

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ  
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ  
ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук  
Кафедра психології

**КУРСОВА РОБОТА**

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-  
ПСИХОЛОГІВ»**

Виконала: студентка 2 курсу

Групи: С-9-24-Б1ПС(4,0д)-1

Спеціальності: 053 «Психологія»

***Приймак Вікторія Олександрівна***

Керівник: *Коняєва Лілія Дмитрівна*

Результат \_\_\_\_\_; дата \_\_\_\_\_

Перевірив \_\_\_\_\_  
(Підпис) ПІБ викладача

**Київ 2026**

Київ 2026

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття прокрастинації в психологічній науці та основні теоретичні підходи до її пояснення.....	6
1.2. Психологічні чинники та механізми формування прокрастинації...13	
1.3. Особливості прояву прокрастинації у студентів-психологів та її вплив на їхню навчальну діяльність і процес професійного становлення .....	18
Висновки до першого розділу .....	24
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ .....</b>	<b>26</b>
2.1. Організація та методи дослідження прокрастинації у студентів-психологів.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних проявів прокрастинації у студентів-психологів.....	29
Висновки до другого розділу .....	36
<b>ВИСНОВОК .....</b>	<b>39</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>42</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>47</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Людське вміння знаходити причини відтермінувати необхідні дії звикли називати лінощами та піддавати критиці, однак така тенденція може бути симптомом високого стресу, перфекціонізму, моментом сумніву. Кожне відкладання створює невидиму напругу, яку важко помітити зовні, але вона впливає на відчуття контролю над власним часом і станом. Цей деструктивний патерн поведінки називають прокрастинацією, що полягає в систематичному ігноруванні актуальних завдань, попри повне усвідомлення негативних наслідків такого зволікання.

У світі, де потік повідомлень не зупиняється ні на мить, прокрастинація стає формою захисної реакції на інформаційний хаос. Особистість намагається втекти від відповідальності у простір швидкого дофаміну, що, зрештую, руйнує відчуття контролю над власним життям. Даний психічний стан переріс у соціальний фактор, що тепер гальмує роботу цілих команд і створює напругу в колективах.

Особливої уваги ця проблема потребує в межах студентського середовища, де академічна успішність безпосередньо залежить від здатності розподіляти особисті ресурси. Проте найбільш парадоксальною ситуацією видається у контексті підготовки майбутніх психологів, оскільки має подвійну специфіку: з одного боку, вони самі перебувають під тиском навчальних дедлайнів; з іншого – студенти-психологи як ніхто інший розуміють причини своєї бездіяльності. Так, прокрастинація вказує на недостатній розвиток професійно важливих якостей майбутніх психологів, таких як саморегуляція, емоційна стійкість та вольовий контроль, що лише посилює почуття провини і тривоги. А психолог, який не володіє інструментами подолання своїх же дезадаптивних станів, може стикнутися з труднощами в майбутній консультативній та психокорекційній практиці.

Проблема прокрастинації досліджувалася у працях зарубіжних учених, зокрема П. Стіл, Дж. Феррарі, К. Лей, К. Кеніг, Н. Мілграм, Л. Джонсон, Г.

МакКоун, Дж. Бурка, Л. Юен, Л. Соломон, Е. Ротблом, А. Елліс, В. Кнаус, які розглядали феномен як стійку схильність до відкладання важливих завдань, що має характер поведінкового уникнення і пов'язана з порушенням саморегуляції, страхом невдачі, зниженою самооцінкою й ірраціональними переконаннями. У межах емпіричних досліджень науковців було визначено вплив прокрастинації на академічну успішність і якість життя, розроблено психодіагностичні методики для вимірювання рівня цього стану та окреслено напрями психотерапевтичної корекції, зокрема в контексті когнітивно-поведінкових підходів.

В українській психологічній науці проблема прокрастинації розглядається в контексті досліджень саморегуляції, особистісного розвитку та життєвої компетентності, що представлено у працях Т. Титаренко, С. Максименка, Л. Сердюк, М. Савчина.

Проте, попри значну кількість досліджень питання специфічних соціально-психологічних чинників прокрастинації саме у студентів-психологів, які мають вищий рівень психологічної грамотності та рефлексії, залишається недостатньо висвітленим.

**Об'єкт дослідження:** прокрастинація як соціально-психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** психологічні прояви прокрастинації у студентів-психологів.

**Мета роботи** – здійснити теоретико-емпіричне дослідження психологічних проявів прокрастинації у студентів-психологів.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу наукової літератури визначити психологічний зміст прокрастинації, основні чинники, що її обумовлюють, та особливості її прояву у студентів-психологів, а також з'ясувати її вплив на їх навчальну діяльність і процес професійного становлення.

2. Емпіричним шляхом виявити психологічні прояви прокрастинації у студентів-психологів з урахуванням рівня їхньої самоефективності.

**Методи дослідження:**

1) *Теоретичні методи:* аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з досліджуваної проблеми.

2) *Емпіричні методи:* психологічне тестування за такими методиками: методика «Pure procrastination Scale» П. Стіла (україномовна версія в адаптації О. Журавльової, О. Журавльова), шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. Галецька).

3) Методи математичної обробки, аналізу та якісної інтерпретації отриманих даних.

**Експериментальна база досліджень.** Емпіричне дослідження проводилось у квітні 2026 року на базі Міжрегіональної Академії управління персоналом. У ньому брали участь 10 студентів другого курсу, які навчаються за спеціальністю «Психологія», серед яких 7 дівчат та 3 хлопців. Віковий склад респондентів – 18–20 років.

**Структура курсової роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (48 найменувань) та 3 додатків. Загальний обсяг роботи складає 49 сторінок, з них 41 сторінка основного тексту. Робота містить 3 таблиці.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

#### 1.1. Поняття прокрастинації в психологічній науці та основні теоретичні підходи до її пояснення

Дослідження прокрастинації як специфічного психологічного феномену зумовлене суперечністю між зростаючими вимогами до продуктивності особистості та реальною здатністю людини до вольового зусилля. У студентському середовищі ця проблема трансформується у стійку тенденцію до ірраціонального відкладання завдань, що виходить за межі звичайної неорганізованості та безпосередньо виснажує адаптивні ресурси психіки. Для майбутнього психолога розуміння цього явища має подвійне значення: як об'єкт подальшої професійної допомоги і як чинник особистісної ефективності в умовах інтенсивного навчання. Тож прокрастинація постає складним багатокомпонентним станом, у якому когнітивна установка на дію виступає у конфлікт з емоційним небажанням її виконувати.

У сучасній психологічній науці відсутнє єдине універсальне визначення прокрастинації, що зумовлено різноманітністю підходів до її інтерпретації. У загальному вигляді її розглядають як схильність до свідомого відкладання виконання запланованих або необхідних завдань, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. Водночас дослідники по-різному акцентують увагу на причинах і механізмах цього явища. У зв'язку з цим доцільним є розгляд прокрастинації через призму ключових концептуальних підходів.

Вагомий внесок у системне розуміння цього явища зробила українська дослідниця Т. Колтунович, яка тлумачить прокрастинацію як «процес добровільного зволікання виконанням важливих справ, що супроводжується відчуттям дискомфорту та призводить до виснаження, тривожності,

внутрішньоособистісного конфлікту і погіршення міжособистісної взаємодії» [13, С. 211]. Дослідниця підкреслює, що найкраща робота виконується за наявності особистісної зацікавленості та високих очікувань, тоді як сприйняття діяльності як «важкої» або «непотрібної» спонукає людину до її підміни більш цікавими, але менш значущими заняттями. В основі такого механізму лежить схильність особистості до ігнорування майбутніх досягнень заради отримання миттєвого задоволення [13, С. 211].

Для детального аналізу генезису даного поняття Т. Колтунович виокремлює три етапи формування уявлень про прокрастинацію: донауковий етап (до 1970-х рр.), етап наукового осмислення (1970-1980 рр.), експериментально-прикладний етап (з 1982 р.) [13, С. 212]. Перший етап – період, у якому проблема деструктивного зволікання активно знаходила відображення у зразках художньої літератури та висловлюваннях окремих мислителів. Зокрема, ще у VIII ст. до н.е. давньогрецький поет Гесіод у дидактичній праці «Труди і дні» вперше застерігав від відкладання справ «на завтра», пов'язуючи таку поведінку з недбайливістю та злиднями [13, С. 212]. Давньоримський оратор і мислитель Марк Туллій Цицерон у своїх політичних промовах (у «Чотирнадцятій філіппіці») в 44-43 рр. до н.е. наголошував, що у вирішенні важливих справ будь-яка «прокрастинація є огидною», розглядаючи її як ваду, що перешкоджає рішучим діям [44]. Англійський літератор Самуель Джонсон у 1751 р. описував прокрастинацію як одну з найпоширеніших людських слабкостей, яка заважає реалізації життєвого потенціалу [30].

Другий етап характеризується пошуком основних симптомів, детермінант і механізмів прокрастинації [13, С. 212]. Уперше термін як наукову категорію обґрунтував П. Рінгенбах у 1977 р. у своїй праці «Прокрастинація в житті людини» [20, С. 152]. Цього ж року психологи-практики А. Елліс та В. Кнаус опублікували працю «Подолання прокрастинації» на основі своїх клінічних досліджень [20, С. 152], у якій розкрили поняття як фундаментальну ірраціональну стратегію уникнення. Вони підкреслюють, що сутність явища

полягає в затримці дій, яка супроводжується внутрішнім дискомфортом, почуттям провини, зниженням самоефективності. Ключовим механізмом тут виступає ілюзорне сприйняття майбутнього: суб'єкт піддається когнітивному викривленню, вважаючи, що пізніше завдання виконати буде легше, або що для початку роботи необхідний особливий стан «натхнення» [26].

Згідно з концепцією М. Сільвера та Дж. Сабіні, механізм прокрастинації виступає як дисфункціональний стиль подолання негативних емоцій. Вони розглядають зволікання як специфічний захисний інструмент: відкладаючи виконання складної справи на останній момент, людина намагається уникнути негативних переживань, пов'язаних із цим завданням [42]. У своїй праці автори пропонують розмежування між раціональним відкладанням справ та власне прокрастинацією. Цей феномен за своєю суттю є винятково ірраціональним, оскільки передбачає залучення особистості в другорядну діяльність за умови цілковитого усвідомлення гострої потреби терміново виконати важливіше завдання [8, С. 5]

Третій етап формування уявлень про прокрастинацію пов'язаний із дослідженням явища як повноцінного психологічного феномена. Цей період відзначається розробкою спеціалізованого психодіагностичного інструментарію та проведення широких емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення зв'язку прокрастинації з індивідуально-психологічними властивостями особистості [13, С. 212]. Популяризації та поглибленню психологічного розуміння зволікання сприяла праця Дж. Бурки і Л. Юен «Прокрастинація: чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні» (1983). Ця робота базувалася на ґрунтованих дослідженнях та результатах багаторічної консультативної практики авторок. Саме після її публікації значна кількість вчених виявила інтерес до феномену прокрастинації, вийшли за межі аналізу лише часових показників діяльності й звернулися до емоційної складової поведінки особистості [24]. Фокус дослідників таких як Л. Соломон (1984), К. Лей (1986), Е. Ротблом (1986) змістився у площину академічного опрацювання

даної проблематики [43], [32], [40]. Для розвитку емпіричної бази у цей час були розроблені опитувальники, зокрема М. Ейткена (1982), К. Лея (1986), В. МакКоуна (1989) і Б. Такмана (1991) [21], [34], [46]. Уперше феномен науково проаналізував психолог Н. Мілграм у 1992 р. [35]. Він схарактеризував прокрастинацію як специфічну «хворобу сучасного життя», притаманну технологічно розвиненим суспільствам. Дослідник пов'язує її стрімке поширення із накладанням на сучасну людину великої кількості соціальних зобов'язань і встановленням жорстких термінів для їх виконання [36]. Спільно з Дж. Баторі та Д. Моурером, Н. Мілграм виокремив п'ять основних видів зволікання залежно від сфери діяльності та психологічних причин:

1. Побутова прокрастинація – стосується щоденних рутинних справ (прибирання, оплата рахунків, дрібний ремонт), які людина постійно відкладає, попри їхню необхідність;

2. Прокрастинація у прийнятті рішень – нездатність особистості вчасно зробити вибір, навіть якщо потрібні дані вже зібрані. Це стосується як незначних побутових питань, так і життєво важливих рішень;

3. Невротична прокрастинація – зволікання у прийнятті доленосних рішень (вибір професії, створення сім'ї), що має глибинні психологічні причини й часто супроводжується високим рівнем тривоги або перфекціонізмом;

4. Компульсивна прокрастинація – поєднання поведінкового зволікання із нерішучістю у прийнятті рішень. У цьому випадку прокрастинація стає стійкою рисою особистості, яка проявляється майже в усіх сферах життєдіяльності;

5. Академічна прокрастинація – специфічний вид зволікання, пов'язаний із навчальним процесом (підготовка до іспитів, написання курсових робіт). Вона є найбільш дослідженою в студентському середовищі [36].

Розвиваючи запропоновані підходи, Н. Мілграм у співпраці з Р. Тенне в 2000 р. вдосконалив класифікацію видів зволікання, об'єднавши їх у два основних. Перша категорія зосереджена безпосередньо на відкладанні

виконання запланованих завдань (поведінковий аспект), друга – охоплює прокрастинацію в процесі прийняття рішень (когнітивний аспект) [37].

За даними Дж. Феррарі, близько 20% дорослого населення є хронічними прокрастинаторами [27]. Така поведінка детермінується стійкими психологічними особливостями особистості. І на основі їхніх домінуючих мотивів Дж. Феррарі виокремлює три функціональні типи індивідів: «нерішучі», «ті, хто уникає» і «шукачі гострих відчуттів». У перших головним бар'єром стає страх припуститися помилки ще на етапі вибору стратегії дій. У наступних поведінка зумовлена глибоким страхом перед можливою невдачею та негативною оцінкою результатів діяльності. А останні свідомо відкладають роботу до останньої миті задля пошуку «гострих відчуттів» та підвищення адреналіну від роботи в умовах дефіциту часу [27]. Дж. Феррарі та його колеги зазначають, що жорстке негативне маркування зволікання як соціально небажаної поведінки остаточно сформувалося після індустріальної революції 1750 р. [20, С. 152]. Бо в цей період відбулася переоцінка часового ресурсу, який почав розглядатися як економічний еквівалент капіталу, що зробило будь-яку затримку у виробничому чи академічному процесі неприпустимою втратою [27].

Наукова дискусія щодо адаптивності зволікання отримала новий імпульс після публікації А. Чу та Дж. Чой, які піддали сумніву виключно деструктивну природу цього явища. Дослідники припустили, що не кожна затримка в діяльності є наслідком вольового дефіциту. У межах цієї концепції автори запропонували розділити прокрастинаторів за принципом когнітивного контролю на: пасивних – прагнуть розпочати роботу вчасно, але виявляються паралізованими нерішучістю або страхом невдачі, що призводить до зниження їхньої ефективності; і активних – приймають раціональне рішення перенести виконання завдань на останній момент, оскільки такий режим роботи дозволяє їм почуватися більш енергійними та зосередженими [25].

Як показують результати емпіричної перевірки, активний тип прокрастинації за своїми наслідками ближчий до стратегій осіб, що зовсім не схильні до зволікання. Активні прокрастинатори демонструють високий рівень задоволеності результатом, здатність адекватно оцінювати власні ресурси та, що найважливіше, їхня академічна успішність не страждає від такого стилю діяльності [25].

Альтернативний погляд пропонує П. Стіл, який визначає прокрастинацію як специфічний дефіцит саморегуляції, що проявляється у добровільній ірраціональній затримці запланованої дії, попри очікування негативних наслідків [44]. У межах розробленої ним «Теорії тимчасової мотивації» він інтегрує ключові змінні, що впливають на вибір особистості: очікування успіху, цінність завдання та час до отримання результату [44]. На основі цих положень автор наполягає на унітарності конструкту прокрастинації, піддаючи сумніву вищезгаданий поділ на «активних» та «пасивних» суб'єктів. Згідно з емпіричними даними Стіла, обидва прояви мають спільну психологічну основу – низьку сумлінність та брак самоконтролю, що робить їхню диференціацію вторинною [45].

В українській психологічній думці, зокрема у працях В. Коливіна та Є. Татарінова, простежується спільна тенденція до групування теоретичних поглядів на прокрастинацію за трьома підходами: психодинамічним, поведінковим та когнітивним [12], [19]. Психодинамічний підхід у трактуванні цих авторів акцентує увагу на прокрастинації як формі захисного механізму Еґо. Тут зволікання постає наслідком несвідомого конфлікту між внутрішніми імпульсами та вимогами соціуму, де відкладання справи допомагає індивіду на певний час нівелювати тривогу [19]. Поведінковий вектор натомість зміщує фокус на видимі дії та систему підкріплень. Згідно з Коливіним, у цьому контексті прокрастинація розглядається як вивчена реакція уникнення неприємних стимулів, яка закріплюється через тимчасове емоційне полегшення

після відтермінування складного завдання [12]. Когнітивний підхід, який є найбільш затребуваним у сучасних дослідженнях, пов'язує прокрастинацію з деформаціями мислення. Дослідники зазначають, що в основі явища лежать ірраціональні переконання, помилки у сприйнятті часу та низька впевненість у власній ефективності [12], [19].

У межах дослідження феномену О. В. Журавльова виокремлює три функціональні види зволікання, що різняться за своєю мотиваційною природою [10]:

1. Ірраціональна прокрастинація постає деструктивним відкладанням справ без об'єктивних причин, що супроводжується внутрішнім дискомфортом [10]. Провідним чинником такої поведінки є аверсивність завдання – його сприйняття як неприємного чи загрозливого для самооцінки [7].

2. Гедоністична прокрастинація базується на прагненні до миттєвого задоволення через заміну складних завдань приємними видами діяльності. Основним індикатором тут виступає намагання суб'єкта уникнути поточного емоційного дискомфорту [11].

3. Цілеспрямована прокрастинація трактується як свідомо стратегія очікування оптимальних умов для виконання роботи [7].

3. Вона дозволяє акумулювати ресурси для якісного результату, що робить цей тип зволікання потенційно адаптивним [10]. У межах теоретичного аналізу Н. В. Назарук наголошує, що прокрастинація охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, виступаючи своєрідним захисним механізмом у ситуаціях внутрішнього конфлікту чи емоційного дискомфорту. Такий підхід підкреслює системний характер зволікання, що безпосередньо впливає на продуктивність та психологічне благополуччя [16].

Для В. М. Лугової прокрастинація – це складна форма дезорганізації діяльності, що виявляється у постійному відкладанні справ на пізніший термін. Феномен зумовлений неспроможністю особистості до ефективної саморегуляції та раціонального розподілу часового ресурсу. У її праці теж підкреслюється, що

прокрастинація призводить до значного зниження продуктивності та накопичення психологічної напруги, оскільки суб'єкт витрачає енергію не на виконання завдання, а на переживання з приводу його невиконання [14].

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що в світовій психологічній думці так і не було сформовано єдиного універсального визначення прокрастинації. Це зумовлено передусім мультидисциплінарним характером досліджень, де основний акцент робився на поведінкових проявах, когнітивних викривленнях та часовій перспективі особистості. Саме завдяки фундаментальним працям закордонних вчених було закладено методологічний фундамент, який дозволив виокремити прокрастинацію в категорію самостійних об'єктів наукового пошуку. Цей теоретичний внесок став каталізатором для українських дослідників. Вітчизняна психологія змістила фокус на глибинну типологію та емоційну напруженість процесу зволікання в умовах сучасних викликів. Тому сучасне розуміння феномену є результатом синтезу класичних детермінант та новітніх підходів до вивчення саморегуляції людини.

## **1.2. Психологічні чинники та механізми формування прокрастинації**

Прокрастинація виникає в тій точці, де раціональні наміри особистості стикаються з ірраціональним опором психіки, перетворюючи процес прийняття рішень на боротьбу між «теперішнім» і «майбутнім» Я. Розуміння цього феномену неможливе без деконструкції механізмів, які змушують людину свідомо обирати стратегію, що веде до стресу та зниження самооцінки.

Дослідження чинників цього явища вимагає аналізу його полідетермінованості. Прокрастинація не є наслідком дії однієї ізольованої риси характеру. Натомість вона постає результатом взаємодії індивідуально-

типологічних властивостей, когнітивних установок, поточної ситуативної мотивації тощо. В основі механізму формування зволікання лежить специфічна стратегія регуляції емоційного стану, за якої суб'єкт намагається мінімізувати миттєвий дискомфорт, пов'язаний із виконанням завдання. Це створює цикл короткострокового емоційного полегшення, яке з часом призводить до посилення тривожності та дезорганізації діяльності.

На когнітивному рівні формування прокрастинації часто пов'язане з викривленою оцінкою часових ресурсів та суб'єктивної складності завдання. Особистість опиняється у стані конфлікту між прагненням досягти результату й страхом невідповідності внутрішнім або зовнішнім стандартам. Саме в цьому розрізі необхідно детально розглянути групу особистісних якостей, які виступають стійкими предикторами зволікання. Найбільш ґрунтовно у психологічній літературі описано вплив тривожності, локусу контролю та специфічних форм перфекціонізму – ці чинники існують паралельно і утворюють цілісну систему, що визначає готовність людини до активної дії або ж до уникнення діяльності. Для упорядкованого розуміння проблеми доцільно розпочати аналіз із найбільш сталих характеристик, які формують внутрішню схильність індивіда до прокрастинуючої поведінки.

Психологічна структура прокрастинації є комплексною і зазвичай розглядається через взаємодію трьох ключових компонентів: когнітивного, що охоплює систему переконань та ірраціональних установок; поведінкового, що характеризується безпосередньою затримкою дій; та емоційного, який виявляється у почуттях тривоги і страху. Кожен із цих елементів має власні чинники формування, які у сукупності створюють стійку модель уникнення діяльності [17, С. 218].

Основним чинником першого компоненту виступає перфекціонізм, який у межах тривимірної моделі П. Х'юїтта та Г. Флетта розглядається як багатогранне явище. Дослідники виділяють три типи спрямованості перфекціонізму: орієнтований на себе (встановлення нереальних стандартів для

власного «Я»), орієнтований на інших (очікування досконалості від оточуючих) та соціально приписаний перфекціонізм (переконання, що інші вимагають від особистості бездоганних результатів). Саме останній тип, згідно з Х'юїттом та Флеттом, найтісніше корелює з прокрастинацією: відчуваючи тиск неможливих соціальних стандартів, людина починає сприймати будь-яку діяльність як потенційне джерело критики, що призводить до когнітивного паралічу та відкладання справ як способу самозахисту [29]. Ця стратегія захисту власного «Я» детально описана у концепції М. Сільвера та Дж. Сабіні, які розглядають прокрастинацію як дисфункціональний стиль подолання негативних емоцій. У соціальному контексті така стратегія слугує засобом захисту самооцінки та публічного іміджу [42]. Бурка та Юен вважали, що за зовнішнім зволіканням часто ховаються глибинні психологічні причини, зокрема страх перед оцінкою здібностей і також потреба в захисті власної самооцінки [24]. Ще окрему увагу зв'язку прокрастинації з перфекціонізмом приділяє й Дж. Феррарі. У 1992 році експериментально було доведено, що особи з високим рівнем перфекціоністських рис демонструють значно вищу інтенсивність зволікання [28]. Механізм цього зв'язку полягає у деструктивному страхові не відповідати ідеальним стандартам: щоб уникнути ризику виконати роботу «недосконало», людина підсвідомо обирає взагалі не приступати до неї [27]. Аналізуючи когнітивний компонент, неможливо оминати А. Елліса та В. Кнауца. Велику увагу автори приділяють концепції низької толерантності до фрустрації. Згідно з їхнім підходом, прокрастинатор сприймає поточне напруження від діяльності як щось нестерпне. Згодом людина створює штучні, неможливі для виконання умови перед початком реальної роботи [26]. Наприклад, студент може переконувати себе, що не здатний розпочати написання курсової роботи, доки не опрацює весь масив існуючої літератури, що фактично паралізує будь-яку активність. Крім того, Н. Мілграм разом із колегами наголошував, що прокрастинація є наслідком когнітивної оцінки завдання, тобто якщо людина

сприймає справу як таку, що перевищує її можливості, або як таку, що принесе низьку винагороду, вона підсвідомо обирає стратегію зволікання [38].

Це безпосередньо впливає на рівень самоефективності. Фундаментальні засади цього підходу закладені в соціально-когнітивній теорії А. Бандури, який розглядав самоефективність як центральний механізм людської саморегуляції. Згідно з його концепцією, переконання індивіда щодо власних можливостей мобілізувати мотивацію та когнітивні ресурси безпосередньо визначає, чи розпочне він дію, чи обере шлях уникнення. У контексті прокрастинації низька самоефективність стає критичним бар'єром. А. Бандура наголошував, що самоефективність базується на досвіді попередніх успіхів; відповідно, для прокрастинатора характерне формування деструктивного циклу, де кожна відкладена справа підкріплює думку про власну неспроможність, що в результаті призводить до повної втрати контролю над часовими ресурсами та результатами діяльності [22].

Згідно з дослідженнями П. Стіла, екстернальний (зовнішній) локус контролю виступає значущим предиктором прокрастинації, оскільки переконаність у залежності результату від зовнішніх обставин знижує суб'єктивну відповідальність і мотивацію до негайної дії, тоді як інтернальність сприяє кращій саморегуляції [44].

Емоційний компонент прокрастинації тісно пов'язаний із процесами саморегуляції та виступає формою емоційного захисту особистості. Провідну роль у дослідженні цієї сфери відіграють Дж. Бурка та Л. Юен, які розглядають зволікання як складну психологічну стратегію уникнення дискомфорту. Основним чинником тут виступає страх невдачі [24]. Він виникає тоді, коли людина прирівнює свою продуктивність до своєї особистої цінності. У такому стані зволікання дає ілюзорне полегшення: якщо завдання не виконане, людина відчуває страх, але водночас захищає себе від «остаточного» висновку про свою бездарність. Не менш важливим емоційним чинником є боязнь успіху [24]. Це специфічне переживання тривоги, пов'язане з очікуванням того, що успішне

завершення справи принесе занадто велику увагу оточуючих, підвищену відповідальність або заздрість, до яких особистість емоційно не готова. У тандемі з цим працює страх втрати контролю та страх надмірного відокремлення, де прокрастинація стає способом пасивного опору зовнішньому тиску або засобом збереження емоційного зв'язку з іншими [24].

За дослідженнями Ф. Сіруа й Т. Пічила прокрастинація є стратегію короткострокового відновлення настрою. У межах цього підходу головним чинником виступає нездатність впоратися з негативними емоціями, що викликані завданням (нудьгою, роздратуванням або тривогою). Особистість обирає негайне емоційне полегшення через відкладання справи, пріоритезуючи свій поточний стан над довгостроковими цілями. Це створює стійкий емоційний цикл, де тимчасове заспокоєння швидко змінюється почуттям провини і сорому, що лише посилює подальше зволікання [39].

Окрім того, емоційний компонент тісно пов'язаний із рисами тривожності та дефіцитом самоорганізації, що було детально проаналізовано у працях К. Лея [31]. Дослідник розглядає прокрастинацію крізь призму ієрархічної структури особистості, вказуючи на її пряму залежність від низького рівня сумлінності. Індивід може усвідомлювати важливість завдання, проте внутрішній неспокій та емоційна нестабільність у ситуації невизначеності блокують перехід до дії [31]. Доповнюють цей перелік чинників А. Блант та Т. Пічил, які виділяють неприязнь до завдання як ключовий афективний чинник. Чим більше емоційного відторгнення викликає зміст роботи, тим сильнішим стає імпульс до її відкладання, що перетворює емоційний компонент на вирішальний фактор у структурі прокрастинуючої поведінки [23].

До того ж Дж. Феррарі встановлено, що схильність до відкладання справ пов'язана з певними акцентуаціями характеру, серед яких найбільш вираженими є збудливість та демонстративність [27]. Це свідчить про те, що прокрастинація може виступати засобом емоційної регуляції або способом привернення уваги до власної персони в умовах соціальної взаємодії.

Поведінковий компонент відображає перехід (або нездатність до переходу) від наміру до конкретної дії. Замикає цей перелік чинник розриву між наміром і дією, що розкривається у спільних працях В. Шауфелі та Х. Шоуенбурга. Вони акцентують увагу на тому, що поведінкова прокрастинація – це не відсутність мети, а неспроможність перетворити когнітивне рішення на стійку послідовність дій. У результаті прокрастинація закріплюється як специфічна поведінкова звичка, що стає хронічною формою адаптації особистості [41].

Дослідження Т. С. Вайди акцентує увагу на прокрастинації як деструктивному компоненті професійної підготовки. Основними психологічними чинниками авторка визначає недостатній рівень вольової регуляції та низьку мотивацію до професійної діяльності. У контексті підготовки курсантів Вайда підкреслює, що зволікання часто зумовлене високим рівнем регламентації діяльності [1].

У спільній праці Т. О. Мотрук та Д. В. Стеценко прокрастинація розглядається як інгібітор розвитку успішної особистості. Автори фокусуються на таких внутрішніх чинниках: страх перед оцінюванням, страх неуспіху, перфекціонізм, страх успіху як додаткових зобов'язань, особистісна і ситуативна тривожність, невпевненість у власних силах, брак навичок тайм-менеджменту [15].

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що психологічні механізми формування прокрастинації функціонують на перетині когнітивних установок, емоційних станів та поведінкових патернів. Основними динамічними процесами тут виступають: когнітивний захист самооцінки (через перфекціонізм та страх невдачі), емоційна саморегуляція (шляхом негайного відновлення настрою за рахунок відкладання складних завдань) і вольова дезорганізація (як наслідок розриву між наміром і дією). Взаємодія цих механізмів перетворює епізодичне зволікання на стійку стратегію адаптації, яка,

за визначенням вітчизняних дослідників, виступає значним інгібітором професійного та особистісного розвитку.

### **1.3. Особливості прояву прокрастинації у студентів-психологів та її вплив на їхню навчальну діяльність і процес професійного становлення**

Професійна підготовка майбутнього психолога суттєво відрізняється від навчання фахівців інших гуманітарних чи технічних напрямів, оскільки об'єктом, суб'єктом та інструментом праці тут виступає безпосередньо особистість самого студента. У цьому контексті прокрастинація перестає бути тільки проблемою порушення часового регламенту навчальних планів. Вона трансформується у складне психологічне явище, що переплітається з процесами самоідентифікації, рефлексії та професійної придатності. Студенти-психологи перебувають у специфічному інформаційному полі: вивчаючи теорії мотивації, механізми вольової регуляції та типи психологічного захисту, вони мимоволі починають застосовувати ці знання для інтерпретації власної поведінки. Проте знання не завжди дорівнює контролю. Навпаки, глибока теоретична обізнаність нерідко стає підґрунтям для раціоналізації.

Навчальна діяльність психолога значною мірою базується на самостійному опрацюванні складних теоретичних масивів та розвитку навичок емпатії, що важко піддаються формалізованому зовнішньому контролю. Відсутність миттєвого результату та висока абстрактність завдань на перших етапах навчання стають тими тригерами, що запускають механізми відкладання. При цьому виникає гострий когнітивний дисонанс: невідповідність між «ідеальним образом фахівця», який має бути еталоном саморегуляції, та реальною поведінкою студента, що не може впоратися з дедлайном. Такий розрив не минає безслідно для професійного становлення. Прокрастинація в студентські роки закладає фундамент для формування деструктивних звичок у

майбутній практиці. Замість глибокого засвоєння етичних та терапевтичних стандартів, студент витрачає психічний ресурс на подолання хронічної провини й тривоги.

Першими академічну прокрастинацію почали вивчати Л. Соломон і Е. Ротблум [4]. Центральним елементом їхнього дослідження стала розробка Шкали оцінки академічної прокрастинації, яка дозволила диференціювати зволікання за сферами навчальної активності [43]. Авторки виокремили шість ключових сфер, де студенти найчастіше демонструють деструктивне відкладання: написання курсових та рефератів, підготовка до іспитів, виконання щотижневих завдань із читання, виконання адміністративних обов'язків, відвідування занять та участь у загальних університетських заходах [43]. Для майбутнього психолога найбільш критичними виявляються перші три пункти, оскільки вони складають основу самостійної професійної підготовки і вимагають високої концентрації на складних когнітивних процесах.

Статистичні дані, отримані Соломон та Ротблум, засвідчили, що прокрастинація не є рівномірною: близько 46% студентів постійно зволікають із написанням письмових робіт, тоді як 30% – із читанням першоджерел [43]. У контексті професійного становлення психолога це свідчить про вибіркового характер зволікання. Студент може бути активним у практичних семінарах чи дискусіях, проте систематично уникає глибокої аналітичної роботи з текстами, що з часом створює суттєві прогалини у фундаментальній базі знань. П. Стіл, аналізуючи їхню модель, зазначає, що така специфічність пояснюється суб'єктивною складністю завдання. Тобто чим менш структурованою є робота, тим вища ймовірність відкладання через тривогу перед невизначеністю [44].

Л. Соломон та Е. Ротблум виділили два домінуючі механізми зволікання: страх невдачі та неприязнь до завдання [43]. У студентів-психологів страх невдачі часто трансформується у перфекціонізм та побоювання невідповідності «ідеальному образу фахівця», де помилка прирівнюється до професійної непридатності. Цей когнітивний блок спонукає до відкладання роботи, щоб у

разі невдачі мати виправдання у вигляді браку часу, а не браку здібностей [27]. Другий механізм виникає через відчуття нудьги або відсутності сенсу в діяльності [43]. Для майбутніх психологів це актуально на етапах вивчення академічної рутини (статистика, анатомія ЦНС), яка конфліктує з очікуваннями швидкої практичної роботи. У таких випадках прокрастинація стає формою пасивного протесту проти діяльності, що не приносить негайного задоволення, що гальмує становлення студента як науковця-дослідника [43].

К. Лей одним із перших ідентифікував та емпірично підтвердив існування «розриву між наміром і дією», продемонструвавши, що студенти-прокрастинатори не відрізняються від інших за рівнем інтелекту чи амбітності своїх планів [32]. Основна проблема полягає у неспроможності перетворити когнітивне рішення у реальний поведінковий акт. Для майбутнього психолога цей механізм є ілюстрацією вольового дефіциту. Знання методів планування чи технік самоорганізації не автоматизує процес виконання, якщо не подолано цей внутрішній розрив. Він розробив Загальну шкалу прокрастинації, яка спочатку створювалася саме на студентських вибірках [32]. У спільних дослідженнях із Х. Шоуенбургом К. Лей детально проаналізував стиль навчання студентів-прокрастинаторів. Було встановлено, що прокрастинатори витрачають значні ресурси на імітацію діяльності, що не призводить до результату [33]. Вони схильні до «аврального» навчання перед іспитами – і це призводить до поверхневого засвоєння знань та високого рівня академічного стресу. Для студента-психолога такий патерн є деструктивним, тому що професійне становлення вимагає тривалої та послідовної інтеріоризації теоретичного матеріалу, що неможливо в умовах дефіциту часу [33]. Він довів, що прокрастинація є похідною від низького рівня сумлінності у структурі «Великої п'ятірки» [31]. Дослідник стверджує, що академічна прокрастинація – це нижчий рівень прояву загальної неорганізованості особистості. Якщо студент-психолог має низькі показники за фактором сумлінності, його схильність до зволікання стає частиною його професійного профілю, що потребує спеціальної

корекції на етапі навчання [31]. Також Лей вказує на негативний кореляційний зв'язок між прокрастинацією та академічною успішністю, особливо в ситуаціях із віддаленими. Студенти, схильні до хронічного відкладання, демонструють нижчі бали за курсові роботи та самостійні проекти, де викладацький контроль є мінімальним. Це пояснюється тим, що прокрастинатори гірше оцінюють часові витрати, необхідні для якісного виконання аналітичних завдань, що є типовою когнітивною помилкою в процесі професійної підготовки [32]. Загалом, підхід К. Лея підкреслює, що прокрастинація студентів-психологів є глибокою диспозиційною характеристикою, яка вимагає системної роботи над розвитком вольової сфери та сумлінності як професійно важливих якостей.

Брюс Такман розглядає академічну прокрастинацію як результат дефіциту саморегуляції, що виявляється у неспроможності студента ефективно керувати власною поведінкою для досягнення навчальних цілей [46]. Для вивчення цього явища він розробив Шкалу прокрастинації Такмана (TPS), яка фокусується на трьох складових: схильності відкладати справи, труднощах у прийнятті рішень та неспроможності доводити розпочате до кінця. Згідно з його висновками, ключовим психологічним предиктором прокрастинації є низький рівень самоефективності – відсутність впевненості студента у власній здатності успішно виконати конкретне завдання [46]. У контексті професійного становлення психологів підхід Такмана дозволяє проаналізувати, як невпевненість у власних компетенціях блокує навчальну активність. Студенти з низькою самоефективністю сприймають складні аналітичні завдання як загрозу власному професійному «Я», що запускає механізм зволікання задля уникнення стресу [47]. Така поведінка безпосередньо впливає на якість підготовки: замість систематичного засвоєння методів психологічної діагностики чи терапії, студент вдається до поверхневого вивчення матеріалу в умовах дефіциту часу.

Дослідження Б. Такмана підкреслюють, що хронічна прокрастинація перешкоджає розвитку самодисципліни, яка є базовою якістю для практикуючого психолога. Студент, який постійно відкладає виконання завдань,

не формує досвіду успішного розв'язання професійних задач, що призводить до закріплення «синдрому неповноцінності» на етапі навчання та ускладнює подальшу професійну ідентифікацію [48].

Н. В. Грисенко розглядає академічну прокрастинацію як наслідок розбалансованості саморегуляції, де зовнішні стимули (оцінки, дедлайни, тиск викладачів) превалюють над внутрішнім пізнавальним інтересом. Для майбутнього психолога це створює ризик формування суто формального ставлення до навчання; без зовнішнього контролю студент втрачає здатність до автономної аналітичної роботи, що згодом перешкоджає розвитку професійної рефлексії та вмінню працювати у вільному графіку приватної практики [4].

Для розуміння професійного становлення фахівця має значення підхід М. С. Дворник, яка пов'язує прокрастинацію із деструктивним конструюванням особистісного майбутнього. У цьому контексті відкладання навчальних завдань тлумачиться як несвідоме розмивання часової перспективи, де образ «успішного психолога» залишається абстрактною ідеєю, не підкріпленою реальними діями в теперішньому. Такий розрив гальмує засвоєння матеріалу, до того ж закладає фундамент для майбутньої професійної невпевненості. Коли студент постійно накопичує дефіцити компетенцій, вони з часом трансформуються у стійкий «синдром самозванця» або паралізуючий страх перед початком самостійної консультативної діяльності, оскільки реальний досвід успішного подолання складних задач у нього відсутній [5].

Крім того, специфіка підготовки психологів в Україні сьогодні нерозривно пов'язана з контекстом воєнного стану. Як зазначає В. А. Стефанишин, у таких екстремальних умовах прокрастинація часто стає специфічним механізмом психологічного захисту від хронічного стресу та виснаження. Постійна невизначеність нівелює сенс довгострокового планування, тому зволікання стає способом збереження психічної енергії «тут і зараз» [18].

К. В. Дубініна пропонує класифікувати прокрастинацію залежно від емоційного забарвлення та рівня внутрішнього дискомфорту на два типи: напружену та розслаблену. Перша пов'язана з високим рівнем тривоги, відчуттям загнаності та постійним усвідомленням тиску дедлайну, що виснажує психологічні ресурси. Натомість друга характеризується відсутністю гострого стресу в момент відкладання; людина підміняє роботу приємнішими заняттями, отримуючи тимчасове задоволення та ігноруючи майбутні наслідки [6].

Отже, в контексті зволікання молоді вчені виділяють такі чинники: страх невдачі, страх успіху, перфекціонізм, порушення процесів цілепокладання, негативна адаптація до винагород, навчена безпорадність й індивідуально-психологічні особливості [20, С. 154–155]. Варто згадати тривалий період дистанційного навчання, зумовлений спочатку пандемією, згодом – викликами воєнного стану. У такому форматі прокрастинація стає способом ігнорування складних завдань, оскільки екран монітора створює ілюзію дистанційованості від відповідальності. Для майбутнього фахівця це небезпечно втратою навичок живої комунікації та дисципліни, які є основою професійної етики.

Результати теоретичного аналізу підтверджують, що академічна прокрастинація майбутніх психологів має специфіку, коли студент, володіючи знаннями про механізми психічних захистів, часто використовує їх не для подолання зволікання, а для раціоналізації власної пасивності. Це створює спотворене відчуття контролю над ситуацією, тоді як насправді відбувається накопичення професійних дефіцитів. Ми можемо стверджувати, що хронічне відкладання навчальних завдань безпосередньо загрожує якості майбутньої практики. Прокрастинація в студентські роки трансформує процес навчання з глибокого проживання досвіду на поверхневе «закриття хвостів» перед дедлайном.

## **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз проблеми прокрастинації дозволяє стверджувати, що ми маємо справу з багаторівневою деструктивною стратегією поведінки. Це феномен, у якому когнітивні установки, емоційна дисрегуляція та вольовий дефіцит сплітаються в єдиний вузол. Прокрастинація – це завжди вибір на користь миттєвого емоційного комфорту за рахунок довгострокової перспективи. Так, людина свідомо або напівсвідомо уникає негативних почуттів, які це завдання викликає.

В основі більшості підходів лежить розуміння зволікання як розриву між наміром і дією. Класичні дослідження Л. Соломон та Е. Ротблум чітко вказують: академічне зволікання часто живиться страхом невдачі. Це парадокс самооцінки. Студент краще обере «не встигнути», ніж «виявитися нездарою». У такий спосіб прокрастинатор захищає своє «Я» від можливого провалу. Це допомагає зрозуміти, чому логічні аргументи про дедлайни рідко працюють на практиці. Особливе місце в структурі явища посідає перфекціонізм. Бажання зробити «ідеально або ніяк» скоріше призводить до того, що робота не починається взагалі. Крім того, прокрастинатори мають специфічну структуру мотивації: у них переважають зовнішні стимули. Коли тиск викладача стає нестерпним, студент починає діяти, але така діяльність не приносить задоволення і не веде до глибокого засвоєння знань. Це «авральне навчання», де мета – вижити, а не навчитися.

У студента-психолога інтелектуалізація та раціоналізація стають ширмою для зволікання. Психолог, який розуміє, чому він прокрастинує, але нічого не змінює, ризикує перетворити свою майбутню практику на таку саму імітацію діяльності, яку він демонструє під час навчання. Це пряма загроза професійній ідентичності. Сучасні реалії дистанційної освіти та життя в умовах воєнного стану додали до цієї структури фактор хронічного стресового виснаження. Постійний доступ до соціальних мереж і миттєвих дофамінових розваг під час лекцій створює ситуацію безперервного когнітивного перемикавання, через що згодом виснажується вольовий ресурс і веде до поверхневого навчання, коли

студент засвоює тільки фрагментарні дані, які швидко забуваються після здачі тесту. Прокрастинація в таких умовах може трансформуватися у форму психологічного виживання, коли психіка просто відмовляється обробляти складну інформацію через надмірний загальний фоновий рівень тривоги. У ситуації невизначеного майбутнього планування на тиждень вперед здається студенту безглуздом, що призводить до розмивання часової перспективи та втрати відчуття «Я-майбутнього».

Додатковим деструктивним аспектом є закріплення прокрастинації як стійкого стилю професійної діяльності. Психологічна практика, на відміну від багатьох інших професій, вимагає від фахівця граничної концентрованості й здатності витримувати тривалу невизначеність. Якщо студент звикає до екстремального режиму виконання завдань, його психіка адаптується до роботи виключно на високих рівнях кортизолу. У майбутньому це може спровокувати небезпечну тенденцію: психолог несвідомо створюватиме кризові ситуації у роботі з клієнтами або відкладатиме підготовку до сесій, щоб штучно викликати той самий «адреналіновий драйв», до якого він звик в університеті. Такий фахівець стає заручником власного вольового дефіциту, що неминуче веде до швидкого емоційного вигорання та втрати здатності до емпатії.

Тому подолання цієї тенденції потребує тренування волі і глибокої переоцінки своїх цінностей та цілей.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1. Організація та методи дослідження прокрастинації у студентів-психологів

Емпіричний етап нашого дослідження був присвячений безпосередньому вивченню психологічних проявів прокрастинації серед майбутніх психологів, а також аналізу взаємозв'язків між схильністю до відкладання справ та рівнем особистої самоефективності. Дослідження проводилося у квітні 2026 року та складалося з трьох послідовних етапів:

1. *Підготовчий етап*: охоплював теоретичний аналіз наукової літератури за темою, формування діагностичного пакету методик, визначення параметрів вибірки та підготовку цифрового інструментарію у формі Google Forms.

2. *Діагностичний етап*: полягав в організації процесу збору даних серед студентів другого курсу спеціальності «Психологія» за допомогою онлайн-опитування.

3. *Аналітичний етап*: був спрямований на математико-статистичну обробку отриманих результатів, їхню якісну інтерпретацію та формулювання обґрунтованих висновків.

Збір первинних даних здійснювався за допомогою сервісу Google Forms, що дозволило забезпечити повну анонімність респондентів та охопити студентів, які можуть перебувати в різних регіонах країни. Вибір цього інструменту також був зумовлений можливістю оперативного експорту даних для подальшого статистичного аналізу. Перед початком тестування кожен учасник отримував чітку інструкцію, в якій наголошувалося на добровільному характері участі та використанні результатів виключно в наукових цілях.

Статистична обробка отриманих результатів проводилася в програмі Microsoft Excel.

*База дослідження:* Міжрегіональна Академія управління персоналом.

*Характеристика вибірки.* Сформована для дослідження група охоплювала 10 студентів другого курсу, які навчаються за спеціальністю «Психологія». Гендерний розподіл учасників включає 7 дівчат (70%) та 3 хлопців (30%). Віковий склад респондентів є достатньо однорідним: троє осіб віком 18 років, четверо учасників – 19 років, та троє студентів віком 20 років, що відповідає періоду інтенсивного навчання та формування професійної ідентичності майбутніх фахівців.

Для забезпечення високої достовірності й отримання об'єктивних емпіричних даних нами було обрано психодіагностичні методики, які пройшли ретельну процедуру адаптації та валідації на українській вибірці.

*Методики дослідження.* Основним діагностичним інструментарієм для вивчення особливостей зволікання у студентів-психологів виступала *методика «Pure Procrastination Scale» (Шкала чистої прокрастинації)*, розроблена П. Стілом і представлена в україномовній адаптації О. Журавльової та О. Журавльова. Основна мета методики полягає у виявленні стійкої схильності індивіда до ірраціонального відкладання виконання намічених дій, що дозволяє оцінити рівень прокрастинації як цілісного психологічного феномену [9].

Процедура дослідження передбачає надання респонденту інструкції, згідно з якою необхідно уважно прочитати 11 запропонованих тверджень, що стосуються переконань та способів виконання різних справ у повсякденному житті. Студентам пропонується оцінити, якою мірою кожне твердження характеризує їх особисто, використовуючи п'ятибальну шкалу, де показник 1 відповідає відповіді «повністю не згоден», а показник 5 – «повністю згоден». Така система оцінювання дозволяє кількісно виразити ступінь прояву кожної характеристики, враховуючи, що серед відповідей немає однозначно правильних чи неправильних [9].

Структура методики включає *три специфічні шкали*, що відображають різні аспекти прокрастинації майбутніх фахівців:

*Біхевіоральна прокрастинація* (пункти 4, 5, 6, 7, 8) – спрямована на виявлення безпосередніх затримок у реалізації намірів, труднощів із початком роботи та марнування часу на другорядні завдання замість пріоритетних [9].

*Прокрастинація прийняття рішення* (пункти 1, 2, 3) – фокусується на когнітивному компоненті явища та виявляє схильність студента зволікати на етапі вибору або остаточного затвердження плану дій [9].

*Неадаптивна прокрастинація* (пункти 9, 10, 11) – характеризує неспроможність особистості дотримуватися встановлених термінів та фіксує негативні наслідки такого зволікання для фінансової або академічної успішності. Сукупне використання цих показників дозволяє забезпечити багатовимірний аналіз проявів прокрастинації у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками [9].

Другою методикою нашого дослідження стала *«Шкала загальної самоефективності» (GSE) Р. Шварцера та М. Єрусалема в українській адаптації І. Галецької* [2; 3]. Основною метою цього інструментарію є визначення рівня загальної самоефективності особистості, що трактується як стійке та оптимістичне переконання студента у власній здатності успішно долати складні життєві ситуації та ефективно впоратися з новими, непередбачуваними обставинами. Поняття самоефективності розглядається як центральний конструкт соціально-когнітивної теорії, що відображає прагнення людини до реальної особистої компетентності та виступає індикатором якості життя у конкретний період [2].

Психодіагностична процедура передбачає надання респонденту інструкції, згідно з якою необхідно ознайомитися з переліком тверджень та оцінити частоту своєї реакції на них за чотирибальною системою, де показник 1 відповідає відповіді «ніколи», а показник 4 – «так, завжди» [3]. Опитувальник складається з 10 пунктів, кожен з яких відображає певний аспект долаючої

поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху. На відміну від методики прокрастинації, ця шкала є одновимірною, тобто вона не поділяється на окремі субшкали, а вимірює цілісний показник самоефективності як стабільну характеристику особистості [2; 3].

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування відповідей за всіма десятима пунктами, що дає результат у діапазоні від 10 до 40 балів. Отриманий показник дозволяє диференціювати респондентів за трьома рівнями: сума від 10 до 24 балів свідчить про низький рівень самоефективності, від 25 до 29 балів – про середній, а сума від 30 до 40 балів вказує на високий рівень віри у власні можливості. Високі показники надійності та валідності методики, підтверджені для української вибірки (коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,84), дозволяють використовувати її як надійний інструмент для прогнозування адаптивності студентів до змін та їхньої здатності протистояти стресорам у навчальному процесі [2; 3]. Надалі ці показники ми порівнювали з показниками прокрастинації.

Черговим кроком нашого дослідження став аналіз і якісна інтерпретація отриманих емпіричних даних, які ми детально розглянемо у наступному підрозділі.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних проявів прокрастинації у студентів-психологів**

Першочерговим завданням нашого емпіричного дослідження було виявлення загального рівня прокрастинації у групі студентів-психологів. Оцінка проводилася за сумарним балом методики «Pure Procrastination Scale» (Шкала чистої прокрастинації), розроблена П. Стілом і представлена в україномовній адаптації О. Журавльової та О. Журавльова (діапазон від 11 до

55 балів). Розподіл респондентів за рівнями, згідно з методом рівних інтервалів, представлено у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

Особливості загального показника прокрастинації у досліджуваних студентів-психологів (n=10)

Рівень прокрастинації	Діапазон балів	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Високий	41–55	5	50%
Середній	26–40	5	50%
Низький	11–25	0	0%

Отримані дані демонструють специфічну картину: у досліджуваній групі повністю відсутні студенти з низьким рівнем прокрастинації. Це означає, що кожен досліджуваний певною мірою схильний до ірраціонального відкладання справ. Рівний розподіл між високим та середнім рівнями (по 50% осіб) вказує на те, що для половини студентів прокрастинація вже стала стійкою поведінковою стратегією.

Аналіз первинних індивідуальних даних досліджуваних студентів (див. Додаток В), показав, що респондент №6 має найвищий показник у групі (51 бал), що відповідає критичному рівню прокрастинації. Водночас двоє інших хлопців (№4 і №5) демонструють середні бали (36 та 30). Це дає змогу припустити, що стать у даному випадку не є вирішальним фактором, а прокрастинація більше залежить від індивідуальних особливостей самоорганізації. Критичні бали прокрастинації зафіксовані у представників різних вікових підгруп. Проте цікаво, що респондент №7 (18 років) має найнижчий бал у групі (28), що ледь перевищує межу середнього рівня. Це може вказувати на те, що на другому курсі (період 18–19 років) студенти якраз



Біхевіоральна	5–25	0	0%	2	20%	8	80%
Прийняття рішень	3–15	1	10%	3	30%	6	60%
Неадаптивна	3–15	3	30%	5	50%	2	20%

Найбільш вираженим виявився біхевіоральний компонент прокрастинації, високий рівень якого мають 80% респондентів. Це свідчить про глибокий розрив між когнітивним формуванням наміру та його практичною реалізацією. Студенти демонструють здатність до детального планування навчальних завдань, проте сам механізм запуску діяльності у них заблокований. Така поведінкова модель вказує на переважання імпульсивних реакцій, коли прагнення до негайного емоційного комфорту стає вагомішим за довгострокову академічну мету. Це призводить до того, що виконання професійно важливих завдань відкладається до моменту настання критичних термінів, що суттєво обмежує можливості для якісного опрацювання матеріалу та глибокої рефлексії, необхідної майбутньому фахівцю.

Прокрастинація у прийнятті рішень посідає друге місце за високим рівнем прояву, охоплюючи 60% вибірки. Цей компонент розглядається як когнітивне застрягання на етапі вибору альтернатив. Для респондентів характерне надмірне витрачання часового ресурсу на підготовчі дії, такі як вибір теми дослідження чи структурування літературних джерел. Така нерішучість виступає специфічним захисним механізмом, який дозволяє студенту відтермінувати момент прийняття відповідальності за результат. Замість активного просування у роботі, суб'єкт тривалий час перебуває у стані зважування варіантів, що виснажує його інтелектуальний ресурс ще до переходу до виконавчої фази. Це створює ілюзію складності завдання, яка не відповідає реальним вимогам навчального процесу, але слугує виправданням для подальшого відкладання.

Водночас показники за шкалою неадаптивної прокрастинації демонструють відносно сприятливу картину, оскільки більшість студентів має середній (50% осіб) та низький (30% осіб) її рівні. Це дозволяє стверджувати, що на даному етапі прокрастинація ще не призвела до тотальної дезорганізації особистості студентів. Тобто це не супроводжується глибоким відчуттям провини, панікою чи повною втратою контролю над часом. Переважання помірних значень свідчить про те, що для більшості досліджуваних відкладання справ залишається ситуативною академічною звичкою. Лише для окремих респондентів (№3 та №6) цей стан є хронічним і суттєво псує якість життя, коли прокрастинація починає супроводжуватися розладами сну, постійним почуттям провини й зниженням професійної самооцінки.

Корекція виявлених проявів прокрастинації потребує від студентів зосередженості на тренуванні вольової ініціації та використанні конкретних алгоритмів під час прийняття рішень. Зокрема, подолання біхевіорального бар'єру можливе через впровадження технік негайного старту, коли студент, наприклад, встановлює правило «перших 10 хвилин» і зобов'язується займатися тільки основною роботою без права на переключення, або використовувати техніки «зовнішнього контролю», що дозволяють знизити психологічний опір на початку виконання завдання. Для подолання прокрастинації у прийнятті рішень студентам варто встановлювати чіткі часові ліміти на етап планування, що запобігатиме безплідному накопиченню інформації, та використовувати критерії оцінки варіантів. Оскільки прокрастинація у майбутній професійній діяльності може стати перешкодою для якісної допомоги клієнтам, її своєчасне усвідомлення через механізми рефлексії є критично важливим етапом фахового становлення студента. А робота над підвищенням впевненості у власних силах і розвиток прогностичних здібностей дозволять перевести діяльність з режиму реагування на дедлайни у режим свідомого управління власним часом та ресурсами.

Узагальнюючи результати аналізу явища зволікання, можна зробити висновок про її переважно поведінковий характер у досліджуваній групі. Однак для розуміння причин такого стану треба розглянути внутрішні ресурси студентів, а саме їхню віру у власну спроможність.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження було виявлення загального рівня самоефективності у досліджуваних студентів. Оцінка проводилася за сумарним балом методики «Шкала загальної самоефективності» (GSE) Р. Шварцера та М. Єрусалема в українській адаптації І. Галецької. Це дозволяє деталізувати внутрішні ресурси учасників, що впливають на їхню здатність долати труднощі у навчальній діяльності.

Кількісний розподіл отриманих даних представлено в таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3*

Розподіл досліджуваних студентів-психологів за рівнями самоефективності ( $n=10$ )

Рівень самоефективності	Діапазон балів	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Високий	30–40	2	20%
Середній	25–29	5	50%
Низький	10–24	3	30%

Так, аналіз отриманих емпіричних даних свідчить про те, що половина досліджуваних студентів-психологів (50% осіб) мають середній рівень загальної самоефективності. Відповідно до концепції Р. Шварцера, такі показники відображають помірну впевненість у власній результативності, яка, проте, суттєво залежить від зовнішніх обставин і рівня академічного навантаження. Студенти цієї групи загалом здатні до вирішення стандартних навчальних завдань, але при зіткненні з новими викликами або стресовими ситуаціями їхня впевненість може похитнутися, що проковує захисні механізми, зокрема прокрастинацію. Саме середній рівень самоефективності часто стає

підґрунтям для ситуативного відкладання справ, коли студент намагається уникнути оцінки своєї компетентності у складних питаннях.

Особливої уваги заслуговує група респондентів із низьким рівнем самоефективності (30% осіб), до якої увійшли учасники №1, №2 та №6 (Додаток А). Для цих студентів характерне виражене почуття безпорадності перед труднощами й схильність фокусуватися на власних недоліках, а не на шляхах подолання проблем. Зіставлення цих даних із показниками першої методики демонструє чітку закономірність: низька віра у власні сили супроводжується критично високим рівнем прокрастинації (наприклад, у респондента №6 – 51 бал за PPS). У даному випадку прокрастинація виконує роль стратегії уникнення, де затягування часу стає способом дистанціювання від діяльності, у якій студент заздалегідь очікує на поразку. Натомість високий рівень самоефективності, зафіксований лише у 20% вибірки (респонденти №3 та №7), відображає високу мобілізаційну готовність особистості. Цікаво, що навіть при високій самоефективності респондент №3 демонструє високу прокрастинацію, що може вказувати на специфічний характер його зволікання, пов'язаний не з невпевненістю, а, ймовірно, з перфекціонізмом або недосконалістю навичок управління часом.

У професії психолога впевненість у власній здатності долати складні професійні ситуації є передумовою для формування фахової ідентичності та запобігання емоційному вигоранню на ранніх етапах практики. Студент із високою самоефективністю схильний сприймати труднощі як професійне завдання, що потребує мобілізації навичок. Натомість низька самоефективність провокує розвиток синдрому «самозванця», що змушує майбутнього фахівця уникати відповідальних рішень, зволікати з початком практики або постійно сумніватися у правильності обраних методів терапії.

Для підвищення рівня самоефективності студентів-психологів основним напрямом є накопичення успішного практичного досвіду через поступове ускладнення завдань. Це дозволяє закріпити зв'язок між докладеними

зусиллями і позитивним результатом. Важливим аспектом є також розвиток навичок саморефлексії, що допомагає їм адекватно оцінювати власні досягнення, фокусуючись на прогресі, а не тільки на помилках. Додатковим інструментом корекції є залучення до супервізійних груп та професійних спільнот, де спостереження за успішними моделями поведінки досвідчених колег сприяє зниженню рівня тривожності. Крім того, робота над самоефективністю передбачає оволодіння техніками емоційної саморегуляції, які допомагають зберігати працездатність у ситуаціях невизначеності, перетворюючи страх перед невдачею на мотиваційний стимул для подальшого фахового вдосконалення.

Аналіз отриманих результатів за обома методиками дозволяє припустити наявність внутрішньої залежності між рівнем впевненості студента у своїх силах і його схильністю до зволікання.

Завершальним етапом нашого емпіричного дослідження став кореляційний аналіз, проведений з метою перевірки припущення про наявність взаємозв'язку між схильністю до прокрастинації та рівнем загальної самоефективності майбутніх фахівців. Для статистичної обробки даних було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r$ ). Розрахунки проводилися на основі порівняння загальних показників за методиками PPS (Шкала прокрастинації П. Стіла) та GSE (Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема).

У результаті математико-статистичних розрахунків нами було отримано значення  $r = -0,438$ , що свідчить про наявність помірного зворотного (негативного) зв'язку між досліджуваними параметрами. Це означає, що у групі студентів-психологів існує чітка тенденція: зі зростанням впевненості у власній ефективності та спроможності долати труднощі рівень ірраціонального відкладання справ суттєво знижується. І навпаки, дефіцит віри у власні сили стає психологічним підґрунтям для активізації прокрастинації як стратегії уникаючої поведінки.

У цілому, підсумки емпіричного дослідження засвідчують, що прокрастинація майбутніх психологів є багатовимірним явищем, інтегрованим у систему самоефективності особистості. Тому остання виступає одним із ключових внутрішніх ресурсів, які стримують розвиток прокрастинації, що підтверджує статистично значущий зворотній взаємозв'язок. Виявлені особливості стають базисом для розробки дієвих психологічних заходів, спрямованих на подолання академічної прокрастинації.

### **Висновки до другого розділу**

У межах другого розділу нами було реалізовано програму емпіричного дослідження, спрямовану на виявлення психологічних проявів прокрастинації у студентів-психологів. Психодіагностичний комплекс було сформовано з урахуванням потреби у детальному аналізі як поведінкових проявів зволікання, так і внутрішніх переконань особистості щодо власної спроможності. Високу достовірність отриманих результатів забезпечило використання валідизованих методик – PPS П. Стіла й GSE Р. Шварцера.

Аналіз структури прокрастинації за функціональними субшкалами виявив тривожну тенденцію. Найбільш критичною ланкою у вибірці є біхевіоральний компонент. Це означає наявність стійкого розриву між формуванням навчального наміру та його реалізацією у переважної більшості респондентів. Студенти-психологи демонструють здатність до планування, проте стикаються з ірраціональною затримкою безпосередньо на старті діяльності. Поряд із цим, вираженість другої субшкали прокрастинації вказує на те, що значна частина студентів витрачає надмірний часовий ресурс на етап прийняття рішень, що виступає когнітивним захистом від потенційного успіху чи невдачі. Водночас відносно низькі показники неадаптивності дають підстави стверджувати, що прокрастинація у майбутніх психологів поки що має характер ситуативної академічної звички, а не глибокої особистісної дезорганізації.

Дослідження загальної самоефективності показало переважання середнього рівня впевненості у власних силах серед студентів-психологів. Це відображає специфічний стан «хиткої компетентності»: студенти почуваються впевнено у знайомих ситуаціях, проте втрачають вольовий контроль при зіткненні з новими або підвищеної складності завданнями. Ми виявили, що низька самоефективність виступає каталізатором зволікання. Очікуючи на поразку або критику, студент підсвідомо дистанціюється від виконання завдання, використовуючи прокрастинацію як захисний механізм для збереження самооцінки.

Проведений кореляційний аналіз дозволив статистично підтвердити наявність зворотного помірною зв'язку між прокрастинацією та самоефективністю студентів-психологів. Це дає підстави для висновку, що самоефективність виступає базовим внутрішнім регулятором, який визначає інтенсивність прокрастинації. Чим вищою є віра студента у власну здатність долати перешкоди, тим ефективніше спрацьовують механізми вольової ініціації діяльності. Також нами виявлені індивідуальні випадки невідповідності (висока самоефективність при високій прокрастинації) вказують на те, що, окрім впевненості у собі, на процес зволікання можуть впливати й інші чинники, такі як перфекціонізм або специфіка організації навчального процесу. Це важливий висновок для подальшої практичної роботи; стратегії подолання зволікання мають бути диференційованими залежно від особистісного профілю студента.

Тож, результати дослідження підтверджують припущення про те, що подолання прокрастинації у студентів-психологів потребує не лише розвитку навичок тайм-менеджменту, а й системної роботи над підвищенням їхньої загальної самоефективності як фундаменту професійної та особистісної стійкості.

## ВИСНОВОК

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило ґрунтовно проаналізувати психологічний зміст прокрастинації у студентів-психологів й визначити її зв'язок із самоефективністю. На основі отриманих даних сформульовано такі висновки:

1. У результаті теоретичного огляду наукової літератури з'ясовано, що прокрастинація у студентів-психологів є багаторівневою деструктивною стратегією поведінки. Її психологічний зміст полягає у свідомому або напівсвідомому виборі миттєвого емоційного комфорту через уникання негативних почуттів, які викликає конкретне завдання. В основі явища лежить розрив між наміром і дією, де когнітивні установки, емоційна дисрегуляція та вольовий дефіцит поєднуються в єдиний механізм відтермінування. Академічне зволікання часто живиться страхом невдачі та парадоксом самооцінки, коли студенту легше не встигнути вчасно, ніж продемонструвати відсутність хисту. Так прокрастинатор захищає власну ідентичність від можливого провалу, ігноруючи логічні аргументи про терміни виконання роботи.

Основними чинниками, що обумовлюють зволікання, є перфекціонізм та специфічна структура мотивації з переважанням зовнішніх стимулів. Установка зробити ідеально часто призводить до повної відмови від початку діяльності. Студенти переходять до виконання завдань тільки під нестерпним тиском дедлайнів, що створює режим аврального навчання. Така діяльність спрямована на виживання в навчальному процесі, а не на глибоке засвоєння знань. Для майбутнього психолога додатковим фактором стає інтелектуалізація та раціоналізація, які виступають ширмою для зволікання. Розуміння причин своєї поведінки без реальних змін створює загрозу професійній ідентичності, перетворюючи майбутню практику на імітацію діяльності.

Встановлено, що досліджуваний феномен суттєво деформує навчальну роботу і процес професійного становлення. В умовах дистанційної освіти і

життя під час війни додається фактор хронічного стресового виснаження. Постійне когнітивне перемикання на соціальні мережі під час лекцій веде до засвоєння лише фрагментарних даних, які швидко забуваються. Психіка відмовляється обробляти складну інформацію через високий рівень фонові тривоги, що розмиває часову перспективу та втрачає відчуття Я-майбутнього. Закріплення прокрастинації як стійкого стилю професійної діяльності стає небезпечною тенденцією. Фахівець, який звик працювати на високих рівнях кортизолу заради адреналінового драйву, стає заручником власного вольового дефіциту. Це неминуче веде до швидкого емоційного вигорання і втрати здатності до емпатії у майбутній психологічній практиці.

2. Емпіричним шляхом встановлено переважання високого та середнього рівнів зволікання у студентів-психологів, причому найбільш вираженим у них виявився біхевіоральний компонент. Це вказує на труднощі студентів саме на етапі переходу від планування до виконання дій. Значна частина студентів-психологів демонструє низьку здатність до вольової ініціації діяльності. Вони схильні витратити надмірний час на прийняття рішень. Така поведінка постає засобом захисту від потенційних невдач. Відносно низькі показники загальної неадаптивності свідчать про те, що явище поки має характер стійкої академічної звички.

Аналіз показників самооефективності виявив домінування середнього рівня впевненості у власних силах. Респонденти почуваються спроможними діяти лише у звичних обставинах. Зіткнення з новими професійними викликами провокує втрату вольового контролю. Низька самооефективність стає прямим тригером для уникання роботи. Студент підсвідомо дистанціюється від завдань заради збереження самооцінки. Окремі випадки поєднання високої самооефективності з прокрастинацією вказують на вплив можливого перфекціонізму. У таких ситуаціях надмірні вимоги до результату блокують продуктивність.

Кореляційний аналіз показав наявність помірного зворотнього взаємозв'язку між прокрастинацією та самоефективністю. Самоефективність виступає базовим внутрішнім регулятором інтенсивності прокрастинації. Зростання віри у власну спроможність веде до зниження рівня прокрастинації у студентів-психологів. Це доводить пріоритетність роботи над зміцненням впевненості майбутніх психологів у власних силах. Виявлені закономірності стають основою для розробки практичних програм із корекції вольової сфери. Розвиток професійної самоефективності є головною умовою подолання ірраціонального зволікання та успішного становлення фахівця.

Отже, результати дослідження доводять, що прокрастинація у майбутніх психологів є організаційною і глибокою емоційно-вольовою проблемою, Першочерговим напрямом професійної підготовки студентів-психологів має стати розвиток самоефективності, що допоможе студентам подолати деструктивні захисні механізми. Цей підхід забезпечить формування психологічної стійкості, потрібної для успішної практичної діяльності в сучасних кризових умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197–211.
2. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433–441. DOI: <http://dx.doi.org/10.30970/vps.2003.05.53>
3. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження: навч. посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 210–212 с.
4. Грисенко, Н. В. Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 789–793.
5. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : *монографія*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
6. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7(52). С. 172-180.
7. Журавльова О. В. Аверсивність завдання як предиктор прокрастинації. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти (частина I) : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 січня 2020 р.)*. Львів : Львівський науковий форум, 2020. С. 43–44.
8. Журавльова О. В. Журавльов О.А. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 4–8. DOI: [10.25264/2415-7384-2019-9-4-8](http://dx.doi.org/10.25264/2415-7384-2019-9-4-8)
9. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості : монографія; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 419 с. : рис., табл. - Бібліогр.: с. 369–418.

10. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. *Дис..д-ра психол. наук.* 19.00.07. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020. 465 с.
11. Журавльова О.В. Ключові індикатори прокрастинації. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 січня 2020 р.)*. Одеса, 2020. С.19–21.
12. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.
13. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. №5 (45). С. 211–218.
14. Лугова, В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав Хмельницький, 2018. № 4(36)-2. С. 59–65.
15. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.)*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 388 с.
16. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №3. С. 66-70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>
17. Сметаняк В. І., Бегмет О. В. Феномен прокрастинації в сучасній психології. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Кембридж, 9 груд. 2022 р.). Кембридж : Платформа «Logos», 2022. С. 216–219. DOI: [10.36074/logos-09.12.2022.61](https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.61)
18. Стефанишин В. А. Психологічний вплив прокрастинації в умовах війни на навчання студентів ЗВО : кваліфікаційна робота на здобуття

освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю "053 - психологія". Тернопіль : ТНТУ, 2023. 64 с.

19. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2015. №3 (46). С. 299-304.

20. Шиделко А. В., Когут С. Я. Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 2 (78). С. 151–157. DOI: [10.33099/2617-6858-2024-78-2-151-157](https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-151-157)

21. Aitken, M. E. A personality profile of the college student procrastinator. Unpublished doctoral dissertation. University of Pittsburgh, 1982. URL: <https://search.proquest.com/openview/754b583d9a970a4a63a552e7cab33877/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

22. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : W.H. Freeman and Company, 1997. 604 p.

23. Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. Task Aversiveness and Procrastination: A Multi-Dimensional Approach to Task Aversiveness across Stages of Personal Projects. *Personality and Individual Differences*. 2000. № 28. P. 153–167.

24. Burka, J. B., Yuen, L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading. MA : Addison-Wesley. 1983. 337 p.

25. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005. № 14. P. 245–264.

26. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitabilities. *New York : Institute for Rational Living*, 1977. 180 p.

27. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York, NY, USA: Plenum Press, 1995. P. 22-45.

28. Ferrari, J. R. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 1992. № 14(2). P. 97–110.
29. Hewitt, P.L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canad. Psychol.* 1989. Vol. 30. P. 103–109.
30. Johnson, S. Idleness an anxious and miserable state. *The Rambler*. 1751, June 29. № 134.
31. Lay C. H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*. 1997. Vol. 11. P. 267–278.
32. Lay, C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. № 4. P. 474–495.
33. Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1993. № 8(4). P. 647–662.
34. McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*. 1989. № 10(2). P. 197 – 202. URL: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3)
35. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35(83). 102 p.
36. Milgram N. A., Dangour W., Raviv A. Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*. 1992. Vol. 119(2). P. 123–133.
37. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. № 14. P. 141-156.
38. Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*. 1988. № 22(2). P. 197–212.
39. Pychyl T. A., Sirois F. M. Procrastination, emotion regulation, and well-being. Procrastination, health, and well-being. *Academic Press*. 2016. P. 163–188.

40. Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 1986. № 33(4). P. 387–394.
41. Schouwenburg, H. C. Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. 1995. P. 71–96.
42. Silver M., Sabini J. Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 1981. Vol. 11. P. 207–221.
43. Solomon, L. J. and Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive–behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. № 31(4). P. 503–509.
44. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. №133(1). P. 65–94.
45. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. № 48(8). P. 926–934.
46. Tuckman, B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. № 51(2). P. 473–480. URL: <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
47. Tuckman, B. W., Sexton, T. L. The relation between self-beliefs and self-regulated performance. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1990. № 5(5). P. 465–472.
48. Tuckman, B. W., Abry, D. A., Smith, D. R. Learning and Motivation Strategies: Your Guide to Success. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. 2002. 248 p.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методика «Pure procrastination Scale» П. Стіла (україномовна версія в адаптації О. Журавльової, О. Журавльова)

**Інструкція:** Уважно прочитайте запропоновані твердження, що стосуються переконань, підходів і способів виконання різних справ. Подумайте над кожним з них і вкажіть, в якій мірі представлені твердження характеризують Вас. Люди дуже різні, відтак, немає ні хороших, ні поганих відповідей. Деякі твердження можуть здатися схожими, але кожне з них є важливим.

**1** – повністю не згоден; **2** – не згоден; **3** – скоріше не згоден; **4** – скоріше згоден; **5** – повністю згоден.

1. Я зволікаю з прийняттям рішення доти, доки не стає надто пізно.
2. Навіть після того, як прийняв рішення, я зволікаю з його реалізацією.
3. Витрачаю багато часу на дрібниці, відкладаючи прийняття остаточного рішення.
4. Працюючи в межах дедлайну, я часто витрачаю багато часу, роблячи інші речі.
5. Буває, що не беруся кілька днів навіть за те, що можна легко зробити.
6. Часто ловлю себе на думці, що виконую завдання, які мав зробити давно.
7. Я часто повторюю: «зроблю це завтра».
8. Зазвичай зволікаю з розпочинанням праці, яку мушу виконати.
9. Не виконую завдань вчасно.
10. Я не дуже добре дотримуюсь термінів.
11. Відкладання справ на останню хвилину стало причиною моїх фінансових втрат.

1. Біхевіоральна прокрастинація (4, 5, 6, 7, 8).
2. Прокрастинація прийняття рішення (1, 2, 3).
3. Неадаптивна прокрастинація (9, 10, 11).

## ДОДАТОК Б

**Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М.  
Єрусалема General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.  
(адаптація українською мовою І.Галецька)**

*Інструкція:* Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином.

- 1 – ніколи; 2 – інколи; 3 – переважно так; 4 – так, завжди.
1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
  2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
  3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
  4. Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.
  5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
  6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
  7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
  8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
  9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
  10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

Шкала передбачає самозаповнення і може використовуватися як для дорослих, так і для дітей старше 12 років. Рівень СЕ визначають шляхом підрахунку суми балів відповідей на 10 запитань, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху.

Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування відповідей за всіма пунктами. Отриманий результат дозволяє оцінити *рівень загальної самоефективності*: • 10–24 бали – низький рівень, • 25–29 балів – середній рівень, • 30–40 балів – високий рівень.

## ДОДАТОК В

### Зведена таблиця результатів емпіричного дослідження

Респондент	Стать	Вік	Прокрастинація				Самоефективність
			Біхевіоральна	Прийняття рішень	Неадаптивна	Загальний бал	
1	ж	19	24	13	11	48	23
2	ж	18	25	12	9	46	20
3	ж	19	25	12	13	50	32
4	ч	20	20	12	4	36	27
5	ч	20	14	10	6	30	26
6	ч	19	24	14	13	51	22
7	ж	18	16	6	6	28	34
8	ж	20	20	9	9	38	29
9	ж	19	23	9	8	40	29
10	ж	18	24	13	10	47	29
			Низький рівень прокрастинації (11-25)= 0				Низький рівень СЕ (10-24)= 3
			Середній івень прокрастинації (26-40)= 5				Середній рівень СЕ (25-29)= 5
			Високий рівень прокрастинації (41-55)= 5				Високий рівень СЕ (30-40)= 2
			Низький рівень біхевіоральної (5-11)= 0	Низький рівень прийняття рішень (3-7)= 1	Низький рівень неадаптивної (3-7)= 3		
			Середній рівень (12-18)= 2	Середній рівень (8-11)= 3	Середній рівень (8-11)= 5		
			Високий рівень (19-25)= 8	Високий рівень (12-15)= 6	Високий рівень (12-15)= 2		