

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Бакалаврська робота

Студентка групи: ППб-1-21-4.0д

КАРОЛІНА ЛЕОНТЬЄВА

Науковий керівник

НЕЛЯ ЩЕЛОК

Київ 2025

ЗМІСТ

Вступ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСТВА

1.1. Аналіз феномену прокрастинації в психологічному дискурсі.

Цикл прокрастинації.

1.2. Різновиди, причини та наслідки прокрастинації.

1.3. Психологічні особливості та причини прокрастинації студентів

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Висновки до другого розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Актуальність обраної теми зумовлена стрімким зростанням уваги наукової спільноти до явища прокрастинації серед молоді, зокрема у студентства. Прокрастинація набуває дедалі більшого поширення в умовах сучасного технологізованого та хаотичного світу, де сили до діяльності чимраз бракує, а психологічна напруга і почуття провини зростає. Прокрастинація не лише знижує академічну успішність, а й часто супроводжується почуттям провини, тривожністю, зниженням самооцінки та іншими психологічними труднощами. Особливої уваги це явище набуває у контексті професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки саме ця категорія студентів вивчає психологічні закономірності поведінки людини, включно з механізмами саморегуляції, мотивації та відповідальності.

Об'єкт дослідження - прокрастинація студентської молоді.

Предмет дослідження - психологічні особливості прокрастинації студентів-психологів.

Мета наукового дослідження- теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прокрастинації студентів-психологів, визначити її причини, структуру та вплив на академічну успішність і емоційний стан студентів.

Завдання дослідження :

1. Теоретично дослідити явище прокрастинації в межах різноманітних психологічних оптик.
2. Емпірично дослідити рівень і прояви прокрастинації серед студентів-психологів.
3. Визначити та проаналізувати основні психологічні фактори, що сприяють виникненню прокрастинації у студентів-психологів.

Методи дослідження- у роботі використано такі методи: а) теоретичні – аналіз і синтез, узагальнення та систематизація матеріалу; б) емпіричні- анкета “Причини особистісної схильності до відтермінування завдань” (авт. М. Дворник) та методика “Pure Procrastination Scale” (PPS) (адапт. О. Журавльова, & О. Журавльов).

База дослідження: Емпіричне дослідження здійснене на базі Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка; Факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка; Факультету охорони здоров’я, соціальної роботи та психології Національного університету “Києво-Могилянська академія”. Вік респондентів від 18 до 24 років, 89% вибірки - жінки, 11% - чоловіки.

Структура наукової роботи: Робота сформована з вступу, двох розділів, де перший розділ містить три підрозділи, другий - два підрозділи, висновків і списку використаної літератури.

Зміст бакалаврської роботи викладено на 65 сторінках, проілюстровано трьома графіками.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСТВА

1.1. Аналіз феномену прокрастинації в психологічному дискурсі.

Наукові дослідження прокрастинації починають набирати обертів з кінця 1960-х років у США та Європі, однак разом з тим, зволікання відоме як явище, що існує здавна та охоплює всі сфери людського життя. Однією з найдавніших згадок про це є роздуми давньогрецького філософа Гесіода, який у своїй праці “Робота і дні” попереджав про шкоду відкладання важливих справ. У римській літературі Цицерон говорив про зволікання як проблему, що заважає досягненню успіху, він скаржився на прокрастинаторів у структурі влади (Назарук, 2020). У часи Відродження Еразм Роттердамський підкреслював важливість своєчасного виконання обов'язків. Від початку промислової революції інтелектуали чимдалі вказували на проблематичність цього явища, приміром С. Джонсон 1751 року назвав прокрастинацію однією з провідних слабкостей, які міцно вкорінилися в людській природі, а його сучасникові Ф. Стенхоупу належить афоризм: “Ніколи не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні”. Сучасний науковець П. Стіл також наголошує на тому, що схильність до відтермінування є природною характеристикою людини, а динамічні суспільно-економічні процеси лише сприяють її активізації (Steel, 2012). Н. Мілграм у своїй праці “Procrastination: A Malady of Modern Time”, здійснивши історичний аналіз поняття, зазначає, що прокрастинація більше властива технічно розвиненим суспільствам, натомість в аграрних спільнотах великих труднощів щодо неї не виникало (Milgram, 1992).

Якщо порівняти студії, проведені у 1978 та 2002 роках, можна помітити тенденцію до зростання кількості осіб, які хоча б час від часу відтермінують справи (відповідно до років: 15% і 60%), та осіб, які зволікають із виконанням завдань дуже часто (відповідно: 1% і 6%) (Steel,

2012). Отже, сучасні дослідження демонструють, що актуальність прокрастинації зростає - це зумовлюють стрімкі умови життя в технологізованому капіталістичному суспільстві.

Український політолог та соціальний психолог Ю. Шайгородський у своїх дослідженнях виявляє, що прояви феномену прокрастинації знайшли своє відображення у народних прислів'ях та приказках великої кількості мов: “Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні”, “Зволікання смерті подібне”, “Семеро одного не чекають” ; “Morgen, morgen nur nicht heute – sagen alle faulen Leute” (нім. “Завтра, завтра, не сьогодні – так ледарі кажуть”); “Procrastination is the thief of time” (англ. “Відкладання – злодій часу”), “Delays are dangerous” (англ. “Зволікання небезпечні”); “Завтра, післязавтра, післяпіслязавтра – ніколи!” (італ.) (Шайгородський, 2013).

У 1977 р. у праці “Прокрастинація в житті людини” П. Рінгенбах визначив феноменологію давно відомого явища, та вперше вжив в науковому контексті термін *прокрастинація*. Того ж року видана робота А. Елліса і В. Кнауса “Подолання прокрастинації”, підґрунтям якої слугував клінічний досвід науковців (Котляр, 2020). У 1980-х роках дослідження прокрастинації набули інтенсивного розвитку завдяки роботам Пірса Стіла. Він вивчав взаємозв'язок між прокрастинацією та іншими психологічними феноменами, такими як мотивація, імпульсивність і саморегуляція. Наприкінці ХХ століття прокрастинація стала об'єктом міждисциплінарних досліджень. У цей час увага дослідників зосереджувалася на впливі цього явища на академічну успішність, емоційне здоров'я та професійну діяльність. Сучасні дослідження зосереджуються на нейропсихологічних аспектах прокрастинації. Зокрема, вивчається роль префронтальної кори мозку у процесах прийняття рішень і контролю над імпульсами. Також значний інтерес викликає роль цифрових технологій у формуванні звичок

прокрастинації, особливо серед студентів. Станом на зараз дедалі більше кількість наукових досліджень на задану тему, ба більше, увага до явища прокрастинації виходить за межі фахового простору і зринає у масовій культурі та є присутньою у щоденщині людей з різних професій.

Прокрастинація є предметом дослідження у нейробіології, медицині, соціології, політиці, педагогіці та, надто, в психології. У наукових джерелах існує кілька поглядів на класифікацію та причини досліджуваного феномену. Можемо точно засвідчити, що прокрастинація має прояв у всіх сферах життя людини: у побуті, у стосунках, в академічній та професійній діяльності, у військових і політичних справах.

Етимологічно прокрастинація (*procrastination*) походить від латинського *procrastinare* — відкладати на завтра. Втім це більше, ніж просто добровільне і свідоме зволікання. Прокрастинація також походить від давньогрецького слова *akrasia* - робити щось всупереч нашим кращим судженням. *Прокрастинація є ірраціональною, адже людина відкладає виконання задач, розуміючи, що це “неправильно”, що це віддаляє її від досягнення поставленої мети.* Отже, прокрастинацію можна розглядати як психологічне явище, яке вказує на тенденцію людини відкладати виконання неприємних або складних завдань, рішень або справ, замість цього звертаючи увагу на діяльність, що приносить більше задоволення або дає більш швидкий результат. Тим самим, вона призводить до накопичення численних завдань, на виконання яких залишаються обмежені терміни. Однак вона вагомо відрізняється від звичайної ліні чи браку часу. Прокрастинація майже завжди несе за собою чималий пласт негативних емоцій, як-от: тривога, почуття провини, розчарування, психологічний дискомфорт, зневіра щодо власних можливостей, відчуття відсутності контролю над своїм життям. Прокрастинатор має чітке усвідомлення, що невиконання задач цілком може мати негативні наслідки в робочому, навчальному, особистісному контекстах, однак знову і знову

відкладає справи на завтра, післязавтра чи на новий тиждень. Прокрастинація є складним явищем, яке описується в різних наукових парадигмах через призму індивідуальних, поведінкових та соціально-психологічних аспектів. Різні підходи до визначення прокрастинації базуються на її причинно-наслідкових зв'язках, мотиваційних факторах і ролі контекстуальних обставин.

Н. Мілграм трактує прокрастинацію як поведінку, що характеризується постійним зволіканням, що веде до низької якості результату діяльності. Це пов'язано з виконанням завдання, яке особа вважає важливим, але відкладає через емоційний дискомфорт (Milgram & Tenne, 2000).

К. Клінгсік (2013) визначає прокрастинацію як добровільне відкладання запланованої, необхідної та/або особисто важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційно негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відтермінування. Також розглядає прокрастинацію як складне психологічне явище, а не просто результат ліні або поганого тайм-менеджменту. Однією з головних причин прокрастинації на думку дослідн є страх невдачі. Люди можуть уникати виконання завдань, боячись, що вони не впораються з ними або що їх результати не будуть задовільними.

Цікавими є дослідження політичної прокрастинації, наприклад, український науковець Ю. Шайгородський (2013) пояснює цей різновид як “відкладання розробки й реалізації важливих (потенційно конфліктних) політичних рішень”. Таке явище зазвичай викликане відсутністю стратегії суспільного розвитку, чіткого та сталого плану дій. Відповідно, суб'єкт ухвалення рішень часто не готовий або не бажає брати на себе відповідальність за наслідки своїх дій.

Н. Назарук (2022) зазначає, що прокрастинувати можна навіть сон, відкладати його, а натомість надавати перевагу іншим справам – як

корисним, так і не дуже. Наталія Назарук стверджує, що прокрастинація - це певний механізм психологічного захисту: “варто розглядати її (прокрастинацію) не як негативне явище, а як закономірний механізм психологічного захисту, як свого роду інстинктивну реакцію”. Дослідниця із колегами також пов’язує прокрастинацію із “синдромом відкладеного життя”- звичкою “жити потім”. За такого синдрому людина немов вичікує слушного, навіть, ідеального моменту для реалізації планів, мрій, завдань, і, фактично, сама саботує наближення омріяного життя та виконання важливих справ. До того ж, науковиця пише, що гіперопіка з боку батьків перешкоджає вивченню навколишнього простору, спробам, ризикам, заважає брати на себе відповідальність.

Світлана Наход (2021) в межах власного дослідження визначає прокрастинацію як *особистісну диспозицію*, що має прояв у діяльності і поведінці людини та характеризується відтермінуванням вагомих справ. Вона притаманна для широкого кола ситуацій та має вплив на різні аспекти життя людини. Науковиця також встановила, що прокрастинація взаємопов’язана з рисами особистості, особливостями мотивації і має вікові закономірності розвитку.

Д. Євдокимова та В. Качарова описують прокрастинацію як психологічне явище, котре полягає в схильності відкладати неприємні завдання, вибираючи ті, що приносять більше задоволення або швидший результат. Це часто призводить до хронічної форми, що може зумовити психологічні труднощі (Назарук, 2022).

Роботи С. Бабатіна, Р. Баранова, Є. Базики, М. Дворника, Н. Карловської, Т. Колтунович, Н. Крейдун, О. Поліванової та О. Поліщука свідчать, що прокрастинація може бути розглянута як схильність до зволікання та “відкладання завдань на потім”. Вона проявляється в добровільному та свідомому відкладанні важливої діяльності, незважаючи на можливі негативні наслідки. Вона може бути наслідком недостатньої

саморегуляції, порушень вольових процесів і самоорганізації, а також захисною реакцією на психологічний стрес, що виникає через конфлікт між “важливим” і “приємним” (Гліченко, 2020).

Л. Котляр (2020) пропонує трактування прокрастинації як процесу постійного свідомого зволікання з виконанням важливих справ, що обумовлене недостатнім розвитком вольової регуляції особистості.

Автори Ф. Сіруа та Т. Пічила (2013) також вважають прокрастинацію формою невдалої емоційної та вольової саморегуляції, пов'язану з пріоритетом короткострокового покращення настрою над довгостроковими цілями. Автори стверджують, що прокрастинація часто виникає через бажання уникнути негативних емоцій, пов'язаних із завданням, шляхом його відкладання. Це забезпечує тимчасове полегшення, але може мати негативні наслідки для майбутнього "я". Прокрастинація створює розрив між теперішніми діями та майбутніми наслідками, оскільки короткострокове покращення настрою ставиться вище за довгострокові вигоди.

Феррарі, О'Каллаган і Ньюбегін (2005) назвали прокрастинацію цілеспрямованим відкладанням початку або завершення завдань.

С. Котлер (2009) називає прокрастинацію “розривом між наміром і дією” (цит. з Wilson, & Nguyen, 2012).

Рудоманенко Юлія знаходить точки дотику у трактуванні особливостей прокрастинації. Такими є:

- Усвідомленість – суб'єкт свідомо переносить виконання запланованої задачі на більш пізній термін.
- Ірраціональність – такого роду відкладання призводить до негативних наслідків, хоч і людина заздалегідь це передбачає.
- Суб'єктивне відчуття дискомфорту та негативні емоційні переживання, пов'язані із ситуацією (також є критерієм, що вказує на відмінність прокрастинації від ліні).

Авторка висновує, що “прокрастинація призводить до усвідомленого ірраціонального страждання через відкладання важливих рішень та справ; а також, що прокрастинатори можуть виявляти таку стійку особистісну особливість як ірраціональність”(Рудоманенко, 2019).

Загалом, прокрастинація може бути розглянута крізь призму когнітивних, емоційних, соціокультурних та біологічних тлумачень. Кожен підхід пропонує власне бачення причин, механізмів та наслідків прокрастинації, що дозволяє поглиблено зрозуміти це явище.

Згідно з *когнітивно-поведінковим підходом*, прокрастинація розглядається як дисфункціональна поведінка, пов’язана зі спотвореними когніціями, такими як страх невдачі або перфекціонізм. Вона часто супроводжується заниженою саморегуляцією та схильністю до уникнення дискомфорту (Steel, 2007). Дослідники цього підходу акцентують увагу на ролі автоматичних думок і поведінкових патернів, які заважають ефективному виконанню завдань.

Емоційно-регуляційний підхід пояснює прокрастинацію як спосіб уникнення негативних емоцій, пов’язаних із виконанням складних завдань. Людина відкладає діяльність, щоб зменшити стрес або тривогу, хоча це лише посилює проблему в довгостроковій перспективі (Sirois & Pychyl, 2013). Цей підхід розкриває значення емоційного інтелекту та здатності до адаптивного управління емоціями.

Соціокультурний підхід підкреслює вплив соціального оточення та культурних факторів на виникнення прокрастинації. Соціальні норми, високі очікування та швидкий ритм життя можуть спричиняти відкладання завдань як спосіб уникнення. До соціальних чинників відносять родинну історію та особливості сімейного виховання, приміром, надмірний контроль або високі очікування з боку батьків можуть в майбутньому сприяти відкладанню завдань через страх невдачі або протест проти зовнішнього тиску. Цифрові технології також створюють нові умови для

посилення прокрастинації, відволікаючи увагу від виконання важливих завдань через доступність до розважального контенту або спілкування. Структура суспільства, доступ до ресурсів та економічні умови є ще одним фактором який впливає на рівень прокрастинації. Наприклад, стрес від фінансової нестабільності або праці на кількох роботах може зменшувати мотивацію до своєчасного виконання особистих чи навчальних завдань. Соціокультурний підхід підкреслює, як культура формує уявлення про час, відповідальність і продуктивність, впливаючи на схильність до відкладання завдань. У різних культурах сприйняття часу і його цінності відрізняються. Таким чином, у монохронних культурах (наприклад, Північна Європа, США) час сприймають як лінійний і обмежений ресурс. Люди в цих культурах акцентують увагу на плануванні та дотриманні дедлайнів, а прокрастинація часто сприймається як ознака неорганізованості або безвідповідальності. Натомість, у поліхронних культурах (наприклад, Латинська Америка, Близький Схід) ставляться до часу більш гнучко, приділяючи більше уваги міжособистісним стосункам, ніж суворим графікам. У таких культурах прокрастинація може мати менше негативних конотацій.

Біологічний підхід зосереджує свою увагу на розгляді фізіологічних та нейропсихічних особливостей виникнення та перебігу прокрастинації, які демонструють, що причини зволікання пов'язані з функціонуванням фундаментальних структур головного мозку. Наприклад, у статті О. Журавльової та О. Журавльова (2020) розглядаються нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. Автори зосереджуються на аналізі нейрофізіологічних та когнітивних процесів, які можуть впливати на виникнення та утримання прокрастинації. Вони акцентують увагу на порушеннях в регуляції уваги, емоційних реакціях, а також на впливі стресових факторів на поведінкові патерни, пов'язані з прокрастинацією. Дослідники висновують, що прокрастинація пов'язана зі зниженням

здатності ефективно активізувати самоконтроль у проблемних ситуаціях та/або недостатньою реакцією на негативні події. Дані експериментальних розвідок також показують, що у прокрастинаторів спостерігаються порушення в механізмах обробки помилок.

Цикл прокрастинації.

Як і численна кількість деструктивних звичок та поведінкових особливостей у хронічній формі, прокрастинація має певну циклічність в проявах. Коли прокрастинатори затягують початок проєкту, а потім беруться за нього, аби довести його до завершення, вони послідовно проходять через низку думок, почуттів і моделей поведінки, настільки типових, що дослідники йменують це як “цикл прокрастинації”. У своїй роботі Бурка та Юен розмежовують цикл на умовні сім етапів.

1. Ідеальний початок. На першому етапі циклу прокрастинації індивід відчуває високу мотивацію та оптимізм, маючи намір приступити до виконання завдання вчасно. У цей момент формується уявлення про те, що робота буде виконана осмислено та систематично, з повним дотриманням плану. Цей етап характеризується наївним переконанням у власній спроможності ефективно організувати процес виконання завдання.
2. Подальший етап полягає у поступовому усвідомленні того, що час, який можна було б використати для виконання завдання, вже минув. Ілюзії щодо того, що проєкт буде завершено відповідно до плану, розвіюються, що супроводжується зростанням тривоги та поступовим зниженням надії на успішне завершення завдання.
3. Кульмінація. На цьому етапі час до дедлайну суттєво скорочується, однак індивід ще не розпочав виконання завдання. Початковий оптимізм змінюється тривожними думками про можливі

катастрофічні наслідки невиконання завдання. Прокрастинатор починає переживати, зростає почуття провини та сорому, що супроводжується відчуттям бездіяльності. Замість виконання основного завдання особа переключається на менш важливі, але привабливіші справи, що дають ілюзію тимчасової продуктивності. Одночасно виникає страх перед викриттям, що спонукає індивіда створювати видимість зайнятості, уникаючи ситуацій, які могли б виявити його бездіяльність. Цей комплекс факторів сприяє формуванню замкненого кола прокрастинації, з якого вихід вимагає свідомих зусиль та змін у поведінці.

4. “Ще є час”. Не зважаючи на відчуття провини та сорому, прокрастинатор продовжує сподіватися, що в нього ще є достатньо часу для виконання завдання. В цей час оптимізм залишається присутнім, хоча ситуація вже здається безнадійною. Коли дедлайн наближається, індивід шукає додаткові мотивуючі фактори, які можуть бути як внутрішніми (страх перед наслідками), так і зовнішніми (тиск з боку інших людей).
5. “Зі мною щось не так”. На цьому етапі прокрастинації у людини виникає глибокий стан розпачу. Намір почати роботу вчасно не увінчався успіхом, а почуття сорому і провини не призвели до необхідних результатів. Тривога щодо виконання завдання трансформується у більш глибокий страх: “Це моя провина... Зі мною щось не так”. Прокрастинатор починає відчувати, що йому бракує важливих якостей, які, як він вважає, притаманні іншим людям, таких як самодисципліна, сміливість, інтелект або удача. Це формує у нього переконання, що інші змогли б успішно виконати це завдання.
6. Фінальне рішення: “Робити чи не робити”. На цьому етапі особа опиняється перед вибором: продовжити роботу над завданням чи

відмовитися від нього. У разі ухвалення рішення про відмову від виконання завдання, стрес досягає високого рівня, і індивід вважає завершення проєкту неможливим. Водночас у разі продовження виконання завдання на останньому етапі, коли напруга стає надзвичайно сильною, індивід змушений діяти. Часто виявляється, що завдання не таке складне, як здавалося, що приносить несподіване полегшення. У найгіршому випадку особа може зосередитися лише на необхідності завершити завдання, ігноруючи якість його виконання, зважаючи лише на дотримання терміну.

7. “Завершення” циклу. Після завершення або скасування проєкту прокрастинатор зазвичай відчуває значне полегшення, що супроводжується емоційним виснаженням. Думка про можливість повторення цього процесу настільки відштовхує, що прокрастинатор обіцяє собі більше не потрапляти в подібну ситуацію, прагнучи організованості та самоконтролю в майбутньому. Однак ця рішучість часто не має тривалого ефекту, і цикл прокрастинації повторюється, що свідчить про наявність глибинних психологічних факторів, що визначають поведінку прокрастинаторів.

Дослідники переважно визначають прокрастинацію як явище негативне, а хронічне “відкладання на потім” впливає на 15-20% дорослих (Harriott & Ferrari, 1996), що передбачає зниження працездатності та академічної успішності. Висновують, що прокрастинація спричиняє значні проблеми. Бріоді (1980) зазначає, що люди характеризують її як шкідливу, погану і безглузду. Кнаус і Лей (1973) та Шоуенбург (1993) вказують, що прокрастинатори в довгостроковій перспективі більш нещасні.

Однак існують і спроби поглянути на це явище з позитивної перспективи. В своїй роботі "Rethinking procrastination: Positive effects of 'active' procrastination behavior on attitudes and performance" автори А. Х. К.

Чу та Дж. М. Чой, досліджують феномен активної прокрастинації. Вони задіяли спроби віднайти позитивні й ресурсні сторони прокрастинації та висувають гіпотезу, що не всі форми прокрастинації є шкідливими. В межах своєї праці автори поділяють прокрастинаторів на дві категорії: *пасивні* та *активні*. Пасивні відкладають виконання задач через неспроможність дати раду із негативними почуттями (тривога, надмірний перфекціонізм, невпевненість тощо), активні натомість відкладають справи свідомо і “навмисно”, оскільки їм комфортніше й зручніше працювати в умовах стислого терміну, під тиском відповідальності за результат, з більшою енергією та мотивацією. Автори стверджують, що активні прокрастинатори мають більш позитивні установки щодо своєї роботи і демонструють кращу продуктивність порівняно з пасивними прокрастинаторами, які відтермінують справи через нерішучість або страх невдачі. Отже, робота Чу і Чой пропонує переосмислити традиційне негативне уявлення про прокрастинацію і розглянути можливість її позитивних аспектів у формі активної прокрастинації.

1.2. Різновиди, причини та наслідки прокрастинації.

Зважаючи на попередні міркування про поділ прокрастинації на активну та пасивну, ми наближаємося до розгляду класифікацій зволікання у психологічному дискурсі. Ми виявили, що науковці характеризують прокрастинацію як явище багатокомплексне, що може охопити різні сфери людського життя, саме тому її поділяють на загальні види: навчальну (академічну), трудову, соціальну та побутову.

Приміром, Мілграм (1993) з колегами виділяють такі типи прокрастинації:

- Побутова – відкладання повсякденних справ (прибирання, прання, хатня робота тощо);

- Прийняття рішень – постійне затягування вибору з будь-яких, навіть незначних питань, навіть тоді, коли всі умови для прийняття рішення в наявності;
- Невротична – затягування життєво важливих рішень, які мають довготривалі наслідки;
- Академічна – відкладання виконання навчальних завдань, підготовки наукових робіт, підготовки до іспитів тощо;
- Компульсивна – поєднання відкладання справ з відкладенням прийняття рішень, що створює стійкі поведінкові моделі.

Згодом ці типи були об'єднані у два: відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень (Milgram, Tenne, 2000).

Найбільшу увагу в науковій літературі наразі приділено вивченню академічної прокрастинації, оскільки вона вважається найпоширенішою та найбільш помітною формою зволікання. Зарубіжні та вітчизняні дослідження демонструють, що найбільший відсоток прокрастинаторів припадає саме на студентство. За словами С.Бабатіної та С. Світенко (2019), прокрастинація серед студентів виникає найчастіше в ситуаціях справах, пов'язаних з мисленнєвою напругою, браком мотивації, необхідністю взаємодіяти з людьми, що викликають негативні емоції.

Академічна прокрастинація позначається як на здобувачах освіти, так і на викладачах, а також на загальній системі навчальної успішності. Грабчак Ольга (2016) зазначає, що основними проблемами, які зумовлюють клопіт у викладачів, є наявність академічної заборгованості студентів, запізнення зі здачею звітів за практики, курсових та дипломних робіт й інших видів навчальних завдань. Це вимагає введення адміністративних заходів, спрямованих на посилення вимог щодо своєчасного виконання цих завдань, хоча такі заходи не завжди дають бажаний результат і можуть призводити до відрахування студентів. Дослідниця також зосереджує увагу на встановленні причин академічної

прокрастинації: порушення мотиваційно-вольової сфери; погано розвинена вольова регуляція поведінки; страх перед майбутнім; наявність великої кількості стресогенних ситуацій; перфекціонізм; деформована система ціннісних орієнтацій; порушення комунікативних зв'язків на користь віртуального спілкування. Нерідко академічна прокрастинація пов'язана з ідеалізацією результатів, коли студент боїться, що його робота не буде достатньо доброю. Така ідеалізація часто паралізує, змушуючи уникати виконання завдання, бо відсутня віра в власні сили. Важливим фактором є також невміння планувати час, адже студенти можуть не знати, як ефективно розподіляти свої ресурси для досягнення бажаних результатів. Відсутність чіткої мети або внутрішньої мотивації до навчання може також призвести до відкладання завдань, оскільки студенти не бачать зв'язку між своєю діяльністю і особистими інтересами чи цілями. Іноді прокрастинація виникає через надмірну кількість завдань або відчуття перевантаження, коли студент не знає, з чого почати або як подолати обсяг роботи.

Академічна прокрастинація має серйозні наслідки для навчального процесу, оскільки вона може призвести до низької успішності, зниження самооцінки та психосоматичних розладів. Студенти, які схильні прокрастинувати, часто відчують почуття провини за свої вчинки, що погіршує їхній психоемоційний стан. Вони також можуть втратити важливі можливості для навчання, якщо не встигають завершити завдання вчасно. Водночас прокрастинація може бути симптомом більш глибоких проблем, таких як низька емоційна стійкість або нездатність керувати своїми емоціями.

Дещо подібною є трудова прокрастинація, адже як і навчання, праця є провідною діяльністю в житті особистості в рамках соціальної ситуації. Трудова прокрастинація характеризується відкладанням виконання професійних обов'язків, що може проявлятися в уникненні важливих

завдань, затримках у виконанні проєктів або зосередженні на менш пріоритетних справах. Цей феномен часто пов'язаний з почуттям тривоги, перфекціонізмом, низькою мотивацією або недостатньою організацією часу. Психологічні аспекти трудової прокрастинації включають уникання стресових ситуацій, страх перед невдачею або надмірним очікуванням з боку керівництва. Також вона може бути наслідком внутрішнього конфлікту між необхідністю працювати та бажанням уникнути діяльності, що здається неприємною чи складною. У масштабному дослідженні Б. Нгуєн, П. Стіла та Дж. Феррарі (2013) виявлено зв'язок прокрастинації зі статусом зайнятості та характеристиками роботи. Згідно з результатами, прокрастинація асоціювалася з нижчим рівнем доходу, коротшим періодом працевлаштування та підвищеним ризиком безробіття. Працівники, зайняті на посадах з меншою внутрішньою цінністю та більшою кількістю обмежень, частіше схильні до прокрастинації, ніж ті, чия робота передбачає високий рівень внутрішньої мотивації. У довгостроковій перспективі трудова прокрастинація може призводити до зниження продуктивності, погіршення професійної репутації та емоційного вигорання.

В соціальній сфері прокрастинація проявляється у відкладанні важливих взаємодій з іншими людьми. Приміром, у зволіканні з відповіддю на повідомлення чи дзвінки через ряд різних психологічних бар'єрів (страх конфлікту, бажання уникнути відповідальності або відсутність мотивації). Індивід також може відкладати участь у різноманітних заходах та соціальних активностях, зустрічах з родиною чи друзями, що може також призвести до ізоляції та відчуття самотності.

Побутовий вид прокрастинації охоплює харчування, сон, відвідини лікаря, прибирання тощо. Індивід часто може пропускати прийоми їжі, відкладати прибирання оселі через пріоритизацію інших справ або брак мотивації. Прокрастинація може мати прояв також у виконанні базових

гігієнічних процедур, наприклад, зволікання з прийняттям душу, доглядом за волоссям та шкірою. Прокрастинація як дисфункціональна форма зволікання часто пов'язана з відтермінуванням медичних процедур та меншою турботою про психічне здоров'я (Rozental,& Carlbring, 2014). Відкладання сну — один із найпоширеніших проявів побутової прокрастинації, що відомий як “bedtime procrastination”. Людина навмисно відкладає відпочинок, займаючись малозначущими справами, наприклад, переглядом соціальних мереж чи серфінгом в Інтернеті, попри усвідомлення важливості сну. Це призводить до хронічного недосипання, яке знижує продуктивність, погіршує емоційний стан і збільшує ризик розвитку фізичних та психічних недуг.

Отже, прокрастинація має прояв у всіх сферах життя індивіда - від побутових завдань до соціальних контактів і професійної діяльності. Її вплив може варіюватися від дрібних незручностей, таких як безлад у домі, до серйозних наслідків, наприклад, хронічних проблем зі здоров'ям або порушення міжособистісних стосунків.

Науковці також типізують прокрастинацію за проявами, відповідно до поведінки конкретної особистості в ситуації зволікання. Дослідниця Катерина Дубініна виокремлює два типи прокрастинації: *розслаблена* (тимчасова) та *напружена* (хронічна). Перший тип характерний тим, що людина воліє займатися іншими видами діяльності, на противагу справі, котру треба виконати насамперед. За “розслабленої” прокрастинації людина прагне отримати позитивні емоції та уникнути тривоги, спровокованої небажаним завданням. Натомість другий тип відзначається виснаженням, перевантаженням, невірою у власні сили і здатністю ефективно виконати завдання, що спричиняє неабияку нервово-психічну напругу навіть при думці про це (Дубініна, 2018). Схильність до ненормативної/хронічної прокрастинації пов'язана з почуттям провини, стресом, зниженням продуктивності, інтенсивними емоційними

переживаннями через невдачі, міжособистісними конфліктами, викликаними невиконанням обов'язків, а також створює загрозу психологічному благополуччю та може призводити до соматичних розладів (Дуб, 2020).

Дж. Р. Феррарі (2007) з колегами у типології прокрастинації виділяє три основні стратегії поведінки індивідів в ситуації відстрочування:

1. “шукачі гострих відчуттів” - це люди, які умисно відкладають виконання завдань, щоб відчути енергійний підйом і напруження від роботи в останню хвилину.
2. “нерішучі” прокрастинатори – це ті, хто постійно відкладає прийняття рішень, навіть дрібних, через страх відповідальності за результат, часто через схильність до перфекціонізму.
3. “уникаючі” прокрастинатори – це люди, котрі прагнуть не виконувати спочатку неприємні завдання, а потім уникати і оцінок оточуючих, будь то позитивних чи негативних.

Власне, прокрастинатори можуть бути різними у проявах та ставленні до задач.

В ході аналізу, здійсненого науковцями Т. Ковтунович та О. Поліщук (2017), детермінанти прокрастинації класифіковано на дві основні категорії: *перманентні* (є відносно стабільними у часі та важко піддаються змінам, і *ситуативні* (виникають під впливом конкретних обставин і змінюються залежно від ситуації). Кожна з цих груп охоплює кілька підтипів: психофізіологічні (нейротизм, імпульсивність, дисфункційність префронтальної кори, дисбаланс в роботі нейромедіаторів, труднощі в концентрації уваги, дефіцит сну, супутні неврологічні та психосоматичні порушення), емоційні (тривожність, емоційне виснаження, страхи, фобічні прояви), мотиваційні (нестача або нестабільність мотивації, орієнтація на миттєву вигоду), поведінкові (недостатній рівень самодисципліни,

сформовані у дитинстві дезадаптивні поведінкові патерни), ресурсні (обмеженість знань, умінь чи часу, проблеми зі здоров'ям) і часові (нечіткі дедлайни, хронічний дефіцит часу, відсутність ясного бачення майбутнього, вплив хронофагів).

Емоційні причини прокрастинації включають такі внутрішні переживання, як страхи, надії, спогади, мрії, сумніви та тиск. Проте багато прокрастинаторів не усвідомлюють ці внутрішні процеси, оскільки використовують прокрастинацію як механізм уникнення неприємних відчуттів. Приміром, науковиці Джейн Бурка та Ленора Юен (2018) пов'язують прокрастинацію зі страхами: страхом невдачі, страхом успіху, страхом сепарації, страхом відповідальності. Однією з найпоширеніших причин прокрастинації визначають **страх невдачі**. Чимало прокрастинаторів бояться, що інші побачать їхні невдалі спроби або спроби як такі, саме тому зволікання часто здається стратегією у подоланні цього побоювання. У пошуках досконалості людина сповільнює свій рух, аби відтермінувати “невдачу”, котрій надає надмірного значення. Невдача сприймається в широкому сенсі: для суб'єкта вона асоціюється з недостатністю здібностей загалом і втратою надій на професійну та особистісну самореалізацію. Прокрастинатори часто вважають, що ставлення оточуючих безпосередньо пов'язане з їхніми успіхами у навчанні чи роботі. Внаслідок цього прокрастинація стає способом уникнути прямої оцінки власних здібностей, а успішність виконання роботи - безпосереднє мірило того, якою здібною є людина. Успішність виконання роботи є також і мірилом самоцінності особистості, в такому випадку недосконало виконаний проєкт змушує підважити власні здібності та цінність себе як людини.

Прокрастинація є логічно зв'язаною із **перфекціонізмом**. Прагнення зробити усе ідеально лише змушує людину формувати собі нереалістичні

цїлі й уявлення про власний успіх, тим самим ще більше віддаляє від виконання завдання поступово, своєчасно та помірно. Перфекціонізм особистості зумовлює думки, що можна досягти всього і одразу, доклавши мінімальних зусиль, бо “якщо я і роблю, то роблю ідеально”, не даючи собі права на спроби та невдачі, відсікаючи труднощі та виснаження. Перфекціонізм визначають як особливу рису людини пред’явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини (Соболева, 2014). Психологи виділяють два типи перфекціоністів - *адаптивний та дезадаптивний* (Slaney, Rice, & Ashby, 2002). Адаптивний пов’язаний із високими стандартами особистості до продукту власної діяльності без надмірної самокритичності, а ефективність роботи їм відповідає. Він вважається “успішним” видом, оскільки асоціюється з позитивними психологічними характеристиками, зокрема високою внутрішньою мотивацією, задоволеністю життям та ефективною саморегуляцією, є основою самооцінки. Дослідження Rice K. та Ashby J. (2007) свідчать, що цей тип перфекціонізму може сприяти академічним і професійним успіхам, а також підтримці психологічного благополуччя. Другий тип - дезадаптивний, натомість, проявляється через надмірну самокритику і завищені вимоги до себе, що супроводжується постійними турботами про помилки, розчарованістю в собі, низькою самооцінкою та прокрастинацією. Він корелює з підвищеним рівнем тривожності, депресії та емоційного вигорання (Flett & Hewitt, 2002). Люди, котрим притаманний такий тип перфекціонізму, почасти зіштовхуються з труднощами в ухваленні рішень та можуть уникати виконання задач через страх невдачі. Таким чином, перфекціоніст-прокрастинатор очікує та вимагає від себе більше, ніж це реально можливо. В такому разі фактично високі стандарти стають не мотивацією до звершень, а гальмівним механізмом для особистості. Є декілька факторів, що змушують дезадаптивного перфекціоніста

прокрастинувати виконання задач. Перший фактор: знецінення середньостатичного, типового, звичайного; вони прагнуть мати лише ідеальну кар'єру, стосунки тощо. А оскільки недоліки, невдачі та помилки є частиною людської природи, люди, що не витримують звичайного, урівноважують себе зволіканням (згодом “посередні” результати можна списати на брак часу) та продовжують вірити, що досягли б ідеалу, якби мали більше часу. Другий фактор: дезадаптивний перфекціоніст має уявлення, що коли людина є дійсно винятково розумною/здійсною, то задачі мають їй даватися легко, швидко і без зусиль. Потенційні труднощі, розчарування та необхідність витратити чимало часу на пошуки змушують почуватися неповноцінним та некомпетентним. Зрештою, неспроможність витримати незнання виливається в неспроможність вчитися. Третій фактор: категоричний підхід до роботи в стилі “все або нічого”. Перфекціоніст, що прокрастинує не здатен оцінити поетапність власного прогресу у досягненні цілі: якщо проєкт одразу не виконано повноцінно і цілковито, виникає відчуття, що не було зроблено геть нічого.

Ще одним з ключових механізмів прокрастинації є складні взаємини з поняттям часу, що включають когнітивні спотворення, емоційне уникнення та труднощі у саморегуляції. Феррарі, Мейсон і Хаммер (2006) зазначають, що прокрастинатори, як правило, не зосереджуються на майбутніх завданнях, що свідчить про зв'язок між прокрастинацією та сприйняттям часу; чим далі ціль (або дедлайн), тим менш ймовірно, що прокрастинатор звернеться до нього завчасно, вчасно, заздалегідь. Прокрастинатори не схильні зосереджуватися на майбутніх завданнях, які потребують уваги, натомість відкладають заплановану ціль, при цьому віддають перевагу неперіоритетній діяльності. Де-Вітте і Шоуенбург відзначають, що “прокрастинатори можуть мати труднощі в розумінні наслідків, які поточні вибори мають зробити для здійснення віддалених цілей. Себто вони

можуть недооцінювати важливість поточних зусиль для досягнення кінцевого успіху” (2002, с. 471). Порушення перцептивно-семантичної організації часу мають психологічні корені, деякими з них є:

- сприйняття кінцевого терміну як далекого, абстрактного і недосяжного, що в свою чергу знижує мотивацію розпочинати роботу заздалегідь;
- надання більшої цінності та практичності миттєвим насолодам і задачами, що вимагають меншої концентрації та мають більш ситуативну користь;
- розбіжність між “майбутнім-Я” й “теперішнім-Я”. Феномен, за якого людина сприймає власне “майбутнє я” як окремий суб’єкт із вищими саморегуляційними здібностями, ніж “теперішнє я” (O’Donoghue & Rabin, 1999). Це призводить до відтермінування важливих завдань, оскільки суб’єктивно здається, що в майбутньому їх буде виконати легше, хоча реальна поведінка зазвичай повторюється за тим самим циклом.
- прокрастинація може бути пов’язана з відчуттям втрати контролю над власним часом. Дослідження показують, що люди, які мають більше відчуття автономії у розподілі свого часу, менше схильні до прокрастинації (Gröpel & Steel, 2008). Якщо людина сприймає свій час як контрольований зовнішніми обставинами (наприклад, через жорсткий графік або очікування інших), це знижує її мотивацію до ефективного використання часу.
- ще одним аспектом може бути локус контролю. Люди із зовнішнім локусом контролю частіше сприймають час як щось, що перебуває поза їхнім впливом. Вони відчують, що дедлайни, вимоги чи розклад нав’язані зовнішніми обставинами, а не є результатом їхніх власних рішень. Це призводить до відкладання завдань, оскільки

вони не відчують особистої відповідальності за керування своїм часом.

Також коренем прокрастинації дослідники визначають страх сепарації. Деякі люди є невпевненими у придатності своїх ідей та спроможності самотійно їх генерувати, тому залежать від погляду та авторитетності інших. В такому разі їм комфортніше (а йдеться саме про так звану зону комфорту) в будь якій справі мати поруч іншу людину. Відсутність відчуття самотійності та незалежності впливає на зволікання, адже прокрастинатор очікує допомоги та підтримки з боку інших, що хтось може запропонувати дієву модель руху або знайде для них порятунок.

Прокрастинація має широкий спектр наслідків, які охоплюють різні аспекти життя особистості, включаючи академічну та професійну діяльність, психічне здоров'я, соціальні взаємодії та фізичний стан. Наприклад в контексті академічних наслідків, дослідження показують, що студенти, які схильні до прокрастинації, часто мають нижчі оцінки, зокрема через відкладання підготовки до іспитів та виконання домашніх завдань (Steel, 2007). Прокрастинація може непомилково призвести до конфліктів у міжособистісних стосунках та зниження професійної репутації. Відкладання виконання обов'язків може викликати невдоволення серед колег та керівництва, що в свою чергу може вплинути на кар'єрний ріст та соціальний статус особи (Ferrari, 2010). Хронічна прокрастинація часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожності та депресивних симптомів. Відкладання завдань може призвести до почуття провини та зниження самооцінки (Sirois, 2016). Крім того, прокрастинація може бути пов'язана з порушеннями сну, оскільки особи, що відтягують виконання завдань, часто працюють до пізньої ночі, що негативно впливає на якість та тривалість сну (Hershner & Chervin, 2014). Прокрастинація також може мати фізичні наслідки. Постійний

стрес, пов'язаний з відкладанням завдань, може призвести до фізичного виснаження, головного болю та інших соматичних симптомів (Sirois, 2016). Варто також зауважити, що хронічне зволікання часто супроводжується негативними емоціями, такими як сором, провина та розчарування. Ці емоції можуть знижувати самооцінку та загальне емоційне благополуччя особи.

1.3. Психологічні особливості та причини прокрастинації студентів

Студентський період є ключовим етапом у професійному розвитку особистості, коли людина визначається зі своїм фахом, формує відчуття дорослості та власне “Я”, а також окреслює майбутні життєві цілі. У цей час особливе значення мають навчальні та професійні досягнення, які сприяють становленню компетентного фахівця, зміцнюють впевненість у власних силах і здатність до ефективної праці. Проте студенти, що переживають труднощі адаптації й схильні до прокрастинації, часто зазнають змін у мотиваційній, емоційній та когнітивній сферах. Відкладання важливих завдань до останнього моменту заважає їм своєчасно ухвалювати рішення та досягати навчальних цілей. Хоча прокрастинація властива представникам різного віку, саме серед студентів вона проявляється найчастіше. Типовим проявом хронічної академічної прокрастинації є звичка студентів відкладати підготовку до іспитів до останнього моменту — часто на ніч перед самим іспитом. Така форма прокрастинаційної поведінки часто характерна для студентів, які зробили невдалий вибір професії або закладу вищої освіти. Унаслідок відсутності інтересу до навчального процесу вони втрачають мотивацію, що призводить до постійного відкладання важливих завдань, зокрема підготовки до заліків та іспитів. Безсонні ночі стають звичним явищем, оскільки студенти намагаються виконати обов'язкові, але неприємні завдання в умовах жорстких часових обмежень (Бабатіна, 2013). Це явище

негативно впливає не лише на успішність, а й спричиняє навчальний стрес, емоційне виснаження, розчарування у власних результатах і зниження задоволеності навчальним процесом, стає перешкодою до успішного здобуття освіти та самореалізації.

Академічна прокрастинація в своїй основі має три компоненти: емоційний, поведінковий та, когнітивний, а розуміння кожного з них дозволяє визначити характерні риси поведінки студента (Свідерська, & Грицак, 2022). На емоційному рівні академічна прокрастинація нерідко супроводжується відчуттям психологічного дискомфорту, зумовленого постійним відкладанням важливих справ. Це впливає на мотиваційну сферу особистості: замість цілеспрямованої діяльності студент обирає тимчасову розважальну діяльність. Яскравими проявами цього внутрішнього напруження є поява панічних реакцій, тривожності, станів стресу та різних страхів.

На когнітивному рівні студенти-прокрастинатори часто сумніваються у власній спроможності успішно виконувати завдання. Це супроводжується появою негативних думок, таких як: “Я нічого не вирішую”, “Це приречено на невдачу, я не зможу з цим впоратись”, або самозвинувачувальними фразами на кшталт: “Зі мною це трапляється постійно”. Таке спотворення мислення провокує відчуття безвиході, пригнічення та емоційного виснаження. У результаті формуються і закріплюються неадаптивні установки й ірраціональні переконання, які поглиблюють прокрастинаційну поведінку.

Прояви прокрастинації на поведінковому рівні можуть мати адаптивний та дезадаптивний варіанти. Адаптивний варіант часто виступає як мобілізаційна стратегія: студент під впливом стресу та обмежених термінів усе ж встигає завершити завдання вчасно. Така поведінка може фіксуватися завдяки позитивному підкріпленню – наприклад, у вигляді

гарної оцінки чи іншої винагороди. Натомість дезадаптивний варіант проявляється у схильності відкладати задачі на невизначений термін через нерішучість або уникання. Подібна стратегія часто призводить до погіршення фізичного самопочуття та емоційного стану, зниження мотивації й продуктивності. При повторенні така поведінка формує стійке відчуття незадоволення собою, безсилля в спробах змінити ситуацію, і стає на заваді особистісній самореалізації. Зрештою, це може призвести до дезадаптації, яка виражається у втраті активності та зниженні ефективності (Безносок, 2022).

За словами Віри Дуб (2020) “студенти, що перебувають у стані постійної психологічної напруги через велику кількість навчальних завдань та обмежений час на їх виконання, часто відкладають справи на потім. У результаті їм доводиться виконувати ці завдання в останній момент, в умовах гострого браку часу. Такий підхід негативно впливає не лише на якість і успішність навчання, але й на психофізіологічний стан студента та його особистість загалом”. Дослідниця зазначає, що серед чинників, що сприяють виникненню прокрастинації в студентському середовищі, можна виокремити:

- **Психологічні фактори** — зниження навчальної мотивації, труднощі з вольовою саморегуляцією, невміння ефективно планувати час і організовувати діяльність, підвищена тривожність, занижена або завищена самооцінка, страх перед невдачами, успіхом або критикою, надмірна самовпевненість, нездатність визначати пріоритети, відсутність задоволення від виконання завдань і загальна поведінкова ригідність.
- **Соціально-психологічні фактори** включають низький рівень комунікації з оточенням, численні відволікаючі чинники у навчальному середовищі, опір зовнішньому контролю, виконання

нудної чи неприємної роботи, а також вплив соціальних або сімейних труднощів і жорсткий батьківський стиль виховання.

- **Педагогічні фактори** охоплюють як надмірну вимогливість, так і повну відсутність вимог з боку викладачів, нестачу педагогічного супроводу, зокрема консультацій і чіткого керівництва.
- **Психофізіологічні фактори** стосуються стану здоров'я, перевтоми, захворювань, а також особливостей темпераменту, імпульсивності, нейротизму й загального зниження життєвого тону (Дуб, 2020).

Вивченню чинників академічної прокрастинації присвячені праці Ольги Грабчак. Вона визначає такі причини: нестачу мотивації, а в ширшому розумінні — порушення мотиваційно-вольової сфери, стрес, що виникає через невпевненість у собі та страх перед майбутнім, або ж через перфекціонізм. Проте найбільш типовими чинниками є нездатність визначати пріоритети, формувати ієрархію цілей та планувати власну діяльність, а також дефіцит живого спілкування з реальним оточенням у поєднанні з надмірним захопленням віртуальним середовищем (Грабчак, 2016).

Де-Вітте та Шоуенбург (2002) виявили, що прокрастинатори є вмотивованими студентами, які страждають від серйозної проблеми: “вони уразливі до спокус”. Пірс Стіл у своєму мета-аналітичному дослідженні 2007 року демонструє, що численні вивчення прокрастинації різними науковцями виявили основні причини зволікання - *неприємність завдання, його нудність та незахопливість* для студента (Anderson, 2001; Briody, 1980; Froehlich, 1987; Nauck, 1993). Завдання, котрі викликають інтерес та сприймаються студентом як привабливі, зазвичай стимулюють достатній рівень вмотивованості, що сприяє їх своєчасному та якісному виконанню. Натомість завдання, які здаються складними, незрозумілими або нецікавими, нерідко викликають відчуття дискомфорту, що зумовлює

їх відкладання або повне ігнорування, попри встановлені часові рамки. Це може бути причиною того, що одні люди схильні до прокрастинації більше, ніж інші — “вони сприймають більше життєвих завдань як неприємні” (Steel, 2007). Науковці, що вивчали особливості студентської прокрастинації, також вважають *складні взаємини із часом* фактором зволікання - чим далі термін подання завдання, тим менш пріоритетним здається його виконання. Багато студентів мають спотворене сприйняття часу: вони недооцінюють, скільки зусиль та часу потребує виконання завдання, або ж переоцінюють власну здатність усе встигнути в останній момент. Часто вони відкладають роботу, бо здається, що часу ще достатньо, а дедлайни виглядають далекими та абстрактними. У деяких випадках відчують тривогу, коли думають про майбутнє, тому уникають планування та відповідальності (Lasane & Jones, 2000; Specter & Ferrari, 2000). Також трапляється, що через відсутність навичок тайм-менеджменту студенти не вміють правильно розставляти пріоритети або планувати послідовність дій. Усе це призводить до нераціонального використання часу, накопичення завдань і хронічного відкладання справ.

Значущими у психологічному вимірі розвитку академічної прокрастинації є страх невдачі, про який йшлося в попередньому підрозділі. Страх невдачі є одним із найбільш поширених і глибоко вкорінених механізмів, що зумовлює прокрастинацію серед студентства. Він проявляється у тенденції уникати завдань, які можуть призвести до оцінювання, критики або демонстрації власної некомпетентності. Такий страх часто формується ще у шкільному віці та підсилюється в університетському середовищі через високі академічні вимоги, конкуренцію та тиск очікувань. Студенти, які схильні до цього типу страху, зосереджуються не стільки на досягненні успіху, скільки на запобіганні поразки, тому будь-яке завдання сприймається як потенційне джерело стресу. Уникнення дій через

прокрастинацію в цьому випадку є захисною функцією, що послаблює тривожність у короткотривалій перспективі, але водночас призводить до негативних академічних наслідків у картині майбутнього (Elliot & Church, 1997; Sirois, 2007).

Не менш парадоксальним, але вагомим психологічним чинником є страх успіху. Він ґрунтується на уявленнях про те, що досягнення високих результатів тягне за собою підвищення очікувань з боку оточення, збільшення відповідальності або зміни в міжособистісних взаєминах. Студенти, котрі зазнають на собі прояви страху успіху, схильні уникати завершення важливих завдань або свідомо знижувати рівень своїх досягнень, аби зберегти звичний рівень соціального функціонування. Цей феномен часто супроводжується внутрішніми конфліктами щодо самоствердження, амбіційності та потреби бути прийнятим у соціальному оточенні. У психологічному вимірі страх успіху може бути пов'язаний із низькою самооцінкою, зовнішнім локусом контролю або наявністю дитячого досвіду, де досягнення не були позитивно підкріплені (Horner, 1972; Kets de Vries, 1990). Отже, обидва типи страху — невдачі та успіху — виступають як серйозні бар'єри до активної навчальної діяльності, сприяють формуванню механізмів прокрастинації. Вони обмежують потенціал студента та формують замкнене коло уникнення, в якому кожна наступна спроба відкласти завдання лише поглиблює відчуття безсилля та тривожності.

Одним із психологічних факторів прокрастинації у студентів також визначають *неадекватну самооцінку*. Студенти, що сумніваються у власних інтелектуальних здібностях, схильні уникати завдань, які можуть викликати відчуття невдачі. Це особливо характерно для осіб із заниженою академічною самооцінкою, які очікують негативного результату та, відповідно, відкладають завдання як спосіб уникнення підтвердження

власної некомпетентності. Таке ухилення створює ілюзію збереження самоцінності, проте у довгостроковій перспективі призводить до ще більшого зниження впевненості в собі. Вони можуть відкладати виконання справ через переконання, що все одно не зможуть впоратися належним чином. Це створює замкнене коло: невиконання завдань ще більше знижує віру в себе і посилює відчуття безпорадності. Нерідко така форма прокрастинації маскується під дисфункційний перфекціонізм, коли студент відкладає справу, чекаючи "ідеального моменту" або ідеального стану. Водночас, завищена, але нестабільна самооцінка також стає детермінатою прокрастинації, адже студент може переоцінювати свої можливості й знецінювати необхідність планування та зусиль. У будь-якому разі, неадекватна самооцінка заважає конструктивному ставленню до навчання й формуванню ефективних стратегій саморегуляції.

Порушення у сфері саморегуляції також мають вагоме значення у формуванні прокрастинаційної поведінки. Йдеться про недостатньо сформовані навички тайм-менеджменту, самодисципліни, планування та розстановки пріоритетів. В умовах навчального середовища це проявляється у нездатності до ефективного розподілу навчального навантаження, що призводить до накопичення завдань і підвищення рівня стресу перед дедлайнами (Steel, 2007). Недостатньо розвинена саморегуляція знижує спроможність студента керувати власним часом, емоціями та мотиваційними імпульсами, що призводить до постійного відкладання справ, навіть за наявності усвідомлення їх важливості (Zimmerman, 2000). Приміром, результати емпіричного дослідження В. Дуб демонструє, що студенти з низьким рівнем прокрастинації мають високу здатність до саморегуляції, яка проявляється в умінні контролювати відкладання завдань, навіть за наявності втоми, поганого самопочуття або коли стикаються з непривабливими та складними завданнями. Натомість

студенти з високим рівнем прокрастинації часто мають труднощі з саморегуляцією, що призводить до проявів ліні та постійного відтермінування задач (Дуб, 2020). Студенти, які не можуть протистояти миттєвим спокусам (наприклад, перегляду соціальних мереж або розвагам), часто відкладають виконання навчальних обов'язків, надаючи перевагу короткотривалому задоволенню над довгостроковими результатами (Sirois & Pychyl, 2013). Слабкий контроль імпульсів є одним із найхарактерніших предикторів прокрастинації, оскільки короткочасне задоволення (наприклад, перегляд серіалу або скролінг соціальних мереж) переважає над довготривалими вигодами (Steel, 2007). Як висновок: низький рівень саморегуляції є не лише одним з основних предикторів прокрастинаційної поведінки, але й перешкодою до формування автономної, відповідальної та результативної навчальної діяльності.

Якщо розглядати особистісні якості студентів і їхній взаємозв'язок з рівнем прокрастинації, то деякі дослідження демонструють такі відмінності: студенти з низьким рівнем прокрастинації зазвичай мають найвищий рівень самоповаги, порівняно із тими, у кого прокрастинація на високому рівні. Студенти з високим рівнем поваги до себе та впевненістю у власних можливостях рідше відтягують виконання завдань, ніж студенти з низьким рівнем самоповаги. Досліджувані з високим рівнем прокрастинації часто відчують, що до них ставляться гірше, ніж до інших студентів, в той час як студенти з низьким рівнем прокрастинації зазначають краще ставлення до себе. Також у студентів з низьким рівнем прокрастинації спостерігається вищий рівень самоприйняття та більш позитивна оцінка своїх можливостей порівняно з тими, у кого рівень прокрастинації низький або середній (Дуб, 2020).

Психологічні особливості та причини прокрастинації студентів-психологів:

В нашому дослідженні ми зокрема зосереджуємося на аналізі психологічних особливостей прокрастинації студентів соціономічних наук, надто студентів-психологів. Соціономічні професії характеризуються постійною взаємодією з людьми, спрямованістю на вирішення соціальних проблем, розвиток та регуляцію соціальних відносин. У статті С. Наход (2021) виявлено, що прокрастинація у фахівців соціономічних професій пов'язана з особистісними характеристиками, такими як обов'язковість, рішучість, контроль, скромність та тривожність.

Ключові причини та прояви хронічного зволікання, що ми їх розглядали вище характерні усім студентам, проте існують певні особливості, що притаманні для здобувачів психологічного фаху. Прокрастинація у цьому контексті виступає не тільки як тимчасове відтермінування виконання завдань, але й як стійка поведінкова стратегія, яка впливає на академічні досягнення та психологічне благополуччя здобувачів освіти. Студенти психологічних спеціальностей схильні до прокрастинації, оскільки їхня діяльність передбачає постійну внутрішню рефлексію та аналіз, що може призводити до надмірної самокритики та перфекціонізму, які, в свою чергу, стають каталізаторами прокрастинації.

Однією з ключових рис є підвищений рівень рефлексивності, що, з одного боку, сприяє глибшому самопізнанню та усвідомленню власних поведінкових патернів, але з іншого - часто переростає у надмірний самоаналіз. Це може проявлятися у формі постійних сумнівів щодо власної компетентності, тривожного ставлення до якості виконання завдань, страху перед оцінюванням. Психологічна освіта формує орієнтацію на глибину опрацювання матеріалу, точність термінів і відповідальність перед майбутніми клієнтами, однак у результаті студенти повсякчас схильні відкладати початок або завершення роботи, очікуючи “ідеального стану”

для її виконання, що є ознакою дисфункційного перфекціонізму-поширеної риси серед студентів-психологів.

Важливою специфікою є те, що навіть при високому рівні обізнаності з теоретичними засадами прокрастинації, механізмами емоційного уникнення та когнітивними викривленнями, студенти не завжди можуть застосувати ці знання до власної поведінки. Такий розрив між знанням і практикою є типовим у процесі професійного становлення майбутнього психолога, адже формування навичок саморегуляції потребує не лише інтелектуального розуміння, але й емоційної зрілості та досвіду (Sirois & Pychyl, 2013). Тож усвідомлення не завжди переходить у дію - знання механізмів прокрастинації не гарантує їх подолання.

Формування професійної ідентичності студентів-психологів тісно пов'язане з особистісним самовизначенням і емоційною залученістю в освітній процес. У психологічній освіті навчальні завдання нерідко сприймаються як відображення особистої і професійної спроможності. Це зумовлює виникнення внутрішньої суперечності між академічною роллю студента (як виконавця завдань) і очікуваннями до майбутнього психолога, що повинен демонструвати зрілість, компетентність та емоційну стабільність. Подібна напруга часто породжує сумніви у власній професійній відповідності, що проявляється у запитаннях на кшталт: "Чи я дійсно підходжу для цієї професії?". У результаті завдання, які передбачають саморефлексію або практичну апробацію знань (написання кейсів, самоаналіз, участь у тренінгах тощо), починають сприйматися як загроза для самооцінки. Такий емоційний дискомфорт активує захисні механізми, зокрема уникнення, що має вияв у прокрастинації під час виконання саме тих завдань, які є ключовими для професійного становлення.

Не менш суттєвим є вплив емоційної вразливості та підвищеної емпатійності, характерної для багатьох студентів–психологів. Робота з психологічно складними темами часто викликає емоційне перевантаження, особливо при недостатньо сформованих навичках емоційної регуляції. Це призводить до зниження продуктивності й мотивації, а також до відкладання завдань, які викликають дискомфорт.

Також важливо враховувати зовнішній соціальний контекст - у студентському середовищі часто домінує уявлення, що “справжній психолог” має бути врівноваженим, дисциплінованим і свідомим. Така нормативність створює додатковий бар’єр для відкритого визнання власних труднощів, зокрема прокрастинації.

Отже, особливості прокрастинації у студентів–психологів не зводяться лише до загальноакадемічних причин, таких як низька мотивація, страх успіху, нецікавість завдань та організаційні труднощі. Вони мають глибший зв’язок із особистісними установками, емоційною чутливістю, професійною ідентичністю та освітнім контекстом.

Висновки до першого розділу

У першому розділі нами здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену прокрастинації, який дав змогу сформулювати цілісне уявлення про її природу, механізми виникнення, різновиди, психологічні детермінанти та наслідки. Було з'ясовано, що прокрастинація є складним багатовимірним явищем, що проявляється в усвідомленому, але ірраціональному зволіканні з виконанням запланованих справ, попри усвідомлення їх важливості, та охоплює як особистісні характеристики (низький рівень саморегуляції, низьку мотивацію до досягнення), так і ситуативні чинники (особливості навчального процесу, стресові події, академічне навантаження). На відміну від ліні, вона супроводжується почуттям провини, тривоги, розчарування, а також когнітивними викривленнями, які лише поглиблюють ситуацію.

У теоретичній частині дипломної роботи було систематизовано наукові підходи до вивчення прокрастинації. Феномен прокрастинації має значну історичну та культурну обумовленість, але в сучасному світі він набуває масового характеру через вплив цифрових технологій, інформаційного перенасичення, високої соціальної мобільності та загальної напруги в суспільстві. Важливим був розгляд прокрастинації через призму різних наукових парадигм: когнітивно-поведінкову, емоційно-регуляторну, соціокультурну та біологічну. Такий підхід дозволив побачити явище в усій його складності. Зокрема, когнітивно-поведінкова модель акцентує увагу на спотвореннях мислення, невмінні управляти увагою, страхах перед невдачею, а також проблемах з саморегуляцією. Емоційний підхід трактує прокрастинацію як засіб уникнення стресу та тривоги, що робить її адаптивною стратегією в короткостроковій перспективі, але дисфункційною - в довготривалій. Соціокультурний контекст дозволяє врахувати вплив родини, культури, цифрових технологій і норм сучасного

суспільства, що сприяють зволіканню. Біологічний підхід підкріплює твердження про нейропсихологічні основи прокрастинації, зокрема порушення в роботі префронтальної кори, що відповідає за планування та контроль.

Також було розглянуто класифікації видів прокрастинації: академічної, трудової, соціальної та побутової. Ми встановили, що саме академічна форма є найпоширенішою серед студентської молоді та має низку специфічних причин, зокрема: перфекціонізм, страх невдачі, знижену емоційну стійкість, дефіцит навичок тайм-менеджменту та саморегуляції. Студенти часто демонструють дезадаптивні форми прокрастинації, котрі знижують їхню навчальну мотивацію, самооцінку та емоційне благополуччя.

Особливу увагу зосереджено на прокрастинації студентів-психологів, яка має свої специфічні ознаки. На відміну від студентів інших спеціальностей, майбутні психологи мають високий рівень рефлексії, обізнаність у психологічних механізмах поведінки та схильність до внутрішньої самокритики. Саме ці чинники - парадоксально - часто зумовлюють внутрішні конфлікти, що сприяють розвитку прокрастинаційної поведінки.

Зокрема, студенти-психологи мають високі очікування до себе, що формують дезадаптивний перфекціонізм. Наприклад, студент, який вивчає теорії мотивації, може відчувати сором за власне “немотивоване” зволікання, що лише поглиблює відчуття неадекватності. Бажання відповідати уявному “ідеальному образу психолога” формує надмірну самокритичність і страх помилок, які, в свою чергу, провокують відкладання завдань. Висновуємо, що прокрастинація студентів-психологів має змішаний характер і формується під впливом взаємодії таких

чинників: високий рівень саморефлексії та схильність до самоаналізу; дезадаптивний перфекціонізм; потреба у відповідності професійним ідеалам; підвищена емоційна вразливість.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Здійснений теоретичний аналіз дозволяє спланувати емпіричне дослідження, метою якого є виявлення психологічних особливостей прокрастинації студентів-психологів.

Згідно з метою роботи нами були поставлені наступні *завдання*:

1. Організація дослідження, підбір діагностичного інструментарію.
2. Формування вибірки для проведення дослідження.
3. Проведення констатувального етапу дослідження з метою дослідження рівня та особливостей прояву прокрастинації у студентів.
4. Здійснення аналізу отриманих емпіричних даних та формулювання висновків

Для виявлення психологічних особливостей прокрастинації студентства було обрано дві методики для вивчення як загального рівня схильності до відтермінування дій, так і мотиваційно-особистісних чинників цього явища, а саме: анкета “Причини особистісної схильності до відтермінування завдань” (авт. М. Дворник) та методика “Pure Procrastination Scale” (PPS) (адапт. О. Журавльова, & О. Журавльов).

Анкета “Причини особистісної схильності до відтермінування завдань” М. Дворник: Розроблена на основі аналізу сучасних психологічних уявлень про прокрастинацію як прояв особистісних, мотиваційних та емоційно-вольових характеристик. Вихідним пунктом створення методики було припущення, що кожна особистість потенційно може виявляти прокрастинаційну поведінку, однак причини цієї схильності можуть бути різними в залежності від індивідуальних особливостей.

Метою опитувальника є виявити домінантні внутрішні чинники, що спонукають людину до відкладання виконання завдань. Це дозволяє не лише зафіксувати наявність прокрастинації, а й зрозуміти її психологічні витоки. В структурі методики міститься п'ять шкал, що відображають багатовимірну природу прокрастинації, охоплюючи когнітивні, мотиваційні, емоційні та соціально-поведінкові компоненти:

- шкала “Недооцінка готовності до виконання завдання” дає змогу виявити схильність особистості до відкладання виконання завдань шляхом визначення їх як складних, тривалих або малозначущих, через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.
- шкала “Страх відповідальності” характеризує тривожність, пов’язану з можливими негативними наслідками або помилками, що виникають під час виконання завдань, зокрема у важливих або відповідальних ситуаціях, що також супроводжується пошуком специфічного стану для їхнього виконання.
- шкала “Знижений рівень зацікавленості” свідчить про відсутність внутрішньої мотивації, когнітивної залученості та ціннісного значення самого завдання. Особи з високими показниками за цією шкалою зазвичай характеризуються домінуванням зовнішніх мотивів діяльності або наявністю ситуативної демотивації, що призводить до зниження ініціативності, труднощів у підтриманні концентрації та завершенні справ.
- шкала “Орієнтація на соціальну винагороду” вимірює ступінь залежності від зовнішньої оцінки та схвалення з боку соціального оточення. Прокрастинаційна поведінка у цьому випадку зумовлюється переважно прагненням уникнути ситуацій, де

результат діяльності не гарантує позитивного соціального підкріплення. Досліджуваним з високими показниками за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

- шкала “Схильність до педантизму” репрезентує прояви дезадаптивного перфекціонізму, за яких прагнення до надмірної точності, бездоганності й досконалості реалізується у вигляді хронічного зволікання. Високі показники за шкалою можуть свідчити про ригідність мислення, нерішучість, схильність до унормованості, завищені стандарти самооцінювання та труднощі з прийняттям компромісних або “достатньо добрих” результатів діяльності. Відтермінування виконує тут функцію запобігання фрустрації, пов’язаної з можливими недосконалостями виконаного.

Анкетний бланк містить 41 твердження, щодо яких респондент_ки висловлювали ступінь своєї згоди або незгоди, обираючи один із п’яти варіантів відповіді: “однозначно ні”, “радше ні”, “можливо так, можливо ні”, “радше так”, “однозначно так”. Обробка даних здійснюється відповідно до ключа методики, що дозволяє визначити рівень вираженості кожного з п’яти чинників - низький, середній або високий.

Психодіагностична методика “Pure procrastination scale” , українська адапт.

До складу оригінальної методики входять 12 пунктів, Pure Procrastination Scale передбачає оцінку досліджуваними кожного з тверджень у межах 5 балів (від 1 - “абсолютно не погоджуюсь” до 5 - “абсолютно погоджуюсь”), що дозволяє визначити інтенсивність певної поведінкової ознаки.

Для визначення структури методики науковцями здійснено експлораторний факторний аналіз методом головних компонент з

обертанням Varimax. Насамперед було здійснено спробу перевірити гіпотезу щодо однофакторної структури запропонованої автором оригінального опитувальника. При цьому враховувалась його повна версія із 12 тверджень. Другий етап КФА передбачав оцінку якості трифакторної моделі, що включила 11 пунктів. В ході роботи, один із пунктів опитувальника (9. Коли наближається термін завдання, відчуваю, що мені не вистачить часу, щоб його виконати) не отримав значимого факторного навантаження, а, отже, був вилучений з його структури. Дослідники зафіксували розподіл за трьома компонентами.

Перший фактор містить п'ять тверджень:

- 6) часто ловлю себе на думці, що виконую завдання, які мав зробити давно;
- 5) буває, що не беруся кілька днів навіть за те, що можна легко зробити;
- 8) зазвичай зволікаю з розпочинанням праці, яку мушу виконати;
- 4) працюючи в межах дедлайну, я часто витрачаю багато часу, роблячи інші речі;
- 7) я часто повторюю: “Зроблю це завтра”.

Аналіз змісту пунктів, які входять до цього компоненту, свідчить про те, що вони спрямовані на виявлення схильності особистості до відтермінування безпосередньої активності (поведінки), пов'язану з виконанням поточних обов'язкових завдань у повсякденному житті.

Другий фактор охопив такі пункти:

- 3) витрачаю багато часу на дрібниці, відкладаючи прийняття остаточного рішення;
- 2) навіть після того, як прийняв рішення, я зволікаю з його реалізацією;

- 1) я зволікаю з прийняттям рішення доти, доки не стає надто пізно.

Цей фактор об'єднує твердження, які досліджують особливості прийняття індивідом рішень і охоплюють як затримку з ухваленням необхідного рішення, так і відтермінування його виконання.

Третій компонент представлено такими питаннями:

- 10) я не виконую завдань вчасно;
- 11) я не дуже добре дотримуюся термінів;
- 12) відкладання справ на останню хвилину стало причиною моїх фінансових утрат.

Тож цей компонент методики відображає ступінь здатності особистості подолати зволікання, що в результаті спричиняє певні втрати.

Методика, сформована на основі факторного аналізу, дозволяє не лише оцінити загальний рівень схильності респондента до прокрастинації, а й детально дослідити її специфіку за трьома окремими факторами (шкалами):

1. біхевіоральна прокрастинація,
2. прокрастинація прийняття рішень,
3. неадаптивна прокрастинація.

Отже, україномовний варіант шкали PPS був сформований на основі оригінальної англomовної методики. Результати конфірматорного факторного аналізу засвідчили, що трьохфакторна модель демонструє кращу відповідність емпіричним даним порівняно з однофакторною структурою, запропонованою автором первинної версії опитувальника. Розроблений діагностичний інструментарій успішно пройшов перевірку на відповідність основним психометричним критеріям, що підтверджує його

надійність і валідність та дозволяє використовувати його для дослідження особливостей прояву прокрастинації індивіда (Журавльова О., 2020).

Для вивчення прояву прокрастинації нами було сформовано вибірку зі студентства:

- Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
- Факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка
- Факультету охорони здоров'я, соціальної роботи та психології Національного університету "Києво-Могилянська академія".

Дослідження проводилось через гугл-опитування з дотриманням принципів добровільної участі та конфіденційності. Вік респондентів від 18 до 24 років, 89% вибірки - жінки, 11% - чоловіки.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей прокрастинації студентів-психологів.

На Рис. 2.1. продемонстровано віковий розподіл респондент_ок. Можемо спостерігати, що найбільшу частину вибірки склали учасники віком 21 рік, себто студент_ки 4 курсу.

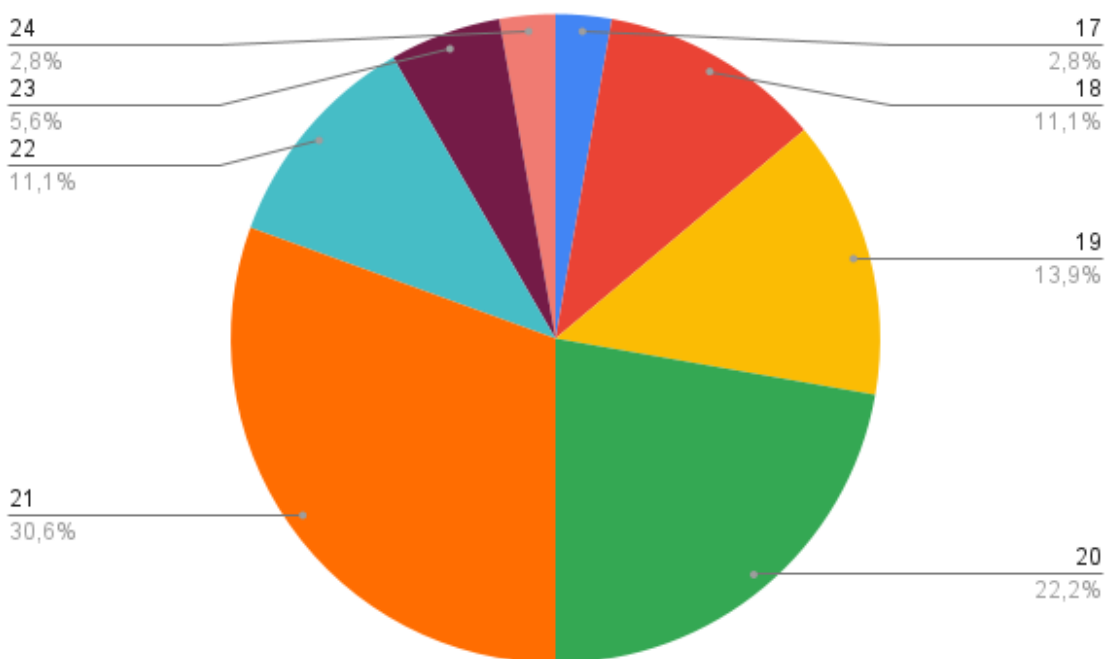


Рис. 2.1. - віковий розподіл опитаних.

Результати опитування за анкетною *“Причини особистісної схильності до відтермінування завдань”* зображені на Рис.2.2,

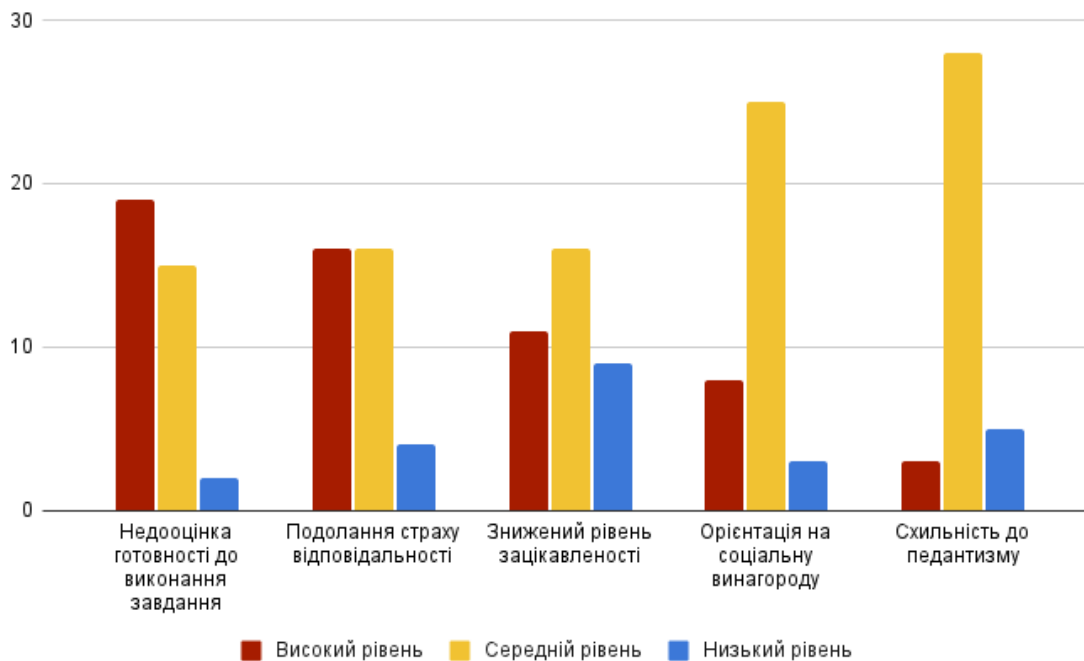


Рис. 2.2. - результати методики “Причини особистісної схильності до відтермінування завдань”

дають змогу виявити, що найбільш вираженим показником є “Недооцінка готовності до виконання завдання”- 53% респондентів мають високий рівень за цією шкалою. Це свідчить про схильність сприймати завдання як занадто складні, тривалі або другорядні. Можемо припустити наявність особистісної нестабільності, недостатньої впевненості у власних силах, а також труднощів з адекватною оцінкою часу й ресурсів. Це цілком може бути пов’язано з високим рівнем саморефлексії, властивим майбутнім психологам, що призводить до надмірного аналізу власних ресурсів і потенційних труднощів. Окрім того, у професії, яка передбачає постійне оцінювання й самовдосконалення, у студентів може формуватися схильність до самокритики, що знижує впевненість у власних силах. Результати також можуть вказувати на те, що опитуванні потребують зовнішньої підтримки або контролю, що свідчить про залежність у плануванні та ініціації діяльності. Саме цей чинник виявляємо провідним у формуванні прокрастинаційної поведінки у вибірці.

За шкалою “Страх відповідальності” маємо такі дані: 44%- високий рівень, 44% - середній рівень, 12% - низький рівень. Результати засвідчують, що значна частина студентів (88%) переживає тривожність, пов’язану з можливими помилками та негативними наслідками виконання завдань. Це виражається в уникненні відповідальних ситуацій і пошуку ідеального стану для роботи, що зумовлює зволікання з початком дій. Для студентів психології це пов’язано з очікуванням високих моральних та етичних стандартів, притаманних майбутній професійній діяльності. Усвідомлення потенційного впливу своїх дій на інших людей підсилює внутрішній тиск і страх помилитися. Крім того, на етапі навчання часто бракує практичного досвіду, що створює відчуття невпевненості перед складними завданнями.

У середньому рівні вираженості (44%) перебуває показник за шкалою “Знижений рівень зацікавленості”, що відображає наявність зовнішньої мотивації, ситуативної демотивації або втрати когнітивного інтересу. Частина студентів демонструє недостатню залученість у навчальну діяльність, що ускладнює підтримання концентрації та завершення завдань. Водночас, наявність 30% студентів із високими показниками може свідчити про перевантаження навчальним матеріалом або відсутність зв’язку між теоретичними знаннями та практичною цінністю завдань. Для студентів-психологів, які орієнтовані на допомогу іншим, важливо бачити гуманістичний зміст завдань, тому низький рівень внутрішньої мотивації може бути реакцією на формалізований чи абстрактний підхід у навчанні.

За показниками “ Орієнтація на соціальну винагороду” та “Схильність до педантизму” переважає середній рівень прояву. Саме тому середній рівень соціальної орієнтації відображає відносний баланс між внутрішніми та зовнішніми мотивами. Водночас психологічна освіта заохочує до рефлексії та самоаналізу, тому залежність від соціального схвалення часто усвідомлюється, але не повністю подолана. Бажання виглядати успішними,

“достатньо компетентними” в очах викладачів або колег може впливати на відкладання виконання завдань до моменту, коли “можна видати найкращу версію себе”. Середній рівень педантизму вказує на помірну присутність дезадаптивного перфекціонізму у студентів-психологів. Високі показники виявлено лише у 8% опитаних - ця частина студентів можуть встановлювати для себе завищені стандарти, що в окремих випадках призводить до хронічного зволікання.

Також за результатами методики виявлено, що двоє респондентів мають високі показники за всіма шкалами - це свідчить про високу загальну схильність до прокрастинації з поліфакторною детермінацією, себто відтермінування завдань у цих студентів зумовлене одночасним впливом кількох психологічних чинників. Поєднання усіх цих чинників говорить про те, що ці студенти переживають значне емоційне навантаження у процесі виконання завдань, мають труднощі з організацією часу, ухваленням рішень і знижену стресостійкість. У контексті майбутньої професії психолога така структура причин прокрастинації може бути ризикованою, оскільки вона вказує на труднощі в саморегуляції, ймовірно втому від надмірних очікувань до себе, потребу в зовнішньому схваленні при недостатній внутрішній автономії.

Отже, за результатами методики “Причини особистісної схильності до відтермінування завдань” можемо виснувати:

Найбільш вираженими чинниками прокрастинації серед студентів-психологів є:

- “Недооцінка готовності до виконання завдання” - через високі вимоги до себе, сумніви у власних знаннях, прагнення до самовдосконалення.

- “Страх відповідальності” - як наслідок очікувань щодо моральної та професійної безпомилковості.

Мотиваційні труднощі пов’язані з можливим розривом між теорією та практикою, а також емоційним виснаженням від великої кількості однотипних або незначущих завдань.

Соціальна орієнтація та педантизм не є домінантними, але можуть посилювати прокрастинацію в умовах оцінювання, коли важлива думка викладачів чи колег. Особливістю студентів-психологів є високий рівень саморефлексії, який з одного боку може сприяти усвідомленню причин зволікання, але з іншого - посилювати внутрішні конфлікти, що перешкоджають ефективному виконанню завдань.

За даними методики *“Pure procrastination scale”*, що подано на Рис.2.3., було виявлено специфічні прояви прокрастинаційної поведінки серед студентів-психологів. Методика дала змогу дослідити три ключові аспекти прокрастинації: біхевіоральну, прокрастинацію прийняття рішень та неадаптивну прокрастинацію.

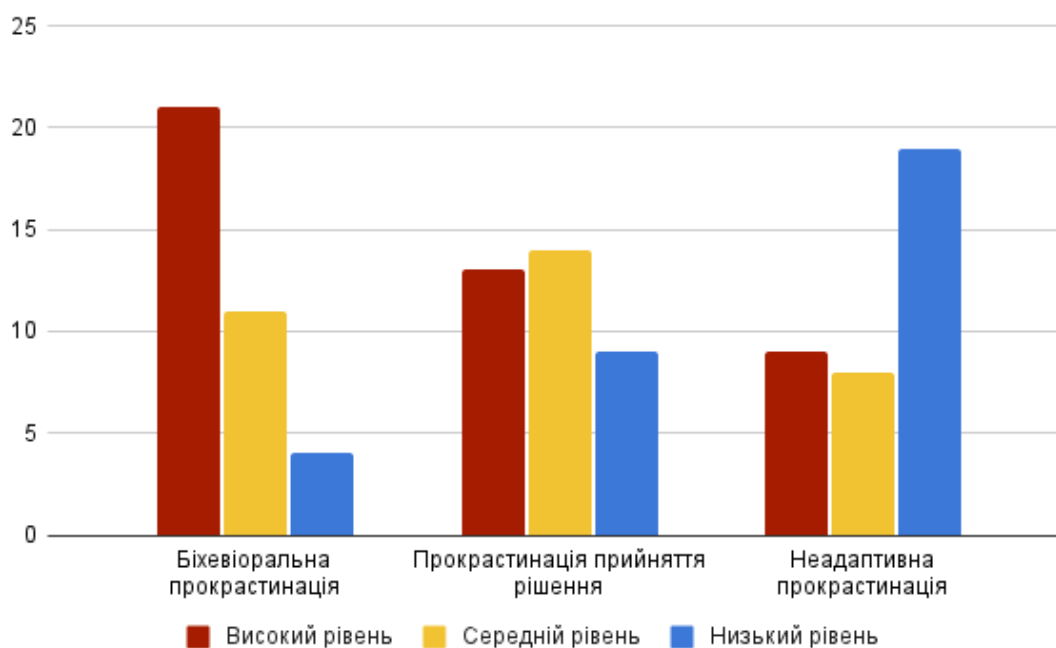


Рис.2.3. - результати методики “Pure procrastination scale”

Найвищі показники спостерігаються за шкалою **біхевіоральної прокрастинації**: більшість респондентів, а саме 58% продемонстрували високий рівень за цим критерієм. Це вказує на систематичне відкладання виконання завдань, попри усвідомлення їх важливості та часових обмежень. Така тенденція може свідчити про певну дисоціацію між когнітивним усвідомленням потреби в дії та реальною поведінкою, що є характерним для цієї форми прокрастинації. Така прокрастинація у студентів-психологів є критичною, оскільки вона свідчить про дефіцит навичок саморегуляції та низьку ефективність тайм-менеджменту - якостей, що є базовими в майбутній професійній діяльності психолога, орієнтованій на самостійну організацію, відповідальність та дотримання етичних та часових меж у роботі з клієнтами. У професійному контексті майбутніх психологів така форма прокрастинації становить загрозу для ефективної самоорганізації та виконання практичних завдань у межах роботи з клієнтом.

За критерієм **прокрастинації прийняття рішень** переважають середні та високі показники (відповідно 39% та 36%), що засвідчує наявність у студентів значних труднощів у процесі ухвалення рішень. Вказує на типову для вибірки схильність до тривалих вагань, страху перед хибним вибором, залежності від зовнішньої думки та низького рівня впевненості у власних рішеннях. Студенти з такими проявами, як правило, витрачають надмірно багато часу на обдумування альтернатив, схильні шукати “ідеальне рішення”, що, у свою чергу, знижує ефективність їхньої навчальної та професійної діяльності. У контексті підготовки майбутніх психологів такий показник є тривожним, адже професійна діяльність психолога передбачає: оперативність і точність прийняття рішень у роботі з клієнтами; вміння нести відповідальність за запропоновані інтервенції чи

діагностичні висновки; професійну впевненість у своїх знаннях і діях; толерантність до невизначеності, що є постійним супутником у психологічній практиці.

Водночас, дані демонструють низький рівень **неадаптивної прокрастинації** (53%). Це свідчить про відсутність або мінімальну вираженість системного деструктивного впливу прокрастинації на їхню загальну особистісну та навчальну діяльність. На відміну від ситуативного зволікання, неадаптивна прокрастинація відображає глибокі порушення саморегуляції, схильність до хронічного уникнення відповідальності, зниження самооцінки, постійне незадоволення собою та своєю ефективністю. Низькі показники за цією шкалою означають, що у більшості студентів ці явища не набули стійкого характеру та не мають патологічного впливу на їхню поведінку. У контексті психологічної освіти це є позитивним прогностичним маркером, що вказує на наявність базових адаптивних механізмів, таких як здатність до внутрішньої мобілізації, прийняття відповідальності за результати своєї діяльності. Студенти з низькими показниками за шкалою неадаптивної прокрастинації, як правило, не уникають діяльності через страх невдачі, не відкладають прийняття рішень у ключових сферах життя, вміють долати ситуативну апатію або стрес, не втрачаючи контроль над навчальними обов'язками. Високий рівень за цим критерієм є у 25% студентів, середній - у 22%, тож такі результати свідчать про те, що у частини досліджуваних спостерігається хронічна форма зволікання, яка негативно впливає на їхню особистісну ефективність, емоційне самопочуття та здатність адаптуватися до навчальних та життєвих вимог. Таким чином, можна зробити висновок, що неадаптивна прокрастинація не є домінантним типом труднощів у вибірці студентів-психологів. Водночас актуальним залишається подальше дослідження ситуативних форм зволікання, пов'язаних з поведінковими

звичками або емоційними реакціями, які, попри свою незначну неадаптивність, можуть впливати на професійне становлення молодих фахівців.

Тож, аналіз даних за методикою “Pure Procrastination Scale” дозволяє зробити висновок, що серед студентів-психологів прокрастинація набула переважно поведінкового характеру, без виражених ознак глибокої особистісної дезадаптації. Проте виявлені особливості - такі як відкладання діяльності, нерішучість та фрагментарна демотивація - можуть свідчити про ризики недостатньої сформованості навичок самоменеджменту, відповідального планування та цілепокладання. Це, у свою чергу, може впливати як на якість освітнього процесу, так і на професійну ефективність майбутніх фахівців у галузі психології.

Висновки до другого розділу.

Для емпіричного дослідження згідно поставленої мети було обрано дві методики:

- анкета “Причини особистісної схильності до відтермінування завдань” (авт. М. Дворник)
- опитувальник “Pure Procrastination Scale” (PPS) (адапт. О. Журавльова, & О. Журавльов).

Обидві методики спрямовані на вивчення проявів та детермінант прокрастинаційної поведінки, але мають різний фокус: перша розкриває мотиваційні, емоційні та когнітивні причини, тоді як друга - поведінкові наслідки та особистісну дезадаптацію, пов’язану з прокрастинацією.

Вибірка налічувала 36 осіб віком від 18 до 24 років, що є студент_ками: Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка; Факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка; Факультету охорони здоров’я, соціальної роботи та психології Національного університету “Києво-Могилянська академія”.

Результати обробки засвідчили, що у більшості студентів-психологів (понад 70%) спостерігається помірно виражений рівень прокрастинації. Це вказує на те, що відкладання завдань має не патологічний, а скоріше ситуативно-адаптивний характер. Разом із тим, було виявлено близько 15% студентів із високими показниками схильності до хронічного відтермінування, що супроводжується негативним емоційним фоном.

За методикою “Причини особистісної схильності до відтермінування завдань” авт. М. Дворник:

- Недооцінка готовності до виконання завдання — найвираженіший показник (53% — високий рівень) свідчить про те, що понад половина студентів сприймає навчальні завдання як надто складні, об'ємні або навіть неактуальні. На нашу думку, це пов'язано з нестачею віри у власні можливості; схильністю до самокритики; недостатньою сформованістю навичок планування; орієнтацією на ідеальний результат, що паралізує активність.
- Подолання страху відповідальності — високий та середній рівень у 88% респондентів. Такий розподіл результатів указує на поширений серед студентів тривожний стиль виконання завдань, який супроводжується страхом перед помилками, критикою або невдачею.
- Знижений рівень зацікавленості — 44% середній, 30% високий рівень. Цей фактор свідчить про проблеми з внутрішньою мотивацією або ситуативну втрату інтересу до навчальної діяльності. Ми вбачаємо тут кілька можливих причин: перевантаження теоретичним матеріалом без належного практичного застосування; одноманітність або формальність завдань; відсутність емоційного резонансу з навчальними цілями.
- Орієнтація на соціальну винагороду — переважно середній рівень (понад 60%) показник демонструє, що студенти мають баланс між внутрішньою й зовнішньою мотивацією, але в умовах оцінювання можуть підпадати під вплив соціальних очікувань.
- Схильність до педантизму — в основному середній рівень, високий у 8%. Середній рівень педантизму може розглядатися як частина адаптивного професійного стандарту — студенти прагнуть до якості, проте не завжди це переростає у деструктивний перфекціонізм. Проте 8% студентів з високим рівнем педантизму, імовірно, мають: завищені очікування до себе; складнощі з прийняттям недосконалого

результату; схильність до хронічного зволікання у спробах “допрацювати до ідеалу”.

- Поліфакторна прокрастинація — 2 студенти з високими показниками за всіма шкалами. Такі випадки свідчать про глибоку особистісну схильність до прокрастинації, яка формується під впливом: тривожного емоційного фону, зниженого контролю над діями, залежності від зовнішнього схвалення, недостатньої саморегуляції. Це вже ризикова структура, що може негативно впливати на майбутню професійну діяльність, особливо в умовах підвищеної відповідальності, властивій психологічній практиці.

Результати, отримані за шкалою Pure Procrastination Scale (PPS), адаптованою О. Журавльовою:

- Біхевіоральна прокрастинація — домінуючий тип (58% — високий рівень) Найвищі показники було зафіксовано саме за шкалою біхевіоральної прокрастинації: 58% студентів мали високий рівень, що свідчить про систематичне відкладання виконання завдань, попри усвідомлення їх важливості. Цей тип прокрастинації характеризується розривом між когнітивним усвідомленням та реальною дією — студенти знають, що потрібно зробити, але не втілюють це в поведінці.
- Прокрастинація прийняття рішень — значна вираженість (39% — середній, 36% — високий рівень). Ці показники засвідчують, що понад 70% студентів мають виражені труднощі у процесі ухвалення рішень. Вони демонструють: схильність до тривалих вагань; страх зробити помилковий вибір; залежність від думки інших; низьку впевненість у власних судженнях. У професійній діяльності психолога такі труднощі є суттєвими, оскільки робота з клієнтом вимагає швидкого, точного та відповідального ухвалення рішень,

особливо в межах інтервенцій чи діагностичних висновків. Студенти з такими проявами схильні до перекладання відповідальності, уникнення вибору або паралічу дії в ситуаціях невизначеності, що може негативно вплинути на якість їхньої майбутньої практики.

- Неадаптивна прокрастинація — помірна вираженість (низький рівень — 53%). Результати за цією шкалою демонструють, що більш як половина студентів не мають ознак хронічної, деструктивної прокрастинації.
- Це є позитивним прогностичним маркером — студенти з низькими показниками неадаптивної прокрастинації демонструють збережену адаптивність, стресостійкість і готовність до самостійного подолання труднощів.

Водночас варто звернути увагу на 25% студентів із високими показниками, що свідчить про наявність групи ризику, у якої прокрастинація вже має патологічні риси — хронічне уникнення відповідальності, зниження самооцінки, емоційне виснаження. Це вимагає додаткової психологічної підтримки та інтервенцій, орієнтованих на розвиток внутрішньої автономії.

ВИСНОВКИ

Прокрастинація є одним із найбільш поширених і водночас парадоксальних феноменів у сучасній психології. Її суть полягає у добровільному, усвідомленому, але ірраціональному зволіканні з виконанням важливих чи необхідних завдань, попри наявність мотивації, розуміння значущості діяльності та передбачуваних негативних наслідків. Вона не є синонімом ліні або відпочинку — прокрастинація відрізняється саме внутрішнім конфліктом між “треба” і “хочу”, між раціональним наміром і фактичною бездіяльністю.

У науковій літературі існує кілька підходів до тлумачення природи прокрастинації:

- Когнітивно-поведінковий підхід, згідно якого прокрастинація виникає внаслідок конфлікту між імпульсивністю й самоконтролем. Особистість, схильна до прокрастинації, часто демонструє: спотворення сприйняття часу (відкладання через уявну "достатність" часу); установки типу "все або нічого", що блокують початок дії; негативні очікування щодо успішності виконання завдання.
- Емоційно-регуляційний підхід, де розглядають прокрастинацію як емоційно-мотиваційний механізм уникнення. Людина відкладає справи не через нестачу організації, а щоб уникнути неприємних емоцій: тривоги, нудьги, страху оцінки, перфекціоністичного тиску. Тимчасове полегшення, що виникає після зволікання, підкріплює уникнення як ефективну, хоч і деструктивну стратегію регуляції емоцій.
- Особистісно-мотиваційний аспект. Прокрастинація пов'язана з низькою самодисципліною, нерозвиненими навичками саморегуляції, заниженою самооцінкою та страхом невдачі.

Дослідження вказують на її зв'язок з такими рисами, як нейротизм, самокритичний перфекціонізм, знижена стресостійкість і схильність до уникнення.

- Біологічна перспектива. Нейропсихологічні дослідження показують, що прокрастинація може бути пов'язана з дисфункцією префронтальної кори, яка відповідає за виконавчі функції: планування, цілепокладання, самоконтроль. Такий нейробіологічний дефіцит призводить до труднощів у ініціації дій та переключенні уваги.
- Соціокультурні чинники. Прокрастинація також формується в контексті соціального середовища: через нав'язування високих очікувань, тиск досягнень, нестачу позитивної підтримки чи стратегії навчання, що знижують внутрішню мотивацію. У культурах з акцентом на продуктивність, невдача сприймається як загроза ідентичності, що посилює страх помилки — один із центральних механізмів прокрастинації.

Окремий пласт складає *академічна прокрастинація*, характерна для студентського середовища. Вона проявляється у зволіканні з виконанням завдань, підготовкою до іспитів, написанням робіт. В основі академічної прокрастинації лежать: дефіцит внутрішньої мотивації; відсутність зв'язку між завданням і цінностями студента; перевантаження та тривале емоційне напруження; використання "раціональних виправдань" зволікання (наприклад, "працюю краще в останній момент").

Прокрастинація студентів-психологів має свою специфіку: поєднання високого рівня саморефлексії з високими вимогами до себе, що нерідко призводить до надмірної самокритики, очікування ідеального результату та страху не відповідати внутрішньому образу "доброго фахівця". Це створює

ґрунт для емоційного виснаження та затримки дій, що маскується під “пошук кращого рішення”.

Для емпіричного дослідження згідно поставленої мети було обрано дві методики:

- анкета “Причини особистісної схильності до відтермінування завдань” (авт. М. Дворник)
- опитувальник “Pure Procrastination Scale” (PPS) (адапт. О. Журавльова, & О. Журавльов).

Обидві методики спрямовані на вивчення проявів та детермінант прокрастинаційної поведінки, але мають різний фокус: перша розкриває мотиваційні, емоційні та когнітивні причини, тоді як друга - поведінкові наслідки та особистісну дезадаптацію, пов’язану з прокрастинацією.

Вибірка налічувала 36 осіб віком від 18 до 24 років, що є студент_ками: Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка; Факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка; Факультету охорони здоров’я, соціальної роботи та психології Національного університету “Києво-Могилянська академія”.

Найвираженішим показником у структурі прокрастинаційної поведінки студентів-психологів виявилася *недооцінка власної готовності до виконання завдання*: понад половина респондентів (53%) продемонстрували високий рівень за цією шкалою. Такий результат свідчить про те, що значна частина студентів сприймає навчальні завдання як надмірно складні, громіздкі або малозначущі, що зумовлює уникнення їх виконання. Причинами цього можуть є обмежена впевненість у власних силах, виражена самокритичність, недостатній рівень сформованості навичок планування, а також орієнтація на ідеалізований результат, що, у

свою чергу, блокує початок дій. Також значний відсоток респондентів (88%) продемонстрували середній або високий рівень *страху відповідальності*, що вказує на поширення серед студентів тривожного стилю виконання завдань. Такий стиль характеризується надмірним занепокоєнням щодо можливості помилки, ризику критики або негативної оцінки, що створює внутрішній бар'єр для ефективної активності.

Ще одним суттєвим чинником є *зниження рівня зацікавленості*, про що свідчать показники 44% на середньому та 30% — на високому рівні. Це вказує на наявність проблем з внутрішньою навчальною мотивацією або ситуативну втрату інтересу до освітнього процесу. Ймовірними причинами такого стану можуть бути перевантаженість абстрактною теоретичною інформацією без чіткого практичного застосування, формалізований характер завдань, одноманітність навчальної діяльності, а також відсутність особистісно значущого змісту в освітньому матеріалі.

Показник *орієнтації на соціальну винагороду* у більшості студентів знаходиться на середньому рівні (понад 60%), що свідчить про відносний баланс між зовнішньою та внутрішньою мотивацією. Водночас у ситуаціях оцінювання або змагання соціальна мотивація може домінувати, посилюючи залежність від думки інших та стимулюючи відтермінування дій до моменту, коли студент вважає, що зможе “видати себе у найкращому світлі”.

Схильність до педантизму також здебільшого проявляється на середньому рівні, що можна трактувати як компонент адаптивного професійного стилю — прагнення до якості, організованості та відповідальності. Проте у 8% студентів виявлено високий рівень педантичності, що, ймовірно, свідчить про наявність завищених очікувань до себе, складнощів з прийняттям недосконалого результату та схильності до хронічного зволікання у спробах довести роботу до умовної

досконалості. У таких випадках педантизм уже перетворюється на дезадаптивний перфекціонізм, який лише посилює прокрастинаційну поведінку.

За даними другої методики, "Pure Procrastination Scale" (PPS) (адапт. О. Журавльова, & О. Журавльов):

- Поведінковий аспект виявився провідним: 58% студентів продемонстрували високий рівень біхевіоральної прокрастинації, тобто регулярно відкладають справи, попри усвідомлення дедлайнів.
- Значна частина респондентів має середній або високий рівень прокрастинації в прийнятті рішень (75%), що свідчить про нерішучість і страх зробити помилку.
- Лише 25% студентів продемонстрували високі показники неадаптивної прокрастинації, що говорить про відсутність у більшості хронічної дезадаптації, притаманної деструктивним формам прокрастинації.

Отже, результати емпіричного дослідження дали змогу виявити особливості прокрастинаційної поведінки саме у студентів-психологів. Виявлено, що прокрастинація в цій групі є поширеним, але неоднорідним явищем, і має власну специфіку, зумовлену як віковими, так і професійно-орієнтаційними особливостями вибірки.

По-перше, студенти-психологи демонструють високий рівень саморефлексії, що, з одного боку, є важливою професійною компетентністю, але з іншого — чинником, який сприяє надмірному аналізу, сумнівам, самокритиці та уникненню активної дії. Це особливо проявилось у високих показниках за шкалою "недооцінка готовності до виконання завдання", що свідчить про схильність сприймати власні ресурси як недостатні, навіть за об'єктивної наявності знань і досвіду.

По-друге, значна частина респондентів продемонструвала виражений страх відповідальності, що пов'язано з характером майбутньої професії, яка передбачає високу етичну й міжособистісну відповідальність. Такий страх часто супроводжується зволіканням через небажання помилитися або зробити щось “не так”, що є типовим для внутрішньо напружених студентів із високими вимогами до себе.

По-третє, високі показники біхевіоральної прокрастинації свідчать про труднощі з практичною організацією діяльності, низький рівень самодисципліни та слабкі навички планування. Це суперечить професійним вимогам до психолога як до фахівця, що повинен володіти високим рівнем саморегуляції, здатністю до своєчасного прийняття рішень та відповідальності за власні дії.

Також виявлено поширеність нерішучості у процесі прийняття рішень. Це свідчить про складнощі з ухваленням рішень, страх перед вибором та бажання знайти “ідеальне” рішення. У професійному контексті це може проявлятися як залежність від зовнішньої думки, уникнення відповідальності, проблеми з формуванням чіткої інтервенційної позиції у роботі з клієнтом.

Водночас результати за шкалою неадаптивної прокрастинації вказують, що більшість студентів мають низький рівень деструктивних форм зволікання, що дозволяє говорити про збереження адаптивного потенціалу та здатність долати ситуативні труднощі. Це свідчить про те, що прокрастинація у студентів-психологів, попри свою поширеність, не є патологічною, а має переважно поведінковий і ситуативний характер, зумовлений навантаженням, емоційною вразливістю, недостатнім досвідом самостійного планування.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що прокрастинація студентів-психологів має такі характерні риси:

- формується на перетині підвищеної самокритичності, страху невідповідності очікуванням і відсутності впевненості у собі;
- проявляється у вигляді поведінкової пасивності, хронічних вагань, емоційного виснаження;
- маскується під «раціональне» відкладання, прагнення до якісного результату чи переробки завдання;
- вказує на потребу в розвитку професійної автономії, тайм-менеджменту, адаптивного перфекціонізму.

Таким чином, прокрастинація у студентів-психологів має змішаний характер: з одного боку, вона є ситуативною, поведінковою і не має патологічної природи у більшості респондентів; з іншого — її прояви часто зумовлені глибшими особистісними й професійними механізмами, які пов'язані з самосприйняттям, професійною ідентичністю, внутрішніми конфліктами та емоційним фоном. Отримані результати засвідчують доцільність розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток саморегуляції, навичок самоменеджменту, адаптивного прийняття рішень, емоційної компетентності та впевненості у професійному становленні.

Прокрастинація як складне й багатовимірне психологічне явище залишається актуальним об'єктом для подальших досліджень, зокрема в контексті професійної підготовки майбутніх психологів, розвитку особистісної зрілості, емоційної саморегуляції та навичок самоменеджменту. Ґрунтовне вивчення цієї проблематики сприятиме не лише підвищенню ефективності навчання, а й формуванню стійких професійних якостей, необхідних для роботи з людьми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Da Capo Lifelong Books.
2. Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology, 14*, 245-264.
3. Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(1), 218–232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.218>
4. Ferrari, J., Mason, C., & Hammer, C. (2006). Procrastination as a predictor of task perceptions: Examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines. *Individual Differences Research, 4*(1), 28-36.
5. Ferrari, J., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology, 7*(1), 2-6.
6. Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality, 41*(3), 707–714.
7. Ferrari, J. R. (2010). *Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done*. Wiley.
8. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10458-001>

9. Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84.
<https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
10. Horner, M. S. (1972). Toward an understanding of achievement-related conflicts in women. *Journal of Social Issues*, 28(2), 157–175.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1972.tb00023.x>
11. Kets de Vries, M. F. R. (2005). *The dangers of feeling like a fake*. Harvard Business Review, 83(9), 108–116, 159.
12. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
13. Knaus, W. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 153-166.
14. Kotler, S. (2009). Escape artists. *Psychology Today*, 42(5), 72-79.
15. Meissner, W. (2007). Time, self, and psychoanalysis. New York: Jason Aronson
16. Nguyen B, Steel P, Ferrari J. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013;21(4):388–99.
17. O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999). Doing it now or later. *The American Economic Review*, 89(1), 103–124.
<https://doi.org/10.1257/aer.89.1.103>
18. Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulation: A general overview. In M. Zimbardo & J. Boyd (Eds.), *The procrastination equation* (p. 99-122).
19. Rozental A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014;5(13):1488.

20. Schacter, D. L., Benoit, R. G., & Szpunar, K. K. (2017). Episodic future thinking: Mechanisms and functions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 17, 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.06.002>
21. Sirois, F. and Pychyl, T. (2013) Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7 (2).
22. Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (Eds.). (2016). *Procrastination, Health, and Well-Being*. Academic Press.
23. Sirois, F. M. (2007). "I'll look after my health, later": A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
24. Sirois, F. M. (2007). Procrastination and stress: Exploring the role of self-representations and coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 5–15.
25. Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63–88). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-003>
26. Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
27. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). *Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling*. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
28. Van Eerde, W. (2003). Procrastination at work and time management training. *The Journal of Psychology*, 137(5), 410-426.

29. Wilson, B. A., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to tomorrow: An overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 211. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v4n1p211>
30. Wilson, B. A., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to tomorrow: An overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 211. <https://doi.org/10.5539/ijps.v4n1p211>
31. Бабатіна, С. І., & Світенко, С. В. (2019). Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 1, 7–14.
32. Бабатіна, С. І. (2013). Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка*, (2), 24–25.
33. Гліченко, О. О. (2020). Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2(333), Ч. I, 78-83.
34. Грабчак, О. В. (2016). Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, (4), 210-218.
35. Грицак, Ю. Б., & Свідерська, Г. М. (2022). Академічна прокрастинація в студентському середовищі. *Світ наукових досліджень: Матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (Вип. 14, с. 146–149).
36. Дворник, М. С. (2018). Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 120 с.
37. Дубініна, К. В. (2018). Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис національного педагогічного*

- університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, (7), 172-180.
38. Журавльова, О., & Журавльов, О. (2020). Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*, 14, 73-83.
 39. Колтунович, Т. А., & Поліщук, О. М. (2017). Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Young Scientist*, (5) (45), 289–292.
 40. Котляр, Л. І. (2020). Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5240-2020-15-11>.
 41. Котляр, Л. І. (2020). Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Публічне управління і адміністрування в Україні*, 15, 57–61.
 42. Куріцина, А. В., & Оверчук, В. А. (2019). Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*, 11(19).
 43. Лугова, В. М. (2015). Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання.
 44. Назарук, Н. (2022). Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, (14), 48–54. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.6>
 45. Назарук Н. В. (2022). Прокрастинація як психологічний феномен. Серія ПСИХОЛОГІЯ, (3). <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>
 46. Наход, С. А. (2021). Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 1(21). <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2021-1-21-8>

- 47.Свідерська, Г. М., & Грицак, Ю. Б. (2022). Академічна прокрастинація у студентському середовищі. *Світ наукових досліджень*, (14), 119-121.
- 48.Соболева, С. (2014). Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник*, (34).
- 49.Черничко, Н. О. (2017). Прокрастинація як питання психології. *Інженерні та освітні технології*, 4(20).
50. Шайгородський, Ю. (2013). Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки. *Політичний менеджмент*, (59), 16-29.