференційовані профілі респондента. Відповідно до інструкції, респондент має уважно прочитати кожне твердження й обрати варіант відповіді, що найбільш точно відображає його власне ставлення.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних балів за кожною шкалою та визначення рівнів вираженості (низький, середній, високий) як на рівні окремих шкал, так і за інтегральними показниками трьох типів перфекціонізму. Наприклад, шкала «Перфекціонізм, орієнтований на себе» трактується як прагнення до досконалості у власній діяльності, тоді як шкала «Стурбованість помилками» вказує на схильність до негативних емоційних реакцій у ситуаціях помилок або невдач. Шкала «Соціально-приписаний перфекціонізм» відображає сприйняття респондентом очікувань оточення як завищених, а шкала «Нарцисичний перфекціонізм» окреслює тенденції до гіперкритики, завищених вимог до інших і впевненості у власній винятковості.

На рівні інтегральних типів жорсткий перфекціонізм об'єднує шкали, що пов'язані з прагненням до бездоганності та проблемами самооцінки; самокритичний перфекціонізм – шкали, що фіксують високий рівень тривожності та схильність до сумнівів у собі; нарцисичний перфекціонізм –

шкали, що визначають нарцисичні патерни поведінки, включаючи гіперкритику та претензійність. Така багаторівнева структура шкали дозволяє як точно оцінити окремі параметри перфекціонізму, так і виявити загальний рівень цього особистісного феномену.

Також важливе місце в діагностиці індивідуально-психологічних характеристик особистості займає опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі», що є надійним психодіагностичним інструментом і дозволяє визначити домінуючий мотиваційний полюс особистості – орієнтацію на досягнення успіху чи, навпаки, на уникнення невдач. Дослідження А. Реана показали, що ці два мотиви суттєво відрізняються за впливом на поведінку, зокрема, мотив досягнення успіху має позитивну спрямованість, активізує ресурси особистості, стимулює ініціативність, самостійність, продуктивність і наполегливість у діяльності, тоді як мотив страху невдачі пов'язаний з тривожністю, невпевненістю, схильністю уникати відповідальності та залежністю від зовнішнього контролю.

Опитувальник складається з 20 запитань, на кожне з яких досліджуваний має відповісти позитивно («так») або негативно («ні»). Формулювання запитань охоплює широкий спектр аспектів мотиваційної сфери – від ставлення до труднощів і ризику, планування майбутнього, здатності до самоорганізації та самоконтролю до схильності до уникнення діяльності в разі ускладнень чи невдач. Змістовна структура опитувальника дозволяє виявити як загальний мотиваційний профіль особистості, так і окремі патерни поведінки, пов'язані з досягненням або уникненням.

В основі конструкції методики лежить концепція двополюсної мотивації, відповідно до якої активність особистості може бути зумовлена як прагненням досягти успіху, так і бажанням уникнути поразки. Особи з мотивацією досягнення успіху характеризуються високою впевненістю у своїх силах, схильністю брати на себе ініціативу, орієнтацією на перспективу, стійкістю перед труднощами та готовністю приймати поміркований ризик. Навпаки, у респондентів з домінуванням страху невдачі спостерігається

обмеження активності, орієнтація на уникнення осуду, побоювання щодо власної компетентності, схильність уникати складних або відповідальних завдань, що нерідко супроводжується підвищеною тривожністю.

Інструкція до опитувальника передбачає швидке, без надмірного роздумування, прийняття рішення щодо кожного твердження, що дозволяє зафіксувати спонтанні, стійкі установки респондента. Позитивні відповіді («так») зараховуються за ключем для 13 запитань (№1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20), а негативні («ні») – для 7 запитань (№4, 5, 7, 9, 13, 15, 17). Сумарна кількість балів дає змогу інтерпретувати мотиваційний профіль. Так, 1–7 балів свідчать про переважання мотивації страху невдачі, 14–20 балів – про мотивацію на успіх, тоді як 8–13 балів вказують на невизначеність мотиваційного полюсу, із тенденцією наближення до одного з полюсів залежно від конкретного результату (8–9 балів ближче до страху невдачі, 12–13 балів – до мотивації успіху).

Важливим є те, що ця методика дозволяє не лише описати загальний мотиваційний стан, але й слугує основою для подальшої індивідуальної роботи. При цьому, респондентам із вираженою мотивацією страху невдачі можуть бути рекомендовані спеціальні психокорекційні програми, спрямовані на формування впевненості, розвиток самоорганізації та зниження тривожності. Застосування опитувальника А. Реана в дослідженні є особливо важливим у контексті вивчення зв'язку між мотиваційними установками та проявами прокрастинації, оскільки дозволяє простежити, наскільки страх невдачі чи орієнтація на успіх виступають провокуючими або захисними чинниками у відкладанні діяльності.

З метою вивчення психологічних особливостей особистості та чинників, що впливають на прокрастинаційну поведінку, було використано опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI). Дана методика є одним із найбільш валідних і надійних інструментів у світовій психології для вимірювання індивідуальних відмінностей у сприйнятті часу, що дозволяє оцінювати переважаючий

часовий фокус особистості: орієнтацію на минуле, теперішнє чи майбутнє, а також характер цього фокусу (позитивний чи негативний) [102].

Опитувальник складається з 56 тверджень, які охоплюють різні аспекти часової перспективи, включаючи ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, схильність до планування, імпульсивності, гедоністичної спрямованості, а також фаталістичних установок. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження є для них характерним, за п'ятибальною шкалою: від 1 бала («зовсім не характерно») до 5 балів («дуже характерно»). Такий формат відповіді дозволяє зафіксувати не лише поведінкові прояви, але й глибинні когнітивно-емоційні установки особистості.

Опитувальник містить п'ять шкал:

1. Негативне минуле – відображає схильність фокусуватися на негативних спогадах, переживати образи, жаліти про помилки й невдачі минулого;
2. Гедоністичне теперішнє – характеризує прагнення до задоволень, орієнтацію на насолоду поточним моментом, імпульсивність та ризиковану поведінку;
3. Майбутнє – вказує на настанову на планування, цілеспрямованість, уміння стримувати імпульси задля досягнення віддалених цілей;
4. Позитивне минуле – демонструє схильність до теплих, сентиментальних спогадів, ідеалізації минулого, збереження сімейних та культурних традицій;
5. Фаталістичне теперішнє – відображає переконання у неконтрольованості життя, фаталізм, відчуття безсилля перед обставинами, невіру в можливість змін.

Обробка результатів здійснюється шляхом розрахунку середнього арифметичного за відповідними пунктами для кожної шкали. Деякі пункти потребують оберненого кодування, що враховується під час розрахунків. Такий підхід забезпечує диференційоване розуміння того, які часові установки

домінують у конкретної особи та як вони можуть впливати на її поведінку, включаючи прокрастинаційні схильності.

З наукового погляду часові перспективи відіграють ключову роль у регуляції поведінки. Так, орієнтація на майбутнє асоціюється з високою організованістю, здатністю до планування та самоконтролю, тоді як гедоністичне теперішнє та фаталістичне теперішнє – з імпульсивністю, низькою дисципліною та схильністю до відкладання важливих справ. Негативне минуле може погіршувати самооцінку, посилювати тривожність та знижувати мотивацію, тоді як позитивне минуле забезпечує ресурс емоційної стабільності та психологічної стійкості.

У контексті нашого дослідження застосування опитувальника Ф. Зімбардо дозволяє не лише кількісно оцінити часові орієнтації респондентів, але й виявити їхній зв'язок із прокрастинаційними установками, що відкриває перспективи для розробки цільових програм психокорекції.

І останньою методикою для вивчення психологічних складових прокрастинації є Шкала тривоги Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дозволяє комплексно оцінювати тривожність як у формі поточного стану, тобто ситуативної (реактивної) тривожності, так і як стабільну особистісну характеристику, тобто особистісну тривожність. Такий підхід є особливо важливим, оскільки прокрастинаційна поведінка часто пов'язана як із ситуативним переживанням тривоги під впливом конкретних обставин, так і зі стійкою схильністю до тривожних реакцій у широкому колі життєвих ситуацій.

Методика складається з двох самостійних блоків по 20 тверджень, що дозволяє окремо вимірювати обидва види тривожності. Ситуативна тривожність оцінюється на основі емоційних переживань, які виникають у респондента в конкретний момент часу під впливом стресових чи проблемних подій. Вона проявляється через такі стани, як нервозність, напруження, заклопотаність, занепокоєння. Особистісна тривожність, у свою чергу, є відносно стабільною характеристикою, яка відображає індивідуальну

схильність сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні чи загрозливі, що супроводжується характерними емоційними та поведінковими реакціями.

Інструкція до методики передбачає, що респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою, залежно від того, наскільки воно відображає його стан на даний момент (для ситуаційної тривожності) або наскільки воно є типовим для нього загалом (для особистісної тривожності). Такий формат відповідей дозволяє отримати чутливі показники як ситуативних змін, так і глибинних особистісних схильностей.

Обробка результатів передбачає диференційовані розрахунки. Для визначення рівня ситуаційної тривожності (СТ) обчислюється сума балів за певною групою пунктів (питання 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18), з якої віднімається сума балів з іншої групи пунктів (питання 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20), після чого додається константа 50. Для визначення рівня особистісної тривожності (ОТ) обчислюється сума балів за питаннями (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20), з якої віднімається сума балів за питаннями (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19), після чого додається константа 35. Отримані результати інтерпретуються за трирівневою шкалою: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – середній рівень, 46 балів і більше – високий рівень [114].

Використання Шкали Спілбергера дозволяє виявити як окремі реактивні стани, що виникають під впливом конкретних стресових стимулів, так і стійкі особистісні особливості, які можуть детермінувати типову поведінкову стратегію людини, зокрема схильність до прокрастинації. Відомо, що високий рівень особистісної тривожності корелює з підвищеною чутливістю до негативної оцінки, підозріливістю до завдань, що містять ризик невдачі, та схильністю до уникнення, що у свою чергу є основою відкладання справ. Ситуаційна тривожність може виступати як спонукальний чинник мобілізації або, навпаки, як дестабілізуювальний фактор, що знижує здатність до ефективного виконання завдань. Застосування Шкали Спілбергера у контексті

нашого дослідження дозволяє не лише деталізувати психологічний портрет досліджуваних, а й виділити психоемоційні чинники, що потребують уваги під час розробки індивідуальних корекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості та, як наслідок, зменшення прокрастинаційної поведінки.

Отже, на основі аналізу організації та психологічного інструментарію дослідження прокрастинації, вважаємо за необхідне систематизувати отримані дані у табл. 2.2

Таблиця 2.2

Критерії, показники та психодіагностичний інструментарій дослідження психологічних особливостей прокрастинації

Критерій	Показники	Методики
Поведінковий компонент	- частота відкладання дій; - тривалість затримок; - невиконання дедлайнів; - фактична кількість прострочених завдань.	Шкала загальної прокрастинації К. Лей (1986) (General Procrastination Scale).
Емоційно-мотиваційний компонент	- рівень тривожності при виконанні завдань; - страх невдачі, провина, знижена мотивація; - емоційна реакція на стресові ситуації.	- Шкала тривоги Спілбергера (STAI); - Опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі». - Підшкала тривожності госпітальної шкали тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety, HADS-A) - Шкала академічної мотивації, розроблену в межах теорії самодетермінації (Academic Motivation Scale).
Когнітивний компонент	- ірраціональні переконання про відкладання («я зроблю пізніше, бо завдання важке»); - оцінка значущості завдання; - віра у власну ефективність; - уявлення про ефективне планування часу; - часова орієнтація: минуле, теперішнє, майбутнє.	- Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник (2018); - Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI).
Мотиваційно-ціннісний компонент	- орієнтація на зовнішню винагороду та внутрішню мотивацію; - задоволеність результатами, цільова спрямованість; - перфекціонізм як мотиваційний чинник.	- Велика тривимірна шкала перфекціонізму (Big Three Perfectionism Scale, Smith et al., 2016); - Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) - Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale).

Запропонована класифікація психодіагностичних показників і відповідних методичних засобів відображає концептуальний підхід дослідження, відповідно до якого за кожним критерієм прокрастинації визначено валідні інструменти, що дозволяють здійснити кількісне вимірювання пов'язаних поведінкових, емоційних та мотиваційно-когнітивних особливостей.

Обробка емпіричних даних буде здійснюватися на основі поєднання інтерпретаційно-описових, математичних та статистичних методів, що дозволить забезпечити комплексний аналіз отриманих результатів. Первинна обробка та збереження даних буде реалізовано із застосуванням програмного забезпечення SPSS та Microsoft Excel.

Зокрема, буде використано:

- **описову статистику** – для розрахунку частот, середніх арифметичних значень (M) та стандартних відхилень (σ) за всіма шкалами дослідження. Інтерпретація отриманих показників дозволить охарактеризувати рівні вираженості прокрастинації та пов'язаних з нею психологічних змінних у вибірці;

- **інтерпретаційно-описові методи** – для дослідження міжзмінних зв'язків буде проведено кореляційний аналіз із визначенням коефіцієнтів r -Пірсона, що дозволить встановити асоціації між прокрастинацією та показниками тривожності, емоційної регуляції, мотивації тощо. Для порівняння групових середніх буде використовуватися t -критерій Ст'юдента для незалежних вибірок. У всіх випадках статистична значущість визначатиметься за критерієм $p < 0,05$.

Таким чином, застосування зазначених психодіагностичних методик забезпечить можливість провести всебічний аналіз емпіричних даних – від базової дескриптивної статистики та графічного представлення результатів до перевірки гіпотез і встановлення статистично значущих взаємозв'язків.

Виявлені психологічні особливості студентської прокрастинації слугуватимуть емпіричною основою для розробки програми психологічної

корекції прокрастинаційної поведінки. На підставі отриманих даних можливе формування практичних рекомендацій для студентської молоді, спрямованих на розвиток навичок ефективного управління часом, підвищення рівня мотивації та подолання перфекціоністських установок.

2.3. Організаційно-процедурна модель емпіричного дослідження прокрастинації особистості

Розроблення організаційно-процедурної моделі дослідження має на меті формування цілісної стратегії наукового пошуку, що охоплює всі етапи – від концептуалізації до підсумкової оцінки результатів. У контексті наукового пізнання модель розглядається як ідеальна або матеріалізована система, яка репрезентує досліджуваний об'єкт і виконує функцію його заміщення з метою здобуття нових знань про нього. Застосування моделі дає змогу структуровано визначити основні компоненти дослідницької системи та наочно відобразити взаємозв'язки між ними, що у поєднанні з детально спроектованими дослідницькими процедурами й орієнтацією на дизайн-логіку експериментального дослідження, визначає методологічну рамку дослідницького процесу. Як зазначав В. В. Рибалка, методологія є ключовим чинником глибинного наукового пізнання, а її оновлення виступає важливою передумовою отримання нових емпіричних даних [96].

Термін «модель» (від лат. *modulus* – міра, зразок, еталон, аналог) у сучасному вітчизняному науковому дискурсі інтерпретується багатопланово. Зокрема, модель визначається як «умовна схема певного процесу чи об'єкта, яка застосовується у дослідницькій практиці як його репрезентативний замітник» [12, с. 683], або як «певне відображення (образ, аналог) моделювальної системи, що включає такі характеристики та властивості, які дають змогу досягати поставлених цілей щодо її побудови й практичного застосування» [4, с. 232].

Ураховуючи вищезазначені трактування, у межах даного дослідження

під організаційно-процедурною моделлю емпіричного дослідження прокрастинації особистості розуміється теоретико-методологічна конструкція, яка в описово-схематичному вигляді відображає авторське бачення логіки реалізації, внутрішньої структури, функціональних зв'язків та процедурного наповнення комплексного емпіричного вивчення психологічного феномену прокрастинації. Така модель слугує інструментом системної репрезентації дослідницьких дій, охоплюючи методологічні засади, стратегічні напрями, етапність реалізації, методичний інструментарій, а також принципи верифікації результатів.

Розроблена модель дозволяє не лише відтворити ключові структурні компоненти дослідницького процесу, а й забезпечити цілісність, логічну послідовність і прогностичну ефективність реалізації емпіричного вивчення прокрастинаційної поведінки. У ній інтегруються як теоретичні уявлення про психологічну природу прокрастинації, так і практичні аспекти її діагностики, інтерпретації та корекції. Відтак, модель виконує функцію аналітичного знаряддя, що дозволяє осмислено структурувати дослідницьку діяльність, забезпечуючи її наукову обґрунтованість та методологічну надійність.

Організаційно-процедурна модель емпіричного дослідження репрезентує інтегративну конструкцію, що поєднує планові (організаційні) та процедурні елементи дослідницької діяльності. Вона виконує подвійну функцію: з одного боку, забезпечує раціональну організацію всіх етапів дослідження (включаючи розподіл ресурсів, формування графіків, визначення функціоналу дослідницької групи тощо), а з іншого – гарантує методичну послідовність збору, обробки та аналізу емпіричних даних. У методологічному контексті дослідницький дизайн постає як фундаментальна основа, що структурує весь процес наукового пошуку.

Згідно з Р. П. Патхаком, дизайн дослідження можна розглядати як керівництво для планування наукового пошуку, що передбачає концептуалізацію проблеми, вибір відповідних процедур, методів збору інформації, а також механізмів верифікації гіпотез [240]. Водночас, як

підкреслюють С. А. Кхандай та Д. Кханам, дослідницький дизайн є процедурним планом, який задає структуру методів і технік, застосовуваних для отримання відповідей на наукові запитання, що впливають із мети дослідження [198].

Серед ключових складників організаційно-процедурної моделі центральне місце посідає програма дослідження, яка функціонує як базовий організаційно-технічний документ. Її структура, як правило, включає дві взаємопов'язані частини: методологічну – де окреслюються дослідницька проблема, мета, завдання, гіпотези, а також методологічна парадигма; та методичну – де визначаються методи і техніки збору даних, вибіркові стратегії, етапи емпіричної реалізації, а також алгоритми обробки отриманої інформації. Важливо зазначити, що методична частина охоплює не лише технічні засоби збору даних, але й описує організацію емпіричного процесу: від формування вибірки до розподілу обов'язків у дослідницькій групі.

Як вказано в матеріалах Національного інституту охорони здоров'я США, етап планування дослідження включає вибір типу дизайну, структурування процедури збору даних, визначення способів контролю впливу змінних, формулювання гіпотез та обґрунтування вибірки [152].

Крім того, програма фіксує організаційні параметри проведення дослідження – зокрема терміни реалізації кожного етапу, відповідальних осіб та ресурси, необхідні для виконання запланованих дій. Цей компонент докладно регламентується у методичних рекомендаціях провідних освітньо-наукових установ, що забезпечує внутрішню логіку реалізації проекту та контроль за дотриманням дослідницького регламенту.

Побудова організаційно-процедурної моделі дослідження ґрунтується на дотриманні низки фундаментальних принципів, зокрема системності, логічної послідовності, концептуальної обґрунтованості та адаптивності. У цьому контексті дослідницький дизайн виступає як структурно узгоджене планування дослідницького процесу, що охоплює всі його етапи – від первинного формулювання проблеми, постановки гіпотез і вибору відповідної

методології до реалізації процедур збору емпіричних даних, їх аналізу та інтерпретації. Послідовність і логічна узгодженість дослідницького дизайну забезпечують належний рівень внутрішньої та зовнішньої валідності дослідження, тобто достовірність отриманих результатів і можливість їх екстраполяції на ширші вибірки. Як зазначається у дослідженні OpenStax, за умови дотримання наукової строгості та належного методичного планування вдається мінімізувати вплив похибок, спотворень та упереджень, що є особливо важливим для забезпечення об'єктивності результатів емпіричного пошуку [116].

Організаційно-процедурна модель, що базується на такому підході, передбачає також можливість гнучкої корекції процедурних протоколів у разі виникнення непередбачуваних ситуацій, з обов'язковим збереженням загальної логічної узгодженості дослідницької стратегії. Це особливо важливо у складних емпіричних контекстах, де висока варіативність зовнішніх чинників може впливати на хід дослідження.

До основних функціональних завдань організаційно-процедурної моделі належать: планування дослідницького процесу, координація дій виконавців, забезпечення дотримання методичних стандартів та моніторинг якості реалізації кожного етапу дослідження. Така модель дозволяє впорядкувати дослідницький цикл – від первинного теоретичного аналізу та критичного огляду літератури до емпіричної реалізації, інтерпретації результатів та їх оприлюднення у науковому просторі. Як підкреслює Ф. Н. Керлінджер, ефективно розроблений дослідницький дизайн забезпечує внутрішню зв'язаність та методичну чіткість усіх компонентів дослідження, що в свою чергу гарантує узгодженість збору даних та їх інтерпретації [197].

Наявність чітко регламентованих процедур, закріплених у межах організаційно-процедурної моделі, не лише сприяє ефективному управлінню дослідницьким процесом, але й дозволяє забезпечити відтворюваність результатів у подальших дослідженнях. Це створює передумови для формування реплікативного наукового знання, що підтверджується

незалежними дослідниками. Як наслідок, підвищується надійність та наукова достовірність отриманих висновків. Узагальнюючи, слід зазначити, що застосування організаційно-процедурної моделі дозволяє формалізувати критерії й алгоритми отримання емпіричних даних, що, у свою чергу, забезпечує формулювання обґрунтованих теоретичних положень та практичних рекомендацій у межах дослідження.

Міждисциплінарний потенціал організаційно-процедурної моделі емпіричного дослідження полягає, передусім, у її методологічній універсальності та здатності інтегрувати спільні підходи до організації наукового пізнання у різних галузях знань. Така модель здатна об'єднувати теоретико-методичні засади досліджень, що проводяться як у рамках природничих, так і соціогуманітарних наук, завдяки високому рівню адаптивності до різних предметних контекстів. Як показує концепція «Methodology for Interdisciplinary Research» (MIR), запропонована Г. Тобі та Я. К. Кампенем, єдина організаційно-процедурна структура може бути ефективно адаптована до завдань як природничих, так і соціальних дисциплін, за умови збереження системної логіки дослідницького процесу [281].

Зазначена модель MIR спеціально сконструйована як інструмент подолання міждисциплінарних бар'єрів, що дозволяє об'єднувати різні методологічні парадигми в межах єдиного дослідницького дизайну. Наприклад, вона забезпечує можливість поєднання кейс-методів, елементів якісного аналізу та кількісного експерименту, що розширює межі емпіричного обґрунтування наукових висновків. Така інтегративна логіка цілком відповідає вимогам сучасної науки до доказовості, відкритості та узагальнюваності результатів. Аналогічний потенціал спостерігається в межах психології та соціології, де організаційно-процедурна модель дозволяє стандартизувати структуру дослідження, зберігаючи при цьому можливість гнучкого реагування на специфіку дослідницького контексту. Йдеться, зокрема, про забезпечення контрольованості умов проведення експерименту, визначення репрезентативності вибірки, а також регламентацію процедур

збору, фіксації та обробки даних.

У сфері педагогічної науки зазначена модель проявляється у формі структурованого педагогічного експерименту або навчально-дослідницької програми, яка охоплює планування експериментальних занять, добір педагогічних інструментів, організацію реєстрації динаміки змін та алгоритм аналітичної обробки результатів. Застосування організаційно-процедурної моделі у міждисциплінарних контекстах дозволяє значною мірою підвищити точність, узгодженість та практичну релевантність досліджень, які орієнтовані на вирішення комплексних соціально-наукових проблем. Багато сучасних досліджень у галузі методології науки підкреслюють, що саме такі моделі є ефективним засобом інтеграції різних підходів, сприяючи не лише систематизації знань, а й формуванню продуктивного простору для наукової інновації [124; 281].

Модель прокрастинації доцільно доповнювати положеннями суміжних наукових галузей, зокрема когнітивної науки та нейропсихології, що дозволяє забезпечити багатовимірне розуміння механізмів саморегуляції. Когнітивна наука, зокрема, пропонує концептуальні підходи до пояснення порушень виконавчих функцій, регуляції уваги та процесів мотиваційного контролю як чинників, що детермінують прокрастинаційні дії. Нейропсихологічні дослідження емпірично підтверджують наявність нейронних механізмів, асоційованих із прокрастинацією. Зокрема, виявлено функціональну зв'язність між медіальною вентромедіальною префронтальною корою (vmPFC) та інферіорною тім'яною ділянкою (IPL), що опосередковує відчуття часової безперервності суб'єкта та здатність орієнтувати поведінку на майбутнє. Підвищена інтегрованість зазначених ділянок кори корелює із вищим рівнем усвідомлення цілей та зменшенням схильності до відкладання дій [292].

Ці спостереження вказують на те, що прокрастинація тісно пов'язана з когнітивним конфліктом між короткостроковими спокусами і довгостроковими цілями. Сучасні освітні технології та електронні навчальні

платформи створюють умови для конструювання інтервенційних впливів, заснованих на емпіричних даних щодо навчальної поведінки здобувачів освіти. Зокрема, інформаційно-аналітичні освітні системи здатні здійснювати моніторинг темпів виконання завдань, рівня своєчасності, обсягів витраченого часу, що дозволяє своєчасно генерувати адаптивний зворотний зв'язок. Такий підхід відповідає загальній логіці гібридної методології, що ґрунтується на інтеграції фреймворків із різних дисциплін – когнітивної науки, етнографії та машинного навчання – з метою побудови контекстно-адаптованих технологічних рішень [149].

У межах організаційно-процедурної моделі дослідження прокрастинації гібридна методологія передбачає одночасне застосування як лабораторних методів (виконання когнітивних завдань, використання нейровізуалізаційних технологій), так і контекстуальних підходів до вивчення поведінки в реальному освітньому середовищі із залученням сучасних ІТ-інструментів. Емпіричне підтвердження ефективності такого підходу було отримано у межах освітнього проєкту NeuroStratE, де навчальний курс з елементами нейронауки, зосереджений на викладанні принципів функціонування мозку та розвитку навичок стратегічного планування, сприяв зменшенню проявів прокрастинаційної поведінки та покращенню виконавчих функцій у студентської молоді [140].

Таким чином, інтеграція когнітивно-наукових підходів, нейропсихологічних інтерпретацій та інструментарію освітніх технологій створює підґрунтя для розроблення ефективних інтервенцій і поглибленого наукового аналізу феномену прокрастинації в умовах сучасного освітнього середовища.

Створена організаційно-процедурна модель емпіричного дослідження прокрастинації особистості інтегрує сучасні підходи до психологічного проєктування, спираючись на принципи системності, поетапності та внутрішньої логічної узгодженості процедур. Модель (див. рис.2.1) побудована як структурована система взаємопов'язаних блоків, кожен із яких

відповідає окремому етапу дослідження й має конкретно окреслені функції та завдання. Послідовне проходження всіх блоків забезпечує логічний перехід від теоретичного обґрунтування наукової проблеми до практичної реалізації психокорекційного втручання та подальшої оцінки його ефективності.

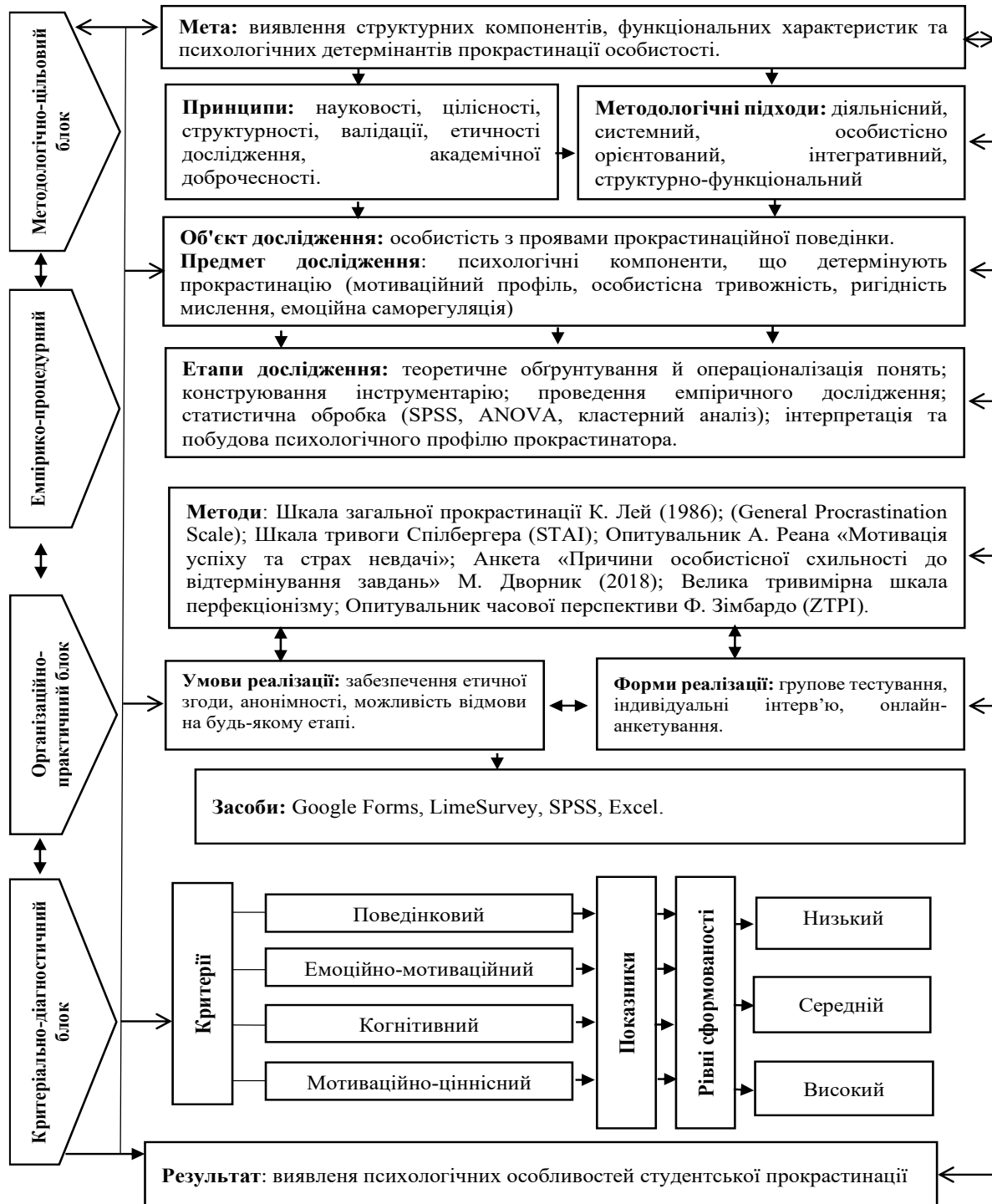


Рис. 2.1 Організаційно-процедурна модель емпіричного дослідження прокрастинації

Організаційно-процедурну модель емпіричного дослідження прокрастинації особистості репрезентовано у формі структурно впорядкованої схеми (рис. 2.1), яка відображає узагальнений дослідницький дизайн, його ключові етапи та структурні складові. У межах моделі виокремлено низку взаємопов'язаних блоків, кожен з яких відповідає окремій фазі наукового пошуку та включає цілеспрямовані завдання, методологічні засоби і очікувані результати. Зокрема, методологічно-цільовий блок визначає концептуальні орієнтири й дослідницькі засади, окреслюючи методологічну рамку, у межах якої формулюються мета і завдання дослідження, обираються наукова парадигма, теоретичні підходи, формулюються дослідницькі запитання і гіпотези. У межах зазначеного блоку закладено ключові принципи наукового пізнання – системність, валідність, обґрунтованість, об'єктивність та відповідність цільовим орієнтирам дослідження. Так, відповідно до усталеної практики педагогічного моделювання, даний блок акумулює методологічні орієнтири, що забезпечують послідовне досягнення науково сформульованих цілей. У контексті цього дослідження методологічно-цільовий блок визначає стратегічні вектори вивчення феномена прокрастинації (наприклад, у межах постнекласичної чи конструктивістської парадигми), задає напрями добору релевантних теоретичних конструкцій та методів аналізу, а також формує логіку наступних процедур емпіричного вивчення, що має забезпечити їх цілісність, системність і відповідність предмету дослідження.

Емпірико-процедурний блок організаційно-процедурної моделі емпіричного дослідження прокрастинації особистості реалізує операційну складову дослідження, забезпечуючи системне впровадження теоретичних засад у практичну площину. Він акумулює ключові аспекти методичної побудови дослідницького процесу, включаючи процедури збору емпіричних даних, інструментарій діагностики, послідовність дій дослідника та засоби статистичної обробки результатів. Центральне місце в структурі блоку посідає розгортання повного циклу емпіричного вивчення, який охоплює етапи теоретичного обґрунтування й операціоналізації понять, конструювання

інструментарію, реалізації дослідницьких процедур, статистичного аналізу та інтерпретації одержаних результатів.

Вихідними позиціями для практичного дослідження виступають об'єкт – особистість із проявами прокрастинаційної поведінки, та предмет – психологічні компоненти, що зумовлюють прокрастинацію, включаючи емоційну саморегуляцію, мотиваційно-цільові диспозиції, тривожність, перфекціоністські установки та регуляторні механізми. Відповідно до логіки наукового пошуку, емпіричне дослідження структуровано у кілька взаємопов'язаних етапів. На першому етапі здійснюється теоретичне обґрунтування і категоріальний аналіз ключових понять, що передбачає визначення теоретичних засад феномену прокрастинації, його психологічної структури та розроблення концептуальної схеми емпіричного вивчення. Операціоналізація понять полягає в переведенні теоретичних конструктів у вимірювані змінні шляхом добору відповідних психодіагностичних методик.

На наступному етапі здійснюється конструювання й апробація інструментарію. З огляду на складність і багатовимірність досліджуваного феномену, застосовано поєднання валідних стандартизованих методів: Шкалу загальної прокрастинації К. Лея (General Procrastination Scale, 1986) для оцінювання рівня прокрастинаційної поведінки; Шкалу тривожності Спілберґера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) для діагностики особистісної та ситуативної тривожності; Опитувальник А. Реана для визначення мотивацій успіху та страху невдачі; Анкету М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (2018) для якісної фіксації суб'єктивних чинників прокрастинації; Велику тривимірну шкалу перфекціонізму для оцінювання вираженості перфекціоністських диспозицій. Комбіноване використання кількісних та якісних методів в межах змішаної методології (mixed methods) дозволяє реалізувати принцип тріангуляції, підвищуючи валідність висновків і даючи змогу аналізувати досліджуваний феномен як з позицій суб'єктивного досвіду респондентів, так і за допомогою об'єктивізованих індикаторів.

Емпіричне дослідження здійснюється у два етапи – пілотний та основний. Пілотне дослідження виконує функцію апробації інструментарію, перевірки його валідності, релевантності і надійності, а також уточнення категоріального апарату. Уточнення змісту емпіричних категорій, перевірка логіки опитувальників, коригування інтерпретаційних схем відбувається саме на цьому етапі. Основний етап включає реалізацію повномасштабного збору емпіричних даних на репрезентативній вибірці та здійснення багатовимірного статистичного аналізу. Для обробки емпіричних результатів використано програмний пакет SPSS, а також відповідні статистичні процедури: описову статистику, кореляційний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), кластерний аналіз. Такий підхід дозволяє виявити структуру взаємозв'язків між компонентами прокрастинації, диференціювати типи її проявів та здійснити типологізацію досліджуваних осіб за критеріями психологічної схильності до відкладання дій.

Фінальним результатом реалізації емпірико-процедурного блоку виступає побудова узагальненого психологічного профілю прокрастинатора, що репрезентує структурно-функціональні характеристики досліджуваного феномену, а також забезпечує емпіричну верифікацію авторської моделі прокрастинації як інтегрального утворення, зумовленого взаємодією когнітивних, емоційних, мотиваційних і особистісно-регуляторних чинників.

Організаційно-практичний блок організаційно-процедурної моделі емпіричного дослідження прокрастинації особистості виконує функцію забезпечення матеріально-технічної, процедурної та регламентної підтримки всіх етапів наукового пошуку. У межах цього блоку структуровано логістику дослідницького процесу, окреслено умови реалізації, визначено ресурси і засоби, необхідні для проведення психодіагностичних процедур, а також задекларовано вимоги до дотримання етичних і професійних стандартів дослідження. Його змістовне наповнення охоплює деталізацію підготовчого, організаційного та процедурного забезпечення, що забезпечує валідність, надійність і достовірність отриманих емпіричних даних.

На етапі організаційної підготовки особливу увагу приділено формуванню вибірки, що передбачає обґрунтування критеріїв включення та виключення учасників, визначення параметрів репрезентативності або цільової релевантності, а також затвердження алгоритму добору. У цьому контексті визначено також специфіку участі досліджуваних, включаючи процедуру надання поінформованої згоди, забезпечення конфіденційності персональних даних та збереження анонімності результатів. Кожному учасникові надається можливість відмови від участі на будь-якому етапі без будь-яких наслідків, що відповідає етичному кодексу дослідника у сфері психологічної науки.

У межах організаційно-процедурної моделі дослідження пріоритетного значення набуває дотримання етичних принципів, особливо в контексті залучення студентської молоді як респондентів. Студенти розглядаються як уразлива категорія учасників дослідження, участь якої нерідко зумовлюється не лише академічною зацікавленістю, а й потенційним впливом зовнішніх чинників, зокрема навчальними стимулами (наприклад, бонусними оцінками) або непрямим тиском з боку викладачів. Наукова література наголошує на необхідності забезпечення добровільності участі студентів у дослідженнях, недопущення будь-яких форм примусу, маніпулятивного заохочення чи неетичного стимулювання [108].

Особливе значення надається мінімізації конфліктів інтересів та гарантуванню повної конфіденційності отриманих результатів. Як підкреслюють дослідники, необхідним є встановлення єдиних міжнародних етичних стандартів для залучення студентів до наукових досліджень, які б за рівнем захисту відповідали стандартам, що застосовуються до інших чутливих категорій учасників, зокрема до пацієнтів медичних закладів [211].

Водночас в умовах розширення цифрових форматів досліджень актуалізується вимога щодо прозорого інформування потенційних учасників про мету, процедури та очікувані результати дослідницької діяльності. Так, у межах одного з гібридних емпіричних досліджень було зафіксовано, що всі

респонденти-студенти були належним чином поінформовані як письмово, так і в електронній формі про умови участі, а також надали письмову згоду після отримання схвалення з боку етичного комітету [293].

Таким чином, етичний дизайн дослідницького процесу передбачає системну реалізацію таких процедур, як документальне оформлення інформованої згоди, анонімізація персоніфікованих даних, забезпечення права на добровільну відмову на будь-якому етапі участі, а також урахування специфіки цільової вибірки, зокрема студентської аудиторії, як такої, що потребує особливої дослідницької чутливості.

Формами реалізації емпіричного дослідження обрано поєднання групового тестування, індивідуальних інтерв'ю та онлайн-анкетування, що дозволяє враховувати як соціально-комунікативні, так і індивідуально-психологічні чинники взаємодії з респондентом. З метою розширення діагностичних можливостей та оптимізації збору інформації застосовано різноформатні засоби: онлайн-платформи Google Forms і LimeSurvey використовуються для електронної дистрибуції анкет, програмне забезпечення SPSS та Microsoft Excel забезпечують статистичну обробку кількісних даних.

Організаційно-практичний блок також передбачає технічну підготовку інструментарію: укладання фінальних версій опитувальників, проведення пілотного тестування, розробку інструкцій для дослідників, формування графіка реалізації процедур, підготовку простору для тестування та тренування персоналу, залученого до процесу (зокрема, інтерв'юерів). Додатковими заходами контролю якості виступають внутрішній аудит процедури збору даних, подвійна перевірка введення результатів, аналіз відповідей на предмет несумісності або випадковості та подальше усунення нерелевантних результатів з вибірки.

Таким чином, організаційно-практичний блок забезпечує повноцінну інфраструктуру реалізації емпіричного дослідження, регламентуючи послідовність та умови використання інструментів, заходи дотримання

етичних стандартів і критерії якості даних. У структурній логіці дослідження цей блок функціонально поєднано з методологічними настановами попередніх блоків, трансформуючи загальну дослідницьку стратегію в конкретний операційний план. Його реалізація створює цілісне організаційне середовище для емпіричної перевірки гіпотез, закладених у концептуальній моделі, а також забезпечує узгодженість між теоретичними і прикладними параметрами дослідження.

Критеріально-діагностичний блок виконує функцію інструментально-методологічного осередку, у межах якого зосереджено завдання з вимірювання, аналізу та оцінювання емпіричних результатів. Його змістовне наповнення передбачає формулювання чітких критеріїв, показників, рівнів і діагностичних параметрів, що забезпечують валідне відображення досліджуваного феномену. Основним методологічним завданням цього блоку є забезпечення системного підходу до оцінювання проявів прокрастинації шляхом побудови достовірної процедури збору, обробки та інтерпретації даних. Визначення критеріїв здійснюється за чотирма основними напрямками: поведінковим, емоційно-мотиваційним, когнітивним та мотиваційно-ціннісним. Поведінковий критерій включає реєстрацію зовнішніх ознак прокрастинаційної поведінки, таких як зволікання у виконанні навчальних завдань, багатократне відкладання початку діяльності або ухиляння від завершення розпочатого. Емоційно-мотиваційний критерій охоплює внутрішні переживання, пов'язані з прокрастинацією, зокрема тривожність, напруженість, почуття провини, емоційне виснаження, а також зниження внутрішньої мотивації до досягнення результатів. Когнітивний критерій фокусується на ментальних процесах, що супроводжують відтермінування дій: це зокрема включає мисленнєву нерішучість, сумніви у власній компетентності, неефективні стратегії планування часу або ірраціональні переконання, пов'язані з очікуванням ідеальних умов для початку діяльності. Мотиваційно-ціннісний критерій відображає глибинні установки, що визначають ставлення до навчальної діяльності, самоорганізації та

відповідальності, зокрема ставлення до цілей, цінностей самореалізації, академічної значущості та сенсової наповненості діяльності.

Кожен із зазначених критеріїв має градацію проявів на трьох рівнях: низькому, середньому та високому. Низький рівень характеризується стабільною академічною активністю та відсутністю тенденції до відкладання справ, середній рівень передбачає епізодичні прояви прокрастинаційної поведінки без системного характеру, натомість високий рівень супроводжується вираженням уникання діяльності, дезорганізацією навчального процесу та значним зниженням ефективності. Показниками для кількісного і якісного вимірювання вказаних критеріїв є частота відтермінування завдань, рівень академічної успішності, ступінь суб'єктивного переживання втрати контролю над часом, індекси емоційної саморегуляції, індикатори мотиваційної активності, а також шкали ціннісних орієнтацій.

Очікувані результати діагностичного етапу формуються на підставі цілей і завдань дослідження та логічно впливають із попередніх теоретичних побудов. Насамперед передбачається створення типології прокрастинації особистості, що дасть змогу систематизувати різновиди відтермінувальних практик у студентському середовищі. Спираючись на класифікації, запропоновані в науковій літературі (зокрема типології О. Мілграма – «прокрастинація прийняття рішень» і «прокрастинація дій»; класифікації Дж. Феррарі – «нерішучі», «уникаючі» та «шукачі гострих відчуттів»), можна очікувати емпіричного підтвердження наявних типів, а також відкриття нових, релевантних до досліджуваного контексту. Крім того, очікується виявлення статистично значущих зв'язків між компонентами досліджуваної моделі, зокрема залежностей між рівнем прокрастинації і такими змінними, як рівень академічної мотивації, тимчасова орієнтація, особистісна відповідальність, емоційна стійкість та когнітивна активність.

Таким чином, критеріально-діагностичний блок не лише забезпечує методологічну основу для валідного вимірювання досліджуваного феномену,

а й виконує функцію інтеграції теоретичних і емпіричних підходів у межах комплексної дослідницької моделі. Отримані результати дозволяють не лише описати загальну структуру явища прокрастинації, а й запропонувати практичні засоби для її діагностики, профілактики та подальшої психокорекції.

У межах дослідження запропонована модель виявила свою ефективність завдяки інтеграції чотирьох структурно взаємопов'язаних блоків – методологічно-цільового, емпірико-процедурного, організаційно-практичного та критеріально-діагностичного, що забезпечило її концептуальну цілісність і логічну завершеність. Комплексний підхід, покладений в основу моделі, дозволив не лише здійснити валідне вимірювання рівнів прокрастинації серед студентської молоді, але й виявити внутрішньоструктурні взаємозв'язки між ключовими компонентами досліджуваного феномену – мотиваційними, емоційними, когнітивними та вольовими аспектами. Саме на підставі узагальнення отриманих результатів стало можливим формування науково обґрунтованих стратегій психокорекційного впливу, зорієнтованих на зниження деструктивних форм відтермінування та підвищення рівня особистісної саморегуляції.

Висновки до розділу 2

1. Методологічне підґрунтя дослідження психологічних складових прокрастинації особистості визначається як системна багаторівнева структура, що інтегрує філософські засади, загальнонаукові підходи, спеціальні психологічні принципи та конкретні емпіричні процедури. Основою дослідження виступає постнекласична наукова парадигма, яка передбачає вивчення особистісних феноменів у контексті їхньої багатовимірної детермінації, взаємозв'язку з соціальним середовищем і внутрішньою часовою перспективою.

На загальнонауковому рівні застосовано діяльнісний, системний, особистісно-орієнтований та когнітивний підходи, що забезпечують цілісне уявлення про прокрастинацію як інтегральне утворення, до структури якого входять когнітивні, емоційно-мотиваційні, вольові й поведінкові компоненти. Спеціально-науковий рівень дослідження ґрунтується на таких ключових принципах психології, як детермінізм, єдність психіки і діяльності, розвиток, функціональність та об'єктивність, що дозволяє здійснювати системне вивчення внутрішніх психологічних механізмів прокрастинаційної поведінки.

Особливу евристичну цінність має застосування методології моделювання, яка дозволяє створити концептуальну структуру досліджуваного явища та виявити взаємозв'язки між його окремими складовими. У цьому контексті прокрастинація розглядається як багатокomпонентний конструкт, формування якого обумовлене взаємодією рефлексивно-інтроспективного, емоційно-мотиваційного та контрольноповедінкового рівнів психічної організації особистості.

На рівні емпіричної реалізації дослідження передбачено використання психодіагностичних методик, що забезпечують надійне та валідне виявлення структурних характеристик прокрастинації, дозволяючи встановити їх взаємозв'язок із мотиваційними диспозиціями, емоційною регуляцією, когнітивними стилями та поведінковими патернами.

2. Проведене теоретико-методологічне й емпіричне обґрунтування організації дослідження прокрастинації дозволяє констатувати, що академічна прокрастинація є складним багаторівневим феноменом, зумовленим сукупністю когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових детермінант. Наукова гіпотеза, сформульована в межах дослідження, ґрунтується на положеннях теорії саморегуляції, часової мотивації, емоційного регулювання та особистісної мотивації, відповідно до яких прокрастинація розглядається як наслідок дисфункції у системі внутрішнього контролю дій, викликаній ірраціональними переконаннями, низьким рівнем

самомотивації, перфекціоністськими установками, тривожністю та неефективним плануванням часу.

Емпіричне дослідження було реалізоване у три етапи – теоретико-методологічному, констатувальному та формуальному – що забезпечило цілісність, логічну послідовність і валідність наукового пошуку. Вибірка дослідження охоплювала 220 студентів, що забезпечило репрезентативність результатів у межах академічного середовища. Методологічна база дослідження включала низку стандартизованих психодіагностичних інструментів, що дозволили охопити ключові виміри прокрастинації: Шкалу загальної прокрастинації К. Лей, анкету М. Дворник, Велику тривимірну шкалу перфекціонізму, опитувальники часової перспективи Ф. Зімбардо, мотиваційних орієнтацій А. Реана, а також Шкалу тривожності Спілбергера. Диференційований добір інструментарію забезпечив можливість оцінити як зовнішні прояви прокрастинації, так і її внутрішні психологічні чинники.

Психодіагностичні методики були згруповані за ключовими критеріями: поведінковим, емоційно-мотиваційним, когнітивним та мотиваційно-ціннісним, що відображає інтегративний підхід до вивчення прокрастинаційної поведінки. Обробка емпіричних даних передбачає використання описової та інференційної статистики (SPSS, Excel), зокрема розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, кореляційного аналізу та t-критерію Стюдента, що забезпечить достовірність виявлених закономірностей.

3. Організаційно-процедурна модель емпіричного дослідження прокрастинації особистості, розроблена в межах даного дослідження, репрезентує методологічно обґрунтовану, структурно впорядковану та функціонально завершену систему, яка охоплює повний цикл наукового пізнання – від концептуалізації дослідницької проблеми до практичної реалізації психокорекційних інтервенцій. Вона поєднує в собі чотири ключові блоки: методологічно-цільовий, емпірико-процедурний, організаційно-практичний та критеріально-діагностичний, кожен з яких виконує специфічну

функцію у забезпеченні валідності, надійності та внутрішньої узгодженості дослідницького процесу. Застосування моделі дало змогу впорядкувати логіку емпіричного пошуку, забезпечити поетапне впровадження методик, стандартизувати процедури збору й обробки даних, а також реалізувати вимоги наукової етики.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз результатів дослідження психологічних складових прокрастинації особистості

З метою реалізації поставлених завдань дослідження було структуровано у три взаємопов'язані етапи: теоретико-методологічний, констатувальний та формувальний. Така поетапна логіка дослідницького процесу забезпечила внутрішню валідність, методологічну цілісність, а також відповідність принципам наукової обґрунтованості, репрезентативності та процедурної прозорості.

Методологічна база дослідження включала сукупність стандартизованих, валідизованих і апробованих психодіагностичних інструментів, що дозволили здійснити комплексну оцінку прокрастинації як поліваріантного психологічного феномена.

У дослідженні брали участь 220 здобувачів вищої освіти різних курсів і спеціальностей, що дозволило сформувати вибірку з достатнім обсягом для забезпечення статистичної надійності результатів та їх релевантності до умов академічного середовища.

Представимо характеристики вибірки, з відповідними розподілами за віком, статтю, освітою, професійною зайнятістю.

Аналіз вікового складу вибірки свідчить, що основну частину респондентів (59,1%) становлять особи віком від 20 до 24 років, що репрезентують типовий контингент студентів бакалаврату. Ще 25,9% складають респонденти віком 17–19 років, що відповідає молодшим курсам навчання. Старші учасники – у віці 25–29 років (12,7%) та 30 років і більше (2,3%) – представлені поодинокими випадками, що не мають суттєвого впливу

на узагальнені результати дослідження. Така структура вибірки забезпечує її валідність щодо цільової категорії — студентів закладу вищої освіти на етапі активного професійного й особистісного розвитку. Середній вік респондентів становить $21,7 \pm 3,6$ років ($M = 21,7$; $SD = 3,6$). Отже, на основі проведеного аналізу, представимо схематично розподіл учасників за віковими групами на рис. 3.1.

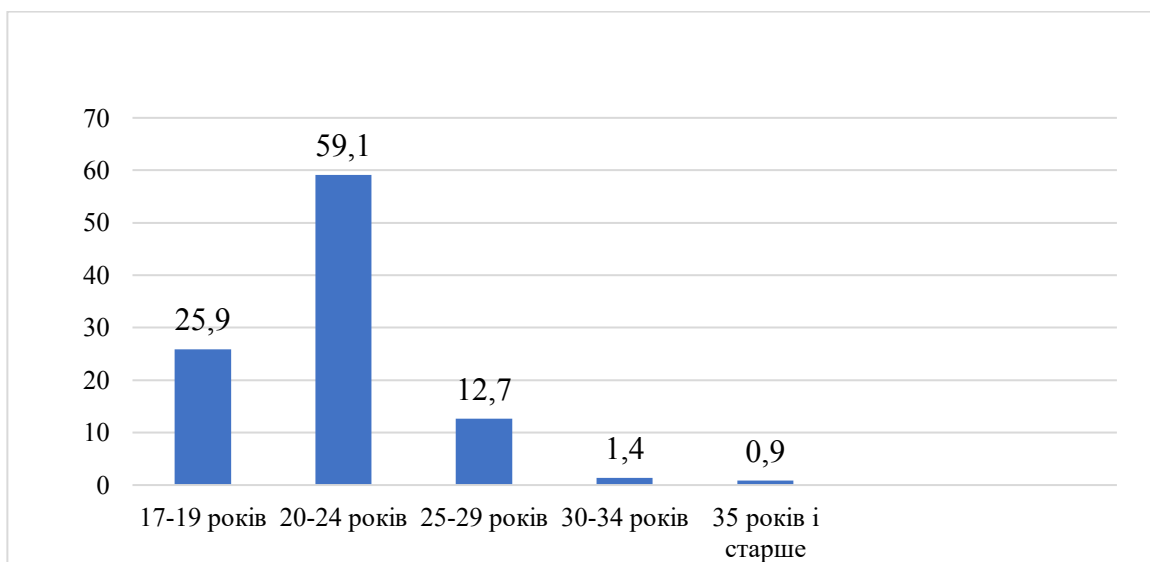


Рис. 3.1. Розподіл учасників за віковими групами, %

За гендерним складом вибірка є переважно жіночою: 30% становлять чоловіки, а 70% – жінки. На рис. 3.2 відображено співвідношення чоловіків і жінок у вибірці.



Рис. 3.2. Гендерна структура вибірки, % (співвідношення чоловіків та жінок)

Аналіз показника поточної зайнятості респондентів засвідчив, що 55%

опитаних зазначили наявність офіційної або неофіційної трудової зайнятості на момент проходження опитування. Водночас 45% учасників дослідження не мали постійної зайнятості, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, відсутністю потреби у працевлаштуванні або складнощами з поєднанням роботи та навчання. Такий розподіл відображає характерну для студентського середовища тенденцію часткової включеності у ринок праці вже на етапі здобуття вищої освіти.



Рис. 3.3. Структура зайнятості учасників дослідження, %

Досліджуючи рівень освіти респондентів, було з'ясовано, що переважна більшість учасників дослідження (69%) перебувають на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти. Крім того, 28% респондентів навчаються на другому (магістерському) рівні, що свідчить про їхній вищий ступінь академічної підготовки. Лише 3% опитаних належать до третього рівня вищої освіти (докторантура/аспірантура), що є очікуваним з огляду на специфіку вікового складу вибірки та домінування студентів бакалаврату.

Розподіл респондентів за роком навчання засвідчив, що найбільшу частку вибірки становлять студенти другого курсу – 36%, що може свідчити про їхню активну залученість до освітніх та дослідницьких процесів. Студенти першого курсу склали 23% вибірки, що демонструє достатню представленість початкового етапу навчання. На третьому курсі навчаються 25% учасників дослідження, що забезпечує репрезентативність для середнього етапу здобуття освіти. Четвертий курс представлений 16% респондентів. Отримані результати представлені на рис. 3.4.

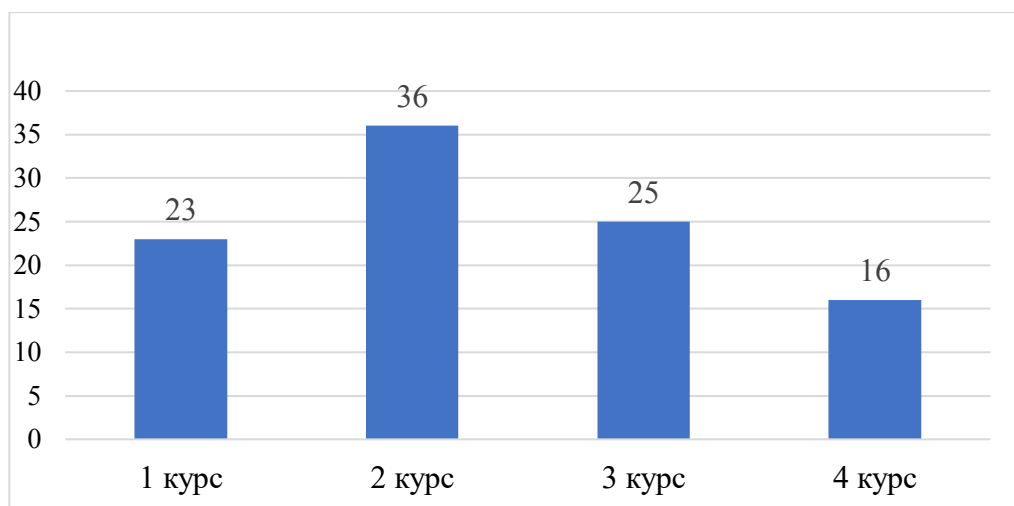


Рис. 3.4. Розподіл респондентів за роком навчання, %

У контексті нашого дослідження, з метою діагностики схильності студентів до відкладання виконання завдань у повсякденній діяльності було використано Шкалу загальної прокрастинації К. Лей, що дало змогу виокремити три рівні прояву прокрастинаційної поведінки: низький, середній та високий. Отримані дані свідчать, що низьку схильність до прокрастинації продемонстрували 11% опитаних, середню – 70%, а високу – 19%. Середній інтегральний показник за шкалою становив 58 балів, що відповідає середньому рівню схильності до відкладання.

Студенти з низьким рівнем схильності (11%) відзначаються високою організованістю, відповідальністю та здатністю своєчасно виконувати завдання, причому прокрастинаційна поведінка у них має переважно ситуативний характер. Найбільш численною виявилася група із середнім рівнем (70%), для якої характерне поєднання випадків своєчасного виконання завдань із певними епізодами їх відкладання, що свідчить про труднощі з плануванням та саморегуляцією, однак не набуває критичного характеру. Студенти з високим рівнем прокрастинації (19%) демонструють стійку тенденцію до відкладання виконання завдань, що негативно впливає на навчальну успішність, мотиваційну сферу та емоційний стан. Отримані результати представлені на рис. 3.5.

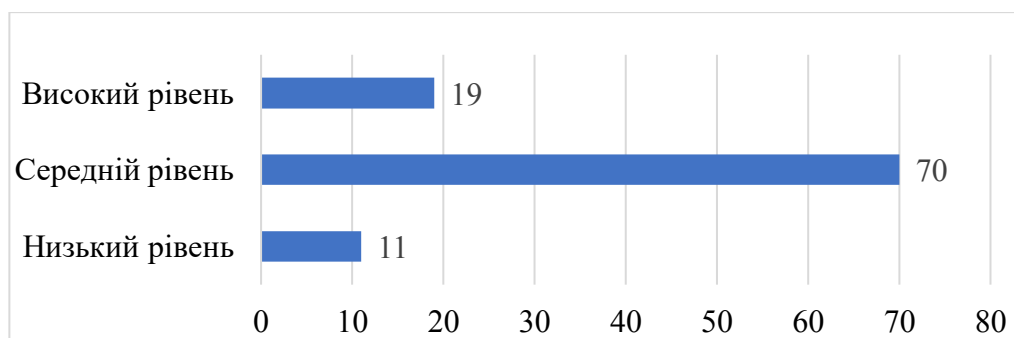


Рис. 3.5. Розподіл рівнів схильності до прокрастинації серед студентів (за Шкалою загальної прокрастинації К. Лей)

Для перевірки статистичної значущості отриманих відмінностей між емпіричним та очікуваним розподілом результатів було застосовано χ^2 -критерій Пірсона. Зазначений критерій дозволяє оцінити відповідність емпіричних частот теоретичному розподілу та визначити, чи є виявлені відмінності випадковими чи статистично достовірними. Його використання в даному дослідженні зумовлене потребою довести, що домінування середнього рівня прокрастинації не є наслідком випадкових коливань вибірки. Розрахунки показали, що χ^2 дорівнює 135,31 при рівні значущості $p < 0,001$, що свідчить про істотне перевищення отриманого значення над критичним та підтверджує наявність суттєвих відмінностей. Це означає, що розподіл студентів за рівнями прокрастинації достовірно відрізняється від рівномірного, а домінування середнього рівня (70%) є статистично підтвердженим.

Таким чином, результати дослідження засвідчили поширеність прокрастинації серед студентської молоді, але найбільш репрезентативною групою є студенти з помірною схильністю до відкладання.

На другому етапі емпіричного дослідження студентам було запропоновано анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник), спрямовану на виявлення глибинних детермінант прокрастинаційної поведінки. Діагностика здійснювалася за п'ятьма шкалами:

«Недооцінка готовності до виконання завдання», «Подолання страху відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на

соціальну винагороду» та «Схильність до педантизму». Для визначення порогових значень було розраховано середні арифметичні показники та стандартні відхилення, що дало змогу інтерпретувати отримані результати в термінах низького, середнього та високого рівнів прояву досліджуваних чинників.

Аналіз за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» ($M=44,92$; $SD=7,41$) засвідчив, що 74% респондентів перебувають у межах середніх значень. Це свідчить про відносно адекватну самооцінку власних ресурсів у контексті виконання навчальних завдань. Водночас наявність 13% респондентів із низьким рівнем за цією шкалою вказує на недостатню впевненість у власних силах, що може зумовлювати уникання діяльності через сумніви у власній компетентності. Крім того, 13% студентів із високими показниками демонструють тенденцію до надмірної впевненості, яка провокує недооцінку складності завдань і, як наслідок, відтермінування їх виконання. Таким чином, за цією шкалою простежується подвійний характер впливу, як у бік пасивного уникання, так і у бік завищеного оптимізму, що цілком узгоджується з сучасними моделями прокрастинаційної поведінки [272; 260].

Шкала «Подолання страху відповідальності» ($M=17,56$; $SD=4,57$) показала, що 75% студентів мають середні значення, тоді як низький і високий рівні були притаманні відповідно 13% та 12% респондентів. Це свідчить про те, що страх перед негативною оцінкою або невдачею не є провідним чинником прокрастинації у більшості досліджуваних. Проте наявність групи з високими показниками вказує на існування студентів, для яких уникання завдань є механізмом психологічного самозахисту від можливої критики, що співвідноситься з концепцією «avoidance coping» у сучасній психології (Elliot & Thrash, 2004).

Шкала «Знижений рівень зацікавленості» ($M=17,65$; $SD=3,99$) виявила, що 70% студентів мають середні показники, 17% – високі та 13% – низькі. Отримані результати свідчать про наявність у частини студентів проблеми з внутрішньою мотивацією, коли навчальна діяльність втрачає суб'єктивну

значущість і поступається місцем зовнішнім мотивам. Це підтверджує положення теорії самодетермінації (Deci & Ryan, 2017), згідно з якою недостатня інтеграція внутрішніх мотивів підвищує ризик формування прокрастинаційної поведінки.

За шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду» ($M=21,55$; $SD=4,20$) більшість студентів (73%) продемонстрували середні показники, 15% – низькі та 13% – високі. Це означає, що прагнення до соціального схвалення не виступає визначальним чинником прокрастинації для більшості респондентів. Однак у групі з високими результатами простежується тенденція до виконання завдань не задля самих цілей, а з метою отримання позитивної оцінки від соціального оточення, що свідчить про зовнішній характер мотиваційної регуляції.

Відповідно до шкали «Схильність до педантизму» ($M=25,17$; $SD=3,80$) було відмічено, що 68% студентів мають середній рівень, 18% – високий і 14% – низький. Високі значення цієї шкали демонструють тенденцію до перфекціонізму, який у разі поєднання з недостатніми ресурсами саморегуляції стає фактором відкладання виконання завдань.

Отримані результати представлені у таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Узагальнені результати діагностики причин прокрастинаційної поведінки студентів (анкета М. Дворник)

Шкала	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	М (середнє)	SD (стандартне відхилення)
Недооцінка готовності до виконання завдання	13	74	13	44.92	7.41
Подолання страху відповідальності	13	75	12	17.56	4.57
Знижений рівень зацікавленості	13	70	17	17.65	3.99
Орієнтація на соціальну винагороду	15	73	13	21.55	4.2
Схильність до педантизму	14	68	18	25.17	3.8

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що за всіма шкалами домінують середні рівні, що відображає характерний для студентської вибірки баланс між організованістю та схильністю до відтермінування. Водночас наявність виокремлених груп із високими показниками за шкалами «Знижений рівень зацікавленості» та «Схильність до педантизму» вказує на ризик формування стійких прокрастинаційних тенденцій. Таким чином, отримані результати не лише підтверджують поширеність прокрастинації серед студентів, але й конкретизують її особистісні детермінанти, що створює підґрунтя для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки та педагогічних інтервенцій, орієнтованих на підвищення внутрішньої навчальної мотивації та розвиток ефективних стратегій саморегуляції.

Крім того, для вивчення особливостей прояву перфекціонізму у студентів було використано методику «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (М. Смітт, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі), яка дозволяє виявити різні аспекти цього феномену, від орієнтації на власні стандарти до впливу соціальних очікувань та інтегральних типів перфекціоністської поведінки. Вимірювання проводилося за одинадцятьма шкалами та трьома інтегральними показниками, що відображають як адаптивні, так і дезадаптивні компоненти перфекціонізму. Розподіл рівнів (низький, середній, високий) визначався на основі середніх значень та стандартних відхилень, а результати наведено у відсотковому співвідношенні.

Таблиця 3.2

Розподіл рівнів прояву перфекціонізму у студентів за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму»

Шкала	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)	Середній бал	χ^2	Значущість
Перфекціонізм, орієнтований на себе	44	44	12	13	29.13	$p < 0.05$
Проблеми з самооцінкою	45	40	16	15	18.71	$p < 0.05$
Стурбованість помилками	18	51	30	15	18.25	$p < 0.05$

Продовження таблиці 3.2

Сумніви у власних діях	9	32	59	14	46.35	$p < 0.05$
Самокритика	44	42	14	12	22.57	$p < 0.05$
Соціально-приписаний перфекціонізм	7	65	28	12	61.91	$p < 0.05$
Перфекціонізм, орієнтований на інших	46	36	18	13	14.41	$p < 0.05$
Гіперкритика	31	45	24	10	7.30	$p < 0.05$
«Мені всі щось винні»	12	45	43	11	29.17	$p < 0.05$
Претензійність	13	57	30	11	33.05	$p < 0.05$
Жорсткий перфекціонізм	56	33	11	28	37.57	$p < 0.05$
Самокритичний перфекціонізм	21	44	35	53	9.64	$p < 0.05$
Нарцисичний перфекціонізм	21	33	46	44	10.65	$p < 0.05$
Загальний рівень перфекціонізму	28	41	31	125	2.85	$p < 0.05$

З метою дослідження структурних особливостей перфекціонізму у студентів було використано методику «Велика тривимірна шкала перфекціонізму», яка охоплює як самокритичний, так і міжособистісний виміри. За результатами діагностики у вибірці ($N = 220$) розподіл респондентів за рівнями вираженості (низький, середній, високий) по кожній шкалі представлено у табл. 3.2. Для оцінки статистичної достовірності відхилень від рівномірного розподілу застосовано критерій χ^2 Пірсона.

Аналіз отриманих даних засвідчив статистично значущі відмінності у вираженості окремих складових перфекціонізму. Зокрема, шкала «Жорсткий перфекціонізм» характеризується переважанням низького рівня (56%), що підтверджується $\chi^2 = 37.57$; $p < 0.05$. Отримані показники свідчать про відносну відсутність у більшості студентів ригідної установки на досягнення ідеалу будь-якою ціною, що може інтерпретуватися як потенціал до збереження психологічної гнучкості.

Отримані результати за шкалами, що репрезентують самокритичний

вимір перфекціонізму, засвідчують наявність стійкої тенденції до підвищеного внутрішнього психологічного тиску серед студентської молоді. Зокрема, за шкалою «Сумніви у власних діях», високий рівень спостерігається у 59% респондентів, що є статистично значущим відхиленням від рівномірного розподілу ($\chi^2 = 46.35$; $p < 0.05$). Така частотність свідчить про поширене переживання внутрішньої невпевненості, коливання у власних рішеннях і недостатню сформованість суб'єктивної впевненості у своїх діях, що є типовим проявом дезадаптивного перфекціонізму. Подібні тенденції простежуються і за шкалою «Стурбованість помилками», де переважають середній (51%) і високий (30%) рівні ($\chi^2 = 18.25$; $p < 0.05$). Це відображає схильність до надмірної уваги до можливих помилок, гіпертрофовану оцінку їхнього значення та виражене побоювання негативних наслідків навіть за незначних невдач.

Також суттєвим є показники за шкалою «Проблеми з самооцінкою», де 40% студентів мають середній рівень, а 16% – високий ($\chi^2 = 18.71$; $p < 0.05$). Результати досліджуваних свідчать про нестабільність самосприйняття, що, у поєднанні з високою самокритичністю, формує знижену толерантність до власних обмежень, залежність самооцінки від зовнішніх оцінок та ускладнення процесів особистісної ідентичності. Сукупність цих характеристик є індикатором емоційної вразливості до ситуацій зворотного зв'язку та підвищеної сенситивності до оцінки з боку значущих інших.

Аналіз розподілу рівнів за шкалою «Самокритика» засвідчує переважання середнього (42%) та низького (44%) рівнів при незначній частці високих значень, що підтверджується статистично значущим відхиленням від рівномірного розподілу ($\chi^2 = 22.57$; $p < 0.05$). Такий профіль може інтерпретуватися як прояв адаптивної саморефлексії, що, з одного боку, забезпечує здатність до самокорекції та конструктивної оцінки власної поведінки, а з іншого – не переходить у деструктивну форму надмірної самознецінювальної критики. Відсутність концентрації високих показників за цією шкалою вказує на потенціал психологічної гнучкості у значної частини

студентської молоді.

Разом із тим, шкала «Самокритичний перфекціонізм», що узагальнює когнітивно-емоційні аспекти ставлення до себе у перфекціоністичній структурі, продемонстрував значущі статистичні результати ($\chi^2 = 9.64$; $p < 0.05$), зокрема, 35% студентів мають високий рівень вираженості цього конструкту, що свідчить про достатньо широку поширеність серед молоді внутрішньої емоційної вразливості, що проявляється у схильності до сумнівів щодо власної компетентності, страху помилки, очікування критики та підвищеної самозосередженості на недоліках. Такий профіль формує передумови до дезадаптивного функціонування в умовах підвищених вимог, посилює ризики формування перфекціоністичних когнітивних викривлень і може негативно впливати на навчальну, професійну та соціальну активність.

Суттєвим компонентом структури перфекціонізму, виявленої у студентської молоді, виступає соціально-приписаний перфекціонізм, який репрезентує сприйняття особистістю зовнішніх очікувань як обов'язкових до виконання та нормативно зумовлених. За відповідною шкалою спостерігається концентрація значень у середньому (65%) і високому (28%) діапазонах, що підтверджується високим рівнем статистичної значущості ($\chi^2 = 61.91$; $p < 0.05$). Такий розподіл свідчить про те, що студенти відчують помітний тиск з боку соціального оточення, включаючи академічні вимоги, очікування батьків, конкурентне середовище та стандарти суспільного успіху. Відповідно, формування самоставлення у студентів значною мірою опосередковується зовнішніми нормативами, що може зумовлювати психологічну залежність від схвалення оточення, зниження автентичності життєвих цілей і підвищену тривожність при порушенні соціальних очікувань.

У протиполог цьому, перфекціонізм, орієнтований на себе, виявився більш збалансованим за розподілом рівнів, оскільки 44% респондентів демонструють низький і середній рівні, тоді як високий – лише у 12% випадків ($\chi^2 = 29.13$; $p < 0.05$). Зазначена конфігурація дає підстави припускати наявність у студентів особистих амбітних стандартів і прагнень до досягнень,

однак ці установки не набувають надмірної ригідності чи примусовості. Відносно невисока частка респондентів з високими показниками вказує на те, що орієнтація на особистісний розвиток і внутрішні критерії якості не переходить у деструктивну форму самотиску або нав'язливої потреби у досконалості. Даний патерн може розглядатися як потенційно адаптивний ресурс, пов'язаний з автономною мотивацією, внутрішнім локусом контролю та стійкістю до зовнішніх стресогенних чинників.

Аналіз показників, що відображають міжособистісний (інтерперсональний) вимір перфекціонізму, засвідчує наявність тенденції до зміщення у бік високої та середньої вираженості дезадаптивних соціальних установок, що має вагомі концептуальні та прикладні наслідки. У межах цього виміру оцінювалися прояви зовнішньо спрямованих перфекціоністичних очікувань, зокрема схильність до приписування завищених стандартів іншим людям, емоційно забарвлена критика соціального оточення, претензійність, очікування преференцій і пільг у взаємодії з соціальними структурами.

Так, за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших», високий рівень діагностовано у 18% студентів ($\chi^2 = 14.41$; $p < 0.05$), що свідчить про наявність стійкої установки на проєктування власних стандартів на поведінку інших. Тобто, можна констатувати, що для них характерна низька толерантність до недосконалості навколишніх, тенденцію до соціального порівняння та когнітивне спотворення у вигляді гіперглобалізації вимог до міжособистісного середовища. Така конфігурація, у поєднанні з академічними або професійними завданнями, може зумовлювати конфліктність, низьку ефективність командної взаємодії, а також знижену емоційну емпатію до одногрупників або партнерів по спільній діяльності.

Результати за шкалою «Гіперкритика» (24% досліджуваних мають високий рівень та 45% - середній; $\chi^2 = 7.30$; $p < 0.05$) доповнюють цю тенденцію. Так, студенти із середнім і високим рівнями мають підвищену схильність до зверхньої оцінки інших, з акцентом на їхні помилки, невідповідність або відхилення від умовних стандартів. Згідно з сучасними

моделями дезадаптивного перфекціонізму [275; 190], гіперкритичність розглядається як вторинна стратегія емоційного дистанціювання, що приховує внутрішню уразливість або самозахисну компенсацію. У студентському середовищі це може проявлятися у знеціненні досягнень інших, у неспроможності до конструктивного зворотного зв'язку, а також у порушенні колегіальних та партнерських зв'язків у навчанні або науковій роботі.

Особливо виражені тенденції зафіксовано за шкалою «Претензійність», де 30% студентів мають високий рівень вираженості ($\chi^2 = 33.05$; $p < 0.05$). Цей показник інтерпретується як когнітивно-афективна установка, яка поєднує завищене почуття заслуженості та очікування особливого ставлення. Такий тип соціального функціонування корелює з формуванням парасоціальних очікувань, що не підкріплюються об'єктивними досягненнями, а також із тенденцією до зовнішнього локусу контролю. В умовах академічного або організаційного середовища це створює передумови до розчарувань, конфліктних реакцій, уникання відповідальності та зниження адаптивної мотивації.

Крім того, важливо зазначити, що у структурі міжособистісного перфекціонізму виражені показники мала шкала «Мені всі щось винні», де високий рівень виявлено у 43% респондентів ($\chi^2 = 29.17$; $p < 0.05$). Отримані показники свідчать про стійке поширення у студентському середовищі споживацької парадигми очікування переваг, допомоги, визнання або лояльності без обов'язкової відповідності зусиль і внеску. З позицій психології розвитку це може свідчити про інфантильний стиль соціальної взаємодії, з домінуванням екстернального контролю, низькою здатністю до прийняття зворотного зв'язку та схильністю до деструктивного реагування в умовах фрустрації.

Агрегований показник «Нарцисичний перфекціонізм», що об'єднує зазначені шкали, виявив виражену наявність високого рівня у 46% студентів ($\chi^2 = 10.65$; $p < 0.05$), що свідчить про структурну наявність у частини вибірки настанов на винятковість, перевагу, критичність до оточення та очікування

особливого статусу. Дана конфігурація перфекціонізму, відповідно до позицій J. Stoeber і K. Otto, належить до деструктивних форм інтерперсонального функціонування, оскільки спотворює процеси взаємного прийняття, співпраці та емоційної відкритості [276].

На відміну від чітко виражених тенденцій до зміщення на рівні субшкал, інтегральний індекс «Загальний рівень перфекціонізму» не виявив статистично значущого відхилення від рівномірного розподілу ($\chi^2 = 2.85$; $p > 0.05$). Отримані результати інтерпретуються як ефект взаємної компенсації внутрішньо суперечливих тенденцій, тобто наявність емоційної вразливості (самокритичність, сумніви, тривожність щодо помилок) частково врівноважується гнучкістю стандартів, у той час як домінування зовнішніх очікувань або нарцисичних установок згладжується невисокою поширеністю жорсткого перфекціонізму.

Отже, результати свідчать про багатовимірну і внутрішньо суперечливу структуру перфекціонізму у студентської молоді. Одночасно виявляються як відносно гнучкі особисті стандарти, так і підвищена самокритичність, соціально обумовлені очікування, а також інтерперсональна претензійність.

У межах емпіричного етапу дослідження мотиваційних установок студентів було застосовано опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі», який дає змогу віднести респондентів до однієї з п'яти категорій за

домінувальним мотиваційним полюсом: «мотивація на успіх», «ближче до мотивації успіху», «мотиваційний полюс не виражений», «ближче до страху невдачі» та «мотивація на невдачу». Середній інтегральний показник за шкалою мотивації на успіх у досліджуваній вибірці становив 13 балів, що відповідає середньому рівню вираженості цієї настанови. Отримані дані свідчать про те, що у більшості студентів орієнтація на досягнення не є крайнім полюсом, проте стабільно присутня як важливий компонент їхньої мотиваційної сфери. Дані показники узгоджується з уявленням про мотивацію на успіх як адаптивну, ресурсну стратегію, що сприяє навчальним і професійним досягненням [121; 188].

Водночас категоріальний аналіз розподілу показників продемонстрував асиметрію, оскільки 37% студентів мають чітко виражену мотивацію на успіх, ще 32% – тенденцію до цього полюса. Отже, отримані результати свідчать про домінування досягального вектора та характеризується спрямованістю на результат, підвищеною стійкістю у подоланні перешкод і прагненням до самореалізації. У мотиваційно-психологічному плані це означає перевагу інтернальної регуляції та орієнтації на власні стандарти успіху, що є передумовою високої навчальної активності та академічної ініціативності.

На противагу цьому, орієнтація на уникнення невдачі охоплює лише 16% студентів (9% із наближеним профілем і 7% із чітко вираженою настановою на невдачу). Така меншість демонструє схильність до підвищеної тривожності, побоювань помилок і уникання складних завдань. Подібні особливості можуть обмежувати розвиток особистісного потенціалу та знижувати рівень академічної успішності. Отримані результати представлені на рис. 3.6.

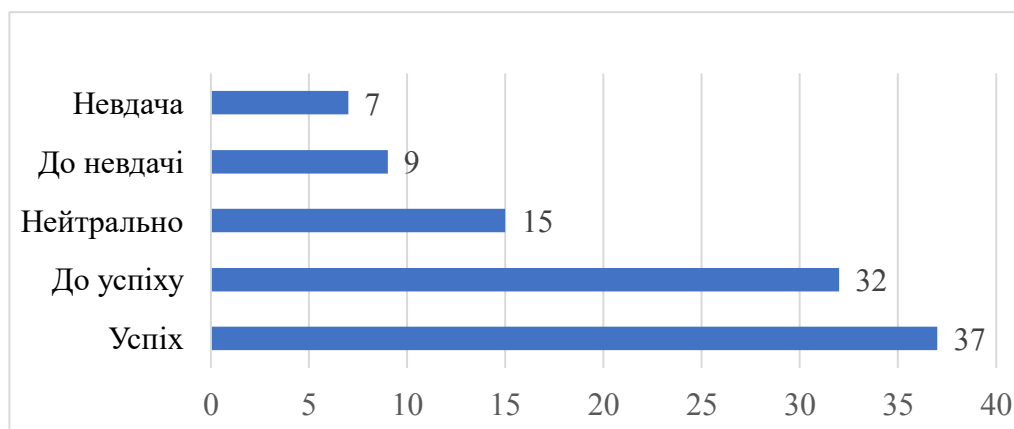


Рис. 3.6. Розподіл студентів за домінувальним мотиваційним полюсом за опитувальником А. Реана

Для статистичного підтвердження спостережених тенденцій було застосовано χ^2 -критерій Пірсона, який показав високий рівень значущості ($\chi^2 = 83.14$; $df = 4$; $p < 0.001$). Отримані показники свідчать про те, що виявлена асиметрія у розподілі мотиваційних полюсів не є випадковою, а відображає закономірну структуру мотиваційної сфери досліджуваної вибірки. Іншими

словами, домінування орієнтації на успіх у студентів має статистичне підтвердження та може розглядатися як провідна характеристика їхнього мотиваційного профілю.

Узагальнюючи, результати демонструють, що більшість студентів мають сформовану установку на досягнення, що створює сприятливі умови для професійного розвитку, академічної успішності й особистісної самореалізації. Водночас існування менш чисельної групи з унікальною мотивацією вказує на необхідність цільових психолого-педагогічних інтервенцій, спрямованих на розвиток упевненості у власних силах, толерантності до помилок і зниження тривожності у навчальній діяльності.

На наступному етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз результатів, отриманих за допомогою Опитувальника часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI). Використання цього інструмента дало змогу дослідити індивідуальні відмінності у сприйнятті та структуруванні часу, які є важливими предикторами поведінкових стратегій, навчальної та професійної активності студентів. Опитувальник дозволяє виокремити п'ять базових вимірів часової перспективи: негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та орієнтацію на майбутнє.

Застосування даної методики у контексті дослідження студентської молоді є методологічно виправданим, оскільки часові орієнтації тісно пов'язані з особливостями мотиваційної сфери, рівнем саморегуляції та здатністю до прогнозування життєвих перспектив. Аналіз отриманих результатів дозволяє не лише описати домінуючі часові установки у вибірці, але й виявити потенційні дисбаланси між орієнтацією на минуле, теперішнє та майбутнє, що може мати як адаптивні, так і дезадаптивні наслідки для особистісного розвитку студентів. Отримані результати представлені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Рівень вираженості часової перспективи за шкалами
опитувальника Ф. Зімбардо**

Назва шкали	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	М (середнє)	SD (стандартне відхилення)
Негативне минуле	16	68	16	3,09	0,57
Гедоністичне теперішнє	13	71	16	3,10	0,50
Майбутнє	12	72	16	3,27	0,52
Позитивне минуле	14	71	15	3,37	0,57
Фаталістичне теперішнє	14	73	14	3,07	0,59

Отримані результати свідчать про домінування в більшості досліджуваних середнього рівня часової орієнтації за всіма п'ятьма шкалами, що інтерпретується як показник відносної збалансованості часової перспективи. Зокрема, за шкалою «Негативне минуле» середнє значення склало 3,09, що в межах середнього рівня, а 68 % респондентів потрапили до відповідного інтервалу. Це свідчить про помірну схильність до переживання негативного досвіду минулого, яка не набуває патологічного характеру. Водночас 16 % респондентів виявили високий рівень негативної часової орієнтації, що потенційно може корелювати з підвищеною тривожністю або схильністю до ретроспективного фокусування.

Шкала «Гедоністичне теперішнє» характеризується середнім значенням 3,10, що також свідчить про домінування адаптивного рівня орієнтації на насолоди теперішнього часу. Такий рівень характерний для 71 % респондентів і свідчить про здатність отримувати задоволення від життя без надмірної імпульсивності. Високий рівень гедоністичної орієнтації, виявлений у 16 % респондентів, може бути пов'язаний із меншою схильністю до довгострокового планування або самоконтролю.

Шкала «Майбутнє» має середнє значення 3,27, що є показником високої

значущості майбутньої орієнтації у досліджуваних. Переважна більшість (72%) демонструє середній рівень орієнтації на майбутнє, що свідчить про сформованість здатності до цілепокладання, планування та прогнозування. Водночас низький рівень у 12 % респондентів може вказувати на труднощі з перспективним мисленням або недостатню внутрішню мотивацію.

Аналіз за шкалою «Позитивне минуле» ($M = 3,37$; $SD = 0,57$) свідчить про наявність позитивного емоційного забарвлення минулого досвіду у значної частини учасників. У 71 % респондентів цей показник перебуває на середньому рівні, що відображає адаптивне осмислення біографічного досвіду та позитивну ідентифікацію з особистісною історією. Високий рівень (15%) може бути свідченням ресурсного впливу минулого на актуальні форми поведінки.

Також, шкала «Фаталістичне теперішнє» виявила середнє значення 3,07, що характеризує помірну схильність до сприйняття теперішнього як неконтрольованого. Важливо зазначити, що 73% респондентів виявили середній рівень, що дозволяє зробити висновок про достатній рівень суб'єктивного контролю над власним життям. Водночас у 14 % спостерігається високий рівень фаталістичних установок, що може свідчити про зовнішній локус контролю або знижену впевненість у можливості впливу на життєві події.

Загалом, результати дослідження часової перспективи за опитувальником Ф. Зімбардо засвідчують психологічну адаптивність більшості респондентів, що виявляється в домінуванні середнього рівня вираженості часових орієнтацій.

Крім того, у межах дослідження було оцінено ситуативну та особистісну тривожність студентів за опитувальником Ч.Д. Спілбергера. За ситуативною тривожністю середній показник становить 46 балів, а розподіл рівнів має виражену тенденцію зміщення до високого рівня. Так, для 10% респондентів характерний низький рівень, середній – 35%, високий – 55%, тобто для більшості досліджуваних ситуації навчальної та соціальної взаємодії пов'язані

з підвищеним фізіологічним і когнітивним збудженням, яке відображається у переживанні напруження, емоційної напруги та схильності до тривожних очікувань у значущих для них умовах (заліки, іспити, публічні виступи, дедлайни). За особистісною тривожністю середній показник також дорівнює 46 балам, однак профіль розподілу має відмінності. Зокрема, низький рівень виражений у 1% респондентів, середній – у 50%, високий – у 49%. Тобто, можемо констатувати, що у половини студентів виражена стабільно підвищена тривожність як індивідуально-психологічна риса, яка проявляється незалежно від конкретної ситуації та зумовлює типові патерни реагування, зокрема, підвищену настороженість, схильність до катастрофізації наслідків, підвищену чутливість до оцінювання з боку оточення.

Порівняльний аналіз двох субшкал дозволяє сформулювати висновки. По-перше, збіг середніх значень при надлишку високих рівнів у обох вимірах свідчить про узгоджене підвищення як ситуативної, так і особистісної схильності до тривоги, що створює кумулятивний ризик для ефективності саморегуляції в умовах навчального стресу. По-друге, перевага високого рівня саме за ситуативною тривожністю вказує на значущий внесок контекстуальних чинників навчального середовища (інтенсивність навантаження, часовий тиск, невизначені вимоги, конкурентність), які «підсилюють» базову чутливість до загроз у студентів. По-третє, висока частка осіб із стійко підвищеною особистісною тривожністю формує окрему групу ризику щодо виникнення дезадаптивних копінг-стратегій (уникнення, прокрастинація, надмірний самоконтроль) і зниження навчальної продуктивності під час пікових періодів контролю знань.

Узагальнення результатів, отриманих за комплексом застосованих методик, дало змогу сформулювати багатовимірний опис прокрастинаційної поведінки студентів та пов'язаних із нею особистісних характеристик, зокрема, мотиваційних установок, часової перспективи, рівня перфекціонізму та емоційної сфери. Однак для виявлення не лише описових відмінностей, а й внутрішніх закономірностей між цими змінними необхідним стало

проведення кореляційного аналізу. На цьому етапі дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між загальним рівнем прокрастинації та ключовими індивідуально-психологічними показниками, що дозволило глибше зрозуміти структуру факторів, які визначають схильність студентів до відтермінування виконання завдань.

Для цього використано коефіцієнт Пірсона, що, по-перше, дозволив оцінити силу та напрямок лінійних взаємозв'язків між показниками, отриманими за допомогою Шкали загальної прокрастинації К. Лея та анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник. Отримані результати представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Коефіцієнти кореляції між показниками прокрастинації та особистісними чинниками відкладання завдань

Показники	r (Пірсона)	Значущість (p)
Прокрастинація – Недооцінка готовності	0,41	< 0,01
Прокрастинація – Страх відповідальності	0,34	< 0,01
Прокрастинація – Знижений інтерес	0,48	< 0,01
Прокрастинація – Орієнтація на соціальну винагороду	0,30	< 0,01

Результати аналізу засвідчили наявність помірно виражених позитивних кореляцій між прокрастинацією та усіма п'ятьма шкалами анкети М. Дворник. Зокрема, статистично значущий зв'язок виявлено між рівнем прокрастинації та зниженим рівнем зацікавленості ($r = 0,48$; $p < 0,01$), що вказує на важливу роль мотиваційного компонента у формуванні схильності до відкладання завдань. Отримані дані свідчать про те, що недостатня внутрішня мотивація та відсутність суб'єктивної значущості завдання можуть суттєво знижувати рівень активності й сприяти відкладанню необхідних дій. Кореляція між прокрастинацією та недооцінкою власної готовності до виконання завдань ($r = 0,41$; $p < 0,01$) також є значущою і підтверджує, що сумніви у власній компетентності, недостатня впевненість у здатності впоратися з поставленими

вимогами формують унікаючі стратегії поведінки, які реалізуються через прокрастинацію. Значуща кореляція з показником страху відповідальності ($r = 0,34$; $p < 0,01$) вказує на те, що відтермінування завдань може бути формою психологічного захисту, спрямованого на зниження суб'єктивного ризику негативної оцінки, провалу або невідповідності очікуванням, що узгоджується з концепцією уникнення відповідальності як одного з механізмів копінгу в структурі прокрастинаційної поведінки. Крім того, було встановлено позитивні зв'язки між прокрастинацією та орієнтацією на соціальну винагороду ($r = 0,30$; $p < 0,01$), що може свідчити про те, що для частини студентів мотиваційна структура є зовнішньо детермінованою, а прокрастинація пов'язана з відсутністю негайного соціального схвалення або заохочення. Зв'язок із педантизмом ($r = 0,36$; $p < 0,01$) вказує на парадоксальну роль перфекціоністських тенденцій у розвитку прокрастинації, коли прагнення до виконання завдання «ідеально» стає причиною його відкладання через неможливість одразу досягти бажаного результату.

Таким чином, встановлені кореляційні зв'язки дозволяють емпірично підтвердити поліфакторну природу прокрастинації як поведінкового патерну, у формуванні якого беруть участь когнітивні оцінки, емоційно-мотиваційні утворення та особистісні установки.

На наступному етапі емпіричного дослідження було здійснено кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між прокрастинаційною поведінкою та часовими орієнтаціями студентів (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки між рівнем прокрастинації та параметрами часової перспективи за методикою Ф. Зімбардо.

Показники	r (Пірсона)	Значущість (p)
Прокрастинація – Негативне минуле	0,39	$< 0,01$
Прокрастинація – Гедоністичне теперішнє	0,29	$< 0,01$
Прокрастинація – Майбутнє	-0,45	$< 0,01$

Продовження таблиці 3.5

Прокрастинація – Позитивне минуле	-0,26	< 0,01
Прокрастинація – Фаталістичне теперішнє	0,42	< 0,01

На основі аналізу отриманих даних можемо констатувати, що прокрастинація має комплексну часову детермінацію, пов'язану як із зниженням орієнтації на майбутнє, так і з посиленням фіксації на негативних або фаталістичних уявленнях про теперішнє та минуле. Зокрема, встановлено негативну кореляцію між прокрастинацією та шкалою «Майбутнє» ($r = -0,45$; $p < 0,01$), що засвідчує істотний зворотний зв'язок між схильністю до відтермінування дій та здатністю суб'єкта до цілепокладання, перспективного планування й реалізації мотиваційно спрямованої поведінки.

Окрім цього, виявлено позитивний зв'язок між рівнем прокрастинації та фаталістичним сприйняттям теперішнього ($r = 0,42$; $p < 0,01$), що свідчить про тенденцію осіб із високою прокрастинацією сприймати події у теперішньому як такі, що не піддаються їхньому впливу. Отримані дані вказують на наявність зовнішнього локусу контролю, почуття безпорадності або детермінованості обставинами, що знижує рівень суб'єктивної відповідальності за прийняття рішень та сприяє уникненню діяльності. Позитивна кореляція з фокусом на негативному минулому ($r = 0,39$; $p < 0,01$) також є статистично достовірною та вказує на наявність ретроспективної орієнтації, пов'язаної з переживанням попереднього досвіду в негативному емоційному забарвленні. Така когнітивна фіксація на минулих невдачах, травмах чи несприятливих подіях формує схильність до уникнення нових викликів і страх повторення негативного досвіду, що посилює прокрастинаційні тенденції.

Крім того, було встановлено негативний зв'язок прокрастинації з позитивною орієнтацією на минуле ($r = -0,26$; $p < 0,01$). Тобто, студенти, які мають ресурсне, емоційно насичене сприйняття свого минулого, демонструють меншу схильність до відкладання завдань. Такий зв'язок можна

інтерпретувати як доказ того, що позитивна біографічна ідентичність і почуття спадкоємності особистісного досвіду слугують стабілізуючим чинником у поведінці. Водночас зв'язок між прокрастиною та гедоністичним теперішнім виявився позитивним ($r = 0,29$; $p < 0,01$), що вказує на певну тенденцію до переоцінки моментального задоволення, імпульсивності та уникання напружених, довготривалих зусиль.

Загалом отримані результати свідчать про наявність специфічного профілю часової перспективи у студентів з високим рівнем прокрастиною, що включає поєднання зниженого майбутнього орієнтування, ретроспективного негативізму, фаталістичних уявлень про теперішнє та імпульсивного фокусування на поточному задоволенні.

Крім того, було проведено кореляційний аналіз між рівнем прокрастиною та показниками тривожності, що були визначені за допомогою опитувальника тривожності Ч. Спілбергера. Отримані дані відображені у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків прокрастиною з ситуативною та особистісною тривожністю

Показники	r (Пірсона)	Значущість (p)
Прокрастинація – Ситуативна тривожність	0,46	$< 0,01$
Прокрастинація – Особистісна тривожність	0,40	$< 0,01$

Результати, які представлені у табл. 3.6. підтверджують, що як ситуативна, так і особистісна тривожність позитивно корелюють із загальним рівнем прокрастиною поведінки студентів. Зокрема, коефіцієнт кореляції між прокрастиною та ситуативною тривожністю становив $r = 0,46$ ($p < 0,01$), і вказує на те, що у ситуаціях з підвищеним емоційним напруженням, таких як навчальні оцінювання, дедлайни, публічні виступи, у студентів, схильних до прокрастиною, частіше спостерігається зростання рівня тривожних переживань, пов'язаних із можливими невдачами, негативною оцінкою або

відсутністю впевненості у власних силах. Така емоційна активація може виступати як пусковий механізм відтермінування діяльності, оскільки сприяє зниженню рівня суб'єктивного контролю та підсилює унікальні реакції.

Крім того, виявлено зв'язок між прокрастинацією та особистісною тривожністю ($r = 0,40$; $p < 0,01$), що свідчить про стійку схильність до тривожного реагування, що інтегрується у структуру особистості осіб з високим рівнем прокрастинації. Це дає підстави припускати, що прокрастинація в таких випадках не є лише ситуативною поведінковою стратегією уникнення, а формується на тлі загального емоційного фону підвищеної настороженості, уразливості до оцінювання, зниженого рівня толерантності до невизначеності та катастрофізації наслідків власної дії. Згідно з теоретичними положеннями про роль тривожності у саморегуляції [164; 166], тривожна особистість схильна до надмірного аналізу потенційних загроз, що гальмує прийняття рішень, сприяє перезавантаженню когнітивних ресурсів і, як наслідок, підвищує ймовірність відкладання завдань на невизначений термін.

Таким чином, отримані кореляційні зв'язки дозволяють трактувати тривожність не лише як супутній стан, що виникає у відповідь на конкретну діяльність, але і як ключовий емоційний предиктор прокрастинаційної поведінки. Високий рівень ситуативної тривожності актуалізує унікальні патерни в умовах тиску або невизначеності, тоді як особистісна тривожність створює хронічне емоційне тло, яке перешкоджає продуктивній активності навіть за відсутності зовнішніх загроз. З прикладової точки зору це вказує на необхідність урахування тривожності як цільової змінної у програмах психопрофілактики та корекції прокрастинаційної поведінки, зокрема шляхом розвитку навичок емоційної регуляції, підвищення стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій у студентської молоді.

Зважаючи на те, що прокрастинація є багатфакторним феноменом, особливу увагу було приділено аналізу її зв'язку з мотиваційними настановами студентів. Для цього застосовано кореляційний аналіз Пірсона,

який дозволив виявити статистично значущі залежності між рівнем прокрастинації (Шкала К. Лея) та домінуючими мотиваційними профілями, діагностованими за допомогою опитувальника А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі». Узагальнені результати наведено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків прокрастинації з мотиваційними профілями

Показники	r (Пірсона)	Значущість (p)
Прокрастинація – Мотивація на успіх	-0.42	< 0.01
Прокрастинація – Орієнтація «ближче до успіху»	-0.28	< 0.05
Прокрастинація – Нейтральний мотиваційний профіль	+0.21	< 0.05
Прокрастинація – Орієнтація «ближче до невдачі»	+0.33	< 0.01
Прокрастинація – Мотивація на невдачу	+0.47	< 0.01

Результати проведеного кореляційного аналізу підтвердили наявність системних та статистично значущих взаємозв'язків між рівнем прокрастинації та мотиваційними установками студентів. Виявлено, що прокрастинація має негативну кореляцію з мотивацією на успіх ($r = -0.42$; $p < 0.01$), що свідчить про закономірну тенденцію, оскільки з підвищенням орієнтації на досягнення суттєво зменшується ймовірність відтермінування діяльності. Аналогічна, хоча менш виражена, залежність спостерігається у профілі «ближче до успіху» ($r = -0.28$; $p < 0.05$), що підтверджує загальну адаптивну функцію досягальної мотивації як чинника зниження прокрастинаційних проявів.

Водночас виявлено позитивні кореляційні зв'язки між прокрастинацією та унікальною мотивацією. Найбільш виражена залежність зафіксована у групі студентів із профілем «мотивація на невдачу» ($r = +0.47$; $p < 0.01$), тоді як у категорії «ближче до невдачі» зв'язок є помірним, але статистично значущим ($r = +0.33$; $p < 0.01$). Отримані дані дають підстави стверджувати,

що орієнтація на уникнення невдач функціонує як предиктор прокрастинаційної поведінки, опосередковуючи її через підвищену тривожність, страх помилки та схильність до ухилення від діяльності, що передбачає відповідальність або високі вимоги.

Крім того, було встановлено, що нейтральний мотиваційний профіль також виявляє позитивний зв'язок із прокрастинацією ($r = +0.21$; $p < 0.05$) і свідчить про підвищену ймовірність відтермінування діяльності у студентів із невизначеними або амбівалентними мотиваційними настановами, що можна інтерпретувати як наслідок низької структурованості цілей та нестабільності мотиваційної сфери.

Отримані результати підтвердили поліфакторну природу прокрастинаційної поведінки студентів. Встановлено, що вона позитивно корелює зі зниженим інтересом, недооцінкою власної готовності, страхом відповідальності, орієнтацією на соціальну винагороду та підвищеним рівнем тривожності, а також асоціюється з дисбалансом часової перспективи – зниженням орієнтації на майбутнє та фіксацією на негативному минулому й фаталістичному теперішньому. Натомість орієнтація на успіх виявилася протективним чинником, що знижує схильність до відкладання завдань, тоді як орієнтація на невдачу виступає його предиктором. Таким чином, прокрастинація у студентів формується на перетині мотиваційних, когнітивних, часових та емоційно-афективних детермінант.

З метою інтеграції отриманих кореляційних зв'язків та виявлення латентних структурних компонентів, що визначають варіативність проявів прокрастинаційної поведінки, доцільним є застосування факторного аналізу. Факторний аналіз у нашому дослідженні розглядається як система моделей і методів, що дозволяє трансформувати первинний масив показників, пов'язаних із прокрастинаційною поведінкою, у більш узагальнену та змістовну форму. На відміну від простого виявлення кореляційних зв'язків між змінними, факторний аналіз забезпечує можливість оцінити їхню силу та виокремити латентні фактори, які детермінують виявлені зв'язки.

Застосування цього методу дало змогу виявити основні характеристики ключового для нашого дослідження поняття – прокрастинація, розкривши його внутрішню структуру через взаємодію мотиваційних, когнітивних, часових та емоційно-афективних змінних. Для статистичної обробки даних був використаний метод головних компонент, що не накладає жорстких обмежень на структуру вихідних показників і дозволяє ефективно редукувати вимірюваний простір.

Отримані головні компоненти підлягали подальшій обробці шляхом застосування Varimax-ротації, яка ґрунтується на принципі максимізації дисперсії факторних навантажень у кожному факторі. Завдяки цьому кожна змінна виявляє максимально високий коефіцієнт навантаження лише за одним фактором і мінімальні значення за іншими, що значно полегшує інтерпретацію результатів.

У якості критерію інтерпретації приймалося, що значущими вважаються факторні навантаження $\geq 0,40$, а високими – $\geq 0,60$. До розгляду включалися фактори, що пояснювали не менше ніж 8 % загальної дисперсії. Кожному фактору було присвоєно назву, яка узагальнювала зміст змінних з найбільшими навантаженнями. Результати факторизації представлені у табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Структура факторних навантажень (Varimax-ротація)

Змінні	F1 «Часовий дисбаланс»	F2 «Емоційно- тривожна вразливість»	F3 «Мотиваційно- зовнішня орієнтація»	F4 «Перфекціоністична ригідність»
Негативне минуле	0,68	0,15	0,09	0,10
Фаталістичне теперішнє	0,72	0,11	0,14	0,08
Майбутнє	–0,65	–0,12	–0,10	–0,09
Гедоністичне теперішнє	0,61	0,18	0,16	0,12
Ситуативна тривожність	0,12	0,74	0,09	0,14

Продовження таблиці 3.8

Особистісна тривожність	0,14	0,70	0,10	0,13
Орієнтація на соціальну винагороду	0,18	0,11	0,64	0,09
Нейтральний мотиваційний профіль	0,15	0,12	0,58	0,08
Педантизм	0,10	0,13	0,11	0,66

Як видно з таблиці, найбільш виражені навантаження сконцентровані у першому факторі, який інтегрує показники часової перспективи: негативне минуле, фаталістичне та гедоністичне теперішнє, а також редуковану орієнтацію на майбутнє. Сукупність цих змінних вказує на наявність когнітивно-ціннісного комплексу, що характеризується часовим дисбалансом і відображає ключову детермінанту прокрастинації, пов'язану з труднощами перспективного планування та схильністю до фіксації на негативних чи фаталістичних уявленнях. Другий фактор об'єднує ситуативну та особистісну тривожність, що засвідчує значущість емоційно-афективного компонента в структурі прокрастинаційної поведінки та підкреслює роль тривожності як психологічного механізму уникнення діяльності. Третій фактор охоплює орієнтацію на соціальну винагороду та нейтральний мотиваційний профіль, що свідчить про залежність студентів від зовнішніх підкріплень і амбівалентність їхніх мотиваційних установок, які у свою чергу знижують ефективність саморегуляції та підвищують схильність до відкладання завдань. Четвертий фактор концентрує високі навантаження на показнику педантизму і відображає перфекціоністичну ригідність, яка полягає у прагненні до ідеального результату, що провокує відкладання діяльності у випадках невпевненості у власних можливостях. На основі отриманих даних, визначено багатовимірність прокрастинації як феномену, що формується під впливом когнітивних, емоційних, мотиваційних та особистісних детермінант, взаємодія яких створює складний механізм її проявів.

Наступним етапом аналізу стало визначення відносного внеску кожного фактора у загальну дисперсію досліджуваних показників. Для цього було розраховано власні значення факторів (λ_i) та відповідні відсотки поясненої дисперсії за формулою, що дозволяє оцінити значущість кожного фактора в контексті загальної моделі.

$$\%Var_i = \frac{\lambda_i}{\sum_{j=1}^p \lambda_j} \times 100\%$$

Отримані результати узагальнено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Розподіл дисперсії та її кумулятивний відсоток у структурі факторної моделі

Фактор	Власне значення	% дисперсії	Кумулятивний %
F1. Часовий дисбаланс	3,21	28,3	28,3
F2. Емоційно-тривожна вразливість	2,14	18,7	47,0
F3. Мотиваційно-зовнішня орієнтація	1,62	14,2	61,2
F4. Перфекціоністична ригідність	1,08	9,5	70,7

Аналіз показників у таблиці 3.9. свідчить, що сукупність виділених факторів забезпечує пояснення понад 70 % загальної дисперсії досліджуваних змінних, що є достатнім рівнем для психологічних досліджень і підтверджує репрезентативність побудованої моделі. Найбільший внесок у структуру варіативності має перший фактор, який акумулює майже третину дисперсії, тоді як другий і третій фактори забезпечують разом ще понад третину поясненої варіативності. Четвертий фактор хоча й пояснює відносно менший відсоток дисперсії, однак доповнює модель, відображаючи специфічні аспекти перфекціоністичної ригідності. Отримані результати підтверджують багатовимірність феномену прокрастинації та демонструють, що його детермінація ґрунтується на поєднанні часових, емоційних, мотиваційних і

особистісних характеристик, взаємодія яких утворює цілісну систему латентних чинників, що визначають індивідуальні відмінності у схильності до відкладання діяльності.

3.2. Кластерна типологізація прокрастинаційної поведінки студентів та її використання для побудови програми психокорекційного впливу

У попередньому підрозділі (3.1) було представлено результати комплексної діагностики прокрастинаційної поведінки студентів за низкою валідних методик. Було описано розподіл вибірки за віком, статтю та формами зайнятості, виявлено рівні загальної прокрастинації та проаналізовано особистісні детермінанти відкладання завдань (анкета М. Дворник), різні типи перфекціонізму, мотиваційні установки (опитувальник А. Реана), часові орієнтації за методикою Ф. Зімбардо й рівні ситуативної та особистісної тривожності (опитувальник Ч. Спілбергера). Отримані результати засвідчили поліфакторну природу прокрастинації та дали змогу висунути припущення, що різні комбінації цих психологічних характеристик формують якісно відмінні патерни поведінки.

Наступним кроком дослідження є кластерний аналіз, що являє собою багатовимірну статистичну процедуру, що дозволяє згрупувати респондентів у порівняно однорідні підмножини (кластери) за схожістю їхніх психоемоційних профілів. Така типологізація надає можливість відійти від лінійної інтерпретації окремих змінних і побачити інтегральні патерни прокрастинаційної поведінки. Використання кластерного аналізу дозволяє:

- виявити латентні групи студентів з подібними комбінаціями рівнів прокрастинації, тривожності, часових орієнтацій, мотиваційних профілів та перфекціоністичних тенденцій;
- побудувати цільові психологічні портрети для кожного кластеру та розробити диференційовану програму психокорекційного впливу, що знижує

прокрастинацію з урахуванням індивідуальних потреб;

- підвищити ефективність профілактичних заходів та оптимізувати використання ресурсів, пропонуючи конкретні інтервенції для груп ризику.

Отже, детально розглянемо етапи кластерного аналізу.

Для забезпечення репрезентативності та відповідності дослідницьким завданням, початкову базу даних було сформовано з урахуванням ключових статистичних параметрів, описаних у п. 3.1. Усього змодельовано 17 змінних, що охоплюють провідні конструктивні одиниці дослідження.

Зокрема, сформовано інтегральний показник загальної прокрастинації, що характеризує рівень схильності до відкладання дій за шкалою від 0 до 100 балів. Розподіл значень даного індикатора моделювався із урахуванням частотних співвідношень: низький рівень спостерігався у 11 % респондентів, середній – у 70 %, високий – у 19 %.

Окрему групу змінних становили п'ять шкал опитувальника М. Дворник, а саме: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Подолання страху відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду» та «Схильність до педантизму». Для кожної шкали було задано емпірично обґрунтовані параметри середнього значення та стандартного відхилення. Розподіл показників здійснювався за нормальним законом, із межовими значеннями від 0 до 50 балів.

До змінних, що відображають часову перспективу особистості, включено п'ять шкал за методикою Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI): «Негативне минуле», «Позитивне минуле», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє» та «Майбутнє». Шкали оцінювались за 5-бальною системою (1 – «ніколи», 5 – «майже завжди»).

Також було інтегровано два континуальні показники рівня тривожності: ситуативної та особистісної – за шкалою від 20 до 80 балів. Для обох індикаторів характерним є середнє значення на рівні 46 балів, а також відносно висока дисперсія, що віддзеркалює домінування середнього та високого рівнів тривожності в студентському середовищі.

Категоріальна змінна мотиваційного полюса (за опитувальником А. Реана) представлена п'ятьма градаціями: від 1 («орієнтація на невдачу») до 5 («орієнтація на успіх»). Розподіл частот між категоріями відповідає емпіричним даним: орієнтацію на успіх демонструють 37 % респондентів,

тенденцію до успіху – 32 %, нейтральну позицію – 15 %, тяжіння до страху невдачі – 9 %, а домінуючу орієнтацію на невдачу – 7 %.

Останній блок змінних пов'язаний із вимірюванням перфекціонізму. Було виокремлено три узагальнені показники – «Самокритичний», «Соціально приписаний» і «Нарцисичний». Рівні кожного з показників (низький, середній, високий) моделювалися на основі категоріальних розподілів із довільним інтервальним розмежуванням: 30 ± 5 , 60 ± 5 та 90 ± 5 балів відповідно.

З метою нейтралізації впливу неоднорідності одиниць вимірювання на результати подальшого статистичного аналізу, усі змінні було приведено до уніфікованого масштабу шляхом застосування процедури стандартизації (z-перетворення), що дозволяє трансформувати первинні значення змінних у шкалу із математичним сподіванням 0 та стандартним відхиленням 1, що забезпечує порівнюваність показників, незалежно від їх початкових метричних характеристик.

Формула має такий вигляд:

$$z_{ij} = \frac{x_{ij} - \bar{x}_j}{s_j}$$

де:

z_{ij} – стандартизоване значення j-ї змінної для i-го респондента,

x_{ij} – первинне (неперетворене) значення j-ї змінної для i-го респондента,

$\bar{x}_j$ – середнє значення j-ї змінної у вибірці,

s_j – стандартне відхилення j-ї змінної у вибірці.

Перед здійсненням безпосереднього кластерного групування вибірки необхідно визначити оптимальну кількість кластерів k , яка забезпечує належний баланс між внутрішньою когерентністю об'єктів у межах кластера та міжкластерною диференціацією. З цією метою застосовано два

взаємодоповнювальні методи: метод «лікоть» (*elbow method*) та силуетний аналіз.

У межах методу «лікоть» для кожного можливого значення k (у діапазоні від 2 до 6) реалізовано алгоритм k -середніх. Для кожної конфігурації кластеризації обчислювалось значення внутрішньокластерної дисперсії, представлене як сума квадратів евклідових відстаней об'єктів до центроїда відповідного кластера ($W(k)$).

Як правило, величина $W(k)$ зменшується зі зростанням кількості кластерів, оскільки більш детальна сегментація дозволяє точніше наблизити об'єкти до центрів своїх кластерів. Метод «лікоть» ґрунтується на візуальній ідентифікації такого значення k , за яким темп зменшення внутрішньокластерної дисперсії істотно сповільнюється. На графічному зображенні це проявляється у вигляді характерного злам («elbow»).

Згідно з результатами аналізу (рис. 3.7), найвиразніший «лікоть» спостерігається при $k = 3$, що свідчить про доцільність вибору саме цієї кількості кластерів: подальше збільшення k не дає суттєвого зменшення $W(k)$, що вказує на зниження ефективності поділу.

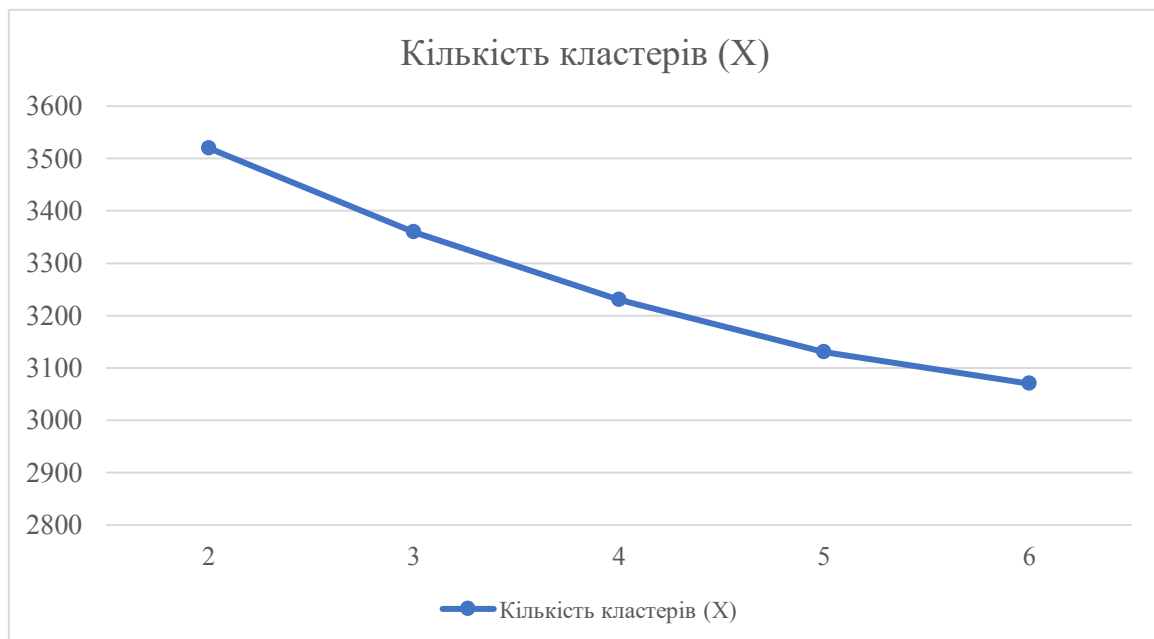


Рис. 3.7 Залежність суми квадратів внутрішньокластерних відстаней (inertia) від кількості кластерів у моделі кластерного аналізу методом k -середніх

Ще одним важливим критерієм обґрунтування кількості кластерів є середній силуетний коефіцієнт ($S(k)$), який відображає ступінь відповідності об'єктів своєму кластеру порівняно з найближчим альтернативним кластером. Зокрема, для кожного респондента розраховується індивідуальний силуетний індекс s_i , значення якого варіюється в межах інтервалу $[-1; 1]$.

Високі позитивні значення (наближені до 1) вказують на чітке включення об'єкта до відповідного кластеру та наявність чіткої межі між кластерами. Значення, близькі до нуля, свідчать про невизначеність у належності об'єкта – такі об'єкти розташовані поблизу межі між двома кластерами. Натомість від'ємні значення сигналізують про можливе неправильне віднесення об'єкта, оскільки його схожість із об'єктами іншого кластера перевищує внутрішньокластерну спорідненість.

Таким чином, максимальне середнє значення $S(k)$ може бути використано як критерій вибору оптимальної кількості кластерів, оскільки воно вказує на найкращу структурну якість кластеризації.

Середній силуетний коефіцієнт $S(k)$ визначався як середнє значення індивідуальних індексів силуету s_i по всій вибірці при фіксованій кількості кластерів k . Формально це виражається як:

$$S(k) = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n s_i$$

де:

n – загальна кількість об'єктів у вибірці;

s_i – силуетний коефіцієнт для i -го об'єкта (респондента);

k – кількість кластерів.

Отримані результати представлені на рис. 3.8



Рис. 3.8 Залежність середнього силуетного коефіцієнта від кількості кластерів

Узгоджені результати, отримані за допомогою методу «лікоть» та силуетного аналізу, забезпечують надійне емпіричне підґрунтя для обґрунтованого вибору трьох кластерів як оптимальної кількості груп для подальшої класифікації респондентів.

Початковий етап кластеризації здійснювався із застосуванням ієрархічного кластерного аналізу з використанням методу Варда — агломеративної стратегії, яка послідовно об'єднує пари об'єктів або груп, що демонструють мінімальне прирощення внутрішньокластерної дисперсії. На початковому етапі кожен респондент розглядається як окремий кластер, після чого здійснюється ітеративне укрупнення на основі евклідової відстані між центроїдами, за критерієм мінімізації приросту сумарної квадратичної похибки.

Відстань між об'єктами x_i та x_j обчислювалась у стандартизованому просторі ознак із використанням евклідової метрики, що визначається формулою:

$$d(i, j) = \sqrt{\sum_{p=1}^m (x_{ip} - x_{jp})^2}$$

де:

x_i, x_j – стандартизовані вектори значень для i -го та j -го респондента,

m – кількість змінних (ознак),

x_{ip}, x_{jp} – значення p -ї змінної у i -го та j -го респондентів відповідно.

Метод Варда реалізує агломеративну стратегію, що полягає в об'єднанні таких двох кластерів C_r і C_s , які забезпечують мінімальний приріст сумарної внутрішньокластерної дисперсії. Формально, приріст дисперсії при об'єднанні визначається як:

$$D(C_r, C_s) = \frac{n_r n_s}{n_r + n_s} \cdot \|\bar{x}_r - \bar{x}_s\|^2$$

де:

n_r, n_s – кількість елементів у кластерах C_r та C_s ,

$\bar{x}_r, \bar{x}_s$ – центроїди (середні вектори) відповідних кластерів,

$\|\cdot\|^2$ – квадрат евклідової норми (відстані між центроїдами).

Після проведення попередніх процедур кластерної структуризації, для уточнення розподілу об'єктів і оптимізації розташування центрів кластерів було застосовано непараметричний алгоритм k -середніх при фіксованому значенні $k = 3$. Метою даного підходу є мінімізація загальної внутрішньокластерної дисперсії, яка виражається через функцію об'єктиву:

$$J = \sum_{j=1}^3 \sum_{i \in C_j} \|x_i - \mu_j\|^2$$

де:

x_i – вектор стандартизованих значень змінних для i -го об'єкта,

μ_j – центроїд j -го кластеру,

C_j – множина об'єктів, віднесених до j -го кластеру,

J – загальна сума квадратів відстаней об'єктів до центрів своїх кластерів.

Алгоритм функціонує ітеративно: на кожному кроці об'єкти переасоціюються до центроїда, що знаходиться на найменшій евклідовій відстані, після чого відбувається оновлення координат кожного центроїда як середнього значення всіх векторів, що входять до відповідного кластера.

Процес триває доти, поки функція J не досягне умовної стабілізації, тобто коли її значення перестає суттєво зменшуватися між ітераціями.

Унаслідок кластеризаційного аналізу вибірка сукупність була поділена на три групи, які відрізняються за чисельністю. На рис. 3.9 представлено кількісну характеристику кожного з кластерів, що дозволяє візуально оцінити диспропорції у структурі вибірки.

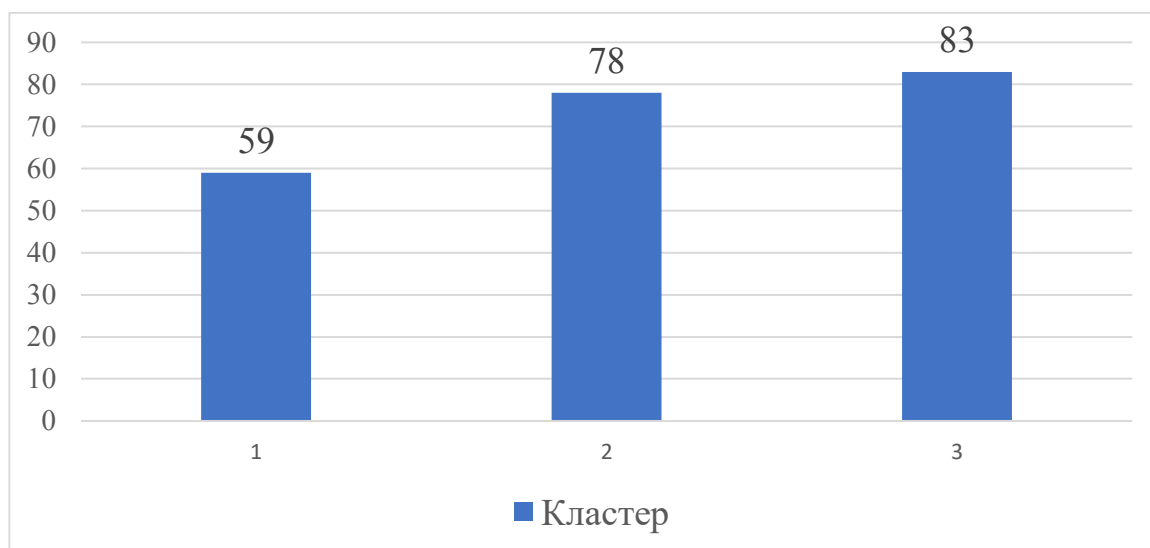


Рис. 3.9 Розподіл вибірки на три кластери відповідно до результатів алгоритму k-середніх

Водночас у табл. 3.10 наведено узагальнені структурні параметри респондентів, які увійшли до кожної групи, що створює підґрунтя для подальшої інтерпретації виявлених типів прокрастинаційної поведінки.

Таблиця 3.10

Узагальнені структурні характеристики кластерів, сформованих за результатами аналізу прокрастинаційної поведінки ($k = 3$)

Кластер	Назва	Кількість респондентів	Частка вибірки	Основні особливості
1	«Адаптивні реалісти»	59	26,8 %	Помірна прокрастинація, високий мотиваційний полюс на успіх, відносно низька тривожність, помірні показники перфекціонізму та негативної часової орієнтації.

Продовження таблиці 3.10

2	«Унікальні тривожні»	78	35,5 %	Найвищі рівні прокрастинації та тривожності, середній рівень мотивації, виражений самокритичний перфекціонізм, занижене відчуття контролю над готовністю до виконання завдань.
3	«Мотиваційно-аморфні»	83	37,7 %	Низька орієнтація на успіх, високі соціально-приписаний і нарцисичний перфекціонізм, підвищена схильність до оцінювання себе і оточення, середня прокрастинація при низькій внутрішній мотивації.

Як засвідчують дані таблиці 3.10, отримані кластери є нерівномірними за чисельністю. Так, найбільш представницькою виявилася група респондентів, умовно позначена як «мотиваційно-аморфні» (37,7 %), тоді як найменша – «адаптивні реалісти» (26,8 %). Така структура кластерного поділу є закономірним продовженням результатів, наведених у пункті 3.1, де було зафіксовано переважання середнього рівня прокрастинації та помірно виражених перфекціоністичних настанов серед більшості студентів. Водночас частина респондентів сформувала специфічні групи підвищеного ризику, що засвідчує наявність виразних типологічних розбіжностей у прокрастинаційній поведінці.

З метою подальшого якісного інтерпретування кластерних результатів значення змінних було трансформовано зі стандартизованої шкали у вихідні метричні одиниці. На основі цього обчислено середні значення кожного показника в межах кожного з трьох кластерів. Узагальнені профілі кластерів представлено у табл. 3.11, що дозволяє здійснити порівняльний аналіз ключових параметрів прокрастинаційної поведінки респондентів у межах сформованих типів.

Таблиця 3.11

Профіль кластерів на основі ключових параметрів прокрастинації та супутніх змінних

Змінні	Кластер 1 (Адаптивні реалісти)	Кластер 2 (Унікальні тривожні)	Кластер 3 (Мотиваційно-аморфні)
Прокрастинація (0–100)	57.56	69.97	55.32
Тривожність (ситуативна) (20–80)	45.83	49.32	44.23
Мотивація (1–5)	4.36	4.38	2.95
Недооцінка готовності	44.79	43.08	45.74
Знижений інтерес	18.06	18.71	16.88
Перфекціонізм – самокритичний	47.94	66.73	67.09
Перфекціонізм – соціально приписаний	61.46	64.15	70.40
Перфекціонізм – нарцисичний	67.31	57.16	76.02
Негативне минуле (1–5)	3.40	2.92	3.10
Гедоністичне теперішнє	3.14	3.18	2.96
Орієнтація на майбутнє	3.31	3.39	3.11
Позитивне минуле	3.42	3.47	3.24
Фаталістичне теперішнє	3.09	3.12	2.98

*жирним виділено максимальні значення по рядку

З метою наочної демонстрації міжкластерних відмінностей було побудовано радарну діаграму (рис. 3.10), яка відображає профілі кожної групи за ключовими показниками. Для порівняльного аналізу обрано шість психометричних змінних: загальний рівень прокрастинації, ситуативна тривожність, мотиваційний полюс, самокритичний перфекціонізм, часовий фокус на негативне минуле та недооцінка готовності до виконання завдання.

Перед побудовою візуалізації кожен з обраних змінних було приведено до єдиної шкали шляхом нормалізації у межах інтервалу $[0; 1]$, що забезпечило коректність порівняння значень між різними показниками.



Рис. 3.10 Радарна діаграма типових профілів трьох кластерів за нормованими психологічними змінними

Як свідчать результати, представлені на рис. 3.10, кластери продемонстрували виражені міжгрупові відмінності у профілях. Зокрема, кластер 2, умовно визначений як *«унікальні тривожні»*, характеризується найвищими значеннями рівня прокрастинації та ситуативної тривожності, що поєднується з відносно високими мотиваційними показниками. Кластер 3, позначений як *«мотиваційно-аморфні»*, відрізняється низьким рівнем мотивації на тлі підвищених значень соціально приписаного та нарцисичного перфекціонізму, а також тенденції до недооцінювання власної готовності до виконання завдань. Натомість кластер 1 – *«адаптивні реалісти»* демонструє

збалансований профіль із помірним рівнем прокрастинації, високою мотивацією та відносно низьким рівнем тривожності.

Для перевірки латентної структури вибірки та ідентифікації змінних, що найбільшою мірою впливають на формування кластерів, було побудовано кореляційну матрицю (рис. 3.11). У вигляді теплової діаграми вона ілюструє силу та напрям зв'язків між показниками: темніші відтінки відповідають сильним позитивним кореляціям, тоді як світлі – слабким або негативним зв'язкам.

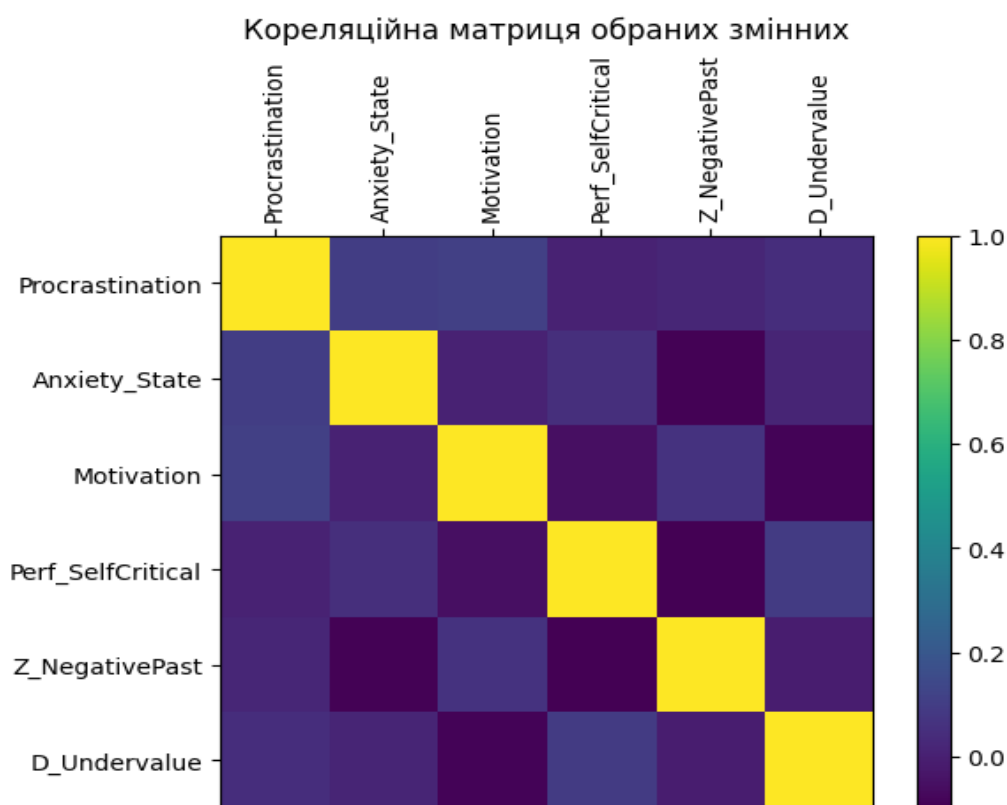


Рис. 3.11 Кореляційна матриця між ключовими змінними

Як свідчать результати кореляційного аналізу (рис. 3.11), найвищі позитивні взаємозв'язки спостерігаються між прокрастинацією та зниженим рівнем зацікавленості ($r \approx 0,48$), недооцінкою власної готовності до виконання завдань ($r \approx 0,41$), а також фаталістичною часовою орієнтацією на теперішнє ($r \approx 0,42$). Натомість негативна кореляція виявлена між прокрастинацією та орієнтацією на майбутнє ($r \approx -0,45$), що узгоджується з висновками, сформованими у п. 3.1, та підкреслює значущість часової перспективи як

буферного регулятора прокрастинаційних тенденцій. Окрім цього, високий позитивний зв'язок між самокритичним перфекціонізмом і ситуативною тривожністю ($r \approx 0,55$) свідчить про те, що деструктивні прояви перфекціоністичних настанов можуть посилювати емоційне напруження й загострювати переживання неспішності.

Результати проведеного кластерного аналізу підтвердили гіпотезу щодо існування поліфакторної типології прокрастинаційної поведінки студентів. Було виокремлено три кластери з характерними психологічними профілями:

Кластер 1 – «адаптивні реалісти». До першого кластеру віднесено студентів, поведінковий і мотиваційно-особистісний профіль яких вирізняється відносною психологічною стабільністю та адаптивністю. Ці респонденти демонструють помірний рівень прокрастинації, що свідчить про здатність контролювати схильність до відкладання виконання завдань та організовувати власну діяльність у межах прийнятних часових рамок. Водночас їм властивий виражений мотиваційний полюс на досягнення успіху, що вказує на внутрішню орієнтацію на результат, відповідальне ставлення до навчальної діяльності та сформовану систему ціннісних орієнтирів, пов'язаних із досягненнями.

Особливу роль у структурі даного кластеру відіграє збалансована часова перспектива, тобто респонденти вміють розподіляти увагу між усвідомленням досвіду минулого, ефективною дією в теперішньому та орієнтацією на майбутнє. Це поєднується з відсутністю надмірного самозасудження й невираженими деструктивними проявами перфекціонізму, що дозволяє уникати надмірного внутрішнього напруження, тривожності й блокувальних когнітивних установок.

З урахуванням вищезазначених характеристик, респонденти цього кластеру не потребують інтенсивних психокорекційних впливів. Натомість їхній психологічний потенціал доцільно реалізовувати у форматі фасилітаційної участі у навчальному та груповому процесах, зокрема, шляхом залучення до менторських, модераторських чи лідерських ролей у взаємодії з

однокурсниками. Така участь може сприяти не лише підвищенню ефективності групової динаміки, але й формуванню навичок соціального лідерства та емоційного інтелекту у самих представників кластеру.

Кластер 2 – «унікальні тривожні». Другий кластер об'єднує респондентів, для яких характерна висока інтенсивність прокрастинаційної поведінки у поєднанні з підвищеними показниками ситуативної та особистісної тривожності. Подібна конфігурація параметрів указує на те, що відкладання виконання діяльності у цих студентів має не інструментальний, а переважно емоційно-обумовлений характер, пов'язаний із переживанням напруження, невпевненості та очікуванням негативних наслідків.

Попри наявність високих тривожних проявів, респонденти цього кластеру зберігають відносно високий рівень орієнтації на успіх, що свідчить про суперечливу мотиваційно-ціннісну структуру. Такий профіль відображає внутрішній когнітивно-емоційний конфлікт між прагненням досягти значущого результату та побоюванням не відповідати очікуванням, як внутрішнім, так і зовнішнім. Цю дисгармонію посилює самокритичний варіант перфекціонізму, який формує завищені стандарти та низьку толерантність до власних помилок, що, у свою чергу, підвищує ймовірність унікальної поведінки.

Виражена тривожність у поєднанні з високою мотивацією на успіх свідчить про домінування емоційно-регуляторних бар'єрів, які блокують реалізацію наявного потенціалу та сприяють закріпленню прокрастинаційних стратегій як способу короткочасного зниження дискомфорту. Для даної групи характерні також песимістичні очікування щодо результату діяльності, знижена впевненість у власній компетентності та чутливість до ситуацій оцінювання.

Отриманий профіль дозволяє припустити, що представники кластеру 2 належать до психологічно вразливої групи, для якої саме емоційно-регуляторні механізми виступають провідними детермінантами

прокрастинації. У контексті психокорекційних втручань перспективним є підхід, орієнтований на:

- нормалізацію рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- формування толерантності до помилок та зменшення самооціночної залежності від результату;
- корекцію деструктивних компонентів самокритичного перфекціонізму;
- засвоєння адаптивних копінг-стратегій і підвищення суб'єктної саморегуляції.

З'ясовано, що кластер 2 репрезентує групу з високим психологічним ризиком, у якій прокрастинація функціонує як вторинний механізм емоційного захисту, що робить її ключовим об'єктом подальшої цілеспрямованої дослідницької та корекційної роботи.

Кластер 3 – «мотиваційно-аморфні». До третього кластеру увійшли респонденти, мотиваційно-особистісний профіль яких характеризується мінімальним рівнем орієнтації на досягнення успіху, що свідчить про знижену значущість навчальної діяльності в системі їх особистісних цілей. Незважаючи на відносно помірні прояви прокрастинації, їм властиві високі значення соціально приписаного та нарцисичного перфекціонізму, що свідчить про домінування зовнішніх очікувань і потребу в соціальному схваленні як ключових детермінант поведінки.

Водночас цій групі властива низька внутрішня мотивація, що проявляється у дефіциті самоініціативи, відсутності інтересу до навчального процесу та прагнення уникати зусиль без зовнішнього стимулювання. Переважаюча зовнішня локалізація контролю свідчить про перенесення відповідальності за результати на обставини або інших осіб, що значно знижує рівень академічної саморегуляції. Такий профіль репрезентує психологічно пасивну адаптаційну стратегію, що з часом може закріпитися у формі стійкої дезадаптивної установки до діяльності загалом.

З огляду на зазначені характеристики, психокорекційна робота з представниками цього кластеру має бути спрямована на розвиток внутрішньої мотивації, актуалізацію особистісних цілей та формування суб'єктної позиції. Доцільними є програми, що передбачають:

- стимулювання інтересу до змісту діяльності шляхом інтеграції значущих для респондента цінностей;
- поступове формування автономної мотивації через досвід самостійного досягнення невеликих цілей;
- корекцію настанов зовнішньої залежності шляхом розвитку відповідальності та самодетермінації;
- впровадження методів позитивного конструювання часової перспективи, зокрема, формування уявлень про довготривалі наслідки навчальної діяльності.

Отже, кластер 3 репрезентує групу студентів, які, попри невисокі рівні актуальної прокрастинації, демонструють ризик формування стійкої демотиваційної позиції та потребують активного психолого-педагогічного супроводу з метою мобілізації внутрішніх ресурсів і особистісного зростання.

Розподіл студентської вибірки на три типологічно відмінні кластери має суттєве прикладне значення, оскільки створює підґрунтя для впровадження адресних психокорекційних втручань відповідно до специфіки виявлених психологічних профілів. Такий підхід дозволяє:

- уникнути неефективного використання уніфікованих стратегій психокорекції, які не враховують гетерогенність потреб студентської молоді;
- забезпечити раціональне використання ресурсів, спрямовуючи інтенсивну підтримку на групи з вищим рівнем психологічного ризику (кластер 2 та кластер 3);
- сформуванню науково обґрунтовану платформу для подальших емпіричних досліджень ефективності розроблених психокорекційних моделей.

Отже, застосування кластерного аналізу підтвердило, що прокрастинаційна поведінка студентів є поліфакторним і структурно складним феноменом, зумовленим взаємодією мотиваційних, емоційно-регуляторних, когнітивних та особистісних змінних. Ідентифікація трьох кластерів з різною структурною конфігурацією дозволяє обґрунтувати ефективні напрями диференційованого психокорекційного впливу:

Кластер 1 – «адаптивні реалісти»: доцільно реалізовувати програми розвитку лідерського потенціалу, підтримки самостійності у прийнятті рішень, а також залучення до модераторських або менторських форматів у взаємодії з іншими студентами.

Кластер 2 – «унікальні тривожні»: потребує застосування інтервенцій, орієнтованих на зниження ситуативної та особистісної тривожності, подолання страху невдачі, корекцію деструктивного перфекціонізму та формування реалістичних стандартів досягнення.

Кластер 3 – «мотиваційно-аморфні»: потребує заходів, спрямованих на активізацію внутрішньої мотивації, формування суб'єктної позиції у навчальній діяльності, розвиток позитивної часової перспективи та зниження залежності від зовнішніх джерел оцінювання.

Таким чином, типологічний підхід у дослідженні прокрастинації сприяє глибшому розумінню її структурних компонентів і підвищує потенціал ефективного впровадження психологічної підтримки у студентському середовищі.

3.3. Програма психокорекційного впливу на прояви прокрастинації особистості

Психокорекційна програма – це цілісна система психологічних заходів, спрямованих на виправлення нерегульованих чи дезадаптивних рис особистості. Зокрема, її «кінцева мета – створення психолого-педагогічних умов для збалансованого розвитку окремих структурних компонентів

особистості. Розробка програм базується на системі психологічних принципів. Серед ключових – принцип системності, що полягає у взаємозв'язку та комплексному вирішенні корекційних, профілактичних і розвивальних завдань; принцип єдності діагностики і корекції, коли корекційні заходи ґрунтуються на результатах попередньої діагностики; принцип пріоритетності каузального підходу, який орієнтує корекцію на усунення причин проблеми. Крім того, дотримуються принципу діяльнісного підходу (запровадження активних навчально-корекційних вправ), застосування індивідуалізованого підходу (з урахуванням вікових, психологічних особливостей студентів), а також принципів комплексності та поступового ускладнення завдань. Не менш важливі принципи залучення соціального оточення (робота в групі, підключення підтримки від близького кола) і принцип опори на різні рівні організації психічних процесів. Усі ці принципи разом зумовлюють послідовне нарощування ефективності втручання та врахування емоційної складності матеріалу.

Програма психокорекційного впливу на прояви прокрастинації особистості спрямована на подолання хронічного відкладання важливих завдань, що супроводжується почуттям провини, тривожністю та внутрішнім дискомфортом. В умовах вищої освіти академічна прокрастинація набуває особливої актуальності, оскільки вона безпосередньо пов'язана зі зниженням ефективності навчання, зростанням стресових станів, втому та зниженням життєвого задоволення у студентів. Ціль програми полягає у зменшенні дезадаптивних проявів прокрастинації, підвищенні рівня саморегуляції та внутрішньої мотивації шляхом реалізації адресного психокорекційного впливу, що враховує індивідуальні особливості студентів.

Теоретичним підґрунтям програми є комплексний підхід, що поєднує когнітивно-поведінковий та мотиваційно-особистісний підходи, і принципи розвитку саморефлексії. У межах програми прокрастинація розглядається не лише як поведінковий патерн, а як наслідок дисбалансу між мотиваційними установками, емоційними переживаннями та когнітивними викривленнями.

Програма охоплює три цільові блоки, що відображають диференційований підхід до роботи з окремими кластерами студентів, визначеними на основі особливостей прокрастинаційної поведінки та домінантних психофункціональних характеристик. Кожен модуль має конкретні завдання, змістові блоки та психокорекційні методи, адаптовані до потреб учасників.

У процесі реалізації передбачено поступове ознайомлення студентів з психологічними механізмами прокрастинації, розвиток навичок самоспостереження та саморефлексії, формування ефективних стратегій планування та управління часом, а також посилення внутрішньої мотивації, відповідальності та впевненості у власних можливостях.

Особлива увага приділяється подоланню перфекціоністських тенденцій, які часто виступають латентною причиною прокрастинаційної поведінки.

Структура занять побудована таким чином, щоб поєднувати психоосвітні компоненти, інтерактивні групові вправи, когнітивну реконструкцію та рефлексивні техніки, що дозволяє забезпечити інтеграцію набутих знань і навичок у практичну площину щоденного функціонування студента.

Очікуваними результатами впровадження програми є зниження рівня прокрастинації, підвищення показників саморегуляції та адаптивної активності, зменшення проявів тривожності та стресової напруги, а також покращення академічної мотивації й загального суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, запропонована програма є цілісним інструментом психокорекційного впливу, орієнтованим на формування адаптивної поведінки та розвиток внутрішніх ресурсів особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах інтенсивного навчального середовища.

Одним із важливих чинників профілактики та подолання прокрастинації є розвиток таких особистісних якостей, як ініціативність, внутрішня мотивація, впевненість у власних діях, здатність брати на себе відповідальність за результати діяльності. Саме тому акцент у першому блоці

програми «Розвиток лідерського потенціалу та ініціативності студентської молоді» робиться на формуванні лідерського потенціалу, що забезпечує активну позицію суб'єкта у навчальній, професійній та соціальній сферах.

Лідерські якості у студентському віці виступають не лише засобом досягнення зовнішнього успіху, але й важливим внутрішнім ресурсом подолання поведінкової пасивності, зниження мотиваційних бар'єрів і мінімізації емоційно-когнітивних механізмів уникнення. З огляду на це, розвиток конструктивного лідерства, заснованого на саморефлексії, комунікації, співпраці та стратегічному мисленні, стає одним із ключових напрямів психологічної підтримки особистісного зростання студентської молоді.

Даний блок ґрунтується на принципах гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), фасилітативного підходу до освіти (П. Фрейре), суб'єктно-орієнтованої парадигми (К. Абульханова-Славська), а також сучасних технологіях розвитку «soft skills» у системі вищої освіти. Особливу увагу приділено формуванню усвідомленості, самопрезентації, цілепокладання та навичок конструктивного зворотного зв'язку.

Загальна мета першого блоку – активізувати ініціативність студентів, розкрити їхній лідерський потенціал, сформувати навички ефективної командної взаємодії, стратегічного планування та самореалізації в умовах навчального середовища. Структура блоку передбачає інтерактивну взаємодію, рефлексивні практики, проєктну діяльність і психоедукаційні компоненти, що дозволяє не трансформувати уявлення про прокрастинацію та сформувати реальні інструменти її подолання через посилення суб'єктної позиції.

Даний блок включає 5 тематичних занять, що тривають по 1,5-2 години кожне, з частотою один раз на тиждень. Заняття структуровані за принципом поступового ускладнення матеріалу та підвищення активності учасників, від самоусвідомлення до реалізації проєктного завдання.

Заняття 1. Ініціація групової взаємодії та рефлексія особистісних цілей

Мета: створення безпечного психологічного середовища, активізація саморефлексії щодо особистісного стану, окреслення індивідуальних цілей участі у програмі.

Міні лекція на тему: «Прокрастинація як психологічний феномен» (20 хв): присвячена висвітленню природи прокрастинації як психологічного феномена, зокрема розмежуванню її адаптивних і дезадаптивних проявів. Розглядається роль особистості як ресурсу подолання схильності до відкладання діяльності.

Практична частина:

Вправа 1. «Метафора мого стану» (40 хв). *Формат:* індивідуальна рефлексія з подальшим груповим обговоренням. *Інструкція:* Учасникам пропонується описати свій актуальний психоемоційний стан за допомогою метафори (наприклад, природне явище, предмет, образ). Після завершення – коротка презентація власної метафори в групі.

Ціль: розвиток усвідомлення власного емоційного фону, зниження внутрішньої напруги, формування відкритості до взаємодії. *Очікуваний ефект:* встановлення первинного контакту в групі, актуалізація бар'єрів і ресурсів.

Вправа 2. «Карта особистих цілей» (30 хв). *Формат:* індивідуальна робота.

Інструкція: Кожен учасник заповнює спеціально підготовлений робочий лист, у якому фіксує три особисті цілі, яких прагне досягти під час проходження програми, та три очікування від участі в груповій динаміці.

Ціль: індивідуалізація участі, формування усвідомленого ставлення до майбутньої роботи.

Очікуваний ефект: підвищення внутрішньої залученості, персоніфікація навчального процесу, усвідомлення учасником власної мотивації до змін.

Заняття 2. Самопізнання та ідентифікація лідерського потенціалу

Мета: актуалізація особистісних цінностей, самоусвідомлення індивідуального стилю лідерства та визначення напрямів особистісного зростання.

Міні лекція на тему: «Стилі лідерства» (15 хв): У межах психоедукаційної частини розглядаються ключові стилі лідерства – авторитарний, демократичний та фасилітативний – у контексті міжособистісної взаємодії та управління навчальними чи соціальними процесами. Акцент зроблено на психологічних детермінантах ефективного лідерства: емоційна стабільність, відповідальність, здатність до прийняття рішень, емпатійність, гнучкість мислення.

Практична частина:

Вправа 1. «Лідер у мені» (20 хв). *Формат:* індивідуальне анкетування з подальшою груповою рефлексією.

Ціль: розвиток самоусвідомлення та здатності до прийняття конструктивного зворотного зв'язку.

Інструкція: Учасники проходять коротку психодіагностичну процедуру (наприклад, адаптована анкета на виявлення лідерського потенціалу), після чого результати обговорюються в мікрогрупах із фокусом на переважаючий стиль лідерської поведінки, його сильні та вразливі сторони.

Очікуваний ефект: формування реалістичного уявлення про власні лідерські якості, відкритість до індивідуального розвитку.

Вправа 2. Групова фасилітована дискусія «Що означає бути лідером у сучасному світі?» (20 хв). Дискусія сприяє переосмисленню традиційних уявлень про лідерство, актуалізує соціальний контекст та особисту відповідальність. Обговорення ґрунтується на принципах діалогічної взаємодії та ненасильницького спілкування.

Вправа 3. «Разом до успіху» (35 хв). *Формат:* групова робота з елементами проєктної взаємодії.

Ціль: формування командної згуртованості, опрацювання ролей,

розвиток навичок фасилітації (організація процесу, розподіл часу, залучення кожного учасника).

Інструкція: Учасникам пропонується у командах створити символічну «модель ідеального лідера» із запропонованих матеріалів (папір, нитки, кольорові маркери тощо). Завдання включає етапи обговорення концепції, розподілу ролей, творчого виконання та презентації продукту.

Очікуваний ефект: усвідомлення особистої ролі у груповому процесі.

Вправа 4. Рольова гра: «Яким мене бачать» (30 хв). *Ціль:* підвищення рівня емоційного інтелекту, розвиток емпатії та навичок прийняття зворотного зв'язку без захисної реакції.

Інструкція: кожен учасник отримує зворотний зв'язок від партнерів: дві позитивні характеристики та два конструктивних зауваження, сформульованих у формі «я-повідомлення». Після завершення взаємообміну відбувається спільна рефлексія у малих групах.

Формат: робота в трійках або парах.

Очікуваний ефект: покращення самосприйняття, усвідомлення сильних сторін і зон розвитку, зниження проявів когнітивних викривлень.

Заняття 3. Розвиток цілепокладаючої поведінки та навичок прийняття рішень в умовах невизначеності

Мета: формування здатності до стратегічного й операційного планування особистісної та навчальної діяльності з використанням інструментів самомотивації й саморегуляції.

Міні-лекція висвітлює сучасні підходи до цілепокладання, зокрема SMART-модель як інструмент формалізації цілей, метод Pomodoro як спосіб управління часом, а також антиперфекціоністські техніки подолання внутрішніх бар'єрів («право на помилку», «неідеальне – теж достатньо добре»). Тривалість – **20 хв.**

Практична частина:

Вправа 1. «Плани лідера» (30 хв)

Ціль: зміцнення відповідальності за планування власної діяльності,

підвищення внутрішньої мотивації до дії.

Інструкція: кожен учасник формулює 3 короткострокові цілі (на місяць), 3 середньострокові (на семестр) та шляхи досягнення з конкретними термінами виконання. Обговорення у мінігрупах сприяє посиленню зобов'язання й зворотного зв'язку.

Формат: індивідуальна робота з подальшим обговоренням у парах і презентацією в групі.

Очікуваний ефект: зростання проактивності, усвідомленості та зменшення прокрастинаційних тенденцій.

Вправа 2. Рольова гра: «Складне рішення» (60 хв)

Ціль: розвиток критичного мислення, самостійності у прийнятті рішень, здатності до прогнозування та прийняття відповідальності за обраний шлях.

Інструкція: учасникам пропонується кейс: студент стикається з вибором між двома рівнозначними, але конфліктними завданнями (наприклад, участь у конференції та складання іспиту). Група розподіляється на мікрогрупи, кожна з яких аргументує прийняте рішення. Після дискусії відбувається загальне обговорення варіантів.

Формат: групове моделювання ситуації.

Очікуваний ефект: посилення суб'єктної позиції, формування навичок свідомого вибору в умовах тиску або невизначеності.

Заняття 4. Проєктна діяльність «Лідерство в дії».

Мета: актуалізація та практична реалізація засвоєних навичок лідерства, командної взаємодії, відповідальності й проактивності шляхом виконання мікропроєкту у малих групах.

Вправа 1. «Ролі в команді» (15 хв)

Ціль: усвідомлення учасниками своїх сильних сторін і розподіл функцій у команді.

Інструкція: Учасники індивідуально відповідають на запитання: У чому моя сила в командній роботі? Що мені вдається найкраще: генерувати ідеї, планувати, організовувати, підтримувати, аналізувати, презентувати?

Обговорення в групах – учасники представляють себе за цими параметрами. Команда розподіляє ролі (наприклад: лідер, аналітик, презентатор, дизайнер, тайм-кіпер).

Очікуваний ефект: розвиток самоусвідомлення, делегування, поваги до функцій інших.

Вправа 2. «3–2–1: Ідея – Ресурси – Перешкода» (30 хв)

Ціль: структурування ідеї майбутнього мікропроєкту.

Інструкція: Команди заповнюють шаблон: 3 ідеї, які вони хотіли б реалізувати у межах студентського простору; 2 ресурси, які вже є (час, компетентність, знайомства, платформи); 1 можлива перешкода, яка може завадити реалізації. Потім кожна команда коротко презентує свій «3–2–1»-профіль.

Очікуваний ефект: розвиток критичного мислення, передбачення ризиків, командна креативність.

Вправа 3. «Пітчінг проєкту» (mini-pitch) (45 хв)

Ціль: тренування лідерської комунікації та публічного виступу.

Інструкція: Команда готує коротку презентацію проєкту (до 3 хв): ідея, цілі, для кого, як реалізувати, чим корисно. Презентація перед іншими групами. Зворотний зв'язок від аудиторії, що сподобалося; що можна покращити або подумати ще.

Очікуваний ефект: розвиток навичок публічного виступу, впевненості в собі, конструктивного аналізу.

Заняття 5. Самооцінка результатів і навички самопрезентації, підведення підсумків.

Мета: формування навичок самоаналізу особистісного прогресу, рефлексія досягнень та етапів внутрішніх змін, розвиток умінь вербального й невербального самовираження.

Міні-лекція з елементами фасилітації: як підтримувати нові поведінкові моделі після завершення програми. Обговорюються такі методи, як ведення щоденника саморефлексії, створення системи менторської підтримки,

формулювання власних індикаторів розвитку. Тривалість – 15 хв.

Практична частина:

Вправа 1. «Презентація мого шляху» (60 хв)

Ціль: закріплення ефекту внутрішньої трансформації, виявлення особистісного зростання та посилення самооцінки.

Інструкція: кожен учасник готує короткий виступ або візуальну презентацію (колаж, ментальна карта тощо), в якій відображає, що саме він відкрив у собі протягом проходження програми, які цілі були реалізовані, які нові цінності сформовані. Після презентації відбувається колективна підтримувальна рефлексія.

Тривалість: 60 хв.

Очікуваний ефект: інтеграція здобутого досвіду, формування почуття завершеності та готовності до подальшого саморозвитку.

Вправа 2. Підсумкова вправа: «Лист самому собі» (30 хв)

Формат: індивідуальна робота із символічним завершенням.

Інструкція: учасники пишуть лист собі в майбутнє (через 3 місяці), в якому фіксують основні досягнення, наміри, нагадування та ресурси, які хочуть зберегти. Листи за бажанням можуть бути запечатані й збережені фасилітатором з подальшою відправкою учасникам.

Очікуваний ефект: підтримка мотивації до саморозвитку, внутрішня фіксація позитивних змін, формування установки на довготривале застосування здобутих навичок.

Перехід до другого блоку програми зумовлений необхідністю адресування характерних для студентської молоді проявів тривожності, самокритичного перфекціонізму, уникнення ситуацій оцінювання та емоційного виснаження, які нерідко супроводжують прояви академічної прокрастинації.

Як відомо, у сучасному освітньому середовищі все частіше спостерігається зростання психологічної напруги серед студентської молоді, що зумовлено високими академічними вимогами, нестабільністю соціального

контексту, а також внутрішніми особистісними конфліктами. Особливо вразливою в цьому аспекті є група студентів з емоційно-невротичною структурою особистості, які характеризуються підвищеним рівнем тривожності, схильністю до самокритичного перфекціонізму, страхом невдачі та униканням ситуацій оцінювання. Для них прокрастинація не є проявом ліні, а виконує функцію психологічного «захисту» від внутрішньої напруги, страху критики чи відчуття власної неадекватності.

Запропонований блок психопрофілактичної програми «Зниження тривожності та перфекціоністичних установок у студентів з емоційно-невротичною структурою особистості» орієнтований на формування у цієї категорії студентів навичок саморегуляції, критичного мислення, толерантності до невизначеності та помилок. Центральними темами є: розуміння механізмів тривожності, розпізнавання ірраціональних переконань, формування адаптивної самооцінки, розвиток уважності, впровадження експозиційних стратегій і когнітивних технік роботи з прокрастинаційними установками. Кожне заняття спрямоване на поступове підвищення суб'єктивного відчуття контролю над внутрішніми станами, зменшення емоційного виснаження та укріплення особистісної стійкості.

Психологічна робота в межах блоку спирається на поєднання когнітивно-поведінкових інтервенцій, майндфулнес-практик та групової підтримки. Такий інтегративний підхід дозволяє не лише пом'якшити симптоматику тривожності й прокрастинації, але й створити умови для формування більш гнучкого і прийняттого для особистості способу мислення та реагування на труднощі.

Мета другого блоку полягає у зниженні рівня тривожності, страху невдачі та дезадаптивної прокрастинації у студентів з емоційно-невротичними рисами особистості, а також у корекції нераціональних переконань, формуванні адаптивної самооцінки та підвищенні толерантності до помилок як до невід'ємної частини особистісного зростання та навчального процесу.

Блок включає 5 занять, тривалістю – 1,5-2 год.

Заняття 1. Психоедукація тривожних станів та освоєння навичок емоційної саморегуляції

Мета: сформувати у учасників базове уявлення про природу тривоги з опорою на психофізіологічні механізми її виникнення, а також визначити взаємозв'язок між тривожністю, унікальною поведінкою та прокрастинаційними проявами. Додатковою ціллю є створення емоційно безпечної атмосфери у групі, що сприяє відкритості та саморефлексії.

Міні-лекція на тему: «Адаптивна роль тривоги у формуванні поведінкових стратегій в умовах невизначеності та «Як тіло реагує на тривогу: фізіологічна активізація».

Тривалість – 20 хв.

У лекції будуть розглянуті фізіологічні й когнітивні механізми тривоги, роль симпатичної активації, а також функціональне значення тривожних реакцій у процесі виживання. Акцент зроблено на адаптивному потенціалі тривоги, за умови її усвідомлення та керованості. Лекція висвітлює феномен унікальної поведінки як основний механізм підтримання тривожності.

Вправа 1. «Карта тривожних тригерів» (індивідуальна робота з подальшим обговоренням) (40 хв)

Ціль: сприяти розвитку емоційної обізнаності та саморефлексії учасників щодо індивідуальних джерел тривоги шляхом ідентифікації типових тригерів та поведінкових стратегій уникнення.

Інструкція: Учасникам пропонується ідентифікувати 3–5 ситуацій, які викликають у них тривогу у навчальному, соціальному чи особистісному контексті. Надалі проводиться фасилітоване обговорення в групі, з аналізом типових реакцій уникнення (відкладання справ, ігнорування, відмови від дії тощо).

Очікуваний ефект: підвищення саморефлексії, усвідомлення зв'язку між тригером, емоційною реакцією і поведінковим патерном прокрастинації.

Домашнє завдання: розпочати ведення «Щоденника тривоги», фіксуючи ситуації, думки, тілесні реакції та стратегії подолання.

Вправа 2. «Глибоке діафрагмальне дихання» (10 хв)

Ціль: засвоєння базової техніки фізіологічної саморегуляції через контроль дихання з метою швидкого зниження соматичних маркерів тривожного збудження.

Інструкція: Фасилітатор інструктує учасників у техніці повільного дихання за схемою: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, видих на 6 секунд.

Очікуваний ефект: зниження соматичного збудження, покращення концентрації, заспокоєння.

Вправа 3. Прогресивне м'язове розслаблення (ПМР) за Е. Джекобсоном (20 хв)

Ціль: Формування навичок тілесної усвідомленості та управління психофізіологічною напругою через послідовну зміну станів м'язової напруги і розслаблення.

Інструкція. Методика передбачає почергове напруження й розслаблення окремих груп м'язів з акцентом на усвідомлення тілесних змін. Практика проводиться під аудіоінструкцію або під керівництвом психолога.

Очікуваний ефект: зменшення тілесної тривоги, покращення якості сну, формування почуття тілесного контролю та безпеки.

Заняття 3. Когнітивні викривлення, перфекціонізм і тривожність: психологічні механізми уникнення та інструменти саморегуляції

Мета: удосконалення навичок розпізнавання ірраціональних переконань, що зумовлюють прокрастинацію та страх помилки. Формування здатності до когнітивного оспорювання установок, пов'язаних із перфекціоністським мисленням.

Міні-лекція на тему: Когнітивні спотворення у структурі дезадаптивного самоконтролю (15 хв):

Дана лекція висвітлює базові типи когнітивних спотворень, характерних для осіб із дезадаптивними формами самоконтролю, зокрема: катастрофізацію; поляризоване (дуальне) мислення; переконання типу «я

зобов'язаний/повинен».

Вправа 1. Психотехнічна вправа: «Коло відмовок» (груповий аналіз) (40 хв).

Ціль: сприяти усвідомленню та когнітивному деконструюванню типових автоматичних думок («відмовок»), що лежать в основі унікальної поведінки та прокрастинації. Формування навичок критичного осмислення власних когнітивних бар'єрів і трансформації їх у більш адаптивні переконання.

Інструкція: Кожен учасник індивідуально формулює 3–5 власних типових когнітивних «відмовок» при виконанні завдань (напр., «Я не готовий», «Треба ідеальний настрій», «Ще не час», «Я зобов'язаний усе зробити ідеально» тощо) й занотовує їх. Учасники по черзі зачитують свої приклади в колі. Фасилітатор фіксує повторювані формулювання на фліпчарті/дошці. Група під модерацією обговорює можливі ірраціональні або обмежувальні установки, які криються за цими фразами. Колективно формулюються альтернативні конструктивні переконання (напр., «Я можу почати, навіть якщо не почуваюся на 100% готовим», «Краще зробити щось, ніж ідеально — ніколи»).

Завершення: учасники обирають одну «відмовку» і трансформують її в нову адаптивну установку – письмово або вголос.

Очікувані результати: підвищення критичності мислення, розвиток метапізнання, гумористичне дистанціювання від неефективних шаблонів.

Вправа 2. «Щоденник тривоги» (30 хв)

Ціль: формування навичок усвідомленого самоспостереження за тривожними реакціями шляхом структурування досвіду у форматі когнітивно-поведінкової моделі.

Інструкція: учасникам пропонується пригадати одну або декілька ситуацій, які викликали у них відчуття тривоги в навчальному, соціальному чи особистісному контексті. Кожну ситуацію учасники описують письмово за структурованим шаблоном: подія (об'єктивний опис ситуації); автоматична

думка (перша спонтанна інтерпретація ситуації); емоційна реакція (почуття та їх інтенсивність); поведінкова відповідь (реакція уникнення, відкладання, пасивності тощо); альтернативне переконання (формується спільно під час фасилітованого групового обговорення або самотійно після дискусії).

Після індивідуального заповнення щоденника проводиться групова рефлексія, під час якої фасилітатор допомагає учасникам ідентифікувати спільні когнітивні та емоційні патерни. Обговорюються ефективні стратегії когнітивної корекції, які можуть бути використані в аналогічних ситуаціях у майбутньому.

Очікувані результати: Розвиток навички самокорекції, посилення суб'єктності у взаємодії з внутрішніми станами.

Вправа 3. «Сканування тіла» (body scan) – 35хв.

Ціль: сприяти розвитку тілесної усвідомленості та зниженню психофізіологічного напруження шляхом поетапного фокусування уваги на відчуттях у різних зонах тіла без їх оцінювання чи зміни.

Інструкція: учасники займають зручне положення сидячи або лежачи, з закритими очима (за бажанням). Фасилітатор або аудіозапис повільно скеровує увагу учасників на різні ділянки тіла – від пальців ніг до маківки. У кожній зоні учасники фіксують увагу на відчуттях (тепло, напруга, поколювання, відсутність відчуттів тощо) без спроб щось змінити чи оцінити. По завершенні – коротка фаза інтеграції переживань (повернення до «тут-і-зараз», усвідомлення свого стану, за бажанням – поділ ураженнями).

Очікувані результати: підвищення толерантності до внутрішнього дискомфорту, формування здатності до емоційної регуляції через прийняття, зменшення імпульсивної поведінки уникнення.

Заняття 4. Стратегії адаптивного копіngu

Мета: сформувати усвідомлений набір ефективних копінг-стратегій для подолання стресу та тривоги, пов'язаних із навчальним навантаженням і соціальними викликами.

Міні лекція на тему: «Адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії у

контексті подолання тривожності» (10 хв). У лекції висвітлюється концепт копіngu як процесу психологічної адаптації до стресу; відмінності між адаптивними (наприклад, когнітивна переоцінка, активне вирішення проблеми, соціальна підтримка, релаксація) та дезадаптивними (уникнення, прокрастинація, емоційне переїдання, надмірне редагування тощо) стратегіями. Підкреслюється важливість метакогнітивної рефлексії при виборі стратегії подолання.

Вправа 1. «Мій особистий набір coping-навігатора» (20 хв)

Ціль: актуалізувати власний досвід тривожних ситуацій і сформувати ефективні, екологічні стратегії їх подолання, орієнтовані на суб'єктну позицію і внутрішній контроль.

Інструкція: учасники переглядають записи зі «Щоденника тривоги» та обирають 3 індивідуально значущі ситуації. До кожної ситуації вони прописують щонайменше 2 адаптивні копіng-стратегії (наприклад: дихальні техніки, звернення до підтримки, фізична активність, когнітивна переоцінка, планування дій тощо). Робота здійснюється в парах (10–15 хв), після чого результати презентуються в групі. Фасилітатор узагальнює напрацьовані стратегії у спільний «банк конструктивних копіngів».

Формат: Робота в парах + групове обговорення

Очікувані результати: підвищення суб'єктивного відчуття контролю; зменшення почуття безсилля перед стресовими ситуаціями; формування індивідуального «навігатора» психоемоційної саморегуляції.

Вправа 2. «Мій список викликів» (30 хв)

Ціль: сформувати досвід поступового подолання тривожних ситуацій шляхом структурованого підходу до експозиції, що сприяє зниженню унікальної поведінки.

Інструкція: учасники індивідуально складають ієрархію тривожних ситуацій від найменш до найбільш викликаючих страх. Обираються 1-2 ситуації «низької інтенсивності», до яких учасник планує здійснити експозицію протягом тижня. У форматі «рефлексивного кола» учасники

обговорюють свої очікування, внутрішні бар'єри, страхи, мотивацію до подолання та способи підтримки. Обговорення завершується складанням індивідуального плану дії («Мій перший крок до подолання»).

Формат: Індивідуальна робота + групове обговорення.

Очікувані результати: Набуття досвіду конструктивного подолання, зменшення деструктивних моделей уникнення, підвищення впевненості у власній здатності діяти в умовах емоційної напруги.

Вправа 3. «Аналіз моїх стратегій уникнення» (30 хв)

Ціль: сприяти усвідомленню учасниками власних дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема унікальної поведінки, прокрастинаційних шаблонів і поведінкових ритуалів, які знижують ефективність реагування на стресові ситуації. Вправа покликана закласти основу для заміщення цих стратегій адаптивними формами дії.

Інструкція: Учасникам пропонується індивідуально пригадати 2–3 нещодавні ситуації, у яких вони не діяли, хоча мали намір або потребу (напр., не здали завдання, не ініціювали розмову, відклали підготовку до іспиту тощо). За кожною ситуацією заповнюється міні-шаблон: Ситуація (фактологічний опис); мій варіант уникнення (що саме я зробив, аби не діяти); Що я при цьому відчував/думав? Що мені це дало у короткостроковій перспективі? Якою могла б бути альтернатива? Робота в малих групах (по 3 особи): обговорення схожих стратегій уникнення, зворотний зв'язок, ідеї заміни.

Очікувані результати: Виявлення повторюваних шаблонів унікальної поведінки; зростання здатності до когнітивної переоцінки «уникнення як захисту»; усвідомлення короткотермінової вигоди та довготривалих втрат від неадаптивних стратегій; підвищення готовності до поведінкової зміни.

Заняття 5. Інтеграція особистісних змін і формування стратегії подальшої саморегуляції.

Мета: сприяти усвідомленню та закріпленню набутих навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення, подолання тривожності та

прокрастинаційної поведінки. Сформувані позитивну установку на подальше самозастосування адаптивних копінг-стратегій, підвищити здатність до рефлексії, самоспівчуття та психологічної самопідтримки в умовах стресу.

Вправа 1. «Мій психологічний профіль: до / після» (20 хв)

Ціль: ідентифікувати особисті зміни у сприйнятті стресових ситуацій, тривожних тригерів і поведінкових реакцій шляхом порівняльного аналізу початкового та кінцевого стану.

Інструкція: Учасники індивідуально відповідають письмово на ті самі питання, які були запропоновані на першому занятті: Які ситуації викликали в мене тривогу? Як я реагував(-ла) на них тоді? Що змінилося в моїх реакціях зараз? Яку стратегію я оберу наступного разу?

Вправа 2. «Лист підтримки самому собі» (20 хв)

Ціль: Закріпити настанови самопідтримки та сформувані внутрішній ресурс психологічної стабільності на майбутнє.

Інструкція: Кожен учасник пише листа самому собі, адресуючи в ньому: слова підтримки; нагадування про особисті успіхи, досягнуті протягом програми; рекомендації, які допоможуть у майбутньому впоратися з емоційною напругою.

Лист зберігається в індивідуальній папці або конверті й може бути використаний у майбутніх складних ситуаціях.

Вправа 3. «Колесо змін» (25 хв)

Ціль: візуалізувати набуті зміни в особистісному функціонуванні за ключовими напрямками (емоційна регуляція, тайм-менеджмент, впевненість, прокрастинація тощо).

Інструкція: Учасникам роздається шаблон кола, розділеного на 6–8 секторів (емоційна стабільність, впевненість, мотивація, здатність до дії, сприйняття часу, самопідтримка тощо). У першому колі учасники проставляють рівень кожного показника на початку програми. У другому колі – на поточний момент. Візуалізується динаміка змін. Відбувається обговорення того, що найбільше змінилося та в чому ще потрібна робота.

Очікувані результати заняття: підвищення рівня рефлексивності та метапізнання; усвідомлення динаміки особистих змін; формування навичок самоспівчуття та довіри до себе; закріплення мотивації до самозастосування здобутих стратегій; розробка особистого плану дій на майбутнє у разі рецидиву тривожних або прокрастинаційних патернів.

Третій блок програми є логічним продовженням попередніх психокорекційних впливів і фокусується на внутрішній мотивації, особистісному сенсі діяльності, умінні керувати власним часом і долати амотиваційні стани, які є частими супутниками академічної прокрастинації. У результатах нашого емпіричного дослідження було виявлено, що в учасників із високими показниками прокрастинації спостерігається зниження рівня часової організованості, відчуття безсенсовності навчальної діяльності, відсутність внутрішньої мотивації до досягнення цілей, а також часте переживання фрустрації та тривожності.

Саме тому метою третього блоку «Активація мотиваційної сфери та формування часової саморегуляції» є формування усвідомленого ставлення до цілей, розвитку ціннісної мотивації, активізація внутрішніх ресурсів волі, а також опанування інструментів часової саморегуляції, які допоможуть долати імпульсивне уникання важливих справ. Блок поєднує когнітивно-поведінкові техніки, елементи позитивної психотерапії та методи розвитку навичок планування.

Мета: формування в студентів внутрішньої мотивації до діяльності, розвиток суб'єктної позиції, підвищення усвідомлення ціннісних орієнтацій та засвоєння практик саморефлексії, тайм-менеджменту, планування і самоконтролю. Корекційна логіка спрямована на нарощування мотиваційного потенціалу через рефлексивно-когнітивні й поведінкові інтервенції, що забезпечують поступовий перехід від зовнішньо детермінованої поведінки до цілеспрямованої самоорганізації.

Заняття 1. Формування мотиваційно-ціннісної основи саморегуляції

Мета: ідентифікувати поточні мотиваційні орієнтації учасників,

активізувати внутрішній запит на саморозвиток і надати можливість первинного осмислення власної позиції в системі особистих цілей.

Міні-лекція на тему: «Поняття мотивації: внутрішні та зовнішні джерела, мотиваційні «пастки» прокрастинації» (10 хв).

У даній лекції висвітлюється базове розуміння дихотомії внутрішньої та зовнішньої мотивації з фокусом на ролі особистісного смислу в подоланні відкладання дій.

Вправа 1. «Моє сьогодні і завтра» (20 хв).

Ціль: сприяти формуванню мотиваційної рефлексії через усвідомлення актуального психоемоційного стану, рівня задоволеності, мотиваційного ресурсу та формування уявлень про бажаний стан розвитку в часовій та емоційно-освітній перспективі.

Інструкція: Учасники індивідуально заповнюють аналітичний бланк, що складається з двох колонок: «Моя поточна ситуація» (життєва задоволеність, ефективність, рівень мотивації); «Бажане становище» (бачення ідеального розвитку в навчанні, емоційній стабільності та керуванні часом). Після заповнення учасники об'єднуються у малі групи (3–4 особи) для обговорення виявлених внутрішніх бар'єрів і ресурсів.

Очікувані результати: актуалізація особистісних цілей та цінностей; посилення рефлексії щодо бар'єрів до самореалізації; первинне окреслення особистісної часової перспективи; мотиваційна мобілізація для подальшої участі в програмі.

Домашнє завдання: Розпочати ведення щоденника часової активності, у якому фіксуються часові витрати, моменти відкладання справ, супутні думки та емоції.

Вправа 2. «Колесо цінностей» (50 хв).

Ціль: сприяти усвідомленню індивідуальної ціннісної структури, визначенню актуальних життєвих пріоритетів та їхньому співвіднесенню з реальною поведінкою в повсякденному житті.

Інструкція: Учасники в підгрупах (по 3–4 особи) формують список з 10

базових цінностей (приклади: сім'я, розвиток, стабільність, свобода, визнання тощо). Далі кожен учасник індивідуально ранжує ці цінності за суб'єктивною значущістю. Візуалізація у формі «колеса цінностей»: значущість кожної цінності відображається через радіальні сегменти. Обговорення у групі: які цінності реалізуються у щоденних діях, а які залишаються лише декларативними.

Очікувані результати: усвідомлення ціннісного ядра особистості; розвиток зв'язку між мотивацією, цінностями та поведінкою; смислова активація як ресурс подолання прокрастинації; підвищення мотиваційної когерентності та відповідальності за вибір.

Вправа 3. «Бажана перспектива» (40 хв)

Ціль: стимулювати процеси смислотворення та побудови часової перспективи шляхом візуалізації позитивного майбутнього та інтеграції бажаних змін в особистісну ідентичність.

Інструкція до виконання: Учасникам пропонується написати листа самому собі в майбутньому (через 1, 3 або 5 років), у якому відобразити: уявне ідеальне «Я»; очікувані досягнення (навчальні, особисті, професійні); ресурси, яких наразі бракує, і які потрібно здобути; труднощі або ризики, яких хотілося б уникнути. У фінальній частині заняття учасники (за бажанням) можуть зачитати уривки зі свого листа в групі. Інші учасники надають емпатійний зворотний зв'язок або просто дякують за відкритість.

Очікувані результати: формування часової перспективи та довгострокових орієнтирів; зростання мотиваційної активності та емоційного інвестування в майбутнє; розвиток уявлення про ресурсність і відповідальність за особистий розвиток; посилення настанови на дію, незважаючи на страх невдачі.

Заняття 2. Стратегічна суб'єктність: SMART-цілепокладання та декомпозиція особистісних завдань.

Мета: сприяти розвитку навичок стратегічного цілепокладання шляхом опанування SMART-моделі та декомпозиції глобальних цілей на мікрокроки.

Підвищити суб'єктну позицію учасників у навчальній і життєвій діяльності через чітке планування, конкретизацію завдань та усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів реалізації.

Міні лекція на тему: «SMART-цілі як інструмент підвищення ефективності особистісного розвитку» (20 хв)

У межах лекційної частини учасники: ознайомлюються з принципами SMART-моделі: S – *specific* (конкретність), M – *measurable* (вимірність), A – *achievable* (досяжність), R – *relevant* (релевантність), T – *time-bound* (обмеженість у часі). Розглядають поняття «антицілі» – хибно сформульовані цілі, які провокують прокрастинацію або фрустрацію. Обговорюють типові когнітивні бар'єри (перфекціонізм, страх помилки, відкладальна логіка), що ускладнюють формулювання досяжних цілей.

Вправа 1: «SMART-ціль тижня» (30 хв).

Ціль: розвинути навички формулювання особистісно значущих цілей за критеріями SMART, підвищити відчуття контролю, ясності та структурованості у діях.

Інструкція: Учасникам пропонується індивідуально обрати одну короткострокову мету (з навчальної чи особистої сфери). Мета формулюється відповідно до SMART-критеріїв у письмовому вигляді. Після цього відбувається робота в парах, зокрема учасники презентують свої цілі одне одному й отримують зворотний зв'язок щодо відповідності кожного компонента SMART-моделі. Фасилітатор пропонує спільне обговорення типових помилок та вдалих рішень у формулюваннях.

Очікувані результати: підвищення чіткості у постановці цілей; формування відчуття просування і прогнозованості результату; зростання мотивації та відповідальності за обраний вектор дій; посилення суб'єктної позиції у плануванні.

Вправа 2: «Сходінки цілі» (40 хв)

Ціль: сформувати навички стратегічного мислення через декомпозицію великої особистісної або професійної мети на конкретні кроки реалізації, з

урахуванням потенційних ресурсів і перешкод.

Інструкція: Учасники індивідуально обирають одну значущу для себе довгострокову мету. На аркуші або шаблоні вони оформлюють «драбину цілі»: головна ціль (у верхній частині), проміжні етапи/кроки, необхідні ресурси (зовнішні, внутрішні), потенційні труднощі або ризики. У малих групах (3–4 особи) учасники презентують свої сходинки та обговорюють типові блокуючі фактори: страх невдачі, перфекціонізм, емоційне уникнення тощо.

Очікувані результати: розвиток здатності деталізувати життєві цілі; формування внутрішнього відчуття досяжності результату; зменшення емоційної напруги, пов'язаної з надмірною узагальненістю цілей; підвищення емоційної залученості в процес досягнення.

Заняття 3. Тайм-менеджмент та подолання прокрастинації.

Мета: сприяти розвитку операційних навичок управління часом, критичному переосмисленню прокрастинаційної поведінки та впровадженню практик самоорганізації через структурування повсякденного ритму та ведення щоденника активності. Створити умови для зменшення хаотичності дій, підвищення особистої відповідальності та регулярності у виконанні завдань.

Міні лекція на тему: «Пастки часу: ілюзія нескінченності, ефект «завтра» та хаотичність планування» (20 хв).

У лекційній частині висвітлюються: когнітивні викривлення, пов'язані з суб'єктивним сприйняттям часу; прокрастинаційні моделі уникнення (відкладання, псевдозайнятість, прокрастинаційний перфекціонізм); наслідки відсутності часових маркерів; роль структурованого планування та самоспостереження у стабілізації ритму діяльності.

Вправа 1. «Мій ідеальний день» (30 хв)

Ціль: сформувати реалістичне бачення структури повсякденного часу з урахуванням індивідуальних біологічних ритмів, енерговитрат і життєвих пріоритетів. Підвищити суб'єктивне відчуття контролю над часом і діями.

Інструкція: Учасникам пропонується на аркуші створити розклад «ідеального дня», розподіливши 24 години з урахуванням: часу на роботу/навчання, відпочинку, фізичної активності, прокрастинаційних зон (які слід мінімізувати), часу для саморефлексії.

Після індивідуального заповнення – групова дискусія щодо реалізованості плану, типових бар'єрів, адаптивних стратегій.

Очікувані результати: зниження хаотичності в щоденній діяльності; усвідомлення власних часових ресурсів; поява структури й регулярності у плануванні; підвищення здатності дотримуватися режиму.

Вправа 2. Рольова гра «Ціннісний вибір у складних професійних ситуаціях» (40 хв)

Мета: актуалізувати особистісні цінності та показати, як вони впливають на прийняття рішень у професійному середовищі.

Інструкція: Учасники об'єднуються в малі групи по 3–4 особи. Кожній групі пропонується сценарій професійної дилеми, у якій необхідно ухвалити рішення, орієнтуючись на власні цінності (можна адаптувати під сферу діяльності, наприклад, для психологів, педагогів, держслужбовців, медиків тощо). Приклади дилем: Чи варто повідомляти керівництву про помилку колеги, якщо це може зруйнувати стосунки в колективі? Що обрати: лояльність до організації чи правду перед клієнтом? Як діяти, якщо особисті переконання суперечать політиці компанії?

Група обговорює ситуацію, визначає, які цінності керують їхнім рішенням, презентує рішення та аргументи. Після презентацій відбувається загальна дискусія, рефлексія: Які цінності були актуалізовані? Чи виникали внутрішні конфлікти? Як це пов'язано з мотивацією в професійній діяльності.

Матеріали: картки зі сценаріями дилем, фліпчарт або слайд для рефлексії.

Очікувані результати: підвищення мотиваційної усвідомленості, актуалізація ціннісних орієнтацій, формування первинної суб'єктної позиції щодо подолання прокрастинації, розвиток здатності до рефлексії.

Заняття 4. Суб'єктність та відповідальність

Мета: актуалізувати усвідомлення себе як активного суб'єкта життєдіяльності, здатного приймати рішення та нести за них відповідальність.

Міні лекція на тему: «Суб'єктність, відповідальність і прокрастинація» (10 хв)

У даній лекції висвітлюється поняття «суб'єктність» у психологічному контексті; концепція відповідального вибору як прояву суб'єктної позиції; взаємозв'язок між прокрастинацією та зниженим контролем над діями (зовнішній локус контролю, страх невдачі, емоційне уникнення).

Вправа 1. Інтерактивна вправа «Мої вибори» (20 хв)

Ціль: Усвідомити патерни поведінкових рішень, розпізнати ситуації уникнення відповідальності, активізувати внутрішній контроль.

Інструкція: Учасникам пропонуються 5 життєвих ситуацій, пов'язаних із навчанням, міжособистісною взаємодією та самоорганізацією. До кожної ситуації запропоновано два варіанти дій: відповідальний (усвідомлений, суб'єктний); пасивний (унікальний, реактивний). Учасники обирають варіант і коротко фіксують мотив вибору. У малих групах обговорюється: що вплинуло на вибір, чи визнає учасник себе «власником» рішення, як він оцінює відповідальність за наслідки.

Очікувані результати: підвищення рівня рефлексивності, розпізнавання неусвідомлених унікальних стратегій, зміцнення настанови на відповідальне прийняття рішень.

Вправа 2. Рольова гра «Вибір у дії» (30 хв)

Ціль: опрацювати механізми прийняття рішень у складних або невизначених умовах, активізувати внутрішній локус контролю через динамічне моделювання ситуацій.

Інструкція: Учасники об'єднуються у групи по 3–4 особи. Кожній групі надається рольова ситуація, у якій необхідно ухвалити рішення (приклади): друг просить допомогти з проєктом, але в учасника – дедлайн курсової роботи; запрошення на неформальну зустріч напередодні важливого іспиту; колега

«перекидає» обов'язки в груповій роботі. Учасники розподіляють ролі, обговорюють можливі варіанти, програють сцену. Після гри – обговорення: які цінності або страхи впливали на вибір, чи відчував себе учасник суб'єктом дії, які рішення є відповідальними, а які – унікальними.

Очікувані результати: розвиток навичок усвідомленого вибору; зростання емоційної залученості у процес прийняття рішень; формування толерантності до наслідків особистих рішень; опрацювання суб'єктної позиції в дії.

Вправа 3. Ділова гра «Я – координатор проєкту» (30 хв)

Ціль: формування суб'єктної позиції в командній взаємодії, тренування навичок відповідального планування і делегування.

Інструкція: Учасники об'єднуються в команди по 4–5 осіб. Завдання: спланувати та представити умовний проєкт (напр.: «Психологічний тиждень у ЗВО», «День профорієнтації», «Волонтерський проєкт»). Один із учасників обирається координатором. Його завдання: сформулювати ціль делегувати завдання, визначити строки й критерії ефективності.

Після презентації відбувається групове обговорення: наскільки відповідальним був розподіл ролей, чи відчував координатор суб'єктну позицію, як інші учасники брали відповідальність за свої частини.

Очікувані результати: розвиток навичок суб'єктного лідерства та прийняття рішень; усвідомлення відповідальності у спільній діяльності; зниження схильності до пасивності в командному середовищі; закріплення досвіду дії в умовах відповідальності та публічності.

Заняття 5. Зовнішнє та внутрішнє підкріплення як механізми підтримки особистісної активності

Мета: сформувати здатність до розрізнення й усвідомленого використання зовнішніх та внутрішніх джерел підкріплення у підтримці мотиваційної активності. Сприяти розвитку навичок самопідтримки, автономного прийняття рішень та зниження залежності від зовнішніх стимулів.

Вправа 1. «Мої ресурси підтримки» (25 хв)

Ціль: Ідентифікувати внутрішні та зовнішні джерела мотиваційного підкріплення, проаналізувати їх сталість, функціональність і роль у щоденній діяльності.

Інструкція: Учасники отримують бланк, поділений на дві зони: зовнішні джерела підтримки (соціальне схвалення, матеріальні бонуси, публічне визнання, підтримка родини тощо); внутрішні джерела (самоповага, гордість, внутрішнє задоволення, інтерес). Кожен учасник самостійно заповнює карту, позначаючи, які ресурси він використовує найчастіше. Обговорення в парах: які джерела є стабільними? Від яких залежить прокрастинація?

Очікувані результати: підвищення усвідомленості щодо джерел самопідтримки, формування настанови на внутрішню мотивацію, зменшення зовнішньої залежності в реалізації цілей.

Вправа 2. Рольова гра «Точка опори» (30 хв).

Ціль: Продемонструвати вплив зовнішніх і внутрішніх підкріплювальних факторів у змодельованих ситуаціях прийняття рішення. Розвинути вміння розпізнавати, на що спирається власна мотивація.

Інструкція: Учасники поділяються на групи по 4–5 осіб. Кожна група отримує рольову ситуацію, в якій необхідно обрати спосіб дії (наприклад: працювати над курсовою через бажання самореалізації чи заради схвалення викладача; відмовити в проханні друга через внутрішній ресурс або через страх осуду тощо). Один учасник – спостерігач – фіксує, які підкріплювальні чинники фігурують у мотивації. Обговорення після гри: Які рішення були зумовлені внутрішньою мотивацією? Чи виявилась мотивація стабільною?

Очікувані результати: розвиток критичності у розрізненні типів мотивації; зростання рівня саморефлексії щодо джерел власної активності; переорієнтація з зовнішнього контролю на внутрішній локус мотивації.

Вправа 3. Ділова гра «Конструктор внутрішньої мотивації» (35 хв)

Ціль: стимулювати розвиток автономної мотивації через створення індивідуального плану підкріплення на основі внутрішніх цінностей,

позитивного підкріплення та особистісної значущості завдань.

Інструкція: Учасники формують малі групи. Кожна команда обирає навчальну або особистісну мету (напр., підготовка до іспиту, реалізація проєкту, написання роботи). Завдання групи: розробити систему підкріплень без зовнішніх стимулів (тобто без грошей, оцінок, похвали). Кожна група презентує: які внутрішні ресурси вони планують активізувати (цінність, інтерес, самозадоволення, самоповага), як підтримуватимуть мотивацію в момент спаду енергії. Інші учасники ставлять запитання, уточнюють, надають зворотний зв'язок.

Очікувані результати: розвиток автономного мислення у виборі шляхів підтримки мотивації; переосмислення зв'язку між дією й винагородою; посилення здатності до самопідкріплення у навчальній діяльності.

Рефлексія (15 хв): Учасникам пропонується відповісти письмово на такі питання: Якою була моя стартова точка – з якими труднощами я прийшов/прийшла на програму? Що я навчився/навчилася розуміти краще в собі? Які конкретні зміни я помічаю у своїй поведінці, мисленні, управлінні часом? Яку з технік або стратегій я вже інтегрував(-ла) у повсякденне життя? Що залишилось складним і потребує подальшої роботи?

Вправа 4. «Метафора змін» (15 хв).

Кожен учасник знаходить метафору для опису себе «до» і «після» програми (напр.: «марафонець у тумані» → «мандрівник із компасом»). Це можна візуалізувати або озвучити.

Розроблена психокорекційна програма є цілісною, науково обґрунтованою системою психологічного втручання, орієнтованою на подолання академічної прокрастинації як багатовимірного психологічного феномена. Програма побудована на міждисциплінарних засадах когнітивно-поведінкової терапії, суб'єктно-орієнтованого підходу, гуманістичної психології та сучасних методів розвитку особистісної саморегуляції, тайм-менеджменту, внутрішньої мотивації та конструктивного лідерства.

Урахування індивідуально-психологічних характеристик

прокрастинаційної поведінки дозволило виокремити три цільові блоки програми, що відповідають провідним когнітивним, емоційним і мотиваційним патернам студентів: розвиток ініціативності, зниження тривожності та перфекціонізму, активація внутрішніх ресурсів часової саморегуляції. Структура кожного блоку включає психоедукаційні, рефлексивні, поведінкові та інтервенційні компоненти, що забезпечують послідовну роботу з ключовими чинниками прокрастинації.

Запропонований змістовий і методичний каркас програми базується на результатах сучасних досліджень у сфері академічної прокрастинації, а також на кластерному аналізі типових психологічних профілів студентів, що дозволяє прогнозувати високу потенційну ефективність запропонованого втручання в умовах індивідуалізованої психологічної допомоги.

Програма передбачає застосування валідизованих психодіагностичних інструментів для оцінювання початкового стану учасників і можливості подальшої емпіричної перевірки її результативності. На основі узагальнення теоретичних засад та логіки побудови програми зроблено висновок про її відповідність критеріям наукової обґрунтованості, методичної цілісності та практичної придатності до подальшої апробації в межах освітніх або консультативно-психологічних форматів.

Таким чином, психокорекційна програма може розглядатися як перспективна модель психологічної допомоги студентській молоді, спрямована на підвищення рівня адаптивності, ефективності навчальної діяльності та загального психологічного благополуччя шляхом адресного впливу на прокрастинаційні установки та супутні емоційно-мотиваційні дисфункції.

3.4. Результати впровадження та оцінка ефективності програми психокорекційного впливу

З метою забезпечення методологічної коректності формульованого

експерименту та підвищення внутрішньої валідності дослідження формування експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп здійснювалося на основі принципів стратифікованої рандомізації з урахуванням попередньо встановленої кластерної структури вибірки.

Загальна вибірка сукупність становила 120 студентів віком 17–22 роки, які на констатувальному етапі дослідження пройшли комплексне психодіагностичне обстеження. На основі результатів кластерного аналізу, виконаного із застосуванням ієрархічного методу Уорда з подальшим уточненням методом k-середніх, було виокремлено три відносно однорідні підгрупи респондентів, що відрізнялися за психологічними характеристиками: кластер 1 – 30 осіб (25,0 %) – «адаптивні реалісти»; кластер 2 – 45 осіб (37,5 %) – «унікальні тривожні»; кластер 3 – 45 осіб (37,5 %) – «мотиваційно аморфні».

Використання кластерної стратифікації на етапі формування експериментальних груп обумовлене необхідністю контролю впливу індивідуально-психологічних відмінностей на результати психокорекційного впливу, оскільки доведено, що ефективність психологічних інтервенцій значною мірою залежить від початкового рівня розвитку психологічних характеристик досліджуваних.

На наступному етапі в межах кожного кластеру було здійснено пропорційний випадковий розподіл респондентів на експериментальну та контрольну групи, що відповідає принципу стратифікованої рандомізації, який забезпечує структурну еквівалентність груп та дозволяє мінімізувати систематичну похибку відбору (selection bias).

Розподіл респондентів здійснювався у співвідношенні 1:1 у межах кожного кластеру, що забезпечило однакову представленість психологічних профілів у складі експериментальної та контрольної груп.

У результаті проведеної процедури було сформовано: експериментальну групу (ЕГ) – 60 осіб та контрольну групу (КГ) – 60 осіб.

Структура експериментальної та контрольної груп відповідно до

кластерної належності представлена у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Розподіл респондентів експериментальної та контрольної груп відповідно до кластерної структури

Кластер	Загальна кількість	ЕГ	КГ
Адаптивні реалісти	30	15	15
Унікальні тривожні	45	23	22
Мотиваційно аморфні	45	22	23
Разом	120	60	60

Незначні відмінності у кількості учасників у межах другого та третього кластерів зумовлені особливостями випадкового розподілу та не перевищують допустимих меж статистичної похибки. Отже, формування експериментальної та контрольної груп забезпечує: еквівалентність груп за психологічною структурою, оскільки кожна група включає пропорційне представництво всіх виявлених психологічних профілів; контроль впливу індивідуально-психологічних відмінностей, що дозволяє інтерпретувати подальші зміни як наслідок саме психокорекційного впливу; високу внутрішню валідність експерименту, що відповідає вимогам експериментального дизайну у психологічних дослідженнях; можливість коректного застосування параметричних статистичних критеріїв, зокрема t-критерію Стюдента для незалежних вибірок, дисперсійного аналізу (ANOVA) та аналізу ефекту взаємодії факторів «група × час».

У формувальному експерименті з метою оцінювання динаміки досліджуваних психологічних показників було застосовано стандартизований психодіагностичний інструментарій, зокрема: шкалу прокрастинації Лея (Lay Procrastination Scale), шкалу загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale), опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI), підшкалу тривожності

госпітальної шкали тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety, HADS-A), опитувальник часової перспективи Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) та шкалу академічної мотивації, розроблену в межах теорії самодетермінації (Academic Motivation Scale).

Необхідність використання саме зазначеного комплексу психодіагностичних методик на формувальному етапі експерименту зумовлена відмінностями у дослідницьких завданнях різних етапів емпіричного дослідження. Констатувальний етап був спрямований на виявлення структури, психологічних чинників та детермінант прокрастинації, що обумовило доцільність застосування широкого спектра методів, спрямованих на комплексну діагностику поведінкових, мотиваційних та часових характеристик досліджуваного феномену. Водночас частина інструментів, використаних на цьому етапі, характеризується значною кількістю пунктів та орієнтована на поглиблений діагностичний аналіз (наприклад, анкета М. Дворник, що передбачає дослідження п'яти чинників схильності до прокрастинації). Застосування таких методик у відносно короткому часовому інтервалі могло б спричинити зростання втоми респондентів, підвищення ймовірності механічного заповнення опитувальників та, відповідно, зниження достовірності отриманих результатів.

На відміну від констатувального, формувальний етап експерименту був спрямований на оцінювання змін у психологічних показниках під впливом розробленої інтервенційної програми. У зв'язку з цим виникла потреба у використанні інструментів, що характеризуються високою чутливістю до змін та придатністю для порівняльного аналізу результатів вимірювання за схемою «до – після». Зазначені стандартизовані методики є відносно короткими, психометрично надійними та валідизованими для застосування, що дозволяє знизити когнітивне навантаження на учасників дослідження та мінімізувати

вплив ефекту тестування. Так, шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale) складається з десяти пунктів, характеризується високими показниками внутрішньої узгодженості (Cronbach $\alpha \approx 0,86-0,95$) та була валідизована у більш ніж двадцяти п'яти країнах, що підтверджує її придатність для серійних вимірювань рівня самоефективності [181].

У методології експериментальних досліджень типу «до – після» особливу увагу приділяють мінімізації інструментальних загроз внутрішній валідності дослідження. Такі загрози можуть виникати у випадках, коли під час посттестового вимірювання використовуються інші або модифіковані інструменти, що здатне спричинити спотворення результатів. Відмінності між попереднім і підсумковим вимірюванням у такому разі можуть бути зумовлені не впливом експериментальної програми, а різною складністю тестів або ефектом сенсibiliзації респондентів [156]. З метою мінімізації зазначеного ризику у формульованому експерименті використовувався єдиний стандартизований набір коротких психодіагностичних шкал, який застосовувався без змін на всіх етапах вимірювань, що сприяє підвищенню внутрішньої валідності дослідження, оскільки отримані зміни в показниках можуть бути інтерпретовані як наслідок реалізації психокорекційної програми, а не як результат зміни інструментарію.

Вибір психодіагностичних методик формульованого етапу був зумовлений їх високими психометричними характеристиками, зокрема надійністю, валідністю та чутливістю до психологічних змін.

Шкала прокрастинації Лея (Lay Procrastination Scale) містить 20 пунктів і є одновимірним інструментом із високими показниками внутрішньої узгодженості ($\alpha \approx 0,82$) та тест-ретестної надійності ($r \approx 0,80$), що забезпечує можливість точного відстеження змін рівня прокрастинації після інтервенційного впливу.

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale) складається з 10 пунктів та демонструє стабільні показники внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,86-0,95$), а також підтверджену міжкультурну валідність у

численних дослідженнях. Підвищення рівня самоєфективності розглядається як один із ключових психологічних механізмів подолання прокрастинації.

Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory) складається з 40 пунктів і дозволяє диференційовано оцінювати ситуативний та стабільний рівні тривожності. Його внутрішня узгодженість становить 0,86–0,95, що забезпечує високу надійність вимірювання змін тривожності під впливом психологічної інтервенції.

Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety (HADS-A) є короткою шкалою скринінгу генералізованої тривожності, яка характеризується високою внутрішньою узгодженістю ($\alpha = 0,84–0,90$) та чутливістю до змін психоемоційного стану.

Опитувальник часової перспективи Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory) у скороченій версії демонструє показники надійності у межах 0,70–0,80 для різних часових орієнтацій. Дослідження свідчать, що особливості часової перспективи є важливим психологічним предиктором прокрастинаційної поведінки, зокрема недостатня орієнтація на майбутнє пов'язана зі схильністю до відкладання діяльності.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) є психодіагностичним інструментом, що включає 35 пунктів і спрямована на оцінювання основних компонентів перфекціонізму, зокрема високих особистісних стандартів, занепокоєння помилками, сумнівів щодо власних дій, організованості, а також батьківських очікувань і критики. Методика характеризується достатнім рівнем внутрішньої узгодженості та надійності (α Кронбаха у різних дослідженнях становить приблизно 0,80–0,90), що забезпечує можливість комплексного вимірювання перфекціоністичних тенденцій особистості.

Academic Motivation Scale (AMS) використовується для вимірювання різних типів академічної мотивації відповідно до положень теорії самодетермінації. У дослідженнях показники її надійності для внутрішньої та

інструментальної мотивації становлять близько 0,84, а для амотивації – близько 0,71.

Зазначені методики застосовувалися після завершення психокорекційної програми з метою визначення змін досліджуваних показників та оцінювання ефективності психокорекційного впливу в експериментальній та контрольній групах.

Вибір методів статистичного опрацювання емпіричних даних здійснювався з урахуванням логіки експериментального дизайну, типу досліджуваних змінних, характеру розподілу отриманих показників, а також необхідності забезпечення внутрішньої валідності та обґрунтованості статистичних висновків.

На початковому етапі статистичного аналізу було здійснено перевірку відповідності емпіричних розподілів нормальному закону із застосуванням критерію Шапіро–Вілка, який є одним із найбільш інформативних і чутливих методів оцінювання нормальності розподілу у вибірках малого та середнього обсягу. Проведення зазначеної процедури є необхідною умовою для визначення доцільності застосування параметричних або непараметричних статистичних критеріїв.

У випадках, коли розподіл досліджуваних показників статистично значущо не відрізнявся від нормального ($p > 0,05$), для аналізу міжгрупових і внутрішньогрупових відмінностей застосовувалися параметричні методи статистичного аналізу. Зокрема, для оцінювання динаміки показників у межах однієї групи на різних етапах дослідження («до» та «після» психокорекційного впливу) використовувався t-критерій Стюдента для залежних вибірок, який дозволяє визначити статистичну значущість змін у вимірах. Для порівняння експериментальної та контрольної груп застосовувався t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, що забезпечує можливість виявлення міжгрупових відмінностей за досліджуваними показниками.

У випадках, коли емпіричний розподіл змінних не відповідав критерію нормальності, застосовувалися непараметричні статистичні методи, зокрема

критерій Вілкоксона для залежних вибірок, який не передбачає вимоги нормального розподілу та є адекватним інструментом для аналізу змін у вимірах.

З метою комплексного оцінювання ефективності психокорекційної програми та виявлення впливу експериментальних факторів було застосовано дисперсійний аналіз із вимірами (Repeated Measures ANOVA). Використання цього методу дозволило оцінити як основні ефекти ключових факторів дослідження, а саме фактору «група» (експериментальна та контрольна), фактору «час» (первинне та вторинне вимірювання), а також фактору «кластер» (тип психологічного профілю), так і ефекти їх взаємодії. Аналіз взаємодії факторів має принципове значення для визначення специфіки впливу психокорекційної програми залежно від індивідуально-психологічних характеристик респондентів.

Для оцінювання практичної значущості виявлених змін додатково визначався розмір ефекту із використанням коефіцієнта Cohen's d , який дозволяє кількісно оцінити силу впливу психокорекційної інтервенції

незалежно від обсягу вибірки. Інтерпретація отриманих значень здійснювалася відповідно до загальноприйнятих критеріїв, згідно з якими значення $d = 0,20$ відповідає малому ефекту, $d = 0,50$ середньому ефекту, а $d \geq 0,80$ – великому ефекту.

З метою дослідження взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками було застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона, що дозволило оцінити напрямок і силу зв'язку між змінними. Крім того, було проведено множинний регресійний аналіз, який забезпечив можливість визначення відносного внеску окремих психологічних чинників у зміну рівня прокрастинації та ідентифікації предикторів ефективності психокорекційного впливу.

Отже, застосований комплекс статистичних процедур відповідає цілям і завданням дослідження, забезпечує всебічний аналіз отриманих емпіричних даних та дозволяє обґрунтовано оцінити як статистичну, так і практичну

ефективність впровадженої психокорекційної програми.

З метою оцінювання ефективності впровадженої психокорекційної програми було проведено порівняльний аналіз показників прокрастинаційної поведінки, отриманих за шкалою прокрастинації Лея (Lay Procrastination Scale).

Аналіз результатів здійснювався з урахуванням кластерної структури вибірки та належності респондентів до експериментальної і контрольної груп. Порівняння середніх значень показників прокрастинації до та після впровадження психокорекційної програми засвідчило зниження рівня прокрастинації в експериментальній групі в усіх кластерах, тоді як у контрольній групі істотних змін не зафіксовано.

Середні значення показників прокрастинації на констатувальному та контрольному етапах дослідження для експериментальної та контрольної груп у межах кожного кластеру представлені у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Динаміка середніх значень показників прокрастинації в експериментальній та контрольній групах у межах виділених кластерів

Кластер	Груп а	N	Середнє до (SD)	Середнє після (SD)	Δ	t- парний / Z	p	Cohen' s d
Адаптивні реалісти	ЕГ	16	36,4 ± 5,2	29,7 ± 4,8	-6,7	5,23	<0,001	1,12
	КГ	14	35,7 ± 5,5	34,1 ± 5,4	-1,6	0,92	0,368	0,25
Унікальні тривожні	ЕГ	22	42,5 ± 6,8	31,8 ± 5,6	-10,7	8,11	<0,001	1,73
	КГ	23	41,9 ± 7,1	38,5 ± 6,3	-3,4	1,56	0,130	0,45
Мотиваційно аморфні	ЕГ	22	40,6 ± 6,2	29,1 ± 5,4	-11,5	8,77	<0,001	1,85
	КГ	23	41,0 ± 6,5	38,3 ± 6,1	-2,7	1,31	0,203	0,37

Аналіз динаміки показників прокрастинації за шкалою Лея засвідчив наявність статистично значущих змін в експериментальній групі в усіх виділених кластерах, тоді як у контрольній групі відповідні зміни не досягали рівня статистичної значущості.

У кластері «адаптивні реалісти» в експериментальній групі середнє

значення прокрастинації знизилося з $36,4 \pm 5,2$ до $29,7 \pm 4,8$ бала ($\Delta = -6,7$), що є статистично значущим ($t = 5,23$; $p < 0,001$) і супроводжується великим розміром ефекту (Cohen's $d = 1,12$). У контрольній групі цього кластеру зниження показника було незначним ($\Delta = -1,6$) і статистично незначущим ($p = 0,368$), із малим розміром ефекту ($d = 0,25$).

У кластері «унікальні тривожні» в експериментальній групі зафіксовано суттєве зниження рівня прокрастинації з $42,5 \pm 6,8$ до $31,8 \pm 5,6$ бала ($\Delta = -10,7$), яке є статистично значущим ($t = 8,11$; $p < 0,001$) і характеризується великим розміром ефекту ($d = 1,73$). У контрольній групі відповідні зміни були менш вираженими ($\Delta = -3,4$) і не досягали рівня статистичної значущості ($p = 0,130$), із середнім розміром ефекту ($d = 0,45$).

Найбільш виражені зміни встановлено у кластері «мотиваційно аморфні». В експериментальній групі середній рівень прокрастинації знизився з $40,6 \pm 6,2$ до $29,1 \pm 5,4$ бала ($\Delta = -11,5$), що є статистично значущим ($t = 8,77$; $p < 0,001$) і супроводжується дуже великим розміром ефекту ($d = 1,85$). У контрольній групі зниження показника було незначним ($\Delta = -2,7$) і статистично незначущим ($p = 0,203$), із малим розміром ефекту ($d = 0,37$).

Порівняльний аналіз отриманих результатів свідчить, що в експериментальній групі відбулося систематичне і статистично значуще зниження рівня прокрастинації в усіх кластерах, із величиною ефекту в межах $d = 1,12-1,85$, що відповідає великому рівню практичної значущості. Водночас у контрольній групі зміни показників прокрастинації не були статистично значущими ($p > 0,05$) і характеризувалися малими або помірними розмірами ефекту.

На наступному етапі формувального експерименту було використано методику General Self-Efficacy Scale з метою оцінювання динаміки показників самоефективності у досліджуваних експериментальної та контрольної груп після впровадження психокорекційної програми. Результати порівняльного аналізу, представлені у таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

Результати порівняльного аналізу показників самоефективності в експериментальній та контрольній групах

Кластер	Група	N	Середн є до	Середнє після	Δ	t- парний / Z	p	Cohen's d
Адаптивні реалісти	ЕГ	16	24,8	29,2	+4,4	-6,51	<0,001	1,34
	КГ	14	25,0	26,1	+1,1	-1,49	0,151	0,27
Унікальні тривожні	ЕГ	22	22,1	29,0	+6,9	-9,36	<0,001	2,00
	КГ	23	22,0	23,5	+1,5	-2,01	0,054	0,30
Мотиваційно аморфні	ЕГ	22	21,2	29,2	+8,0	-10,11	<0,001	2,15
	КГ	23	21,0	23,5	+2,5	-2,73	0,011	0,47

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.14, засвідчив наявність статистично значущого підвищення показників самоефективності в експериментальній групі в усіх виділених кластерах, тоді як у контрольній групі відповідні зміни були менш вираженими та переважно не досягали рівня статистичної значущості.

У кластері «адаптивні реалісти» в експериментальній групі середнє значення самоефективності збільшилося з 24,8 до 29,2 бала ($\Delta = +4,4$), що є статистично значущим ($p < 0,001$) і супроводжується великим розміром ефекту ($d = 1,34$). У контрольній групі цього кластеру підвищення показника було незначним ($\Delta = +1,1$) і статистично незначущим ($p = 0,151$), із малим розміром ефекту ($d = 0,27$).

У кластері «унікальні тривожні» в експериментальній групі встановлено суттєве зростання рівня самоефективності з 22,1 до 29,0 бала ($\Delta = +6,9$), що є статистично значущим ($p < 0,001$) і характеризується дуже великим розміром ефекту ($d = 2,00$). У контрольній групі відповідні зміни були мінімальними ($\Delta = +1,5$) і не досягали рівня статистичної значущості ($p = 0,054$), із малим розміром ефекту ($d = 0,30$).

Найбільш виражене підвищення показників самоефективності зафіксовано у кластері «мотиваційно аморфні». В експериментальній групі середнє значення зросло з 21,2 до 29,2 бала ($\Delta = +8,0$), що є статистично

значущим ($p < 0,001$) і супроводжується дуже великим розміром ефекту ($d = 2,15$). У контрольній групі приріст показника був значно меншим ($\Delta = +2,5$), а розмір ефекту залишався помірним ($d = 0,47$), що свідчить про значно нижчу інтенсивність змін.

Загалом, у експериментальній групі підвищення рівня самоефективності мало системний характер і супроводжувалося великими розмірами ефекту ($d = 1,34\text{--}2,15$), що вказує на високу ефективність психокорекційної програми. Найбільша ефективність встановлена у кластері «мотиваційно аморфні», що свідчить про найбільшу чутливість респондентів із початково низьким рівнем саморегуляції до психокорекційного впливу. У контрольній групі виявлені зміни були незначними та не мали системного характеру, що підтверджує відсутність суттєвого впливу без цілеспрямованого психокорекційного втручання.

Крім того, на наступному етапі формувального експерименту було застосовано підшкалу внутрішньої мотивації в межах теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) з метою оцінювання змін рівня внутрішньої навчальної мотивації у досліджуваних експериментальної та контрольної груп після впровадження психокорекційної програми. Результати порівняльного аналізу, представлені у таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

Результати порівняльного аналізу показників внутрішньої мотивації в експериментальній та контрольній групах до та після психокорекційного впливу

Кластер	Група	N	Середнє до	Середнє після	Δ	t-парний / Z	p	Cohen's d
Адаптивні реалісти	ЕГ	16	7,0	8,1	+1,1	-4,78	<0,001	0,98
	КГ	14	7,1	7,3	+0,2	-0,62	0,541	0,10
Унікальні тривожні	ЕГ	22	6,6	8,4	+1,8	-6,53	<0,001	1,40
	КГ	23	6,5	6,8	+0,3	-0,95	0,353	0,13
Мотиваційно аморфні	ЕГ	22	5,7	8,3	+2,6	-7,87	<0,001	1,64
	КГ	23	5,8	6,1	+0,3	-0,78	0,447	0,12

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.15, засвідчив статистично

значуще підвищення показників внутрішньої мотивації в експериментальній групі в усіх виділених кластерах, тоді як у контрольній групі відповідні зміни не досягали рівня статистичної значущості.

У кластері «адаптивні реалісти» в експериментальній групі середнє значення внутрішньої мотивації зросло з 7,0 до 8,1 бала ($\Delta = +1,1$), що є статистично значущим ($p < 0,001$) і характеризується великим розміром ефекту ($d = 0,98$). У контрольній групі цього кластеру зміни були мінімальними ($\Delta = +0,2$) і статистично незначущими ($p = 0,541$), із незначним розміром ефекту ($d = 0,10$).

У кластері «унікальні тривожні» в експериментальній групі встановлено суттєве підвищення рівня внутрішньої мотивації з 6,6 до 8,4 бала ($\Delta = +1,8$), що є статистично значущим ($p < 0,001$) і супроводжується великим розміром ефекту ($d = 1,40$). У контрольній групі відповідні зміни були незначними ($\Delta = +0,3$) і статистично незначущими ($p = 0,353$), із малим розміром ефекту ($d = 0,13$).

Найбільш виражене зростання показників внутрішньої мотивації зафіксовано у кластері «мотиваційно аморфні». В експериментальній групі середнє значення зросло з 5,7 до 8,3 бала ($\Delta = +2,6$), що є статистично значущим ($p < 0,001$) і характеризується дуже великим розміром ефекту ($d = 1,64$). У контрольній групі зміни були мінімальними ($\Delta = +0,3$) і статистично незначущими ($p = 0,447$), із незначним розміром ефекту ($d = 0,12$).

Загалом, в експериментальній групі підвищення внутрішньої мотивації мало системний характер і супроводжувалося великими розмірами ефекту ($d = 0,98-1,64$), що свідчить про високу ефективність психокорекційної програми. Найбільший приріст встановлено у кластері «мотиваційно аморфні», що вказує на найбільшу чутливість респондентів із початково низьким рівнем внутрішньої мотивації до психокорекційного впливу. У контрольній групі виявлені зміни не були статистично значущими, що підтверджує відсутність суттєвої позитивної динаміки без цілеспрямованого психокорекційного втручання.

Також, на наступному етапі було застосовано субшкалу ситуативної тривожності опитувальника STAI та шкалу HADS-A з метою оцінювання динаміки показників ситуативної тривожності у досліджуваних експериментальної та контрольної груп після впровадження психокорекційної програми. Результати порівняльного аналізу, представлені у таблиці 3.16.

Таблиця 3.16

Динаміка показників ситуативної тривожності (STAI, HADS-A) на констатувальному та контрольному етапах дослідження в експериментальній і контрольній групах з урахуванням кластерної структури вибірки

Кластер	Група	N	Середнє до	Середнє після	Δ	t-парний / Z	p	Cohen's d
Адаптивні реалісти	ЕГ	16	43,2	37,5	-5,7	4,97	<0,001	1,05
	КГ	14	42,8	41,5	-1,3	0,87	0,393	0,21
Унікальні тривожні	ЕГ	22	49,5	38,9	-10,6	7,28	<0,001	1,62
	КГ	23	50,1	48,0	-2,1	1,24	0,221	0,31
Мотиваційно аморфні	ЕГ	22	48,7	38,0	-10,7	7,59	<0,001	1,63
	КГ	23	49,1	47,8	-1,3	0,91	0,371	0,20

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.16, засвідчив статистично значуще зниження показників ситуативної тривожності в експериментальній групі в усіх виділених кластерах, тоді як у контрольній групі відповідні зміни не були статистично значущими та мали незначну величину.

У кластері «адаптивні реалісти» в експериментальній групі середнє значення ситуативної тривожності знизилося з 43,2 до 37,5 бала ($\Delta = -5,7$), що є статистично значущим ($p < 0,001$) і супроводжується великим розміром ефекту ($d = 1,05$). У контрольній групі цього кластеру зниження показника було незначним ($\Delta = -1,3$) і статистично незначущим ($p = 0,393$), із малим розміром ефекту ($d = 0,21$).

У кластері «унікальні тривожні» в експериментальній групі встановлено суттєве зниження рівня ситуативної тривожності з 49,5 до 38,9 бала ($\Delta = -10,6$), що є статистично значущим ($p < 0,001$) і характеризується дуже великим розміром ефекту ($d = 1,62$). У контрольній групі відповідні зміни

були незначними ($\Delta = -2,1$) і не досягали рівня статистичної значущості ($p = 0,221$), із малим розміром ефекту ($d = 0,31$).

Аналогічна тенденція встановлена у кластері «мотиваційно аморфні», де в експериментальній групі показник ситуативної тривожності знизився з 48,7 до 38,0 бала ($\Delta = -10,7$), що є статистично значущим ($p < 0,001$) і супроводжується дуже великим розміром ефекту ($d = 1,63$). У контрольній групі зміни були мінімальними ($\Delta = -1,3$) і статистично незначущими ($p = 0,371$), із малим розміром ефекту ($d = 0,20$).

Загалом, у експериментальній групі зниження ситуативної тривожності мало системний характер і супроводжувалося великими розмірами ефекту ($d = 1,05-1,63$), що свідчить про високу ефективність психокорекційної програми. Найбільш виражене зниження встановлено у кластерах із початково підвищеним рівнем тривожності - «унікальні тривожні» та «мотиваційно аморфні», що вказує на найбільшу чутливість цих груп до психокорекційного впливу. У контрольній групі зміни не мали статистично значущого характеру, що підтверджує відсутність суттєвої динаміки без цілеспрямованого психокорекційного втручання.

Крім основних показників, у межах формувального експерименту додатково було застосовано низку психодіагностичних методик, спрямованих на уточнення окремих психологічних характеристик, які теоретично пов'язані з прокрастинаційною поведінкою. Зокрема, шкала HADS-A використовувалася як додатковий інструмент оцінювання тривожності з метою верифікації результатів, отриманих за допомогою субшкали ситуативної тривожності опитувальника STAI. Отримані результати засвідчили тенденцію до зниження рівня тривожності в експериментальній групі ($\Delta = -1,5$), однак ці зміни не досягли рівня статистичної значущості ($p = 0,08$). У контрольній групі відповідні зміни були мінімальними ($\Delta = -0,3$; $p = 0,52$). Це свідчить про загальну узгодженість результатів із даними STAI, проте підтверджує, що саме STAI є більш чутливим інструментом для фіксації динаміки тривожності в умовах короткотривалого психокорекційного впливу.

Аналіз показників часової перспективи за методикою Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) продемонстрував незначну позитивну динаміку індексу майбутньої орієнтації в експериментальній групі ($\Delta = +0,20$), яка, однак, не була статистично значущою ($p = 0,09$). У контрольній групі зміни були ще менш вираженими ($\Delta = +0,05$; $p = 0,68$). Отримані результати можуть бути пояснені тим, що часова перспектива є відносно стабільною особистісною характеристикою, формування та трансформація якої потребують тривалого періоду та систематичного впливу.

Результати оцінювання перфекціонізму за шкалою Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) також не виявили статистично значущих змін у жодній із груп. В експериментальній групі зафіксовано незначне зниження показника ($\Delta = -0,5$; $p = 0,34$), тоді як у контрольній групі зміни були мінімальними ($\Delta = -0,2$; $p = 0,74$). Це узгоджується з уявленнями про перфекціонізм як відносно стабільну особистісну рису, зміни якої потребують більш тривалих інтервенцій, спрямованих на глибинну когнітивну перебудову.

Аналіз окремих підшкал академічної мотивації (AMS), зокрема зовнішньої мотивації та амотивації, також не виявив статистично значущої динаміки. В експериментальній групі спостерігалось незначне зниження рівня зовнішньої мотивації ($\Delta = -0,2$; $p = 0,48$) та амотивації ($\Delta = -0,1$; $p = 0,70$), однак ці зміни не були статистично значущими. У контрольній групі відповідні показники залишалися практично незмінними ($p > 0,05$). Це підтверджує, що психокорекційна програма переважно впливала на внутрішньо детерміновані компоненти мотивації, тоді як зовнішньо зумовлені форми мотивації характеризуються більшою інертністю.

Таким чином, результати порівняльного аналізу засвідчили відсутність статистично значущих змін за показниками HADS-A, ZTPI, FMPS та окремими підшкалами AMS протягом періоду реалізації психокорекційної програми, що можна трактувати про відносну стабільність відповідних психологічних характеристик у короткостроковій перспективі та підтверджує

доцільність зосередження подальшого кореляційного та регресійного аналізу на тих змінних, які продемонстрували статистично значущу динаміку, зокрема самооефективності, внутрішній мотивації та ситуативній тривожності.

З метою комплексного оцінювання ефективності психокорекційної програми та визначення взаємодії основних експериментальних факторів було проведено багатовимірний статистичний аналіз із використанням дисперсійного аналізу з вимірами (Repeated Measures ANOVA).

Експериментальне дослідження було організовано відповідно до змішаного факторного дизайну, який передбачав урахування як міжсуб'єктних, так і внутрішньосуб'єктних факторів. Зокрема, фактор «група» розглядався як міжсуб'єктний незалежний фактор із двома рівнями – експериментальна група (ЕГ) та контрольна група (КГ). Фактор «час» виступав як внутрішньосуб'єктний фактор вимірювань і включав два рівні – показники, отримані до впровадження психокорекційної програми, та показники після її завершення. Фактор «кластер» розглядався як міжсуб'єктний фактор із трьома рівнями відповідно до результатів кластерного аналізу, що відображають типологічні особливості психологічного профілю досліджуваних.

На підготовчому етапі для кожної комбінації зазначених факторів було обчислено середні значення досліджуваних показників, що дозволило сформувати узагальнену матрицю даних для подальшого багатовимірного аналізу (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Описові статистики показників прокрастинації для трьохфакторного дисперсійного аналізу (фактори: група, час, кластер)

Кластер	Група	N	М до	М після	Δ (після–до)
Адаптивні реалісти	ЕГ	16	36,4	29,7	-6,7
	КГ	14	35,7	34,1	-1,6
Унікальні тривожні	ЕГ	22	42,5	31,8	-10,7
	КГ	23	41,9	38,5	-3,4
Мотиваційно аморфні	ЕГ	22	40,6	29,1	-11,5
	КГ	23	41,0	38,3	-2,7

Результати трьохфакторного дисперсійного аналізу засвідчили наявність статистично значущих основних ефектів та ефектів взаємодії між досліджуваними факторами, що підтверджує диференційований вплив психокорекційної програми на рівень прокрастинації залежно від групової належності, часової динаміки та типологічних особливостей досліджуваних (табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Основні ефекти та ефекти взаємодії факторів «група», «час» і «кластер» за результатами дисперсійного аналізу

Ефект	df ₁	F	p	Часткова η^2
Група	1	45,27	<0,001	0,28
Час	1	96,63	<0,001	0,45
Кластер	2	12,18	<0,001	0,17
Група × Час	1	82,40	<0,001	0,41
Група × Кластер	2	4,65	0,011	0,07
Час × Кластер	2	8,73	<0,001	0,13
Група × Час × Кластер	2	5,27	0,006	0,08

Встановлено статистично значущий основний ефект фактора «група» ($F(1,112) = 45,27$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,28$), що свідчить про наявність суттєвих відмінностей між експериментальною та контрольною групами за рівнем прокрастинації. Отримане значення часткової η^2 вказує на великий розмір ефекту, що підтверджує значущий вплив психокорекційної програми як незалежного чинника.

Основний ефект фактора «час» також є статистично значущим ($F(1,112) = 96,63$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,45$), що свідчить про загальну тенденцію до зниження рівня прокрастинації між першим і вторинним вимірюванням. Великий розмір ефекту вказує на суттєву динаміку досліджуваного показника в часовому вимірі.

Статистично значущим є також основний ефект фактора «кластер» ($F(2,112) = 12,18$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,17$), що підтверджує наявність вихідних

відмінностей між виділеними кластерами за рівнем прокрастинації, що свідчить про неоднорідність вибірки та обґрунтовує доцільність використання кластерного підходу при оцінюванні ефективності психокорекційного впливу.

Ключове значення для інтерпретації ефективності програми має статистично значущий ефект взаємодії «група $\times$ час» ($F(1,112) = 82,40$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,41$), який характеризується великим розміром ефекту. Отже, можемо стверджувати, що динаміка змін рівня прокрастинації суттєво відрізнялася між експериментальною та контрольною групами, що підтверджує ефективність психокорекційної програми.

Статистично значущим є також ефект взаємодії «група $\times$ кластер» ($F(2,112) = 4,65$; $p = 0,011$; $\eta^2_p = 0,07$), що вказує на неоднакову ефективність психокорекційного впливу залежно від кластерної належності досліджуваних. Тобто психологічний профіль респондентів виступає модератором ефективності психокорекційної програми.

Ефект взаємодії «час $\times$ кластер» також є статистично значущим ($F(2,112) = 8,73$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,13$), та означає про різну інтенсивність змін рівня прокрастинації в різних кластерах у часовому вимірі.

Особливого значення набуває статистично значуща трьохфакторна взаємодія «група $\times$ час $\times$ кластер» ($F(2,112) = 5,27$; $p = 0,006$; $\eta^2_p = 0,08$), яка підтверджує, що ефективність психокорекційної програми визначається одночасним впливом групової належності, часової динаміки та кластерної структури вибірки. Отриманий результат свідчить про диференційований характер психокорекційного впливу та підтверджує, що найбільш виражені зміни відбуваються в експериментальній групі, особливо серед респондентів із початково підвищеним рівнем прокрастинації.

На рисунку 3.12 представимо лінійну динаміку середніх значень прокрастинації на констатувальному та контрольному етапах дослідження для кожної комбінації факторів «група $\times$ кластер».

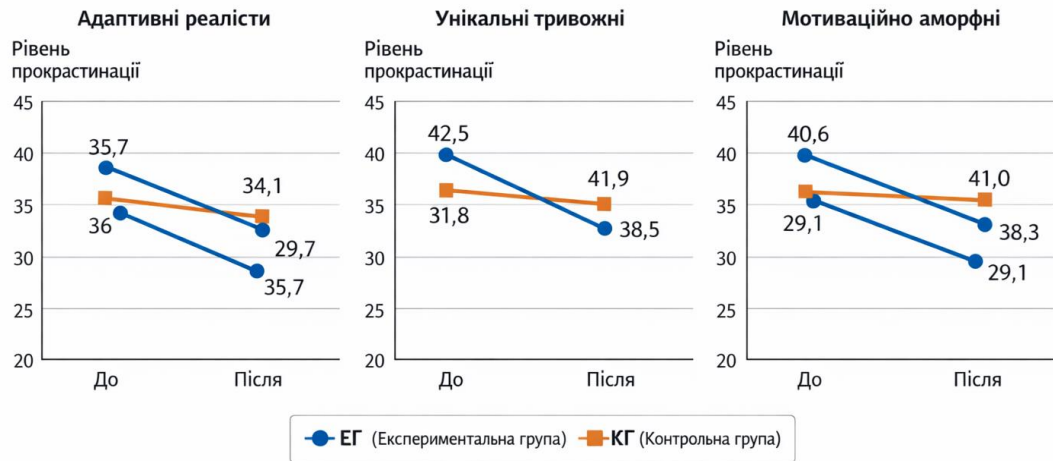


Рис. 3.12 Порівняльна динаміка середніх значень прокрастинації в експериментальній і контрольній групах у межах виділених кластерів

З метою поглибленого аналізу механізмів виявлених змін додатково було проведено кореляційний та регресійний аналіз, що дозволило оцінити взаємозв'язки між динамікою досліджуваних показників та визначити відносний внесок окремих психологічних змінних у зниження рівня прокрастинації.

Кореляційний аналіз було використано для визначення сили та напрямку зв'язків між змінами показників прокрастинації, самоефективності, внутрішньої мотивації та ситуативної тривожності. Виявлення статистично значущих кореляційних зв'язків дозволяє встановити узгодженість змін між досліджуваними психологічними змінними та підтверджує їх функціональну взаємопов'язаність. Крім того, наявність значущих кореляцій обґрунтовує доцільність включення відповідних змінних до подальшого регресійного аналізу як потенційних предикторів зниження прокрастинації.

Регресійний аналіз було застосовано з метою визначення внеску окремих психологічних чинників у зміну залежної змінної – рівня прокрастинації. Використання регресійної моделі дозволяє кількісно оцінити вплив кожного предиктора та визначити їх відносну прогностичну значущість. Крім того, регресійний аналіз надає можливість встановити частку загальної варіації залежної змінної, яка пояснюється включеними до моделі

психологічними факторами, що дозволяє більш повно інтерпретувати механізми ефективності психокорекційної програми.

Результати кореляційного аналізу змін (Δ) основних психологічних показників представлені у таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

Кореляційна матриця змін (Δ) головних показників ($p < 0,001$)

	Δ Прокрастинація	Δ Самоефективність	Δ Внутрішня мотивація
Δ Прокрастинація	1,00	-0.62	-0.58
Δ Самоефективність	-0.62	1,00	0.45
Δ Внутрішня мотивація	-0.58	0.45	1,00

Виявлено статистично значущий обернений кореляційний зв'язок між змінами прокрастинації та самоефективності ($r = -0,62$; $p < 0,001$), а також між змінами прокрастинації та внутрішньої мотивації ($r = -0,58$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що зростання впевненості у власних можливостях і підвищення внутрішньої навчальної мотивації супроводжується зниженням рівня прокрастинації. Крім того, встановлено статистично значущий прямий зв'язок між змінами самоефективності та внутрішньої мотивації ($r = 0,45$; $p < 0,001$), що вказує на узгоджений характер розвитку саморегуляційних ресурсів особистості під впливом психокорекційної програми.

Таблиця 3.19

Результати багатокрокової регресії (Δ прокрастинації як залежна змінна)

Предиктор	Стандартизований β	t	p
Самоефективність	-0,41	-7,12	<0,001
Внутрішня мотивація	-0,35	-6,20	<0,001
Тривожність	0,29	5,20	<0,001

Підсумкові показники регресійної моделі свідчать про її високу пояснювальну та прогностичну здатність. Зокрема, коефіцієнт детермінації становить $R^2 = 0,56$, що означає, що включені до моделі предиктори, а саме:

самоефективність, внутрішня мотивація та тривожність спільно пояснюють 56 % варіації змін рівня прокрастинації, що вказує на значну роль зазначених психологічних чинників у формуванні динаміки прокрастинаційної поведінки.

Результати багатокрокового регресійного аналізу підтвердили, що найбільший внесок у зниження рівня прокрастинації здійснює підвищення самоефективності ($\beta = -0,41$; $p < 0,001$), що свідчить про її провідну роль як предиктора змін. Значущий незалежний внесок також здійснює підвищення внутрішньої мотивації ($\beta = -0,35$; $p < 0,001$), що підтверджує важливість формування внутрішньо детермінованої навчальної активності для подолання прокрастинаційної поведінки. Водночас підвищення рівня тривожності пов'язане зі зростанням прокрастинації ($\beta = 0,29$; $p < 0,001$), що вказує на її деструктивний вплив як фактора ризику.

Таким чином, отримані результати свідчать, що ефективність психокорекційної програми опосередковується насамперед підвищенням рівня самоефективності та внутрішньої мотивації, а також зниженням тривожності. Найбільш вагомим предиктором зменшення прокрастинації є саме зростання самоефективності, що підтверджує її ключову роль у формуванні саморегуляційної поведінки та забезпеченні стійких позитивних змін.

З метою наочного представлення відносного внеску кожного предиктора у зміну рівня прокрастинації було здійснено графічну візуалізацію стандартизованих регресійних коефіцієнтів, що дозволяє порівняти силу впливу окремих психологічних чинників незалежно від їхніх одиниць виміру та визначити їх відносну прогностичну значущість у межах побудованої регресійної моделі.

Графічне представлення стандартизованих регресійних коефіцієнтів, що характеризують внесок самоефективності, внутрішньої мотивації та тривожності у передбачення змін рівня прокрастинації, наведено на рис. 3.13.

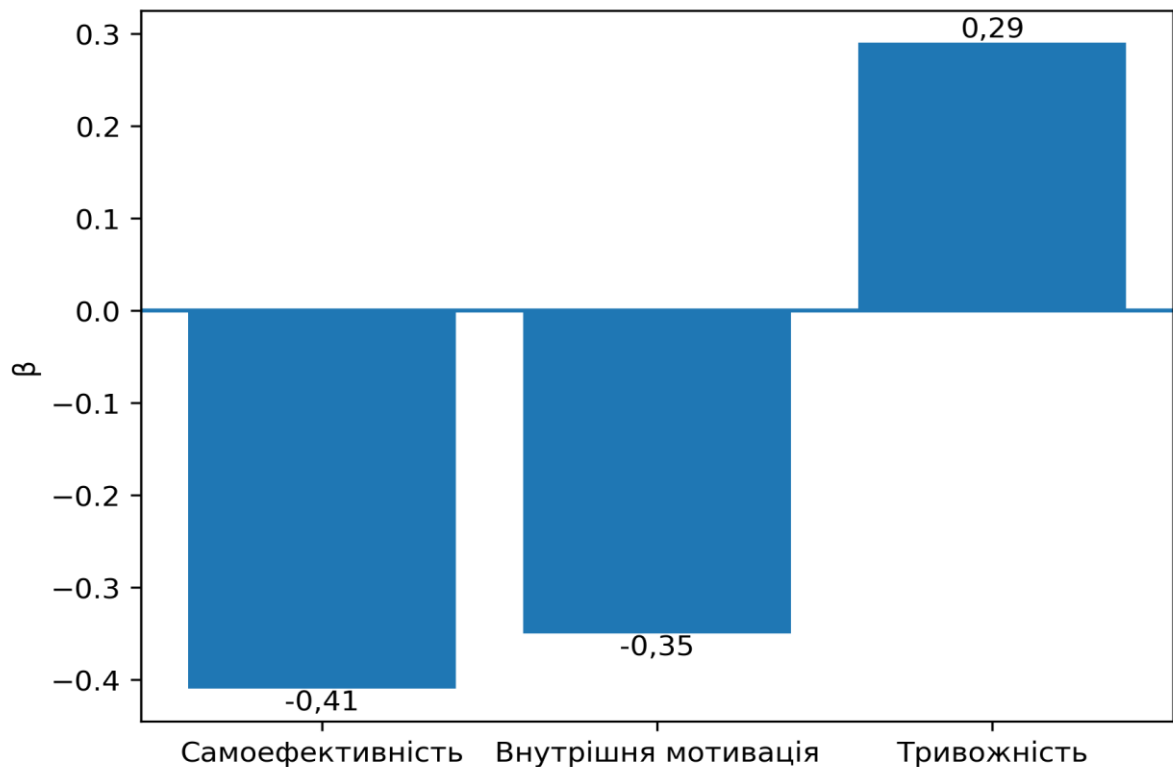


Рис 3.13 Стандартизовані регресійні коефіцієнти предикторів зниження рівня прокрастинації

Результати формувального експерименту свідчать про високу ефективність розробленої психокорекційної програми, що підтверджується статистично значущими позитивними змінами за всіма застосованими психодіагностичними методиками в експериментальній групі. Встановлено достовірне зниження рівня прокрастинації та ситуативної тривожності, а також підвищення показників самоефективності та внутрішньої мотивації, тоді як у контрольній групі відповідні зміни мали незначний характер або не досягали рівня статистичної значущості. Результати підтверджують ефективність багатокомпонентного психокорекційного впливу та свідчать про його цілеспрямований характер.

Водночас встановлено, що динаміка змін суттєво варіює залежно від кластерної належності досліджуваних, що підтверджує доцільність використання кластерного підходу для аналізу ефективності психокорекційних втручань. Найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано

у кластері «мотиваційно аморфні», представники якого продемонстрували значне підвищення рівня внутрішньої мотивації та самоефективності, а також суттєве зниження тривожності та прокрастинації. У кластері «унікальні тривожні» також встановлено виражену позитивну динаміку, що проявляється насамперед у зниженні рівня ситуативної тривожності та прокрастинаційної поведінки. У кластері «адаптивні реалісти» позитивні зміни мають менш інтенсивний характер, що може бути пояснено відносно більш сприятливими вихідними показниками та вищим рівнем сформованості саморегуляційних ресурсів до початку психокорекційного впливу.

Отримані результати мають важливе наукове значення, оскільки підтверджують багатофакторну природу прокрастинації як психологічного феномена та визначають ключові механізми її подолання.

Таким чином, можемо констатувати, що впроваджена психокорекційна програма є ефективним засобом зниження рівня прокрастинації, підвищення самоефективності та внутрішньої мотивації, а також зменшення ситуативної тривожності. Встановлено, що ефективність психокорекційного впливу має диференційований характер і визначається індивідуально-психологічними особливостями досліджуваних, що підтверджує доцільність застосування персоналізованого підходу у психокорекційній роботі та відповідає сучасним науковим вимогам до проведення експериментальних психологічних досліджень.

Висновки до розділу 3

1. Узагальнення результатів констатувального етапу дослідження засвідчило, що прокрастинація є поширеним явищем у студентському середовищі ($N = 220$), та визначено, що домінує середній рівень її вираженості (70%), тоді як високий рівень фіксується у майже п'ятій частині респондентів (19%), що має статистичне підтвердження ($\chi^2 = 135,31$; $p < 0,001$). Виявлено, що основними особистісними детермінантами відкладання виступають

знижений рівень зацікавленості, недооцінка власної готовності, страх відповідальності, орієнтація на соціальну винагороду та педантизм, які демонструють помірні позитивні кореляції з прокрастинацією ($r = 0,30-0,48$; $p < 0,01$). Структура перфекціонізму студентів є багатовимірною й суперечливою: поряд із відносно гнучкими особистими стандартами простежуються підвищені самокритичні та соціально зумовлені очікування, а також інтерперсональні претензійні установки. Мотиваційний профіль вибірки характеризується статистично значущим домінуванням орієнтації на успіх ($\chi^2 = 83,14$; $p < 0,001$), водночас прокрастинація знижується зі зростанням мотивації досягнення ($r = -0,42$; $p < 0,01$) і підвищується за наявності унікальної мотивації (до $r = +0,47$; $p < 0,01$). Часова перспектива осіб із високою прокрастинацією характеризується зниженням орієнтації на майбутнє ($r = -0,45$; $p < 0,01$) та посиленням фаталістичних і ретроспективно-негативних установок ($r = 0,39-0,42$; $p < 0,01$), що узгоджується з дефіцитом цілепокладання й суб'єктивного контролю. Емоційний компонент представлений позитивними зв'язками прокрастинації з ситуативною та особистісною тривожністю ($r = 0,40-0,46$; $p < 0,01$), що дозволяє розглядати тривожність як значущий предиктор унікальних стратегій у навчально-стресових умовах. Отже, прокрастинація студентів має поліфакторну природу і формується на перетині мотиваційних, когнітивних, часових та емоційно-афективних детермінант, що обґрунтовує необхідність комплексних психолого-педагогічних інтервенцій, спрямованих на підвищення внутрішньої мотивації, розвиток саморегуляції, майбутньої орієнтації та навичок емоційної регуляції.

2. Кластерний аналіз підтвердив поліфакторну й структурно неоднорідну природу прокрастинації у студентів та засвідчив доцільність типологічного підходу для планування психокорекції. На основі 17 стандартизованих показників (прокрастинація, детермінанти відкладання за М. Дворник, мотиваційний полюс за А. Реаном, тривожність за Ч. Спілбергером, часова перспектива ZTPІ та узагальнені індикатори

перфекціонізму) оптимальною визнано трьохкластерну модель, обґрунтовану методами «лікоть» і силуетного аналізу та уточнену поєднанням методу Варда і алгоритму k-середніх.

Виокремлено три типи прокрастинаційної поведінки: «адаптивні реалісти» (26,8%) із відносно збалансованим профілем (помірна прокрастинація, висока орієнтація на успіх, нижча тривожність); «унікальні тривожні» (35,5%) як групу найвищого ризику (максимальна прокрастинація у поєднанні з підвищеною тривожністю та самокритичним перфекціонізмом), де відкладання виконує функцію емоційного уникнення; «мотиваційно-аморфні» (37,7%) із низькою досягальною мотивацією та вираженими соціально-приписаними/нарцисичними перфекціоністичними установками, що підсилюють зовнішню регуляцію й знижують суб'єктність у навчанні.

Отримана типологія має прикладну цінність, оскільки дозволяє будувати диференційовану програму психокорекційного впливу: розвиткові модулі для кластеру 1; інтервенції зі зниження тривожності та корекції самокритичного перфекціонізму для кластеру 2; заходи з активізації внутрішньої мотивації та формування суб'єктної позиції для кластеру 3.

3. Розроблено програма психокорекційного впливу, яка є структурно цілісною системою втручання, спрямованою на зниження проявів академічної прокрастинації як багатовимірного феномена, зумовленого взаємодією когнітивних, емоційно-регуляторних і мотиваційних чинників. Її побудовано на принципах системності, єдності діагностики й корекції, каузальної спрямованості та діяльнісного підходу, а теоретичним підґрунтям виступає інтеграція когнітивно-поведінкових і мотиваційно-особистісних підходів із акцентом на розвиток саморефлексії та саморегуляції.

Програма реалізує диференційовану логіку через три цільові блоки, узгоджені з типологією прокрастинаційних профілів студентів: (1) розвиток ініціативності й суб'єктності (ресурсний/профілактичний компонент), (2) зниження тривожності та корекція дезадаптивних перфекціоністичних установок (емоційно-регуляторний компонент), (3) активація внутрішньої

мотивації та формування часової саморегуляції (мотиваційно-поведінковий компонент). Поєднання психоедукації, групових інтерактивних вправ, когнітивної реконструкції, навичок тайм-менеджменту та рефлексивних технік забезпечує перенесення набутих стратегій у повсякденну навчальну практику.

4. Результати формувального експерименту підтвердили ефективність психокорекційної програми: в ЕГ зафіксовано статистично значуще зниження прокрастинації та ситуативної тривожності й підвищення самоефективності та внутрішньої мотивації (великі розміри ефекту), тоді як у КГ істотної динаміки не виявлено. Змішаний дисперсійний аналіз із повторними вимірами встановив значущу взаємодію «група $\times$ час», що свідчить про причинний вплив програми, а також модерацію ефекту кластерною належністю (найбільш виражені зміни у кластерах із початково вищою прокрастинацією). Кореляційно-регресійний аналіз показав, що зниження прокрастинації пов'язане зі зростанням самоефективності та внутрішньої мотивації і зменшенням тривожності; провідним предиктором виступає самоефективність. Загалом програма є науково обґрунтованим та емпірично верифікованим засобом корекції академічної прокрастинації.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних складових прокрастинації особистості, а також розроблено програму психокорекційного впливу та перевірена її ефективність. Відповідно до мети дослідження сформовані наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до визначення феномену прокрастинації, що дало змогу розкрити його як складне, багатовимірне соціально-психологічне явище, яке не має єдиного усталеного тлумачення в сучасній психологічній науці. Прокрастинація інтерпретується як специфічна форма порушення саморегуляції діяльності, що проявляється у свідомому відтермінуванні виконання значущих завдань за умови усвідомлення їх важливості та можливих негативних наслідків. Теоретичне узагальнення наукових підходів засвідчило, що прокрастинація формується внаслідок взаємодії когнітивних, мотиваційних, емоційних і поведінкових чинників. У межах різних парадигм вона розглядається як результат когнітивних викривлень, стратегія поведінкового уникнення, форма психологічного захисту або прояв порушень мотиваційної регуляції. Така варіативність підходів відображає інтегративний характер досліджуваного феномена. Аналіз наукових джерел дозволив окреслити ключові психологічні механізми прокрастинації, пов'язані з емоційним уникненням, тривожністю, низькою самооцінкою, страхом оцінювання та орієнтацією на короткострокове підкріплення. Водночас прокрастинація супроводжується деформаціями процесів саморегуляції, зокрема цілепокладання, планування та контролю діяльності.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дало підстави розглядати прокрастинацію як інтегративний психологічний феномен, що відображає дефіцит особистісних ресурсів і недостатню сформованість механізмів саморегуляції в умовах підвищених вимог до діяльності.

2. Визначено психологічну сутність, структуру та складові

прокрастинації особистості як інтегративного соціально-психологічного феномена, що відображає порушення процесів саморегуляції діяльності та формується у взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. У структурному відношенні прокрастинація постає як багаторівневе утворення, у якому поєднуються диспозиційні особистісні характеристики, актуальні психоемоційні стани та стійкі поведінкові патерни відтермінування значущої діяльності.

Охарактеризовано особливості її прояву як специфічного різновиду поведінки у структурі особистості, що детермінується сукупністю індивідуально-психологічних характеристик та реалізується у формі стійкої тенденції до відкладання виконання значущих завдань. Місце прокрастинації у структурі особистості визначається взаємозв'язком із такими особистісними змінними, як рівень сумлінності та нейротизму, дезадаптивний перфекціонізм, екстернальний локус контролю, домінування зовнішньої мотивації, тривожність, депресивні прояви, імпульсивність, низька толерантність до невизначеності та порушення часової перспективи. Як поведінковий феномен прокрастинація супроводжується усвідомленим, але ірраціональним відтермінуванням діяльності, емоційним дискомфортом, негативною когнітивною оцінкою ситуації та неконструктивними стратегіями прийняття рішень. Її систематичні прояви зумовлюють деструктивні наслідки для особистості, зокрема зниження психічного благополуччя, формування хронічного стресу, порушення міжособистісних взаємин та закріплення установки на низьку самоефективність, що свідчить про трансформацію прокрастинації у відносно стійку особистісну характеристику.

3. Розроблено організаційно-процедурну модель емпіричного дослідження психологічних складових прокрастинації особистості, яка репрезентує структуровано впорядковану систему взаємопов'язаних етапів, процедур і компонентів наукового пошуку. У її межах інтегровано методологічно-цільовий, емпірико-процедурний, організаційно-практичний та критеріально-діагностичний блоки, що забезпечують цілісність

дослідницького дизайну, послідовність реалізації емпіричних процедур і узгодженість теоретичних та прикладних аспектів дослідження.

Модель задає логіку переходу від концептуалізації проблеми та операціоналізації її психологічних складових до збору, обробки та інтерпретації емпіричних даних, поєднуючи стандартизований психодіагностичний інструментарій із процедурами статистичного аналізу та якісної інтерпретації результатів. Її реалізація передбачає поетапну організацію дослідження (пілотний та основний етапи), дотримання вимог валідності, надійності й етичної регламентації, а також використання змішаної методології, що підвищує обґрунтованість отриманих результатів.

Застосування запропонованої моделі забезпечує можливість виявлення структурних взаємозв'язків між когнітивними, емоційними, мотиваційними та регуляторними компонентами прокрастинації, здійснення типологізації її проявів і побудови узагальненого психологічного профілю прокрастинатора. Це, у свою чергу, створює методологічне підґрунтя для розроблення науково обґрунтованих напрямів діагностики, профілактики та психокорекції прокрастинаційної поведінки особистості.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічних складових прокрастинації особистості, у результаті якого встановлено, що у вибірці студентів переважає середній рівень прокрастинації (70%), тоді як високий рівень виявлено у 19%, а низький – у 11%; середній інтегральний показник за шкалою К. Лей становив 58 балів, а розподіл рівнів є статистично значущим ($\chi^2 = 135,31$; $p < 0,001$). Визначено, що у структурі причин прокрастинаційної поведінки домінують середні рівні за всіма показниками анкети М. Дворник, зокрема: недооцінка готовності до виконання завдання – 74%, подолання страху відповідальності – 75%, знижений рівень зацікавленості – 70%, орієнтація на соціальну винагороду – 73%, схильність до педантизму – 68%, що свідчить про багатокomпонентну зумовленість відтермінувальної поведінки.

Установлено, що прокрастинація пов'язана з вираженими особистісними й емоційно-мотиваційними характеристиками. За методикою Великої тривимірної шкали перфекціонізму зафіксовано високі показники за шкалами сумнівів у власних діях (59%), соціально-приписаного перфекціонізму (65% середній і 28% високий рівень), самокритичного перфекціонізму (35% високий рівень) та нарцисичного перфекціонізму (46% високий рівень), що вказує на значущість дезадаптивних перфекціоністичних установок у структурі прокрастинації. За опитувальником А. Реана встановлено переважання орієнтації на успіх: 37% студентів мають чітко виражену мотивацію на успіх, 32% – профіль, наближений до неї, тоді як мотивація на невдачу виявлена лише у 7%, а профіль, наближений до неї, – у 9%; розподіл є статистично значущим ($\chi^2 = 83,14$; $p < 0,001$). За опитувальником Ф. Зімбардо за всіма шкалами часової перспективи переважають середні рівні: негативне минуле – 68%, гедоністичне теперішнє – 71%, майбутнє – 72%, позитивне минуле – 71%, фаталістичне теперішнє – 73%, що засвідчує відносну збалансованість часової перспективи, але з окремими ризиками її деформації у частини досліджуваних. За шкалою Спілбергера встановлено високий рівень ситуативної тривожності у 55% студентів і високий рівень особистісної тривожності у 49% за однакового середнього значення 46 балів, що свідчить про значущу роль тривожності у функціонуванні прокрастинаційної поведінки.

Кореляційний аналіз підтвердив поліфакторну природу прокрастинації. Встановлено позитивні зв'язки між прокрастинацією та зниженим рівнем зацікавленості ($r = 0,48$; $p < 0,01$), недооцінкою готовності до виконання завдання ($r = 0,41$; $p < 0,01$), страхом відповідальності ($r = 0,34$; $p < 0,01$), орієнтацією на соціальну винагороду ($r = 0,30$; $p < 0,01$), ситуативною тривожністю ($r = 0,46$; $p < 0,01$), особистісною тривожністю ($r = 0,40$; $p < 0,01$), негативним минулим ($r = 0,39$; $p < 0,01$), гедоністичним теперішнім ($r = 0,29$; $p < 0,01$) і фаталістичним теперішнім ($r = 0,42$; $p < 0,01$). Водночас виявлено негативні зв'язки прокрастинації з орієнтацією на майбутнє ($r = -0,45$; $p <$

0,01), позитивним минулим ($r = -0,26$; $p < 0,01$), мотивацією на успіх ($r = -0,42$; $p < 0,01$) та профілем «ближче до успіху» ($r = -0,28$; $p < 0,05$). Додатково встановлено позитивні зв'язки прокрастинації з орієнтацією «ближче до невдачі» ($r = 0,33$; $p < 0,01$), мотивацією на невдачу ($r = 0,47$; $p < 0,01$) та нейтральним мотиваційним профілем ($r = 0,21$; $p < 0,05$). Факторний аналіз дозволив виокремити чотири латентні чинники прокрастинації: часовий дисбаланс (28,3% дисперсії), емоційно-тривожну вразливість (18,7%), мотиваційно-зовнішню орієнтацію (14,2%) і перфекціоністичну ригідність (9,5%); сукупно вони пояснюють 70,7% загальної дисперсії, що підтверджує складну структурну організацію психологічних складових прокрастинації особистості.

Здійснено кластерну типологізацію прокрастинаційної поведінки студентів на основі 17 стандартизованих показників із використанням ієрархічного аналізу (метод Варда) та алгоритму k-середніх. Оптимальність трьохкластерної моделі підтверджено методом «лікоть» і силуетним аналізом. У вибірці ($N = 220$) виокремлено три групи: кластер 1 – 26,8 % ($n = 59$), кластер 2 – 35,5 % ($n = 78$), кластер 3 – 37,7 % ($n = 83$).

Встановлено, що кластер 1 («адаптивні реалісти») характеризується помірним рівнем прокрастинації (57,56 бала), відносно низькою тривожністю (45,83 бала) та високою мотивацією на успіх (4,36 бала), що відображає адаптивний профіль саморегуляції. Кластер 2 («унікальні тривожні») демонструє найвищі показники прокрастинації (69,97 бала) і тривожності (49,32 бала) у поєднанні з високою мотивацією (4,38 бала) та вираженим самокритичним перфекціонізмом (66,73 бала), що свідчить про емоційно зумовлений механізм відкладання діяльності. Кластер 3 («мотиваційно-аморфні») відзначається найнижчим рівнем мотивації (2,95 бала) при високих показниках соціально приписаного (70,40 бала) та нарцисичного перфекціонізму (76,02 бала), що вказує на домінування зовнішньої регуляції та ризик дезадаптивної поведінки.

Отже, доведено типологічну неоднорідність прокрастинаційної поведінки студентів і встановлено, що її формування зумовлюється різними комбінаціями мотиваційних, емоційних і особистісних чинників, що обґрунтовує необхідність диференційованих психокорекційних стратегій.

5. Розроблено програму психокорекційного впливу, спрямовану на зниження проявів прокрастинації особистості та оптимізацію її психологічних складових. Програма побудована як цілісна система психологічного втручання, що ґрунтується на принципах системності, єдності діагностики і корекції, каузального, діяльнісного, індивідуалізованого та комплексного підходів. Її зміст орієнтовано на корекцію основних психологічних чинників прокрастинації, зокрема тривожності, дезадаптивного перфекціонізму, мотиваційної аморфності, порушень часової саморегуляції, зниженого рівня внутрішньої мотивації та недостатньої сформованості суб'єктної позиції.

Структурно програму побудовано за трьома взаємопов'язаними блоками, диференційованими відповідно до виявлених типів прокрастинаційної поведінки студентів. Перший блок спрямовано на розвиток лідерського потенціалу, ініціативності, навичок цілепокладання, відповідальності та самопрезентації; другий – на зниження тривожності, корекцію самокритичного перфекціонізму, подолання страху невдачі та формування адаптивних копінг-стратегій; третій – на активацію мотиваційної сфери, розвиток часової саморегуляції, внутрішньої мотивації та навичок планування. Кожен блок включає психоедукаційні, рефлексивні, когнітивно-поведінкові та практично-орієнтовані компоненти, що забезпечують поетапний вплив на когнітивні, емоційні та поведінкові механізми прокрастинації.

Змістове наповнення і логіка побудови програми відповідають результатам проведеного теоретичного та емпіричного дослідження й забезпечують адресний характер психокорекційного впливу. Програма орієнтована на зниження рівня прокрастинації, підвищення саморегуляції,

посилення внутрішньої мотивації, зменшення тривожності та формування більш адаптивних способів організації діяльності.

Узагальнення результатів формувального етапу дослідження дозволило констатувати ефективність розробленої програми психокорекційного впливу як засобу цілеспрямованого зниження рівня прокрастинації та оптимізації пов'язаних із нею психологічних характеристик. Отримані емпіричні дані засвідчили наявність статистично значущих позитивних змін у експериментальній групі, що проявляються у системному зниженні проявів прокрастинаційної поведінки, підвищенні рівня самоефективності, посиленні внутрішньої мотивації та редукції ситуативної тривожності. Натомість у контрольній групі подібні зміни або не досягали рівня статистичної значущості, або мали значно нижчу інтенсивність, що підтверджує специфічний вплив запровадженої програми.

Результати дисперсійного аналізу з повторними вимірюваннями засвідчили значущість як міжгрупових відмінностей, так і динаміки змін у часі, а також їх взаємодії, що свідчить про причинно зумовлений характер виявлених ефектів. Додатково встановлено, що зниження прокрастинації найбільшою мірою детермінується зростанням самоефективності та внутрішньої мотивації, тоді як тривожність виступає чинником, що ускладнює регуляцію діяльності та підтримує прокрастинаційні тенденції. Виявлені закономірності підтверджують багатокomпонентну природу прокрастинації та вказують на ключову роль особистісно-регуляторних ресурсів у її подоланні.

Таким чином, результати дослідження обґрунтовують доцільність використання комплексних психокорекційних програм, спрямованих на розвиток самоефективності, активізацію внутрішньої мотивації та зниження тривожності, як ефективного інструменту профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки, з урахуванням типологічних особливостей її прояву.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті*. Серія: Психологічні науки. 2012. №1. С. 13-18.
2. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник* (науковий журнал ГО «Львівська педагогічна спільнота»). 2020. №19. С. 10-13.
3. Берн Е. Люди, які грають в ігри. Київ : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 512 с.
4. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: монографія. Київ: Атіка, 2009. 684 с.
5. Бохонкова Ю. О., Мачинська Н. І. Перфекціонізм як особистісна характеристика науково-педагогічного працівника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія: Психологічна: зб. наук. праць / головний редактор З. Я. Ковальчук. Львів: Львів ДУВС, 2025. Випуск 1. С. 45-51.
6. Броннікова Л. В. Постнекласична наука: новий тип виробництва знання. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. 2015. Вип. 250. С. 30–33.
7. Бурка Дж., Юен Л. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с.
8. Бурлачук Л. Ф., Грабська І. А., Кочарян А. С. Основи психотерапії. Київ : Ніка-Центр, 1999. 320 с.
9. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. №2. С. 197-211.
10. Варій М. Й. Психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової

літератури, 2021. 288 с.

11. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. Для студ. вищ. Навч. закл. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
12. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2001. 1440 с.
13. Веремейчик В. В., Селюкова Т. В. Особливості саморегуляції та самопрезентації у осіб з різним рівнем самооцінки. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 22. С. 82–95.
14. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 112 с.
15. Вірна Ж. П., Кощій В. Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. *Психологічні перспективи*. 2009. Вип. 13. С. 28–34.
16. Вірна Ж. П. Професійні адикції особистості сучасного студента. *Роль та місце психолого-педагогічної підготовки в професійному розвитку та становленні особистості сучасного фахівця в умовах євроінтеграції* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 19-20 квітня 2012 р. Хмельницький : ХНУ, 2012. С. 15-17.
17. Гошовський Я. О. Психологічні особливості агресивності депривованих підлітків. *Психологія: теорія і практика: зб. наук. праць*. 2018. Вип. 2(2). С. 50–58.
18. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №4. С. 210-218.
19. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf (дата звернення: 13.07.2023).
20. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць*

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Ч. II. С. 113-120.

21. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2020. №47. С. 53-66.
<https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345>

22. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* 2018. Вип. 7. С. 172-180. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nchnpu_012_2018_7_25 (дата звернення: 17.07.2023).

23. Дубравська Д. М. Основи психології: навч. посіб. Для вузів. Львів: «Світ», 2001. 280 с.

24. Дуткевич Т. Загальна психологія: теоретичний курс. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 388 с.

25. Єхалов В. В., Кравець О. В., Бараннік С. І., Пилипенко О. В., Сидоренко А. А. Феномен прокрастинації на етапах вищої медичної освіти. *Новини медицини та фармації.* 2021. №15-16. С. 16-17.
<https://repo.dma.dp.ua/7259/1/%D0%A4%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97.pdf> (дата звернення: 05.07.2023).

26. Єхалов В. В., Кравець О. В., Площенко Ю. Девіація феномену прокрастинації у лікарів-інтернів за фахом "анестезіологія" у воєнний час. *International Science Journal of Education & Linguistics.* 2023. Vol. 2. Р. 38-48. URL: <http://repo.dma.dp.ua/id/eprint/8289> (дата звернення: 12.07.2023).

27. Єхалов В. В., Пилипенко О. В. Прокрастинація у здобувачів вищої медичної освіти. *Неперервна освіта для сталого розвитку: філософсько-теоретичні контексти та педагогічна практика: матеріали IV Міжнародної*

науково-практичної конференції. 03-04 грудня 2021 р., м. Дніпро, КЗВО «ДАНО» ДОР». СПД «Охотнік», Дніпро, 2021, С. 118-120. URL: https://repo.dma.dp.ua//7321/1/Матеріали%20Неперервна%20освіта%20для%20Остального%20розвитку_філософсько-теоретичні%20контексти%20та%20педагогічна%20практика-2021%20С.%20118-120.pdf (дата звернення: 17.07.2023).

28. Єхалов В. В., Хоботова Н. В., Станін Д. М. Феномен прокрастинації у лікарів-інтернів за фахом «Оториноларингологія». *International scientific conference «Modern medicine: the use of creative industries in the healthcare system»*: conference proceedings (December 28-29, 2021. Lublin, the Republic of Poland). 2021. С. 90-94. URL: <https://repo.dma.dp.ua/7325/1/Феномен%20прокрастинації.pdf> (дата звернення: 19.07.2023).

29. Журавльова О. В. Деадаптивний перфекціонізм як предиктор розвитку прокрастинації в особистості. *Вектори психології – 2019* : матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції. Харків. С. 28-31.

30. Журавльова О. В. Ключові індикатори прокрастинації. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія і практика* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса. 2020. С. 19-21.

31. Журавльова О. В. Конативно-регуляторний вимір особистості прокрастастинатора. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2017. №1(42). С. 159-169.

32. Журавльова О. В. Конструювання афективно-мотиваційного виміру моделі особистості прокрастастинатора. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія. «Психологія». 2020. №10. С. 22-26.

33. Журавльова О. В. Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастастинатора. *Проблеми сучасної психології*. 2020. №47. С. 48-70.

34. Журавльова О. В. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*. 2020. №48. С. 88-111.
35. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. №1(19). С. 26-35.
36. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07 / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2020. 391 с.
37. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 419 с.
38. Журавльова О. В. Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2019. №8. С. 18-21. DOI: 10.25264/2415-7384-2019-8-18-21. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/7962/1/6.pdf> (дата звернення: 16.07.2023).
39. Журавльова О. В. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №4. С. 12-15.
40. Журавльова О. В. Взаємозв'язок прокрастинації і мотивації досягнення. *Norwegian Journal of development of the International Science*. 2020. №42(4). С. 62-65.
41. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики «Pure Procrastination Scale». *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №1(2). С. 50-53.
42. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2019. №9. С. 4-8.
43. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я: шляхи подолання. *Вісник*

- Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 53-59.*
44. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Прокрастинація: децізіозний та біхевіоральний аспекти. *Znanstvena misel journal*. 2020. №40. Р. 57-59.
 45. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. *Вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2018. №1(3). С. 42-46.*
 46. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Співвідношення поняття «прокрастинація» з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки. *Психологічні перспективи. 2019. №34. С. 36-48. DOI:10.29038/2227-1376-2019-34-36-48. URL: https://www.researchgate.net/publication/338549781_SPIVVIDNOSENNA_PONATTA_PROKRASTINACIA_Z_INSIMI_KONSTRUKTAMI_SO_VKAZUUT_NA_SHILNIST_INDIVIDA_DO_DILATORNOI_POVEDINKI (дата звернення: 15.07.2023).*
 47. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Типологічний підхід до вивчення конструкту прокрастинації. *Теорія і практика сучасної психології. 2019. №1(6). С. 51-54.*
 48. Журавльова О. В., Засекіна Л. В., Журавльов О. А. Академічна прокрастинація в іноземних студентів бакалаврату в умовах лінгвокультурної інтеграції. *Східноєвропейський журнал психолінгвістики. 2019. №6(1). С. 82-93.*
 49. Занюк С. С. Психологія мотивації. Теорія і практика мотивування. Мотиваційний тренінг. Київ : Ельга-Н; Ніка-Центр, 2001. 352 с.
 50. Каламаж Р. В. Процесуально-змістові аспекти Я-концепції особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2012. Вип. 16. С. 421–431.*
 51. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка

НАПН України, 2022. 41 с.

52. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2018. 64 с.

53. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навчальний посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

54. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ : Освіта України, 2009. 288 с.

55. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» та «приємним». *Молодий вчений*. 2017. №5. С. 211-218. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/50.pdf> (дата звернення: 07.07.2023).

56. Котляр Л. І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2020. Вип. 15. С. 57-61. URL: <http://www.pag-journal.iei.od.ua/archives/2020/15-2020/13.pdf> (дата звернення: 15.07.2023).

57. Котляр Л. І. Тайм-менеджмент як засіб зниження прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Державне управління. 2020. Том 31(70). №1. С. 31-36. <https://doi.org/10.32838/2663-6468/2020.1/06> (дата звернення: 05.07.2023).

58. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

59. Кравець О. В., Єхалов В. В., Станін Д. М., Романюта І. А. Феномен прокрастинації у лікарів-інтернів стоматологічного профілю. *The 6th International scientific and practical conference: Topical issues of modern science, society and education* (December 26-28, 2021) SPC – Sci-conf.com.ua, Kharkiv, Ukraine. URL: <https://repo.dma.dp.ua/7281/1/статья%20новая%20стоматология.pdf> (дата

звернення: 20.07.2023).

60. Кривцова В. А. Інформаційно-комп'ютерна революція і її наслідки. *Радіoeлектроніка та молодь у XXI столітті*: матеріали 26-го Міжнар. молод. форуму (Харків, 19–21 квіт. 2022 р.). Харків: ХНУРЕ, 2022. Т. 9. С. 10–11.
61. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
62. Кузнєцова М. М. Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів: дис. к-та психол. наук: 19.00.07 / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2018. 217 с.
63. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 11. Вип. 19. С. 208-224. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf> (дата звернення: 17.07.2023).
64. Курова А.В. Особливості сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія:Психологія*. Вип. 3. 2022. С. 31-34.
65. Кутєпова-Бредун В. Ю., Шевченко Н. Ф., Альшаєва К. М. Дослідження прокрастинації та її зв'язку із особистісними рисами. *Journal of Psychology Research*. 2022. Vol. 28(11). С. 69–83.
66. Кучманич І. М., Мороз Р. А. Психологічний механізм виникнення та функціонування психологічної травми особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету ім. І. Огієнка, Національного інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Випуск 36. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. С. 146-159.
67. Лазорко О. Копінг-ресурси забезпечення професійної безпеки медичного працівника. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2016. № 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_3_9 (дата звернення: 21.10.2025).

68. Лугова В. М., Луговий Б. Прокрастинація та шляхи її подолання. *Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference*. Bilbao, Spain. 2023. Р. 21-29. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/29214> (дата звернення: 10.07.2023).
69. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. Вип. 4(36). Ч. 2. С. 59-65. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/18954> (дата звернення: 06.07.2023).
70. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ: Вища школа, 2000. 480 с.
71. Макогончук К. Подолання прокрастинації як ресурс психічного здоров'я. *Національний університет «Острозька академія»*. 2014. URL: <https://naub.ua.edu.ua/podolannya-prokrastynatsiya-yak-resurs-psyhichnoho-zdorovya/> (дата звернення: 05.10.2025).
72. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 272 с.
73. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія: підручник. Київ: Центр учб. л-ри, 2020. 360 с.
74. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. До питання методології когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 24. С. 3–6.
75. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
76. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник. Київ : «Либідь», 2011. 516 с.
77. Малхазов О. Р. Експериментальна психологія: практичний посібник. Київ: Талком, 2020. 321 с.
78. Мартенс Й.-У. Мистецтво керувати своїм життям: розпізнавання, вплив та зміна настанов. Харків : Вид-во «Гуманітарний Центр», 2013. 208 с.
79. Методологічні та теоретичні проблеми психології: навч. посіб. / М.

С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов, В. І. Осьодло та ін. Київ: Ніка-Центр, 2008. 336 с.

80. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. Київ: Видав. дім «Слово», 2009. 464 с.

81. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292-297.

82. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.

83. Назарук Н. В. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 48-54. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.6>. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/6.pdf (дата звернення: 20.07.2023).

84. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. №3. С. 66-70. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>

85. Несторук Н. А., Придятько І. В. Подолання прокрастинації здобувачів вищої освіти на засадах педагогіки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Вип. 68. Т. 2. С. 77-81. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.68-2.15> URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/68/part_2/17.pdf (дата звернення: 14.07.2023).

86. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. №2(12). С. 66-71.

87. Освіта дорослих: енциклопедичний словник / Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України; за ред. В. Г. Кременя, Ю. В. Ковбасюка. Київ: Основа, 2014. 496 с.

88. Основи психологічного консультування (лекційний курс) / уклад. Якимчук Б. А., Якимчук І. П. Умань : ПП Жовтий О. О., 2013. 204 с.
89. Палій А. А. Диференціальна психологія: підручник. Київ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2010. 954 с.
90. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. С. 209.
91. Прокрастинація: чому ми відкладаємо важливі справи на потім і як перестати зволікати. *Криворізький державний педагогічний університет* : веб-сайт. URL: <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18008-prokrastynatsiya-chomu-my-vidkladayemo-vazhlyvi-spravy-na-potim-i-yak-perestaty-zvolikaty.html> (дата звернення: 17.07.2023).
92. Психологічна енциклопедія: наук. видання / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с. (Серія «Енциклопедія ерудита»).
93. Психологія особистості на сучасному ринку праці : монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба, Є. М. Калюжної; колектив авторів. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 380 с.
94. Резнік К. О. Концептуальні зв'язки психологічної розумності з іншими психологічними конструктами. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. Учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, Україна, 15 квітня 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. С. 105-107.
95. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату). Київ: Ніка-Центр, 2003.
96. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. Київ: Талком, 2017. 245 с.
97. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. №3(19). С. 28-38. DOI

<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>. URL:
<http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2129/2042> (дата
 звернення: 21.07.2023).

98. Рудоманенко Ю. В. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 137-142. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/13_2022/17.pdf (дата звернення: 17.07.2023).

99. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

100. Саннікова О. П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса: СМІЛ, 2003. 256 с.

101. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2020. Вип. 12(41). С. 98-123.

102. Сеник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). *ResearchGate*. 2012. URL: https://www.researchgate.net/publication/280938555_Adaptacia_opituvalnika_casovoi_perspektivi_osobistosti_F_Zimbardo_ZTPI (дата звернення: 05.07.2025).

103. Сокол Л., Фокс М. Г. Когнітивно-поведінкова терапія. Практичне керівництво. Київ: Діалектика, 2021. 384 с.

104. Тимошко Г. М. Організаційна культура керівника загальноосвітнього навчального закладу: теорія і практика: монографія. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2014. 592 с.

105. Ткаченко Н. В., Косікова Є. С. Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. №11(18). С. 305-326.

106. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: П. Тарашук. Київ: Основи, 1998. 709 с.

107. Фройд З. Невпокій в культурі. Переклад з німецької Ю. Прохаско. Київ: Апріорі, 2021. 120 с.
108. Хоружа Л. Л. Теоретичні засади формування етичної компетентності майбутніх учителів початкових класів: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки АПН України. Київ, 2004.
109. Чижиченко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. Психологія і особистість. 2016. № 2(2). С. 146–155.
110. Чуйко Г. В., Комісарник М. І. Прокрастинація: сутність і причини. *ARCher – інституційний репозитарій відкритого доступу представників Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*: веб-сайт. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1219/Чуйко%2c%20Комісарник%2c%20стаття.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 10.07.2023).
111. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Колтунович Т. А. Диспозиційні чинники схильності до прокрастинації у юнацькому віці. *ARCher – інституційний репозитарій відкритого доступу представників Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича* : веб-сайт. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/7077> (дата звернення: 07.07.2023).
112. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.
113. Шейко В. М., Кушнарєнко Н. М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: підручник. 6-те вид., перероб. і допов. Київ: Знання, 2008. 312 с.
114. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: [https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/27569/2/Extract%20pages%20from%20%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%80%20\(%D0%AF%D1%81%D0%BA%D1%96%D0%BB%D0%BA%D0%BE\).pdf](https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/27569/2/Extract%20pages%20from%20%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%80%20(%D0%AF%D1%81%D0%BA%D1%96%D0%BB%D0%BA%D0%BE).pdf) (дата звернення: 10.07.2025).

115. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання : навчальний посібник. Київ : «Вища школа», 2004. 679 с.
116. A scientific method in organizational research. *Organizational Behavior* / OpenStax. URL: <https://openstax.org/books/organizational-behavior/pages/a-scientific-method-in-organizational-research>. (дата звернення: 12.10.2025).
117. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*. 1975. Vol. 82. P. 463-496.
118. Alexander E. S., Onwuegbuzie A. J. Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*. 2007. №42. P. 1301-1310.
119. Araya-Castillo L., Burgos M., González P., Rivera Y., Barrientos N., Yáñez J. V., Ganga-Contreras F., Sáez W. Procrastination in University Students: A Proposal of a Theoretical Model. *Behavioral Sciences*. 2023. №13(2). P. 128-142. <https://doi.org/10.3390/bs13020128>
120. Ariely, D., Wertenbroch, K. Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*. 2002. №13. P. 219-224.
121. Atkinson J. W. An Introduction to Motivation. Princeton; New York: D. Van Nostrand, 1964. 335 p.
122. Balkis M., Duru E., Bulus M. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational / irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model. *European Journal of Psychology of Education*. 2013. №28. P. 825-839.
123. Balkis M., Duru E. Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2019. №37. P. 299-315.
124. Bammer G. Disciplining Interdisciplinarity: Integration and Implementation Sciences for Researching Complex Real World Problems.

Canberra: ANU E Press, 2013. 472 p. DOI: 10.22459/DI.01.2013.

125. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Inc., 1986. 617 p.

126. Barel E., Shahrabani S., Mahagna L., Massalha R., Colodner R., Tzischinsky O. State Anxiety and Procrastination: The Moderating Role of Neuroendocrine Factors. *Behavioral Sciences*. 2023. №13(3). P. 204-214. <https://doi.org/10.3390/bs13030204>

127. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press, 1976. 356 p.

128. Beery R. G. Fear of failure in the student experience. *Personnel and Guidance Journal*. 1975. Vol. 54. P. 190–203.

129. Blumberg S. K., Izard C. E. Affective and cognitive characteristics of depression in 10- and 11-year-old children. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol. 49, No. 1. P. 194–202.

130. Borgatta E. F. The structure of personality characteristics. *Behavioral Science*. 1964. №9. P. 8-17.

131. Briody R. An exploratory study of procrastination. *Dissertation Abstracts International*. 1980. Vol 41(2-A). 590 p.

132. Brownlow S., Reasinger R. D. Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. №15(5). P. 15-34.

133. Buhler Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem. Leipzig, 1993. 328 p

134. Burka J. B., Yuen L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge: Da Capo Press, 2008. 336 p.

135. Butterfield E. C. Locus of control, test anxiety, reactions to frustration, and achievement attitudes. *Journal of Personality*. 1964. Vol. 32, No. 3. P. 355–370.

136. Carstensen L. L., Isaacowitz D. M., Charles S. T. Taking time seriously. *American Psychologist*. 1999. №54. P. 165-181.

137. Cassady J. C., Johnson R. E. Cognitive test anxiety and academic

performance. *Contemporary Educational Psychology*. 2002. Vol. 27, No. 2. P. 270–295.

138. Chen B.-B., Chang L. Procrastination as a fast life history strategy. *Evolutionary Psychology*. 2016. №14. P. 1-5.

139. Chen Zh., Liu P., Zhang C., Feng T. Brain Morphological Dynamics of Procrastination: The Crucial Role of the Self-Control, Emotional, and Episodic Prospection Network. *Cerebral Cortex*. 2020. №3(5). P. 2834-2853.

140. Cherrier S., Wattelez G., Ferrière S., Borst G. NeuroStratE: An educational neuroscience intervention to reduce procrastination behavior and improve executive planning function in higher students. *Frontiers in Education*. 2023. Vol. 8. Art. 1149817. DOI: 10.3389/feduc.2023.1149817

141. Choi J. N., Moran S. V. Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*. 2009. № 149 (2). P. 195-211.

142. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005. № 14. P. 245-264.

143. Clark D. A., Beck A. T. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice*. Guilford Press, 2010. 628 p.

144. Costa P. T., McCrae R. Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Model (NEO-FFI) Professional manual. Odesa, FL; Psychological Assessment Center, 1992. 352 p.

145. Costa P. T., R. McCrae, D. Dye. Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*. 1991. №12. P. 887-898.

146. Counseling Psychology. *American Psychological Association*: website. URL: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/counseling> (date of appeal: 12.03.2023).

147. Crum K. P., Roster C. A., Pardo M. A., Ferrari J. R. Procrastinators and Clutter: An Ecological View of Living with Excessive “Stuff.” *Current*

Psychology. 2017. №37. P. 441-444.

148. Cruz R. N. C., Miranda J. O. Examining procrastination using the DSM-5 personality trait model: Disinhibition as a core personality trait. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. 2023. P. 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04815-7>

149. Cury M., Whitworth E. Hybrid Methodology: Combining Ethnography, Cognitive Science, and Machine Learning to Inform the Development of Context-Aware Personal Computing and Assistive Technology. *EPIC Proceedings*. 2019. P. 254–281.

150. David D. *Tratat de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale*. Iași: Polirom, 2006. 368 p.

151. Demeter D., Davis S. Procrastination as a Tool: Exploring Unconventional Components of Academic Success. *Creative Education*. 2013. №04. P. 144-149.

152. Design Decisions in Research / Office of Behavioral and Social Sciences Research (OBSSR). URL: <https://obssr.od.nih.gov/sites/obssr/files/Design-Decisions-in-Research.pdf>. (дата звернення: 12.10.2025).

153. Dewitte S., Schouwenburg H. C. Procrastination, temptations, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*. 2002. Vol. 16. P. 469–489. DOI: 10.1002/per.461.

154. Di Fabio A., Blustein D. Emotional intelligence and decisional conflict styles: Some empirical evidence among Italian high school students. *Journal of Career Assessment*. 2010. №18 (1). P. 71-81.

155. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002. P. 63-73.

156. *Doctoral Research Methods in Social Work*. Chapter 14.5. URL: <https://uta.pressbooks.pub/advancedresearchmethodsinsw/chapter/14-5/> (дата

звернення: 20.11.2025).

157. Donovan J. M. Relating psychological measures to anthropological observations: Procrastination as a field proxy for death anxiety? *Journal of Social Behavior & Personality*. 1995. Vol. 10, No. 2. P. 465–472.
158. Dryden W., DiGiuseppe R., Neenan M. A Primer on Rational Emotive Behavior Therapy. 2nd ed. Champaign, IL: Research Press, 2003.
159. Ellis A. Reason and emotions in psychotherapy. New York: Lyle Stuart, 1962. 442 p.
160. Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1991. Vol. 9. P. 139–172.
161. Ellis A., David D., Lynn S. J. Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice* / ed. by D. David, S. J. Lynn, A. Ellis. Oxford University Press, 2010. P. 3–22.
162. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. New York : Signet, 1979. 211 p.
163. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination. New York: Signet Books, 1977. 180 p.
164. Endler N. S., Kocovski N. L. State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*. 2001. Vol. 15. P. 231–245.
165. Ericson K. M. On the Interaction of Memory and Procrastination: Implications for Reminders, Deadlines, and Empirical Estimation. *Journal of the European Economic Association*. 2017. №15(3). P. 692-719.
166. Eysenck M. W., Derakshan N., Santos R., Calvo M. G. Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*. 2007. Vol. 7, No. 2. P. 336–353.
167. Ferrari J. R. Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports*. 1989. Vol. 64. P. 1057–1058.
168. Ferrari J. R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University,

Garden City. New York, 1990. 242 p.

169. Ferrari J. R. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*. 1992. V. 14. № 2. P. 97-110.

170. Ferrari J. R., Roster C. A., Crum K. P., Pardo M. A. Procrastinators and clutter: An ecological view of living with excessive «stuff». *Current Psychology*. 2018. № 37(2). P. 441-444.

171. Fiore N. A. *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. Boston: Tarcher Perigee, 2007. 206 p.

172. Flett G. L., Blankstein K. R., Martin T. R. Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* / ed. by J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. Plenum Press, 1995. P. 137–167.

173. Flett G. L., Hewitt P. L. *Perfectionism: Theory, Research, and treatment*. Washington, DC, 2002. 324 p.

174. Friedman H. S. Long-term relations of personality and health: dynamisms, mechanisms, tropisms. *Journal of Personality*. 2000. №68. P. 1089-1107.

175. Froggatt W. A brief introduction to rational emotive behaviour therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*. 2005. Vol. 3. P. 1–15.

176. Frost R. O. The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*. 1990. №14(5). P. 449-468

177. Gladding S. T. *Counseling: A comprehensive profession*. Upper Saddle River, New Jersey Columbus, Ohio: Merrill Prentice Hall, 2012. 736 p.

178. Grecco P. R. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: Development of a procrastination self-statement inventory: doctoral dissertation. *Dissertation Abstracts International*. 1984. Vol. 46. P. 640.

179. Gregory B. B., Golson M., Larsen M. Psychological and behavioral

predictors of procrastination in undergraduates. *Psi Chi Journal of Psychological Research*. 2023. №28(1). P. 52-65. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN28.1.52>

180. Greiner J. M., Karoly P. Effects of self-control training on study activity and academic performance: An analysis of self-monitoring, self-reward, and systematic-planning components. *Journal of Counseling Psychology*. 1976. Vol. 23. P. 495–502.

181. GSE: Generalized Self-Efficacy Scale / Testable. URL: <https://www.testable.org/scale/gse-generalized-self-efficacy-scale> (дата звернення: 20.11.2025).

182. Gustavson D. E., Miyake A., Hewitt J. K., Friedman N. P. Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*. 2014. №25. P.1178-1188.

183. Gustavson D., Miyake A. Academic Procrastination and Goal Accomplishment: A Combined Experimental and Individual Differences Investigation. *Learning and Individual Differences*. 2017. №54. P. 160-172.

184. Haghbin M. Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire: doctoral dissertation. Carleton University, 2015. 237 p.

185. Haghbin M., McCaffrey A., Pychyl T. A. The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2012. Vol. 30. P. 249–263. DOI: 10.1007/s10942-012-0153-9.

186. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. №15. P. 27-33.

187. Harrington N. It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2005. Vol. 39, No. 5. P. 873–883.

188. Heckhausen H. Motivation and action. Berlin: Springer-Verlag, 1991.

504 p.

189. Hensley L. Reconsidering active procrastination: Relations to motivation and achievement in college anatomy. *Learning and Individual Differences*. 2014. Vol. 36. P. 82-101.
190. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* / ed. by P. L. Hewitt, G. L. Flett. Washington, DC: APA, 2002. P. 5–31.
191. Howell A. J., Watson D. C. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*. 2007. № 3(1). P. 167-178.
192. Hu Y., Liu P., Guo Y., Feng T. The neural substrates of procrastination: A voxel-based morphometry study. *Brain and Cognition*. 2018. №121. P. 11-16.
193. Huning T. M., Renn R. W., Allen D. G. Empirical examination of the individual-level personality-based theory of self-management failure. *Journal of Organizational Behavior*. 2009. №32. P. 25-43.
194. Johnson J. L., Bloom M. A. An analysis of the contribution of the five factor of personality to variance in academic procrastination. Unpublished manuscript. Villanova University, Villanova, PA. 1993. 284 p.
195. Johnstone L. Psychological Formulation as an Alternative to Psychiatric Diagnosis. *Journal of Humanistic Psychology*. 2017. Vol. 58. Issue 1. P. 30-46. <https://doi.org/10.1177/0022167817722230> (дата звернення: 19.04.2023).
196. Karatas H. Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. *Anthropologist*. 2015. №20. P. 243-255.
197. Kerlinger F. N. Foundations of behavioral research. 3rd ed. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1986. 667 p.
198. Khanday S. A., Khanam D. The research design. *Quantitative Social Research*. 2023. February. URL: https://www.researchgate.net/publication/368257495_The_Research_Design. (дата

звернення: 15.10.2025).

199. Klassen R. M., Ang R. P., Chong W. H., Krawchuk L. L., Huan V. S., Wong I. Y., Yeo L. S. Academic Procrastination in Two Settings: Motivation Correlates, Behavioral Patterns, and Negative Impact of Procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*. 2010. № 59. P. 361-379.
200. Klingsieck K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*. 2013. №18(1). P. 24-34.
201. Kranjec E., Košir K., Komidar L. Dejavniki akademske prokrastinacije: vloga perfekcionizma, anksioznosti in depresivnosti. *Psihološka obzorja / Horizons of Psychology*. 2016. №25. P. 51-62.
202. Kuhl J. Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme. Göttingen: Hogrefe, 2001. 1221 s.
203. Kulatilake T., Liyanage P. L. R., Deemud G. H., De Silva U. S., Sriyaratna D., Kugathan A. PRODEP: Smart Social Media Procrastination and Depression Tracker. *17th International Workshop on Semantic and Social Media Adaptation & Personalization (SMAP)*. 2022. P. 1–6. <https://doi.org/10.1109/SMAP56125.2022.9941896>
204. Lay C. H. Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*. 1990. Vol. 5, No. 3. P. 91–103.
205. Lay C., Silverman S. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*. 1996. Vol. 21, No. 1. P. 61–67.
206. Lay C. H., Schouwenburg H. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1993. №8. P. 647-662.
207. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20. № 4. P. 474-495.
208. Laybourn S., Frenzel A. C., Fenzl T. Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A Qualitative Study. *Frontiers in Psychology*. 2019. № 10. P. 23-25.

209. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21.
210. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
211. Leentjens A. F. G., Levenson J. L. Ethical issues concerning the recruitment of university students as research subjects. *Journal of Psychosomatic Research*. 2013. Vol. 75, No. 4. P. 394–398.
212. Lewin K. Time perspective and morale. *Civilian morale* / ed. by G. Watson. Houghton Mifflin, 1942. P. 48–70.
213. Lewin K. Field Theory in Social Science. New York: Harper & Row, 1952. 323 p.
214. Li S., Su J., Zhao D., Wang J., Wang G. Future time perspective and academic procrastination among nursing students: The mediating role of mindfulness. *Nursing Open*. 2023. №10(6). P. 3737–3743. <https://doi.org/10.1002/nop2.1630>
215. Liu G. Exploring different types of procrastination in multinational corporation employees: a latent class analysis. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. 2023. P. 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04375-w>
216. Liu M.-Z., Lu G.-Z. Reliability and validity of Aitken Procrastination Inventory in middle school students. *Chinese Mental Health Journal*. 2011. №25(5). P. 380-384
217. Mann L. Procrastination Revisited: A Commentary. *Australian Psychologist*, 2016. №51(1). P. 47-51.
218. Markiewicz K. Procrastination and procrastinators: definition, etiology, epidemiology and therapy. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*. 2018. № 31(3). P. 195-213.
219. Markiewicz K., Dziewulska P. Procrastination predictors and moderating effect of personality traits. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2018. № 23(3). P. 593-609.

220. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers, 1954. 369 p. URL: <https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-A.H.Maslow.pdf> (date of appeal: 12.07.2023).
221. McCown W., Petzel T., Rupert P. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*. 1987. Vol. 8, No. 6. P. 781–786.
222. McCown W. G., Johnson J. L., Petzel T. Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*. 1989. №10(2). P. 197–202. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3)
223. McCown W., Petzel T., Rupert P. Personality correlates and behaviors of chronic procrastinators. *Personality and Individual Differences*. 1987. №11. P. 71-79.
224. McGrath J. E., Tschan F. *Temporal matters in social psychology: Examining the role of time in the lives of groups and individuals*. Washington, DC: American Psychological Association, 2004. 250 p.
225. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. 1992. Vol. 35(83). 102 p.
226. Milgram N. A., Sroloff B., Rosenbaum M. The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*. 1988. V. 22. № 2. P. 197-212.
227. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. №14. P. 141-156.
228. Miller E. The prefrontal cortex and cognitive control. *Nature Reviews Neuroscience*. 2000. Vol. 1. P. 59–65.
229. Missildine W. H. *Your inner child of the past*. New York: Simon and Schuster, 1963. 256 p.
230. Mohammadi Bytamar J. et al. Prevalence of academic procrastination and its association with metacognitive beliefs in Zanzan University of medical sciences. *Iranian Journal of Medical Education Development*. 2018. Vol. 10. P. 84–97.

231. Mohammadi Bytamar J., Saed O. Psychometric Properties of Metacognitive Beliefs about Procrastination Questionnaire in Students of Zanjan University of Medical Sciences. *Journal of Medical Education Development*. 2018. Vol. 11, No. 30. P. 43–61.
232. Mouratidis A., Michou A., Aelterman N., Haerens L., Vansteenkiste M. Begin-of-School-Year Perceived Autonomy-Support and Structure as Predictors of End-of-School-Year Study Efforts and Procrastination: The Mediating Role of Autonomous and Controlled Motivation. *Educational Psychology*. 2018. №38(4). P. 435-450. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1402863>
233. Mowen J. C. The 3M model of motivation and personality: Theory and empirical applications to consumer behavior. Boston: Kluwer Academic Publishers, 2000. 331 p.
234. Nelson-Jones R. The Theory and Practice of Counseling Psychology. London: Holt, Rinehar&Winston, 1981. 520 p.
235. Nguyen B., Steel P., Ferrari J. R. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. № 21(4). P. 388-399.
236. Nickerson C. Learned Helplessness Theory In Psychology (Seligman): Examples & Coping. *Simply Psychology*: website. URL: <https://www.simplypsychology.org/learned-helplessness.html> (date of appeal: 07.07.2023).
237. Norman W. T. Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1963. №66. P. 574-583.
238. Onwuegbuzie A. J. Statistics anxiety and the role of self-perceptions. *The Journal of Educational Research*. 2000. Vol. 93, No. 5. P. 323–330.
239. Ozer B. U., Demir A., Ferrari J. R. Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*. 2009. Vol. 149, No. 2. P. 241–257.

240. Pathak R. P. Research in education and psychology. Dorling Kindersley (India), Pearson, 2011. 472 p.
241. Peterson C., Seligman M. E. Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*. 1984. Vol. 91, No. 3. P. 347–374.
242. Piage J. The Epistemology of Interdisciplinary Relationships. *Interdisciplinarity: problems of teaching and research in universities: results of a Seminar on Interdisciplinarity in Universities*. Paris: OECD, 1972. P. 127–141.
243. Rahimi S., Hall N. C., Sticca F. Understanding academic procrastination: A Longitudinal analysis of procrastination and emotions in undergraduate and graduate students. *Motivation and Emotion*. 2023. P. 1-21. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10010-9>
244. Rebetez M., Barsics C., Rochat L., D'Argembeau A., Van der Linden M. Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*. 2016. №42. P. 286-292.
245. Rebetez M., Rochat L., Barsics C., Van der Linden M. Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Psychological reports*. 2018. №121(1). P. 26-41.
246. Rogers C. R. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Boston. New York: Houghton Mifflin Company, 1995. 367 p. URL: <http://dspace.vnbrims.org:13000/jspui/bitstream/123456789/4397/1/On%20Becoming%20a%20Person%20A%20Therapist%E2%80%99s%20View%20of%20Psychotherapy.pdf> (date of appeal: 08.07.2023).
247. Rothblum E. D., Solomon L. J., Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 1986. Vol. 33, No. 4. P. 387–394.
248. Rotter J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. Vol. 43, No. 1. P. 56–67.
249. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic

Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York, NY: Guilford Publications, 2017. DOI: 10.1521/978.14625/28806.

250. Ryff C., Singer B. Psychological well-being: meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. №65. P. 14-23.

251. Sabini J., Silver M. Moralities of Everyday Life. New York: Oxford University Press, 1982. 238 p.

252. Saddler C. D., Sacks L. A. Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*. 1993. Vol. 73, No. 3. P. 863–871.

253. Saling J. Guide to Psychiatry and Counseling. *WebMD*: website. URL: <https://www.webmd.com/mental-health/guide-to-psychiatry-and-counseling> (date of appeal: 20.02.2023).

254. Satterfield J. M., Monahan J., Seligman M. E. P. Law school performance predicted by explanatory style. *Behavioral Sciences and the Law*. 1997. Vol. 15. P. 95–105.

255. Schachter S., Singer J. Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*. 1962. Vol. 69. P. 379–399.

256. Schraw G., Wadkins T., Olafson L. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 2007. № 99(1). P. 12–25

257. Seligman M. E. P. Learned helplessness. *Positive Psychology Center*: website. URL: <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/learnedhelplessness.pdf> (date of appeal: 10.07.2023).

258. Seligman's Wailing Dogs: Psychology Of Learned Helplessness. *The happiness blog. Psychology and Philosophy of Happiness*: website. URL: <https://happyproject.in/learned-helplessness/> (date of appeal: 12.07.2023).

259. Sims C. M. Self-regulation coaching to alleviate student procrastination: Addressing the likeability of studying behaviours. *International Coaching Psychology Review*. 2014. Vol. 9. P. 147–164.

260. Sirois F. M. Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective. *European Journal of Personality*. 2014. Vol. 28(5). P. 511–520.
261. Sirois F. M. Procrastination and stress: exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*. 2014. Vol. 13. P. 128–145.
262. Sirois F. M., Melia-Gordon M. Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 524588. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.524588.
263. Sirois F., Pychyl T. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*. 2013. Vol. 7. P. 115–127. DOI: 10.1111/spc3.12011.
264. Sirois F. M. Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20. Issue 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
265. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination, health, and well-being. Elsevier Academic Press, 2016. 304 p.
266. Sirois F., Pychyl T. Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*. 2013. №7. P. 115-127.
267. Skinner B. F. Behavior of Organisms: An experimental analysis. New York: Appleton-Century.1938. 411 p.
268. Smith T. W., Snyder C. R., Handelsman M. M. On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. №42. P. 314-321.
269. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31, No. 4. P. 503–509.
270. Specter M. H., Ferrari J.R. Time orientations of procrastinators: focusing on the past, present or future? *Journal of Social behavior and Personality*. 2000. №15. P. 197-202.

271. Stanford Libraries. SearchWorks – Procrastination. URL: https://searchworks.stanford.edu/articles?f%5Beds_search_limiters_facet%5D%5B%5D=Direct+access+to+full+text&search_field=search&q=procrastination&range%5Bpub_year_tisim%5D%5Bbegin%5D=2021&range%5Bpub_year_tisim%5D%5Bend%5D=2023&commit=Apply (date of appeal: 07.07.2023)
272. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 48, No. 8. P. 926–934.
273. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
274. Steel P., Svartdal F., Thundiyil T., Brothen T. Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *Frontiers in psychology*. 2018. №9. P. 3-27.
275. Stoeber J. The psychology of perfectionism: An introduction. *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* / ed. by J. Stoeber. London: Routledge, 2018. P. 3–16.
276. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10, No. 4. P. 295–319.
277. Stoeber J., Chills J. H. Perfectionism. *Encyclopedia of adolescence* / R. J. R. Levesque (Ed.). New York: Springer. 2011. P. 2053-2059. DOI: 10.1007/978-1-4419-1695-2_279.
278. Tice D. M., Baumeister R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 1997. Vol. 8, No. 6. P. 454–458.
279. Tice D. M., Bratslavsky E. Giving in to feel good: the place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 149–159. DOI: 10.1207/S15327965PLI1103_03.
280. Tisocoo F., Fernandez Liporace M. The Tuckman Procrastination Scale: Psychometric Features among Buenos Aires Undergraduates. *Psychological*

Thought. 2021. №14(2). P. 444-466. DOI:10.37708/psyct.v14i2.603. URL: https://www.researchgate.net/publication/355828216_The_Tuckman_Procrastination_Scale_Psychometric_Features_among_Buenos_Aires_Undergraduates (date of appeal: 27.07.2023).

281. Tobi H., Kampen J. K. Research design: the methodology for interdisciplinary research framework. *Quality & Quantity*. 2018. Vol. 52, No. 3. P. 1209–1225.

282. Trice A. D., Milton C. T. Locus of control as a predictor of procrastination among adults in correspondence courses. *Perceptual & Motor Skills*. 1987. Vol. 65, No. 3. P. 1002.

283. Tupes E. C., Christal R. E. Recurrent Personality Factors based on Trait Ratings. USAF ASD Tech. Rep. Lackland Airforce Base, TX: US Air Force. 1961. P. 61-97.

284. Turaga R. Understanding and Overcoming Procrastination. *IUP Journal of Soft Skills*. 2022. № 16(3). P. 51-58.

285. Valenzuela R., Codina N., Castillo I., Pestana J. V. Young university students' academic self-regulation profiles and their associated procrastination: autonomous functioning requires self-regulated operations. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 354. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00354.

286. Vladimirova M., Rozmainsky I. Hyperbolic Discounting and Its Consequences: Empirical Analysis on the Base of Surveys. *Економічний вісник Донбасу*. 2019. №4(58). С. 5-19.

287. Von Bertalanffy L. General System Theory: Foundation, Development, Applications. New York: George Braziller. 1968. 289 p.

288. Watson D. C. Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Personality and Individual Differences*. 2001. Vol. 30. P. 149–158. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00019-2.

289. Wu Y., Li L., Yuan B., Tian X. Individual differences in restingstate functional connectivity predict procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2016. №95. P. 62-67.

290. Zasiiekina L., Zhuravlova O. (2019). Acculturating Stress, Language Anxiety and Procrastination of International Students in the Academic Settings. *Psycholinguistics*. 2019. № 26(1). P. 126-140.
291. Zhang C., Meng D., Zhu L., Ma X., Guo J., Fu Y., Zhao Y., Xu H., Mu L. The Effect of Trait Anxiety on Bedtime Procrastination: The Mediating Role of Self-Control. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2023. №30(2). P. 260-267. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10089-3>
292. Zhao X., Zhang R., Feng T. The vmPFC-IPL functional connectivity as the neural basis of future self-continuity impacted procrastination: the mediating role of anticipated positive outcomes. *Behavioral and Brain Functions*. 2024. Vol. 20. Art. 11. DOI: 10.1186/s12993-024-00236-z
293. Zheng Y., Wang X., Yang L. Explore the correlations of occupational commitment, psychological resilience, job satisfaction, and burnout in kindergarten teachers' turnover intentions in rural China. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–13.
294. Ziezat H. A., Rozenthal T. L., White G. M. Behavioral self-control in treating procrastination of studying. *Psychological reports*. 1978. № 42. P. 59-69.
295. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77, No. 6. P. 1271–1288.

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ

Інструкція для учасників дослідження: Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

Текст опитувальника:

1 бал	2 бал	3 бали	4 бали	5 бали
<i>Абсолютно не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Абсолютно згоден(на)</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5

14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5
15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

<i>Прямі та обернені твердження</i>		<i>Номери тверджень</i>
Прямі твердження		1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження		3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20
<i>Варіант відповіді</i>	<i>Пряме твердження</i>	<i>Обернене твердження</i>
Абсолютно не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 балів
Важко визначитися	3 бали	3 балів
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бали

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

Додаток Б

АНКЕТА «ПРИЧИНИ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ» М. ДВОРНИК

Інструкція для учасників дослідження: Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радше так»; «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень. Оцініть наведені твердження за поданою шкалою:

Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>Однозначно ні</i>	<i>Радше ні</i>	<i>Можливо так, можливо ні</i>	<i>Радше так</i>	<i>Однозначно так</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1 2 3 4 5
2.	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.	1 2 3 4 5
3.	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	1 2 3 4 5
4.	Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.	1 2 3 4 5
5.	Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.	1 2 3 4 5
6.	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1 2 3 4 5
7.	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1 2 3 4 5
8.	Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1 2 3 4 5
9.	До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.	1 2 3 4 5
10.	Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.	1 2 3 4 5

11.	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1 2 3 4 5
12.	Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
13.	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені.	1 2 3 4 5
14.	Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням.	1 2 3 4 5
15.	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування.	1 2 3 4 5
16.	Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих.	1 2 3 4 5
17.	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1 2 3 4 5
18.	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою.	1 2 3 4 5
19.	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1 2 3 4 5
20.	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
21.	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1 2 3 4 5
22.	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.	1 2 3 4 5
23.	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1 2 3 4 5
24.	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1 2 3 4 5
25.	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1 2 3 4 5
26.	Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1 2 3 4 5
27.	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1 2 3 4 5
28.	Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1 2 3 4 5
29.	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1 2 3 4 5
30.	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1 2 3 4 5
31.	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1 2 3 4 5

32.	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1 2 3 4 5
33.	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1 2 3 4 5
34.	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1 2 3 4 5
35.	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	1 2 3 4 5
36.	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4 5
37.	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1 2 3 4 5
38.	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1 2 3 4 5
39.	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода.	1 2 3 4 5
40.	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	1 2 3 4 5
41.	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підрахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу. Також можна орієнтуватися на результати дослідження, представлені в монографії, за такими факторами:

<i>Шкала анкети</i>	<i>Номера тверджень</i>	<i>Інтерпретація отриманих результатів</i>
<i>«Недооцінка готовності до виконання завдання»</i>	3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40	Високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність,

		необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.
<i>«Подолання страху відповідальності»</i>	17, 18, 19, 36, 38, 39	Високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.
<i>«Знижений рівень зацікавленості»</i>	5, 7, 8, 22, 33, 37	Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.
<i>«Орієнтація на соціальну винагороду»</i>	10, 14, 16, 24, 25, 27, 31	Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.
<i>«Схильність до педантизму»</i>	1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41	Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

Додаток В

**ВЕЛИКА ТРИВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ М. СМІТТА, Д.
САКЛОФСКИ, Й. СТОЄБЕР, С. ШЕРРІ**

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

Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>Повністю не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Повністю Згоден(на)</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я намагаюся бути настільки досконалим, наскільки це можливо.	1 2 3 4 5
2.	Для себе я ніколи не погоджуюся на менше, ніж досконале.	1 2 3 4 5
3.	Для мене важливо бути досконалим в усьому, що я розпочинаю.	1 2 3 4 5
4.	Я роблю справу ідеально, або не роблю взагалі.	1 2 3 4 5
5.	Мені завжди потрібно прагнути до ідеалу для того, щоб відчувати свою правоту.	1 2 3 4 5
6.	Я не зможу себе поважати, якщо припиню прагнути досконалості.	1 2 3 4 5
7.	Моя самооцінка залежить від можливості бути досконалим.	1 2 3 4 5
8.	Прагнення вдосконалюватись, наскільки це можливо, дає мені відчуття потрібності.	1 2 3 4 5
9.	Моя самооцінка пов'язана з можливістю бути досконалим.	1 2 3 4 5
10.	Коли я помиляюсь, то відчуваю себе невдахою.	1 2 3 4 5
11.	Я відчуваю тривогу через можливість зробити помилку.	1 2 3 4 5
12.	Мене лякає сама навіть думка про помилку.	1 2 3 4 5
13.	Коли я помічаю, що зробив помилку, мені соромно.	1 2 3 4 5
14.	Я засмучуюсь, зробивши навіть незначну помилку.	1 2 3 4 5
15.	Я сумніваюсь у більшості своїх вчинків.	1 2 3 4 5
16.	Я відчуваю невпевненість щодо більшості справ, які я роблю.	1 2 3 4 5

17.	Я маю сумніви щодо всього, що б я не робив.	1 2 3 4 5
18.	Я завжди невпевнений у правильності своїх вчинків/рішень.	1 2 3 4 5
19.	Я схильний сумніватися у правильності своїх дій/вчинків.	1 2 3 4 5
20.	Я ставлюсь до себе критично, коли роблю щось недосконало.	1 2 3 4 5
21.	Коли мій виступ недосконалий, зазвичай, я злюся на себе.	1 2 3 4 5
22.	Я почуваюся розчарованим в собі, коли не роблю щось досить добре.	1 2 3 4 5
23.	Мені важко собі пробачити, коли моя робота недосконала.	1 2 3 4 5
24.	Люди занадто багато очікують від мене.	1 2 3 4 5
25.	Люди розчаровуються в мені, коли я роблю щось недосконало.	1 2 3 4 5
26.	Оточуючі занадто багато вимагають від мене.	1 2 3 4 5
27.	Усі вважають, що я маю бути найкращим.	1 2 3 4 5
28.	Я вимагаю досконалості від моєї родини та друзів.	1 2 3 4 5
29.	Все, що роблять інші, має бути бездоганним.	1 2 3 4 5
30.	Я очікую, що близькі мені люди повинні бути досконалими.	1 2 3 4 5
31.	Люди скаржаться, що я очікую занадто багато від них.	1 2 3 4 5
32.	Для мене важливо, щоб оточуючі робили свою справу бездоганно.	1 2 3 4 5
33.	Я схильний критикувати недоліки інших людей.	1 2 3 4 5
34.	Я розчаровуюсь, коли інші люди припускаються помилок.	1 2 3 4 5
35.	Я незадоволений людьми, навіть якщо вони зробили все, що могли.	1 2 3 4 5
36.	Я одразу вказую на недоліки іншим людям.	1 2 3 4 5
37.	Я заслуговую на особливе ставлення до себе.	1 2 3 4 5
38.	Я вважаю, що оточуючі повинні порушувати правила заради мене.	1 2 3 4 5
39.	Мене бентежить, коли інші люди не помічають мою досконалість.	1 2 3 4 5
40.	Я заслуговую на те, щоб завжди все було по-моєму.	1 2 3 4 5
41.	Я найкращий в тому, що я роблю.	1 2 3 4 5
42.	Я знаю, що я досконалий.	1 2 3 4 5
43.	Інші люди таємно заздять моїй досконалості.	1 2 3 4 5
44.	Інші люди визнають мою перевагу над ними.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

За кожною шкалою знаходимо сумарний бал за вказаними номерами пунктів-тверджень.

№ з/п	Шкала	Номера тверджень	Рівні вираженості

1.	Перфекціонізм, орієнтований на себе	1, 2, 3, 4	низький рівень < 13 середній рівень 13-16 високий рівень >16
2.	Проблеми з самооцінкою	5, 6, 7, 8, 9	низький рівень < 15 середній рівень 15-19 високий рівень >19
3.	Стурбованість помилками	10, 11, 12, 13, 14	низький рівень < 12 середній рівень 12-17 високий рівень > 17
4.	Сумніви у власних діях	15, 16, 17, 18, 19	низький рівень < 9 середній рівень 9-13 високий рівень > 13
5.	Самокритика	20, 21, 22, 23	низький рівень < 12 середній рівень 12-15 високий рівень >15
6.	Соціально-приписаний перфекціонізм	24, 25, 26, 27	низький рівень < 8 середній рівень 8-13 високий рівень > 13
7.	Перфекціонізм, орієнтований на інших	28, 29, 30, 31, 32	низький рівень < 12 середній рівень 12-16 високий рівень > 16
8.	Гіперкритика	33, 34, 35, 36	низький рівень < 9 середній рівень 9-12 високий рівень > 12
9.	Упевненість у тому, що мені усі щось винні	37, 38, 39, 40	низький рівень < 7 середній рівень 7-11 високий рівень > 11
10.	Претензійність	41, 42, 43, 44	низький рівень < 8 середній рівень 8-12 високий рівень >12

Шкала *«Перфекціонізм, орієнтований на себе»* трактується як прагнення до досконалості та переконання, що все повинно бути досконалим та є досить важливим.

Шкала *«Проблеми з самооцінкою»* розглядається як самооцінність та встановлення перфекціоністських стандартів.

Шкала *«Стурбованість помилками»* розглядається як тенденція до надмірних негативних реакцій на передбачувані невдачі та помилки.

Шкала *«Сумніви у власних діях»* відображає невизначеність щодо власної продуктивності.

Шкала «*Самокритика*» вимірює тенденцію до суворої самокритики, коли виконання певної діяльності не є досконалим.

Шкала «*Соціально-приписаний перфекціонізм*» позначає тенденцію сприймати оточуючих, як таких, що вимагають досконалості.

Шкала «*Перфекціонізм, орієнтований на інших*» розглядається як тенденція до нереалістичних очікувань щодо інших.

Шкала «*Гіперкритика*» передбачає різке знецінення дій оточуючих, прискіпливість до їх недосконалості.

Шкала «*Упевненість в тому, що мені усі щось винні*» розглядається як захоплення оточуючих Вашою досконалістю та неперевершеністю.

Шкала «*Претензійність*» позначає стійке уявлення індивіда про себе як ідеального, значно кращого за інших.

Крім того, для визначення переважаючого типу перфекціонізму за кожним типом знаходимо сумарний бал за вказаними шкалами (номерами пунктів-тверджень).

<i>№ з/п</i>	<i>Тип перфекціонізму</i>	<i>Сума шкал (тверджень)</i>	<i>Рівні вираженості</i>
1.	Жорсткий перфекціонізм	«Перфекціонізм, орієнтований на себе», «Проблеми з самооцінкою». Твердження: 1-9	низький рівень < 29 середній рівень 29-35 високий рівень >35
2.	Самокритичний перфекціонізм	«Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях», «Самокритика», «Соціально-приписаний перфекціонізм». Твердження: 10-27	низький рівень < 44 середній рівень 44-56 високий рівень >56
3.	Нарцисичний перфекціонізм	«Перфекціонізм, орієнтований на інших», «Гіперкритика», «Упевненість у тому, що мені усі щось винні», «Претензійність». Твердження: 28-44	низький рівень < 36 середній рівень 36-46 високий рівень >46

4.	Загальний рівень перфекціонізму	«Жорсткий перфекціонізм», «Самокритичний перфекціонізм», «Нарцисичний перфекціонізм». Твердження: 1-44	низький рівень < 114 середній рівень 114-135 високий рівень >135

«Жорсткий перфекціонізм». Автори опитувальника запозичили назву з «Діагностичного та статистичного керівництва по психічним розладам» (DSM-5), задля підкреслення жорсткої вимогливості до себе, своєчасне бездоганне та безпомилкове виконання діяльності. «Жорсткий перфекціонізм» складається з двох шкал: *«перфекціонізм, орієнтований на себе»* та *«проблеми з самооцінкою»*

«Самокритичний перфекціонізм» автори опитувальника запозичили з моделі перфекціонізму Д. Данклі. «Самокритичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал: *«стурбованість помилками»*, *«сумніви у власних діях»*, *«самокритики»* і *«соціально-приписаного перфекціонізму»*.

«Нарцисичний перфекціонізм» автори опитувальника запозичили з моделі перфекціонізму Л. Ніліс, С. Шеррі. «Нарцисичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал: *«перфекціонізм, орієнтований на інших»*, *«гіперкритика»*, *«упевненість в тому, що мені усі щось винні»* та *«претензійність»*.

Незважаючи на те, що нарцисичний тип перфекціонізму достатньо висвітлений в теорії, автори опитувальника пропонують дослідження даного типу перфекціонізму лише для самозвіту, задля визначення ступеня власної «грандіозності» тим людям, які вважають себе досконалими, кращими за інших, і мають нереалістичні очікування.

ОПИТУВАЛЬНИК А. РЕАНА «МОТИВАЦІЯ УСПІХУ ТА СТРАХ НЕВДАЧІ»

Інструкція для учасників дослідження: На наведені нижче запитання необхідно відповісти "так" (+) чи "ні" (-). Відповідати на питання слід достатньо швидко, довго не замислюючись.

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1	Включаючись у роботу, сподіваюся на успіх.	
2	У діяльності активний.	
3	Схильний до прояву ініціативи.	
4	При виконанні відповідальних завдань прагну по можливості знайти причини відмови від них.	
5	Часто вибираю крайнощі: або занижені легкі завдання, або нереально важкі.	
6	При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.	
7	При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.	
8	Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.	
9	При виконанні достатньо важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.	
10	Я схильний проявляти наполегливість у досягненні мети.	
11	Я схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.	
12	Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно.	
13	Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.	
14	Вважаю за краще ставити перед собою середні за складністю або злегка завищені, проте досяжні цілі.	
15	У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.	

16	У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.	
17	Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.	
18	При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання достатньо важке.	
19	У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.	
20	Якщо я сам вибрав для себе завдання, то у разі невдачі його привабливість тільки зростає.	

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

За кожен збіг відповіді з ключем зарахуйте собі один бал і підрахуйте загальну кількість набраних балів.

Відповідь «ТАК»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Відповідь «НІ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Якщо досліджуваний набирає від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (страх невдачі); 14 до 20 балів – мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів у межах від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс не виражений. При цьому 8 – 9 балів ближче до страху невдачі, а 12 – 13 балів – до мотивації успіху.

Додаток Д

ОПИТУВАЛЬНИК ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ Ф. ЗІМБАРДО

Інструкція для учасників дослідження: Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: «Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?»

Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>Зовсім не характерно</i>	<i>Не характерно</i>	<i>Нейтрально</i>	<i>Характерно</i>	<i>Дуже характерно</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.	1 2 3 4 5
2.	Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.	1 2 3 4 5
3.	У моєму житті багато визначає доля.	1 2 3 4 5
4.	Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.	1 2 3 4 5
5.	На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.	1 2 3 4 5
6.	Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.	1 2 3 4 5
7.	Мені приємно думати про своє минуле.	1 2 3 4 5
8.	Я дію імпульсивно.	1 2 3 4 5
9.	Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.	1 2 3 4 5
10.	Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.	1 2 3 4 5
11.	Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.	1 2 3 4 5
12.	Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.	1 2 3 4 5
13.	Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.	1 2 3 4 5
14.	Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.	1 2 3 4 5

15.	Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».	1 2 3 4 5
16.	Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.	1 2 3 4 5
17.	Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.	1 2 3 4 5
18.	Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.	1 2 3 4 5
19.	В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.	1 2 3 4 5
20.	Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.	1 2 3 4 5
21.	Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.	1 2 3 4 5
22.	В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.	1 2 3 4 5
23.	Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.	1 2 3 4 5
24.	Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.	1 2 3 4 5
25.	З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.	1 2 3 4 5
26.	Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.	1 2 3 4 5
27.	В минулому я робив помилки, про які шкодую.	1 2 3 4 5
28.	Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.	1 2 3 4 5
29.	Я інколи сумую за дитинством.	1 2 3 4 5
30.	Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».	1 2 3 4 5
31.	Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.	1 2 3 4 5
32.	Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.	1 2 3 4 5
33.	Справи рідко йдуть так, як я очікую.	1 2 3 4 5
34.	Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.	1 2 3 4 5
35.	Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.	1 2 3 4 5
36.	Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.	1 2 3 4 5
37.	Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.	1 2 3 4 5
38.	Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.	1 2 3 4 5
39.	Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.	1 2 3 4 5
40.	Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.	1 2 3 4 5

41.	Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.	1 2 3 4 5
42.	Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.	1 2 3 4 5
43.	Я складаю список того, що маю зробити.	1 2 3 4 5
44.	Часто слухаюся серця, а не розуму.	1 2 3 4 5
45.	Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.	1 2 3 4 5
46.	Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.	1 2 3 4 5
47.	Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.	1 2 3 4 5
48.	Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.	1 2 3 4 5
49.	Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.	1 2 3 4 5
50.	Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.	1 2 3 4 5
51.	Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.	1 2 3 4 5
52.	Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.	1 2 3 4 5
53.	Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.	1 2 3 4 5
54.	Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.	1 2 3 4 5
55.	Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.	1 2 3 4 5
56.	Завжди знайдеться час доробити незроблене.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Бал за конкретною шкалою рахується, як середнє арифметичне відповідних пунктів:

1. Негативне минуле: 4, 5, 11*, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (n=12);

2. Гедоністичне теперішнє: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 52, 53, 55, 56 (n=18);

3. Майбутнє: 6, 9*, 10, 13, 18, 21, 24*, 30, 40, 43, 45, 51 (n=12);

4. Позитивне минуле: 2, 7, 11, 15, 20, 25*, 29, 41*, 49 (n=9);

5. Фаталістичне теперішнє: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47, 53 (n=10).

*** - обернені питання:** 1 → 5, 2 → 4, 3 = 3, 4 → 2, 5 → 1.

Додаток Е

ШКАЛА ТРИВОГИ СПІЛБЕРГЕРА

Інструкція для учасників дослідження: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали
<i>Ні, це не так</i>	<i>Мабуть, так</i>	<i>Вірно</i>	<i>Цілком вірно</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я спокійний.	1 2 3 4
2.	Мені ніщо не загрожує.	1 2 3 4
3.	Я напружений.	1 2 3 4
4.	Я внутрішньо замкнутий.	1 2 3 4
5.	Я відчуваю себе вільно.	1 2 3 4
6.	Я в розпачі.	1 2 3 4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.	1 2 3 4
8.	Я відчуваю душевний спокій.	1 2 3 4
9.	Я стурбований.	1 2 3 4
10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.	1 2 3 4
11.	Я впевнений у собі.	1 2 3 4
12.	Я нервуюся.	1 2 3 4
13.	Я не знаходжу собі місця.	1 2 3 4
14.	Я роздратований.	1 2 3 4
15.	Я не відчуваю напруженості та замкнутості.	1 2 3 4
16.	Я задоволений.	1 2 3 4
17.	Я стурбований.	1 2 3 4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі.	1 2 3 4
19.	Мені радісно.	1 2 3 4

20.	Мені приємно.	1 2 3 4

Інструкція для учасників дослідження: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	У мене буває веселий настрій.	1 2 3 4
2.	Я буваю роздратований.	1 2 3 4
3.	Я часто буваю в розпачі.	1 2 3 4
4.	Я хотів би, щоб мені таланило так, як і іншим.	1 2 3 4
5.	Я сильно хвилююсь через неприємності.	1 2 3 4
6.	Я відчуваю приплив сил та бажання працювати.	1 2 3 4
7.	Я спокійний та холонокровний.	1 2 3 4
8.	Мене хвилюють можливі труднощі.	1 2 3 4
9.	Мене занадто хвилюють дрібниці.	1 2 3 4
10.	Я буваю досить щасливим.	1 2 3 4
11.	Я все сприймаю близько до серця.	1 2 3 4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі.	1 2 3 4
13.	Я відчуваю себе беззахисним.	1 2 3 4
14.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів.	1 2 3 4
15.	У мене буває “хандра”.	1 2 3 4
16.	Я буваю задоволеним.	1 2 3 4
17.	Будь-які дрібниці відволікають та хвилюють мене.	1 2 3 4
18.	Буває, що я почуваю себе невдахою.	1 2 3 4
19.	Я врівноважена людина.	1 2 3 4
20.	Мене охоплює хвилювання, коли я думаю про свої турботи.	1 2 3 4

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Ситуативна тривожність визначається таким чином:

З суми балів з питань (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) відняти суму балів з питань (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

$$СТ = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 =$$

Особистісна тривожність визначається так:

З суми балів з питань (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) відняти суму балів з питань (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19), потім до отриманого результату додати 35.

$$ЛТ = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 =$$

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

До 30 балів - низький рівень тривожності.

31-45 балів - середній рівень тривожності.

46 балів і більше - високий рівень тривожності

Додаток Ж

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ Р. ШВАРЦЕРА І М. ЄРУСАЛЕМА

Інструкція для учасників дослідження: Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином.

Текст опитувальника:

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>
<i>Ніколи</i>	<i>Інколи</i>	<i>Переважно так</i>	<i>Так, завжди</i>

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.	1 2 3 4
2.	Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.	1 2 3 4
3.	Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.	1 2 3 4
4.	Я переконаний, що успішно впораюся у несподіваних обставинах.	1 2 3 4
5.	Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.	1 2 3 4
6.	Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.	1 2 3 4
7.	Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.	1 2 3 4
8.	Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.	1 2 3 4
9.	Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.	1 2 3 4
10.	Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.	1 2 3 4

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Шкала передбачає самозаповнення і може використовуватися як для дорослих, так і для дітей старше 12 років. Рівень СЕ визначають шляхом підрахунку суми балів відповідей на 10 запитань, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність

успіху. Шкалу можна використовувати для прогнозування адаптивності до життєвих змін, що дозволяє розглядати СЕ як індикатор якості життя в конкретний період.

Порівняльний аналіз крос-культурних досліджень із використанням Шкали СЕ підтвердив дискримінантну і ретестову валідність, внутрішня консистентність адаптованих версій становила за альфою Кронбаха від 0,75 до 0,91; для української версії показник дорівнює 0,84. Середнє значення СЕ – 28,3; верхній кuartиль – понад 32,1 балів, нижній кuartиль – менше 24,6 балів.

Додаток 3

ГОСПІТАЛЬНА ШКАЛА ТРИВОГИ І ДЕПРЕСІЇ (HADS)

Інструкція для учасників дослідження: Прочитайте уважно кожне твердження й у порожній графі зліва відзначте хрестиком відповідь, яка найбільше відповідає тому, як ви почувалися на минулому тижні. Не роздумуйте над кожним твердженням занадто довго – ваша перша реакція завжди буде найвірнішою».

D	A	Твердження
	A	1. Я ВІДЧУВАЮ НАПРУЖЕНІСТЬ
	3	Увесь час
	2	Часто
	1	Час від часу, іноді
	0	Зовсім не відчуваю
D		2. ТЕ, ЩО ПРИНОСИЛО МЕНІ ВЕЛИКЕ ЗАДОВОЛЕННЯ, І ЗАРАЗ ВИКЛИКАЄ В МЕНЕ ТАКІ Ж ПОЧУТТЯ
0		Безумовно це так
1		Напевно, це так
2		Це так лише в дуже малому ступені
3		Це зовсім не так
	A	3. Я ВІДЧУВАЮ СТРАХ, ЗДАЄТЬСЯ, НАЧЕБТО ЩОСЬ ЖАХЛИВЕ МОЖЕ ОТ-ОТ СТАТИСЯ
	3	Безумовно це так, і страх дуже сильний
	2	Це так, але страх не дуже сильний
	1	Іноді страх буває, але це мене майже не турбує
	0	Зовсім не відчуваю страху
D		4. Я ЗДАТЕН РОЗСМІЯТИСЯ І ПОБАЧИТИ В ТІЙ ЧИ ІНШІЙ ПОДІЇ СМІШНЕ
0		Безумовно це так
1		Напевно, це так
2		Це так лише в дуже малому ступені
3		Зовсім не здатен
	A	5. НЕСПОКІЙНІ ДУМКИ КРУТЯТЬСЯ В МЕНЕ В ГОЛОВІ
	3	Постійно
	2	Велику частину часу
	1	Час від часу
	0	Зрідка
D		6. Я ВІДЧУВАЮ БАДЬОРІСТЬ

3		Зовсім не відчуваю
2		Дуже рідко
1		Іноді
0		Практично увесь час
	A	7. Я ЛЕГКО МОЖУ СІСТИ І РОЗСЛАБИТИСЯ
	0	Безумовно це так
	1	Напевно, це так
	2	Лише зрідка це так
	3	Зовсім не можу
D		8. МЕНІ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО Я СТАВ ВСЕ РОБИТИ ДУЖЕ ПОВІЛЬНО
3		Практично увесь час
2		Часто
1		Іноді
0		Зовсім ні
	A	9. Я ВІДЧУВАЮ ВНУТРІШНЄ НАПРУЖЕННЯ ЧИ ТРЕМТІННЯ
	0	Зовсім не відчуваю
	1	Іноді
	2	Часто
	3	Дуже часто
D		10. Я НЕ СТЕЖУ ЗА СВОЄЮ ЗОВНІШНІСТЮ
3		Безумовно це так
2		Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно
1		Може бути, я став менше приділяти цьому увагу
0		Я стежу за собою так само, як і раніше
	A	11. Я ВІДЧУВАЮ НЕПОСИДЮЧІСТЬ, НАЧЕ МЕНІ ПОСТІЙНО ПОТРІБНО РУХАТИСЯ
	3	Безумовно це так
	2	Напевно, це так
	1	Це так лише деякою мірою
	0	Зовсім не відчуваю
D		12. Я ВВАЖАЮ, ЩО МОЇ СПРАВИ (ЗАНЯТТЯ, ЗАХОПЛЕННЯ) МОЖУТЬ ПРИНЕСТИ МЕНІ ПОЧУТТЯ ЗАДОВОЛЕННЯ
0		Точно так само, як і зазвичай
1		Так, але не в тій мірі, як раніше
2		Значно менше, ніж зазвичай
3		Зовсім не вважаю
	A	13. У МЕНЕ БУВАЄ РАПТОВЕ ПОЧУТТЯ ПАНІКИ
	3	Дуже часто
	2	Досить часто
	1	Не так вже часто
	0	Зовсім не буває

D		14. Я МОЖУ ОДЕРЖАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ГАРНОЇ КНИГИ, РАДІО-ЧИ ТЕЛЕПЕРЕДАЧІ
0		Часто
1		Іноді
2		Рідко
3		Дуже рідко

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Шкала містить 14 тверджень, які складаються в 2 підшкали: підшкала Т — «тривога»: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13; підшкала D — «депресія»: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14. Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 балів (відсутність ознаки) до 4 (максимальна її вираженість).

Оцінка за кожною зі шкал проводиться окремо. Таким чином, максимальна оцінка становить 21 для депресії та 21 для тривоги.

При інтерпретації даних враховується сумарний показник по кожній підшкалі (Т і D), при цьому виділяються 3 групи значень: 0-7 балів — норма; 8-10 балів — субклінічно виражена тривога/депресія; 11 балів і вище — клінічно виражена тривога/депресія.

Додаток К

БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Р. ФРОСТА

Інструкція для учасників дослідження: Уважно оцініть, будь ласка, ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи п'ятибальну шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "5".

Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>Повністю не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Повністю згоден(на)</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Мої батьки дуже вимогливі до мене.	1 2 3 4 5
2.	Мені дуже важливо бути організованим.	1 2 3 4 5
3.	У дитинстві мене карали, якщо я не досягав найкращих результатів.	1 2 3 4 5
4.	Якщо я не буду максимально вимогливим до себе, то в результаті стану посередньою людиною.	1 2 3 4 5
5.	Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мої помилки.	1 2 3 4 5
6.	Для мене дуже важливо бути компетентним у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5
7.	Я акуратна людина.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся бути організованим(ою).	1 2 3 4 5
9.	Якщо я з чимось не справляюся в роботі або навчанні, то вважаю себе невдахою.	1 2 3 4 5
10.	Якщо я роблю помилку, я засмучуюся.	1 2 3 4 5
11.	Мої батьки хотіли, щоб я був найкращим у всьому.	1 2 3 4 5
12.	Я ставлю для себе більш складні цілі, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5
13.	Якщо хтось виконує завдання на роботі або в школі краще за мене, я відчуваю, що взагалі не впорався із завданням.	1 2 3 4 5
14.	Не впоратися з частиною якоїсь справи для мене рівнозначно повному провалу.	1 2 3 4 5

15.	У моїй сім'ї вважається, що потрібно робити все ідеально.	1 2 3 4 5
16.	Я вмію зосередити всі свої зусилля задля досягнення мети.	1 2 3 4 5
17.	Навіть коли я роблю щось дуже старанно, я часто відчуваю, що зробив це недостатньо добре.	1 2 3 4 5
18.	Я ненавиджу бути в чомусь гірше за інших.	1 2 3 4 5
19.	Я прагну до дуже високих та складних цілей.	1 2 3 4 5
20.	Мої батьки очікували від мене досконалості в усьому.	1 2 3 4 5
21.	Напевно, люди будуть про мене невисокої думки, якщо я з чимось не впораюся.	1 2 3 4 5
22.	Я завжди відчував, що не можу відповідати очікуванням своїх батьків.	1 2 3 4 5
23.	Якщо я роблю щось гірше за інших людей, це означає, що я неповноцінна людина.	1 2 3 4 5
24.	Здається, що інші люди пред'являють до себе менші вимоги, ніж я.	1 2 3 4 5
25.	Якщо я не буду завжди досягати успіху, люди не будуть поважати мене.	1 2 3 4 5
26.	Мої батьки завжди очікували від мене більшого, ніж я сам.	1 2 3 4 5
27.	Я намагаюся бути акуратною людиною.	1 2 3 4 5
28.	Коли займаюся звичайними повсякденними справами, я досить часто відчуваю невпевненість у власних діях.	1 2 3 4 5
29.	Для мене дуже важливо бути акуратним.	1 2 3 4 5
30.	Я повинен досягати кращих результатів у повсякденних справах, ніж інші.	1 2 3 4 5
31.	Я організована людина.	1 2 3 4 5
32.	Я часто не встигаю зробити певну роботу, тому що переробляю її декілька разів.	1 2 3 4 5
33.	Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось «як має бути».	1 2 3 4 5
34.	Чим менше я робитиму помилок, тим більше буду подобатися людям.	1 2 3 4 5
35.	Я завжди відчував, що не зможу відповідати стандартам своїх батьків.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Фактори шкали FMPS.

<i>Шкала</i>	<i>Номер твердження</i>
«Занепокоєність помилки»	9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34
«Особистісні стандарти»	4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
«Батьківські очікування»	1, 11, 15, 20, 26
«Батьківська критика»	3, 5, 22, 35
«Сумніви у власний діях»	17, 28, 32, 33
«Організованість»	2, 7, 8, 27, 29, 31

ШКАЛА АКАДЕМІЧНОЇ МОТИВАЦІЇ

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження. Використовуючи шкалу від 1 до 7, вкажіть відповідь, яка найкраще відповідає тому, що Ви думаєте про причини Вашої залученості до діяльності.

Текст опитувальника:

1	2	3	4	5	6	7
<i>Повністю не згодний</i>	<i>Трохи згодний</i>		<i>Помірно згодний</i>	<i>Дуже згодний</i>		<i>Повністю згодний</i>

ЧОМУ ВИ НАВЧАЄТЕСЯ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ?

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Тому що лише з дипломом про освіту я зможу знайти роботу в майбутньому.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Тому що я отримую задоволення та відчуваю радість, коли дізнаюся щось нове.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Тому що я вважаю, що освіта в навчальному закладі допоможе мені краще підготуватися до обраної кар'єри.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Заради яскравих емоцій (піднесення), які я відчуваю, коли ділюся своїми ідеями з іншими.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Чесно кажучи, я не знаю; я справді відчуваю, що марную час у закладі освіти.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Заради задоволення, яке я отримую, коли перевершую себе у навчанні.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Щоб довести собі, що я здатний(-а) отримати атестат.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Для того, щоб отримати більш престижну роботу в майбутньому.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Заради задоволення, яке я відчуваю, відкриваючи для себе нові речі, з якими ніколи раніше не стикався(-лася).	1 2 3 4 5 6 7
10.	Тому що зрештою це дозволить мені вийти на ринок праці в тій сфері, яка мені подобається.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Заради насолоди, яку я відчуваю, читаючи цікавих авторів.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Колись у мене були вагомі причини йти до закладу навчання, проте зараз я вагаюся.	1 2 3 4 5 6 7

13.	Заради задоволення, яке я відчуваю, коли перевершую себе в одному зі своїх особистих досягнень.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Через те, що успіхи в навчальному закладі змушують мене почуватися важливою людиною.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Тому що я хочу мати "заможне життя" у майбутньому.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Заради задоволення, яке я відчуваю, розширюючи свої знання з предметів, які мене приваблюють.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Тому що це допоможе мені зробити кращий вибір щодо моєї майбутньої професійної орієнтації.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Заради задоволення, яке я відчуваю, коли повністю занурююся у твори певних авторів.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Я не розумію, навіщо я йду до закладу навчання, і, чесно кажучи, мені байдуже.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Заради задоволення, яке я відчуваю в процесі виконання складних навчальних завдань.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Щоб довести собі, що я розумна людина.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Для того, щоб мати вищу заробітну плату в майбутньому.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Тому що моє навчання дозволяє мені продовжувати вивчати багато речей, які мене цікавлять.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Тому що я вірю, що кілька додаткових років освіти покращать мою професійну компетентність як працівника.	1 2 3 4 5 6 7
25.	Заради відчуття "піднесення", яке я відчуваю, читаючи про різні цікаві теми.	1 2 3 4 5 6 7
26.	Я не знаю; я не розумію, що я роблю в закладі навчання.	1 2 3 4 5 6 7
27.	Тому що навчальний заклад дає мені змогу відчути особисте задоволення у моєму прагненні до досконалості в навчанні.	1 2 3 4 5 6 7
28.	Тому що я хочу показати собі, що можу досягти успіху в навчанні.	1 2 3 4 5 6 7

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Для розрахунку результатів обчисліть середній бал або суму для кожної з наведених нижче категорій:

Внутрішня мотивація — до пізнання: № 2, 9, 16, 23

Внутрішня мотивація — до досягнення: № 6, 13, 20, 27

Внутрішня мотивація — до стимуляції (емоцій): № 4, 11, 18, 25

Екстринсивна (зовнішня) мотивація — ідентифікована: № 3, 10, 17, 24

Екстринсивна (зовнішня) мотивація — інтроекттована: № 7, 14, 21, 28

Екстринсивна (зовнішня) мотивація — зовнішня регуляція: № 1, 8, 15, 22

Амотивація (відсутність мотивації): № 5, 12, 19, 26

Акти впровадження



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І.МЕЧНИКОВА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

65100, м. Одеса, вул.В.Змієнка, 2

тел.: (048) 776-03-03

№ 388 від 11.05.2026

На № від

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Долгоносенка Владислава Віталійовича на здобуття наукового ступеня
доктора філософії
за спеціальністю 053 Психологія за темою:
«ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»

Даною довідкою засвідчується впровадження результатів дисертаційного дослідження Долгоносенка Владислава Віталійовича на тему «Психологічні складові прокрастинації особистості» на кафедрі соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова в межах навчальних курсів «Соціальна психологія», «Психологія здоров'я», «Психологія зрілої особистості», а також під час підготовки здобувачів спеціальності 053 Психологія протягом 2022–2026 років.

Предметом впровадження є теоретичні та практичні результати дисертаційного дослідження, зокрема авторське бачення психологічної структури прокрастинації, визначені емоційно-мотиваційні, когнітивні, рефлексивні та поведінкові складові прокрастинаційної поведінки, результати емпіричного дослідження взаємозв'язків прокрастинації з особистісними характеристиками, тривожністю, самоефективністю та мотиваційними чинниками, а також розроблена програма психокорекційного впливу, спрямована на зниження проявів прокрастинації та розвиток навичок саморегуляції особистості.

Результати впровадження засвідчили, що наукові положення та практичні розробки дисертаційного дослідження Долгоносенка Владислава Віталійовича мають наукову новизну, теоретичну та практичну значущість, сприяють поглибленню професійної підготовки здобувачів спеціальності 053 Психологія, а також можуть бути використані у практичній діяльності психологів, консультантів та фахівців психологічної служби.

Результати впровадження, відображені у даній довідці, розглянуто та затверджено на засіданні кафедри соціальної психології (протокол №9 від 30.04.2026 р.).

Декан факультету психології
та соціальної роботи



Лариса ДУНАЄВА



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Юридична адреса: вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь, Запорізька область, Україна, 72312,
Фактична адреса: вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Запорізька область, Україна, 69000,
тел. (061) 286-23-60, (096) 21-61-372 E-mail: rectorat@mdpu.org.ua, www.mdpu.org.ua,
код ЄДРПОУ 02125237

27 ТРА 2026

№

01-15/1127

На №

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Долгоносенка Владислава Віталійовича

на тему

«Психологічні складові прокрастинації особистості»,

поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії

за спеціальністю **053 – Психологія**

У Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького впроваджено результати дисертаційного дослідження Долгоносенка В. В., присвяченого теоретичному та емпіричному аналізу психологічних складових прокрастинації особистості, а також розробленню засобів психокорекційного впливу, спрямованих на оптимізацію саморегуляції та зниження проявів прокрастинаційної поведінки.

У процесі впровадження використано науково-теоретичні положення дисертації щодо особливостей прояву прокрастинації як форми порушення особистісної саморегуляції, що пов'язана з мотиваційною нестійкістю, емоційною напруженістю, дезадаптивним перфекціонізмом, зниженим рівнем самоефективності та особливостями часової перспективи особистості.

Результати дослідження інтегровано в освітній процес підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» під час викладання дисциплін «Психодіагностика», «Психологічне консультування», «Основи психокорекції». Використання матеріалів дисертації сприяло розширенню професійних компетентностей здобувачів освіти у сфері психологічної діагностики та психокорекції прокрастинаційної поведінки.

У практичній роботі застосовано психодіагностичний інструментарій, апробований у дисертаційному дослідженні, що дозволяє здійснювати комплексне вивчення психологічних чинників прокрастинації, рівня тривожності, мотиваційних особливостей, проявів перфекціонізму та сформованості навичок саморегуляції.

Особливу практичну цінність становить розроблена автором програма психокорекційного впливу, спрямована на зниження рівня прокрастинації, розвиток внутрішньої мотивації, підвищення самоефективності, оптимізацію часової організації та формування навичок емоційної саморегуляції. Впровадження програми сприяло вдосконаленню практичної підготовки майбутніх психологів та підвищенню ефективності психологічного супроводу студентської молоді.

Результати впровадження підтвердили доцільність використання матеріалів дисертаційного дослідження у науково-методичній, освітній та практико-орієнтованій роботі зі студентською молоддю. Їх застосування сприяє вдосконаленню підготовки майбутніх психологів, розширенню знань про психологічні особливості прокрастинації, а також формуванню вмінь щодо розроблення та реалізації психокорекційних програм.

Матеріали дисертаційного дослідження обговорено та схвалено на засіданні кафедри психології факультету фізичної культури, спорту та психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького протокол № 14 від «12» травня 2026 р.



Наталя ФАЛЬКО

Виконавець
Олеся ПРОКОФ'ЄВА
+380 96 544 63 63



УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад"

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та спеціальної освіти
65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел.: + 38 (093) 015 61 82
E-mail: nnifksr@pdu.edu.ua

№ 56 від 26/05/2026р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Долгоносенка Владислава Віталійовича

на тему

«Психологічні складові прокрастинації особистості»,

поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю **053 – Психологія**

У Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» здійснено впровадження результатів дисертаційного дослідження Долгоносенка В. В., присвяченого вивченню психологічних складових прокрастинації особистості як складного інтегративного феномену, структура якого включає когнітивний, емоційно-мотиваційний, мотиваційно-ціннісний та поведінковий компоненти.

У процесі дослідження апробовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня прокрастинації та пов'язаних із нею психологічних чинників. Для емпіричного вивчення психологічних складових прокрастинації особистості було застосовано Шкалу загальної прокрастинації К. Лей, Шкалу тривоги Ч. Спілбергера, опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі», анкету М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, Велику тривимірну шкалу перфекціонізму.

На формуальному етапі дослідження додатково використовувалися Підшкала тривожності госпітальної шкали тривоги та депресії (*HADS-A*), Шкала академічної мотивації, Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста та Шкала загальної самоефективності. Застосування зазначеного інструментарію забезпечило комплексне вивчення когнітивних, мотиваційних, емоційно-регуляторних, особистісних і поведінкових складових прокрастинації, а також дало змогу оцінити ефективність розробленої програми психокорекційного впливу, застосовані на формуальному етапі дослідження.

Емпіричну базу дослідження становили результати обстеження студентів Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», що забезпечило можливість комплексного

аналізу психологічних особливостей прокрастинаційної поведінки студентської молоді.

У межах практичного впровадження результатів дослідження використано авторську програму психокорекційного впливу, спрямовану на зниження рівня прокрастинації та оптимізацію психологічних механізмів саморегуляції особистості. Програму розроблено на основі принципів системності, єдності психодіагностики та психокорекції, каузального, діяльнісного, індивідуалізованого й комплексного підходів. Її структура охоплює три взаємопов'язані змістові блоки: «Розвиток лідерського потенціалу та ініціативності студентської молоді», «Зниження тривожності та перфекціоністичних установок у студентів з емоційно-невротичною структурою особистості», «Активізація мотиваційної сфери та формування часової саморегуляції».

Розроблена психокорекційна програма враховує типологічні особливості прокрастинаційної поведінки, визначені за результатами кластерного аналізу. У межах дослідження виокремлено три психологічно відмінні групи студентів: «адаптивні реалісти», «унікальні тривожні» та «мотиваційно-аморфні». Це дало змогу обґрунтувати диференційований підхід до застосування психокорекційних засобів залежно від психологічного профілю осіб, схильних до прокрастинації.

Матеріали дисертаційного дослідження впроваджено у практику психокорекційної та психопрофілактичної роботи зі студентською молоддю з метою зниження рівня прокрастинації, розвитку навичок саморегуляції, підвищення внутрішньої мотивації, самоефективності та емоційної стійкості. Отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, психологічних служб, центрів психологічної підтримки та консультування студентської молоді.

Результати дослідження також інтегровано в освітній процес підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 016 «Спеціальна освіта» під час викладання навчальних дисциплін «Загальна та вікова психологія» та «Патопсихологія». Використання матеріалів дослідження сприяло поглибленню теоретичних знань здобувачів освіти щодо психологічної природи прокрастинації, її когнітивних, мотиваційних, емоційно-регуляторних і поведінкових складових, а також формуванню практичних навичок психодіагностики, профілактики та психокорекції прокрастинаційної поведінки.

Дисертаційне дослідження має теоретичне та прикладне значення для розвитку психології особистості, педагогічної психології та психології саморегуляції. Теоретична значущість роботи полягає в обґрунтуванні прокрастинації як інтегративного психологічного утворення, у структурі якого взаємодіють когнітивні, мотиваційні, емоційно-регуляторні та поведінкові компоненти. Практична значущість дослідження визначається можливістю використання апробованого психодіагностичного інструментарію та авторської програми психокорекційного впливу у роботі зі студентською молоддю.

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність запропонованої програми психокорекційного впливу, що виявилось у статистично значущому зниженні рівня прокрастинації в експериментальній групі, підвищенні рівня самоефективності та внутрішньої мотивації, а також зниженні показників ситуативної тривожності. Отримані результати засвідчили доцільність

використання розробленої програми у практиці психологічного супроводу студентської молоді в закладах вищої освіти.

Директор навчально-наукового інституту
фізичної культури, спорту та спеціальної
освіти, доктор психологічних наук,
професор



Ганна СОКОЛОВА



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»Україна, 61002, м. Харків, вул. Кирпичова, 2, тел.: +38(057) 707-66-00, факс: +38(057) 707-66-01
E-mail: omsroot@kpi.kharkov.ua26.05.2026 р. № 66-04/66

На

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Долгоносенка Владислава Віталійовича

на тему

«Психологічні складові прокрастинації особистості»,

поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії

за спеціальністю **053 – Психологія**

У Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» здійснено впровадження результатів дисертаційного дослідження Долгоносенка В. В., спрямованого на вивчення психологічних складових прокрастинації особистості, визначення її типологічних проявів у студентському середовищі та розроблення програми психокорекційного впливу.

Практичне впровадження результатів дослідження здійснювалося з урахуванням емпіричних даних, отриманих на вибірці 220 студентів Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. На основі отриманих результатів визначено особливості прояву прокрастинації у студентської молоді, зокрема її зв'язок із тривожністю, мотиваційною нестійкістю, часовою дезорганізацією, перфекціоністичними установками та рівнем самоефективності. Апробований комплекс психодіагностичних методик може використовуватися для виявлення рівня прокрастинації та пов'язаних із нею психологічних чинників, а розроблена програма – у практичній діяльності психологів закладів вищої освіти, психологічних служб і консультативних центрів.

У межах упровадження було використано психодіагностичний блок дослідження, що включав Шкалу загальної прокрастинації К. Лей, Шкалу тривоги Ч. Спілбергера, опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі», анкету М. Дворник «Причини особистісної схильності до

відтермінування завдань», Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, Велику тривимірну шкалу перфекціонізму (*Big Three Perfectionism Scale, Smith et al., 2016*). На формульовальному етапі додатково застосовувалися Підшкала тривожності госпітальної шкали тривоги та депресії (*HADS-A*), Шкала академічної мотивації (*Academic Motivation Scale*), Багатовимірною шкалою перфекціонізму Фроста (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*) та Шкала загальної самоефективності (*General Self-Efficacy Scale*).

Особливе прикладне значення мало впровадження авторської програми психокорекційного впливу, орієнтованої на зниження проявів прокрастинації особистості та оптимізацію її психологічних складових. Програма розглядається як цілісна система психологічного втручання, що ґрунтується на принципах системності, єдності діагностики і корекції, каузального, діяльнісного, індивідуалізованого та комплексного підходів. Вона охоплює психоедукаційні, рефлексивні, когнітивно-поведінкові та практично орієнтовані компоненти, спрямовані на роботу з провідними психологічними механізмами прокрастинації.

У практичній роботі зі студентською молоддю використано змістові напрями програми, пов'язані з розвитком ініціативності, відповідальності, навичок саморегуляції, зниженням тривожності, корекцією дезадаптивного перфекціонізму, активізацією внутрішньої мотивації та оптимізацією часової організації діяльності. Така спрямованість відповідає встановленим у дисертації психологічним чинникам прокрастинаційної поведінки.

Результати формульовального експерименту підтвердили ефективність запропонованої програми. У дисертаційному дослідженні встановлено, що її реалізація супроводжувалася статистично значущим зниженням рівня прокрастинації в експериментальній групі, підвищенням рівня самоефективності та внутрішньої мотивації, а також зниженням ситуативної тривожності. Найбільш виражений психокорекційний ефект виявлено у студентів із підвищеною тривожністю, мотиваційною нестійкістю та більш вираженими прокрастинаційними проявами.

Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного супроводу студентської молоді, у роботі психологічних служб закладів вищої освіти, центрів студентської підтримки, консультативних служб, а також під час розроблення програм профілактики та корекції прокрастинаційної поведінки.

Довідка видана для подання за місцем захисту.

Перший проректор
з науково-педагогічної роботи




(підпис)

Руслан МИГУЩЕНКО



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор Одеського державного
університету внутрішніх справ
доктор юридичних наук, професор

Вадим ПІДГОРОДИНСЬКИЙ

« 26 » травня 2026 р.

АКТ

**впровадження в освітній процес Одеського державного університету
внутрішніх справ результатів дисертаційного дослідження
Долгоносенка Владислава Віталійовича
«Психологічні складові прокрастинації особистості» на здобуття
наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія у
галузі 05 Соціальні та поведінкові науки**

« 26 » травня 2026 р.

м. Одеса

Комісія у складі:

- завідувача кафедри психології та педагогіки ОДУВС, кандидата психологічних наук, доцента Олени Бабчук;
- професора кафедри психології та педагогіки ОДУВС, доктора юридичних наук, професора Ольги Пасько;
- начальника забезпечення відділу якості освіти ОДУВС, кандидата історичних наук, доцента Олени Камінської,

склала цей акт про те, що комісією було розглянуто матеріали дисертаційного дослідження здобувача ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія» Одеського національного університету імені І.І. Мечникова Долгоносенка Владислава Віталійовича на тему: «Психологічні складові прокрастинації особистості». У ході розгляду встановлено, що окремі положення, висновки та практичні рекомендації дисертаційного дослідження розроблено та впроваджено в освітній процес, зокрема в навчально-методичних матеріалах (методичних рекомендаціях) з дисципліни «Методика та організація наукових досліджень», адресованих не лише здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», а й викладачам закладів вищої освіти. Доцільність такого впровадження зумовлена тим, що в дисертації обґрунтовано можливість використання її результатів у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, а також під час розроблення тренінгових і консультативних програм для молоді. У межах практичної підготовки студентів апробовано

психодіагностичний інструментарій, використаний у дисертаційному дослідженні. Зокрема, у навчально-методичній роботі застосовано відомості про Шкалу загальної прокрастинації К. Лей, Шкалу тривоги Ч. Спілбергера, опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі», анкету М.Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, Велику тривимірну шкалу перфекціонізму (Big Three Perfectionism Scale, Smith et al., 2016), а також додаткові методики формувального етапу: Підшкалу тривожності госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS-A), Шкалу академічної мотивації (Academic Motivation Scale), Багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) та Шкалу загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale). Окреме значення для освітнього процесу мало використання авторської програми психокорекційного впливу, спрямованої на зниження проявів прокрастинації та оптимізацію її психологічних складових. У змісті навчальних занять розглянуто принципи побудови програми: системність, єдність діагностики й корекції, каузальна спрямованість, діяльнісний, індивідуалізований і комплексний підходи. Також проаналізовано три змістові блоки програми: розвиток лідерського потенціалу та ініціативності студентської молоді; зниження тривожності й перфекціоністичних установок; активація мотиваційної сфери та формування часової саморегуляції.

Комісія вважає, що представлені матеріали, отримані на основі проведеного самостійного наукового дослідження, мають належний теоретичний і методологічний рівень та вагому практичну значущість. Зазначені результати можуть бути використані в освітньому процесі Одеського державного університету внутрішніх справ, зокрема під час викладання навчальних дисциплін: «Основи психологічного консультування», «Основи психологічної корекції та психотерапії», «Психодіагностика», а також при підготовці відповідних розділів підручників, навчальних посібників, програм.

Члени комісії:

**Завідувач кафедри психології
та педагогіки ОДУВС,
кандидат психологічних наук, доцент**



Олена БАБЧУК

**професор кафедри психології
та педагогіки ОДУВС,
доктор юридичних наук, професор**

Ольга ПАСЬКО

**начальник відділу забезпечення
якості освіти ОДУВС,
кандидат історичних наук, доцент**

Олена КАМІНСЬКА



УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О.О. БОГОМОЛЬЦЯ

бульвар Т.Шевченка, 13, м.Київ, 01601, тел.(044)-234-92-76, 234-40-62,
 e-mail: kancnmu@nmu.ua, www.nmuofficial.com, ЄДРПОУ 02010787

27.05.2026 № 17-ЗМП-Д

На _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 Долгоносенка Владислава Віталійовича
 на тему
 «Психологічні складові прокрастинації особистості»,
 поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
 за спеціальністю 053 – Психологія.

В НМУ імені О.О. Богомольця впроваджено науково-методичні результати дисертаційного дослідження Долгоносенка В. В., присвяченого виявленню психологічних складових прокрастинації особистості, обґрунтуванню її структурної організації та розробленню програми психокорекційного впливу.

Науково-методична цінність дослідження полягає у систематизації підходів до вивчення прокрастинації як інтегративного психологічного утворення, у структурі якого взаємодіють когнітивні, мотиваційні, емоційно-регуляторні та поведінкові компоненти. У межах дисертації обґрунтовано, що прокрастинація пов'язана з порушеннями саморегуляції, емоційним дискомфортом, особливостями часової перспективи, мотиваційною амбівалентністю, тривожністю та дезадаптивними перфекціністичними установками.

Упровадження результатів дослідження здійснювалося через використання розроблених автором теоретико-методичних положень щодо організації емпіричного дослідження прокрастинації. У роботі запропоновано організаційно-процедурну модель емпіричного дослідження психологічних складових прокрастинації особистості, що охоплює методологічно-цільовий, емпірико-процедурний, організаційно-практичний та критеріально-діагностичний блоки. Зазначена модель може бути використана як основа для подальших психологічних досліджень, спрямованих на вивчення прокрастинаційної поведінки студентської молоді.

У межах науково-методичного впровадження використано зміст авторської програми психокорекційного впливу. Програму побудовано як структурно цілісну систему втручання, спрямовану на зниження проявів прокрастинації, розвиток саморегуляції, корекцію тривожності та

дезадаптивного перфекціонізму, активізацію внутрішньої мотивації і формування навичок часової організації діяльності. У дисертаційному дослідженні зазначено, що програма реалізує диференційовану логіку через три цільові блоки, узгоджені з типологією прокрастинаційних профілів студентів.

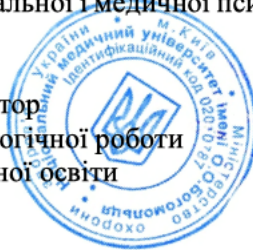
Методичні матеріали дисертації можуть використовуватися під час підготовки навчально-методичного забезпечення дисциплін психологічного циклу, розроблення практичних занять, тренінгових програм, консультативних алгоритмів та програм психологічної профілактики прокрастинаційної поведінки. Особливу цінність мають положення щодо поєднання психодіагностичного, типологічного та психокорекційного підходів, оскільки вони забезпечують послідовний перехід від виявлення психологічних чинників прокрастинації до підбору адресних засобів психологічної допомоги.

У межах упровадження результатів дисертаційного дослідження було реалізовано авторську програму психокорекційного впливу, спрямовану на зниження проявів прокрастинації особистості та оптимізацію її психологічних складових. Програма передбачала цілеспрямовану роботу з ключовими психологічними механізмами прокрастинаційної поведінки: розвитком саморегуляції, підвищенням внутрішньої мотивації та самоефективності, зниженням тривожності, корекцією дезадаптивних перфекціоністичних установок і формуванням навичок часової організації діяльності. Її структура охоплювала три взаємопов'язані змістові блоки: «Розвиток лідерського потенціалу та ініціативності студентської молоді», «Зниження тривожності та перфекціоністичних установок у студентів з емоційно-невротичною структурою особистості», «Активізація мотиваційної сфери та формування часової саморегуляції».

Результати впровадження засвідчили можливість використання матеріалів дисертаційного дослідження в науково-методичній, освітній і практико-орієнтованій роботі зі студентською молоддю. Їх застосування сприяє підвищенню якості підготовки майбутніх психологів, поглибленню їхніх знань щодо психологічної природи прокрастинації та формуванню навичок розроблення психокорекційних програм.

Матеріали дисертаційного дослідження обговорено та схвалено на засіданні кафедри загальної і медичної психології, протокол № 20 від «21» травня 2026 р.

Перший проректор
з науково-педагогічної роботи
та післядипломної освіти



Олександр НАУМЕНКО