

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА психологічного консультування та психотерапії

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок психологічного благополуччя та академічної прокрастинації у студентів»

Студентки 4 курсу групи ПС-43
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Яроцької М.С.

Керівник : ст. викладач ЗВО кафедри психологічного
консультування і психотерапії Лісеня А.М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)
_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)
_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У СТУДЕНТІВ.....	7
1.1 Теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя.....	7
1.2 Теоретичні питання проблеми академічна прокрастинація	9
1.3 Зв'язок між психологічним благополуччям та академічною прокрастинацією у студентської молоді.....	12
Висновок до розділу I	14
РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	16
2.1 Характеристика вибірки	16
2.2 Характеристика методів дослідження	16
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу психологічного благополуччя на рівень академічної прокрастинації.....	18
Висновок до розділу II	25
ВИСНОВОК.....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	28
АНОТАЦІЯ	32

ВСТУП

Актуальність. Як зазначав Феррарі, актуальність поняття прокрастинації пов'язано із епохою зародження індустріальних суспільств. До індустріалізації люди були загалом сфокусовані на своїх обов'язках, оскільки відсутність альтернативних занять вимагала такого підходу. Сьогодні, з розвитком технологій та їх активним використанням ситуація зазнала змін. [8, с. 6]

В свою чергу, академічна прокрастинація є лише одним із проявів дисбалансу в психологічному стані людини, що спричиняє низьку самооцінку, надмірне занепокоєння, проблеми з гнівом, підвищений стрес, тривогу, депресію та загальне зниження рівнем задоволеності життям. [6, с. 2] Різні дослідники по різному трактували поняття психологічного благополуччя та його передумов. Шин і Джонсон зазначали, що благополуччя – глобальна оцінка якості життя людини відповідно до обраних нею критеріїв, до яких входять соціальні, культурні та особистісні аспекти. Згідно з роботами Емерсона та Фелса і Перрі досягнення цілей є основним мотиватором людської поведінки і є ключовим фактором у визначенні задоволеності життям. [18, с. 224-225] Керол Ріфф, у свою чергу, розробила шестифакторну концепцію психологічного благополуччя. [15, с. 3]

У дослідженнях М. Кларіана, С. Годзена, М. Бадіна та Р. Кладелас, Р. підкреслюється, що на початкових етапах навчання студенти менше схильні до прокрастинації, проте в старших класах середньої школи та на перших курсах в університеті цей показник зростає, а потім знову знижується на останніх курсах. [14, с. 49] Отже маємо, що пік прокрастинації припадає на 17-20 років, який збігається з етапом інтенсивного когнітивного розвитку та соціальної адаптації, що може негативно вплинути на формування навичок комфортної взаємодії з оточенням та загальне самосприйняття. Також відомо, що від 40% до 60% аспірантів майже завжди або завжди відкладають написання курсових робіт, підготовку до іспитів та виконання щотижневих завдань. Хоча студенти усвідомлюють академічну значущість цих завдань, все одно відкладають через неприємні емоції та страх невдачі. Особливо гостро проблема прокрастинації з'являється у виконанні важких і

важливих навчальних проєктів. Страх помилитися призводить до додаткових труднощів, небажанню звертатися за допомогою викладачів та одногрупників. Це може викликати загальну тривожність щодо навчання та підвищити рівень стресу. [11, с 11,12] Через те, що існує позитивна кореляція між рівнем психологічного благополуччя та частотою використання стратегій подолання стресу можна зробити припущення, що рівень психологічного благополуччя буде пов'язаний з рівнем вираженості академічної прокрастинації у студентської молоді. [13, с. 6]

Тому розуміння взаємозв'язку між цими двома феноменами може бути початком для розробки ефективних стратегій для профілактики прокрастинації у студентів, з метою покращити загальне самопочуття та збільшити вмотивованість навчання.

Об'єкт: академічна прокрастинація.

Предмет: вплив психологічного благополуччя на рівень академічної прокрастинації.

Мета: виявити вплив психологічного благополуччя на рівень академічної прокрастинації.

Гіпотези:

1. Існує негативний кореляційний зв'язок між рівнем психологічного благополуччя та рівнем академічної прокрастинації у студентів.
2. Окремі елементи психологічного благополуччя, зокрема мета в житті, особистісне зростання та позитивні відносини з іншими мають найбільший вплив на рівень академічної прокрастинації.

Завдання:

1. Провести аналіз сучасної наукової літератури та дослідити поняття психологічного благополуччя, академічної прокрастинації та їх взаємозв'язку.
2. Визначити ступінь академічної прокрастинації студентів.

3. Встановити домінуючі компоненти психологічного благополуччя у студентів.

4. Дослідити існування статистично значущої кореляції між компонентами психологічного благополуччя та тенденцією до академічної прокрастинації.

Методи дослідження: до психологічних методик, що були використані в дослідженні належать: шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої); шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С.В. Карсканової); шкала оцінки духовного здоров'я (Spiritual health assessment scale – SHAS) (адаптація О. Лазорко); методика диспозиційного оптимізму (Life orientation test-revised – LOT-R) (адаптація С.В. Лукова). Для обробки результатів дослідження було використані наступні математико-статистичні методи: порівняльний та кореляційний аналіз.

Результати дослідження оброблялись за допомогою методів математичної статистики використовуючи пакет для статистичного аналізу IBM SPSS Statistics 23.

Характеристика вибірки: було сформовано вибірку загальною кількістю 50 осіб, до якої увійшли студенти різної статі віком від 18 до 25 років, які входять до різних факультетів, що проходять навчання в онлайн форматі в харківських університетах. Вибірку було розподілено на 3 групи за рівнем вираженості академічної прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей». До першої групи належали студенти з низьким рівнем вираженості академічної прокрастинації, до другої – зі середнім, а до третьої – з високим рівнем.

Практична значущість даної роботи визначається тим, що теоретичні та емпіричні результати дослідження можуть бути застосовані у сфері освіти задля розробки освітніх програм, спрямованих на мінімізацію явища академічної прокрастинації. Також результати дослідження можуть допомогти у подальшому створити методи та прийоми, які будуть спрямовані не лише на оптимізацію навчального процесу, але й для забезпечення психологічного комфорту студентів. Вивчені кореляційні зв'язки між компонентами психологічного благополуччя та прокрастинацією можуть бути використані практичними психологами для

проведення індивідуальних та групових консультацій, тренінгів. До того ж матеріали дослідження можуть бути корисними для підготовки фахівців у галузі психології, педагогіки та суміжних дисциплін пов'язаних з організацією праці, наприклад, «Психологія праці та організаційна психологія», «Освітній менеджмент та лідерство».

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У СТУДЕНТІВ

1.1 Теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя

Класичне визначення здоров'я розкриває це поняття як поєднання фізичного, соціального та психологічного благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад. Хоча поняття індивідуального благополуччя тісно пов'язане зі здоров'ям, воно має свої особливості. Здоров'я розглядається як здатність до саморегуляції та адаптації на різних рівнях – від фізіологічного до соціального. Натомість, благополуччя, як правило, оцінюється на суб'єктивному рівні, та охоплює широкий спектр емоційних та когнітивних станів – від миттєвого емоційного переживання до загального задоволення життям. [16, с. 12-13] Отже, через цей суб'єктивний компонент поняття психологічного благополуччя постає перед нами як багатогранний феномен, який інтерпретується в різних наукових школах по-різному. Через це в численних статтях на дослідження благополуччя постає проблема, що немає єдиного обґрунтованого формулювання цього поняття. Тому наведемо декілька трактувань цього психологічного конструкту.

Одним з перших хто намагався дати визначення психологічному благополуччя був Норман Бредберн. Він дійшов до висновку, що благополуччя – це не просто відсутність проблем, а скоріше стан коли позитивний вплив переважає над негативним. Тобто, якщо людина відчуває більше радості, задоволеності та інших позитивних відчуттів ніж смутку, тривоги та інших неприємних станів, то скоріше за все буде почувати себе щасливою. Згідно з роботами Емерсона та Фелса і Перрі досягнення цілей є основним мотиватором людської поведінки і є ключовим фактором у визначенні задоволеності життям. [15, с. 223-224] Отже, можна виділити два основні підходи до розуміння поняття «психологічного благополуччя» та його складових: гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід зосереджується на суб'єктивному благополуччі та надає особливого значення таким конструктам як щастя, позитивний афект, низький

негативний афект і задоволеність життям. Тобто, цей підхід розглядає благополуччя через призму задоволення та позитивних емоцій. На базі цього Дінер зі своїми колегами створив троїсту модель психологічного благополуччя (SWB), яка включає наступні компоненти: 1) глобальна задоволеність життям; 2) позитивний афект; 3) негативний афект. [6, с. 34]

Опираючись на ідеї екзистенційної та гуманістичної психології Керол Ріфф створила свою модель психологічного благополуччя, в якій робиться акцент на позитивному психологічному функціонуванні і розвитку людини. Цю модель ми взяли за основу в нашому подальшому дослідженні. Отже, за цією теорією психологічне благополуччя складається з наступних шести компонентів: 1) автономія (здатність слідувати власним переконанням, чинити опір соціальному тиску); 2) оволодіння середовищем (здатність контролювати навколишнє середовище та ефективно використовувати його відповідно до своїх потреб, позитивні відносини з іншими); 3) здатність до емпатії, довірливих стосунків); 4) особистісне зростання (відчуття розвитку, прогресу як в особистісному, так і в професійному плані); 5) самосприйняття (позитивна оцінка себе і свого життя); 6) мета в житті (відчуття значущості і цілеспрямованості).

Рівень вираженості того чи іншого компонента визначає стан евдемоністичного благополуччя особи, що, в свою чергу, може впливати на здоров'я, психологічний стан та здатність переживати значущі моменти в житті. Наприклад, результати наукових досліджень демонструють, що високі показники за параметрами «особистісне зростання», «мета в житті» та «позитивні відносини» корелюють з поліпшенням здоров'я та підвищенням тривалості життя. [12, с. 3-5]

На основі праць Батуріна М. О., Башкатова С. О., Гафарової Н. В. була розроблена це одна модель, що інтегрує гедоністичний та евдемоністичний підходи до розуміння особистісного благополуччя. Ця модель структурована з трьох ієрархічно організованих рівнів, кожна з яких включає диференційовані групи факторів.

До першого рівня входять екзогенні (позаособистісні) фактори: біологічні (соматичне здоров'я, стать, вік); соціальні (міжособистісні стосунки); матеріальні (рівень доходу, житлово-побутові умови, якість відпочинку). [5, с. 216-217]

Другий рівень охоплює ендогенні (особистісні), фактори, в основі яких лежить концепція К. Ріфф, яка акцентує увагу на позитивному функціонуванні особистості. Як було зазначено раніше, ця концепція включає шість компонентів: автономія, оволодіння середовищем, міжособистісні відносини, самосприйняття та цілеспрямованність. Також, важливими на цьому рівні є наступні елементи, що були виділені Мартіном Селігманом: властивості темпераменту та позитивні риси характеру, такі як мудрість, сміливість, гуманність, поміркованість, соціальність та духовність.

Третій рівень представлений суб'єктивно-особистісними факторами, що включають компоненти суб'єктивного благополуччя. Цей рівень відображає суб'єктивне ставлення індивіда до власного життя та включає такі компоненти, як задоволеність життям, позитивний та негативний афект, а також стійке, глобальне, позитивне ставлення до себе та світу.

Таким чином, модель наголошує на необхідності враховувати як зовнішні, так і внутрішні детермінанти благополуччя. При цьому акцентується особлива увага на інтрапсихічних факторів у забезпеченні стійкого та гармонійного психологічного функціонування.

1.2 Теоретичні питання проблеми академічна прокрастинація

Поняття «прокрастинація» походить від латинського *pro*, що означає «вперед або на користь», та *crastinus* що означає «завтрашній день». В Кембриджському міжнародному словнику англійської мови, прокрастинація розглядається, як відкладання того, що потрібно зробити, часто через те, що це неприємно або нудно [11]. Академічна прокрастинація вважається одним із найпоширеніших видів прокрастинації, який полягає у постійному відкладанні виконання навчальних або

практичних завдань, підготовці до заліків або іспитів. Страждати нею можуть як школярі з студентами, так і викладачі.

Таке відтермінування справ заважає зосередитися на досягненні успіхів у навчанні, роботі та взагалі отриманні задоволення від життя. Така тактика поведінки може викликати хронічну тривогу, стрес, що негативно впливає на емоційну сферу особистості та на її фізичне здоров'я, про які зазначав Джозеф Феррарі у своїй книзі «AARP Still Procrastinating? The No-Regrets Guide to Getting It Done». [9] Значний внесок у дослідження феномену прокрастинації зробив Пірс Стіл – автор книги «Рівняння прокрастинації» («The procrastination equation»). Він розкриває, які фактори впливають на прокрастинацію, зв'язок мотивації та самоконтролю. [4] На основі робіт Пірса, Тімоті А. Пічил розглядав прокрастинацію, як феномен що тісно пов'язан із вмінням планувати часом, розглядав емоції як спосіб боротьби з відкладанням. [9]

Одне із досліджень для аналізу людей, що схильні відкладати справи на потім, було проведено дослідниками із Рурського університету Бохума у 2018 році. Для цього експерименту використовували магнітно-резонансну томографію (МРТ). У дослідженні прийняли участь 264 особи, які пройшли опитування, для визначення їх власної здатності виконувати контроль над діями. Далі, на сканері МРТ, дослідники оцінили об'єм окремих частин мозку (усього було охоплено 42 підкоркові та кіркові області від кожної півкулі). Було виявлено, що люди з поганим контролем дій мали більших розмір мигдалеподібного тіла. Основною функцією мигдалеподібного тіла є – оцінка різних ситуацій, їх результатів для попередження можливих негативних наслідків. Тому збільшення розмірів цієї частини мозку може призвести до збільшенні кількості думок про негативні наслідки, не звертаючи увагу на можливі успіхи. Також у цьому експерименті було виявлено, що зв'язок між мигдалеподібним тілом та дорсальною поясною корою була менш вираженою. Ерхан Генч, один із дослідників цього експерименту, зазначав що «Ці дві області мозку вже були пов'язані з контролем дій у попередніх дослідженнях», тому зменшення зв'язку між мигдалеподібним тілом та дорсальною поясною корою знижує ймовірність успішного завершення поставленого завдання. [23]

Для визначення рівня схильності до прокрастинації у студентів можна використати методики Клеппа Лей «General Procrastination Scale (GPS)», Брюса Такмана «Procrastination Scale» та опитувальник Марії Кисельової «Ступінь вираженості прокрастинації». Емпіричні спостереження доводять слабку кореляцію між академічною неуспішністю, що вимірюється кількістю заборгованостей, та високим рівнем прокрастинації у студентів. Дослідження демонструють суттєві відмінності у проявах академічної заборгованості залежно від рівня прокрастинації. Серед студентів із високим рівнем прокрастинації 40% мали мінімальну кількість академічних заборгованостей (до двох) протягом усього періоду навчання, а 20% демонстрували епізодичні випадки невиконання завдань. На противагу цьому, у групі із середнім рівнем прокрастинації, частка студентів, які мали статус академічних боржників через хронічне несвоєчасне виконання навчальних задач, склала 60%. Незважаючи на відсутність статистично значущої кореляції між високим рівнем прокрастинації та кількістю академічних заборгованостей, емпіричні дані свідчать про те, що схильність відкладати роботу на останній момент негативно впливає на якість виконаного завдання. Це, у свою чергу, призводить до статистично значущого зниження показників академічної успішності у «студентів-прокрастинаторів». [2, с. 8]

Академічну прокрастинацію можна порівняти із хронічним зволіканням – адаптивною поведінкою, яка реалізується у ситуації неготовності студента до невдачі. Цей тип поведінки відрізняється від цілеспрямованого очікування, яке передбачає активне збирання інформації та ресурсів для подальшого виконання завдання.

Студенти, схильні до прокрастинації, демонструють специфічні поведінкові стратегії, такі як раціоналізація та залучення до псевдопродуктивної діяльності, яка створює ілюзію постійної зайнятості. Додатковою рисою «студентів-прокрастинаторів» є тенденція до атрибуції невдач зовнішнім факторам, зокрема, дефіциту часу, несприятливому соціальному середовищу або ситуативним обставинам.

Згідно з результатами досліджень, люди з високим рівнем прокрастинації приймають рішення набагато довше за інших. Ця особливість не пов'язана з лінню чи розсіяністю, а скоріше відображає специфічну когнітивну стратегію. У цьому контексті «студенти-прокрастинатори» відчувають сильну тривогу, через різноманітність вибору завдань. Тому вони знаходяться в постійному стані пошуку інформації, не знаючи, коли ж потрібно зупинитися та почати роботу. Ця поведікова стратегія, як правило, притаманна особам, схильним до нерішучості та невпевненості, і зазвичай призводить до атрибуції складності завдань зовнішнім факторам. [21]

1.3 Зв'язок між психологічним благополуччям та академічною прокрастинацією у студентської молоді

Було проведено дослідження в якому виявили, як саме студенти розуміють поняття «психологічне благополуччя» та «психологічно благополучна людина». По-перше, психологічне благополуччя є багатомірним конструктом, яке включає як когнітивні (життєва цінність, саморозуміння, життєстійкість, духовність, свобода), так і емоційні (щастя, задоволеність життям, довіра) компоненти. Особливу увагу респонденти приділяли ролі особистісних рис, що корелюють з високим рівнем психологічного благополуччя, зокрема, оптимізм, осмисленість життям, незалежність, життєстійкість, сміливість, цінність життя, довіра, задоволеність життям. Водночас, довірливість та негативне минуле можуть негативно впливати на цей стан. [5, с. 54] Отже, психологічне благополуччя для студентів є складним багатогранним феноменом, який залежить від багатьох факторів, як позитивних, так і негативних.

Академічна прокрастинація безпосередньо впливає на психологічне благополуччя студентів. Існує негативна кореляція між прокрастинацією та благополуччям. Негативні емоції такі як провина, страх, стрес, і особливо тривога пов'язані з подальшим відкладанням навчальних задач (домашня робота, підготовка до іспиту, написання курсової роботи).Через те, що завдання сприймається, як щось дуже важке, студент до останнього відкладає його виконання. Подальші труднощі з

розуміння матеріалу можуть призвести до уникнення студентами звернення за допомогою до викладачів або одногрупників, через страх осуду. Це може поширюватися на різноманітні аспекти навчального процесу, посилюючи прокрстинаційну поведінку.

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що прокрстинацію відіграє посередницьку роль у взаємозв'язку між самоефективністю та психологічним благополуччям. Тобто маємо, що студенти з високим рівнем самоефективності вірять в себе, свої здібності щодо виконання академічних завдань, беруть на себе відповідальність, що призводить до високого рівня благополуччя. Також існує обернено пропорційний зв'язок між рівнем прокрстинації та суб'єктивним благополуччям. Тобто, низький рівень самоефективності формує негативні очікування щодо майбутнього, зниження рівня задоволеності життям та, як наслідок, погіршення психологічного благополуччя. [17, с. 89]

Існує гіпотеза, що інтенсивність стресу та ефективність стратегій подолання стресу, обумовлені високим рівнем академічного навантаження, чинять значний вплив на прокрстинацію та психологічне благополуччя студентів. Проте, емпіричне дослідження, проведене серед студентів ВНЗ в Перу, не виявило статистично значущої кореляції між прокрстинацією та копінг-стратегіями, а також між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям. Крім того не було виявлено істотних відмінностей у рівні благополуччя між студентами з високими та низькими показниками копінг-стратегій. Однак, було виявлено статистично значущі відмінності в психологічному благополуччі між студентами з високими та низькими рівнями прокрстинації. Це повторно свідчить про те, що прокрстинація має вплив на психологічне благополуччя: студенти, які менше прокрстинують, мають вищий рівень благополуччя. [8, с. 182]

Хоча стрес і не є прямим чинником, що визначає рівень прокрстинації, сама прокрстинація має суттєвий вплив на психологічне благополуччя. Цей вплив може бути пов'язаний з особистісними характеристиками притаманними «студентам-прокрстинаторам». Типовий профіль студента-прокрстинатора характеризується

такими рисами: виражена критичність, підвищена рефлексивність, непогодження із собою, незадоволеність собою і своїми можливостями, нездатність до самокерування, нездатність відкидати спокуси та відволікаючі фактори. [18]

Таким чином, академічна прокрастинація може мати комплексні негативні наслідки, такі як зниження академічної успішності, підвищення рівня стресу та погіршення психологічного благополуччя. Розуміння цих зв'язків є важливим для розробки ефективних стратегій допомоги студентам у профілактиці феномену прокрастинації та підтримці їхнього суб'єктивного благополуччя.

Висновок до розділу I

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до розуміння поняття психологічного благополуччя як багатогранного феномену. Було виявлено, що поняття «психологічне благополуччя» розглядається як стан, в якому індивід здатний реалізувати свій потенціал, продуктивно працювати та ефективно справлятися з типовими життєвими стресами.

На основі праць Н. Брендберна, Емерсона, Фелса і Перрі, К. Ріфф, М. Селігмана, Е Дінера та інших дослідників було виділено два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний (акцент на задоволенні та позитивних емоціях) та евдемоністичний (акцент на позитивному функціонуванні та розвитку особистості). Інші дослідники представляли модель, що поєднує обидва підходи та виділяють наступні фактори психологічного благополуччя: 1) зовнішні (біологічні, соціальні, матеріальні); 2) психологічні (автономія, оволодіння середовищем, міжособистісні відносини, самосприйняття та цілеспрямованність); 3) суб'єктивно-особистісні (властивості темпераменту та позитивні риси характеру, такі як мудрість, сміливість, гуманність, поміркованість, соціальність та духовність).

2. Проаналізувавши науково-методичну літературу, було визначено зміст поняття «академічної прокрастинації», причини його виникнення та особливості прояву цього феномену у студентів. Встановлено, що прокрастинація розглядається як форма хронічного зволікання, що виступає адаптивною поведінковою стратегією

в умовах відчуття власної неспроможності виконати навчальні завдання. «Студенти-прокрастинатори» демонструють поведінку, що характеризується раціоналізацією, псевдопродуктивною діяльністю та атрибуцією невдач зовнішнім факторам.

3. Здійснено аналіз науково-методичної літератури та було виявлено, що академічна прокрастинація негативно корелює з психологічним благополуччям. Крім того, було встановлено, що прокрастинація виступає медіатором у зв'язку між самоефективністю та благополуччям, де висока самоефективність асоціюється з вищим рівнем благополуччя, а низька – з негативними очікуваннями та зниженням задоволеності життям.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

2.1 Характеристика вибірки

Для досягнення мети було сформовано вибірку дослідження, загальною кількістю 50 осіб. Вибірка охоплювала молодь, а саме осіб віком від 18 до 25 років. Зокрема, до складу вибірки увійшли студенти закладів вищої освіти м. Харкова, які на момент проведення досліджування навчались в онлайн-форматі на різних факультетах.

Відповідно до завдань дослідження, вибірку було структуровано шляхом поділу на три групи. Спираючись на результати методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея, яка дозволила виміряти рівень вираженості академічної прокрастинації. Слід зазначити, що до першої групи увійшли студенти з низьким рівнем вираженості академічної прокрастинації, до другої, відповідно, студенти з середнім рівнем вираженості, до третьої – з високим рівнем прокрастинації.

Задля реалізації мети та перевірки гіпотез дослідження, які стосувалися взаємозв'язку академічної прокрастинації із психологічним благополуччям, духовним здоров'ям та диспозиційним оптимізмом, було використано відповідний методологічний інструментарій. Таким чином, було використані такі методи дослідження:

1. Емпіричні методи (психодіагностичні методики).
2. Методи математико-статистичної обробки даних.

2.2 Характеристика методів дослідження

Для досягнення мети були обрані наступні діагностичні засоби:

1. «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея, адаптована Т. Юдеевою. Використання даної методик було спрямоване на емпіричне визначення рівня

вираженості прокрастинації у повсякденному житті досліджуваних. Варто зазначити, що автор характеризує прокрастинацію як цілеспрямоване, проте ірраціональне відкладання суб'єктом виконання запланованих дій, незважаючи на усвідомлення потенційних негативних наслідків. Згідно з цим, прокрастинація розглядається не лише як ситуативна поведінка, але й як відносно стійка риса особистості, яка проявляється в різних сферах життя.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея складається з двадцяти тверджень, які описують типові ситуації відкладання виконання справ або задач на потім. Відповіді респондентів фіксуються за п'ятибальною шкалою Лікерта, де кожен варіант відповіді відображає ступінь згоди або незгоди з представленим твердженням. Таким чином, отримана сума балів дає змогу кількісно оцінити загальний рівень прокрастинації в повсякденному житті особистості.

2. «Шкала психологічно благополуччя» К. Ріфф, адаптована С.В. Карскановою. Структура цієї методики передбачає розподіл пунктів між шістьма основними шкалами, що відповідають компонентам психологічного благополуччя, а саме по 14 тверджень на кожен субшкалу: самоприйняття; позитивні відносини з іншими; автономія; управління навколишнім середовищем (компетентність); наявність цілей в житті; особистісне зростання. Досліджувані оцінюють твердження за шкалою, що містить шість відповідей, які варіюються від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден».

3. «Шкала духовного здоров'я» Др.К.Л. Гаур, адаптована О. Лазорко. Цей діагностичний інструмент призначений для комплексного вимірювання стану духовного здоров'я особистості.

Структурно дана методика складається з трьох взаємопов'язаних субшкал, кожна з яких відображає певний аспект духовного виміру особистості. Зокрема, виділяють шкалу саморозвитку, самоактуалізації та самореалізації кожна з яких містить по сім тверджень, які спрямовані на оцінку відповідних проявів особистості.

Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лікерта, де відповідь залежить від ступеня або сили прояву відповідної ознаки у власному досвіді досліджуваного.

4. «Шкала диспозиційного оптимізму». Дана методика призначена для діагностики такого конструкту, як диспозиційний оптимізм, а також для оцінки схильності особистості до формування оптимістичних або песимістичних очікувань щодо майбутніх подій.

Методика складається з низки тверджень, які утворюються кілька субшкал: песимізм (3 питання), оптимізм (3 питання). Оцінювання тверджень відбувається за градацією від 0 до 4 балів за кожним пунктом. Таким чином отримана сума балів за відповідними шкалами дає можливість емпірично дослідити особливості прояву диспозиційного оптимізму та його складових у вибірці досліджуваних.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу психологічного благополуччя на рівень академічної прокрастинації.

На підставі результатів теоретичного аналізу було висунуто гіпотезу щодо зв'язку психологічного благополуччя, окремих компонентів духовного здоров'я та диспозиційного оптимізму на рівень вираженості прокрастинації у студентської молоді.

Першим етапом емпіричного дослідження було визначення рівня вираженості прокрастинації у досліджуваній вибірці студентів. Для цього було застосовано методику «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея. Відповідно до отриманих результатів, досліджувані були розподілені за трьома критеріями: 1) низький рівень прокрастинації; 2) середній рівень прокрастинації; 3) високий рівень прокрастинації.

Таким чином, загальна вибірка дослідження була розподілена на три групи, де до першої групи (Гр.1) включено 10 осіб, до другої групи (Гр. 2) 30 осіб, до третьої групи (Гр. 3) 10 осіб. Представимо це у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл студентів за рівнем вираженості прокрастинації

Тип прокрастинації	Кількість осіб (N)
Низький рівень (Гр. 1)	10
Середній рівень (Гр. 2)	30
Високий рівень (Гр. 3)	10
	50

Одним із завдань дослідження є визначення домінуючих компонентів психологічного благополуччя серед студентської молоді. Для цього була використана методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. У цьому опитувальнику 6 шкал: ПВІ – позитивні відносини з іншими; А – автономія; УС – управління середовищем (компетентність); ОЗ – особистісне зростання; ЦЖ – ціль у житті; С – самоприйняття.

Таблиця 2.2.

Середні значення показників елементів психологічного благополуччя студентів за методикою К. Ріфф

Субшкали психологічного благополуччя	Середнє значення (M)
ПВІ	60,80
А	53,28
УС	50,58
ОЗ	62,60
ЦЖ	55,32
С	53,54

Було проаналізовано середні значення показників за субшкалами (табл. 2.2). Найвищі показника спостерігаються за компонентами «Особистісне зростання» (M=62,6) та «Позитивні відносини з іншими» (M=60,8). Це може свідчити про те, що у досліджуваних студентів в середньому характерно виражене прагнення до самовдосконалення, розвитку власних здібностей та реалізації потенціалу, а також

здатність встановлювати теплі, довірливі міжособистісні зв'язки. Дані елементи є важливими ресурсами особистості, особливо у період навчання та соціалізації.

Далі було проведено дослідження впливу компонентів психологічного благополуччя на рівень прокрастинації студентів (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Співвідношення рівнів вираженості прокрастинації студентів з психологічним благополуччям

Психологічне благополуччя		Низький рівень прокрастинації	Середній рівень прокрастинації	Високий рівень прокрастинації
ПВІ	К. Спірмена	0,564	-0,472**	0,616
	Знач. (двухстор.)	0,089	0,008	0,058
А	К. Спірмена	0,205	-0,375*	-0,103
	Знач. (двухстор.)	0,570	0,041	0,778
УС	К. Спірмена	-0,658*	-0,471**	0,237
	Знач. (двухстор.)	0,039	0,009	0,510
ОЗ	К. Спірмена	0,462	0,249	-0,667*
	Знач. (двухстор.)	0,179	0,185	0,035
ЦЖ	К. Спірмена	-0,154	-0,387*	-0,154
	Знач. (двухстор.)	0,671	0,035	0,671
С	К. Спірмена	-0,718*	-0,309	-0,462
	Знач. (двухстор.)	0,019	0,096	0,179

На основі двохфакторного кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущих кореляцій між рівнями академічної прокрастинації та окремими компонентами психологічного благополуччя у студентів. Зокрема, виявлено негативну кореляцію між високим рівнем академічної прокрастинації та особистісним зростанням ($r = -0,667$, $p < 0,05$) (табл. 2.3). Найбільш виражений негативний взаємозв'язок зафіксовано між низьким рівнем прокрастинації та самоприйняттям ($r = -0,718$, $p < 0,05$). Для групи студентів із середнім рівнем прокрастинації статистично значущі негативні кореляції виявлено стосовно таких показників, як позитивні відносини з іншими ($r = -0,472$, $p < 0,01$), автономія ($r = -0,375$, $p < 0,05$) та ціль у житті ($r = -0,387$, $p < 0,05$). Чітка закономірність простежується у негативному статистично значущому зв'язку між прокрастинацією та управлінням

середовищем у студентів з низьким ($r = -0,658$, $p < 0,05$) та середнім ($r = -0,471$, $p < 0,01$) (табл. 2.3) рівнями прокрастинації.

Виявлені кореляційні зв'язки дозволяють зробити висновки щодо взаємозв'язку академічної прокрастинації та психологічного благополуччя студентів.

У студентів з високим рівнем прокрастинації спостерігаються значні труднощі з відчуттям особистісного зростання, що включає переживання розвитку та прогрес як в академічній, так і в особистісній сферах. Характерне для цієї групи відкладання виконання завдань, часто зумовлене уникненням «неприємного», може поширюватися на активності, спрямовані на освоєння нових навичок, поглиблення знань, участю в заходах, що сприяють розвитку. Така стратегія поведінки обмежує можливості для особистісного та професійного зростання. Це, у свою чергу, може призводити до відчуття «застою», що робить навчальний процес менш значущим та цікавим, що потенційно посилює прокрастинацію, формуючи замкнене коло. Така нездатність реалізувати власний потенціал та досягати поставлених цілей призводить до стану фрустрації та загального зниження рівня психологічного благополуччя.

Для групи студентів із середнім рівнем прокрастинації характерним є труднощі у формуванні позитивних відносин з іншими, що проявляється ускладненнями з налагодженням довірливих стосунків та емпатією. Крім того, ці студенти можуть мати знижену здатність до автономії, що виражається у складнощах із слідуванням власних переконань та чиненням опору соціальному тиску. Також у цієї групи виявлено негативний зв'язок із відчуттям значущості та цілеспрямованості. Страх негативної оцінки або нерозуміння з боку оточуючих через свою прокрастинацію може заважати їм звертатися за підтримкою до викладачів або одногрупників. Водночас, складнощі з відстоюванням власної позиції або повна відмова від неї може бути пов'язана з недостатньою сформованістю власних цінностей або сумнівами у власній здатності діяти відповідно до них. Така поведінка може призвести до соціальної ізоляції або труднощів в колективі, посилювати схильності до конформізму, відсутності довгострокової перспективи та мотивації, пов'язаної з особистісними цілями.

Відповідно до концепції К.Ріфф, на яку спирається дослідження, самоприйняття – це позитивна оцінка себе і свого життя. Результати показують, що у студентів, які демонструють мінімальну схильність до прокрастинації, спостерігається найбільш виражений позитивний зв'язок із самоприйняттям. Імовірно, такі студенти характеризуються реалістичним самосприйняттям, що забезпечує розуміння власних сильних та слабких сторін. До того ж, успішне досягнення поставлених цілей, що є ймовірним за умови низької прокрастинації, позитивно позначається на самооцінці та задоволеності життям в цілому. Оскільки, самоприйняття є одним із ключових компонентів психологічного благополуччя, поєднання низької прокрастинації з високим рівнем самоприйняття сприяє більш гармонійному та задоволеному життю. Загалом позитивне самоприйняття слугує як внутрішня опора для ефективного подолання життєвих труднощів, що може призводити до більшої стресостійкості та впевненості у власних можливостях.

Спільною характеристикою для студентів з низьким та середнім рівнями прокрастинації є відносно висока або помірна здатність управління середовищем, що передбачає ефективну організацію свого оточення, використання наявних ресурсів та створення умов, що сприяють продуктивній діяльності. Такі студенти, як правило, краще адаптуються до вимог навчального процесу ніж студенти з високим рівнем вираженості прокрастинації. Це може проявлятися в упорядкованому робочому просторі, дотриманні режиму навчання та відпочинку, а також в умінні знаходити необхідну інформацію та звертатися за допомогою.

Далі було досліджено зв'язок рівня прокрастинації та духовного здоров'я. Для цього була використана методика «Шкала духовного здоров'я» Др.К.Л. Гаур, де С1 – саморозвиток; С2 – самоактуалізація; С3 – самореалізація, ЗПДЗ – загальний показник духовного здоров'я.

Таблиця 2.4.

Співвідношення рівнів вираженості прокрастинації студентів з духовним здоров'ям

		Низький рівень прокрастинації	Середній рівень прокрастинації	Високий рівень прокрастинації
С1	К. Спірмена	-0,605	0,044	-0,026
	Знач. (двухстор.)	0,064	0,816	0,942
С2	К. Спірмена	0,395	-0,288	0,667*
	Знач. (двухстор.)	0,259	0,123	0,035
С3	К. Спірмена	-0,718*	-0,240	-0,344
	Знач. (двухстор.)	0,019	0,201	0,330
ЗП ДЗ	К. Спірмена	-0,564	-0,193	-0,108
	Знач. (двухстор.)	0,089	0,308	0,766

На основі отриманих даних, які продемонстровані у табл. 2.4, виявлено статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між низьким рівнем академічної прокрастинації та показниками самореалізації ($r = -0,718$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що зі зниженням рівня схильності до прокрастинації зростає рівень вираженості аспектів самореалізації, що включають відсутність тривожних думок, відчуття холізму, задоволення, свободи, мудрості, блаженства та розвитку інтуїції.

Можна припустити, що систематичне та своєчасне виконання академічних завдань, яке характерне для студентів з цієї групи, мінімізує вплив стресових факторів, пов'язаних із дедлайнами та накопиченням невиконаних справ. Це може формувати більш врівноважений психоемоційний стан та сприяти зниженню рівня тривожності. Імовірно, що успішне завершення запланованої діяльності та досягнення поставлених цілей формує відчуття компетентності, успіху та внутрішньої цілісності. Крім того, через високу організованість та ефективне управління часом у студентів з низьким рівнем вираженості прокрастинації, ймовірно, буде більше часу та ресурсів для поглибленої рефлексії, що може сприяти формуванню усвідомленості, розумінні життєвих цінностей, розвитку інтуїції.

Варто зазначити, що отримані показники зв'язку низької прокрастинації із самореалізацією ($r = -0,718$, $p < 0,05$) (табл. 2.4) є ідентичними тим, що були виявлені раніше для зв'язку низької прокрастинації із самоприйняттям ($r = -0,718$, $p < 0,05$) (табл. 2.3). Це може свідчити про сильний взаємозв'язок між конструктами самоприйняття та самореалізації в контексті даного дослідження.

Крім того, було виявлено вагомий кореляційний зв'язок між високим рівнем академічної прокрастинації та показниками самоактуалізації ($r = 0,667$, $p < 0,05$) (табл. 2.4). Інтерпретація отриманих результатів здійснюється з урахуванням того, що самоактуалізація в методиці «Шкала духовного здоров'я» розглядається як процес усвідомлення, внутрішніх роздумів, а не як активна діяльність. Через це існує імовірність, що надмірна рефлексивність, яка притаманна цій групі студентів, може використовуватися як виправдання бездіяльності. Тому інтенсивні роздуми у поєднанні з низькою зовнішньою активністю можуть спричиняти внутрішню напругу та фрустрацію.

Тепер проаналізуємо зв'язок рівнів вираженості академічної прокрастинації у студентської молоді із диспозиційним оптимізмом.

Таблиця 2.5.

Співвідношення рівнів вираженості прокрастинації студентів з диспозиційним
ОПТИМІЗМОМ

		Низький рівень прокрастинації	Середній рівень прокрастинації	Високий рівень прокрастинації
О	К. Спірмена	-0,789**	-0,049	-0,289
	Знач. (двухстор.)	0,007	0,798	0,417
П	К. Спірмена	0,763*	0,074	-0,462
	Знач. (двухстор.)	0,010	0,697	0,179
ДО	К. Спірмена	-0,821**	-0,091	0,205
	Знач. (двухстор.)	0,004	0,631	0,507

На основі аналізу виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між низьким рівнем академічної прокрастинації та показниками оптимізму та песимізму.

Зокрема, встановлено вагомий негативний кореляційний зв'язок між низьким рівнем прокрастинації з оптимізмом ($r = -0,789$, $p < 0,01$) та показником диспозиційного оптимізму ($r = -0,821$, $p < 0,01$) (табл. 2.5). Додатково виявлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між низьким рівнем прокрастинації та рівнем песимізму ($r = -0,763$, $p < 0,05$) (табл. 2.5). у даній групі студентів.

Диспозиційний оптимізм, що вимірюється методикою LOT-R, характеризує схильність особистості до формування оптимістичних очікувань щодо майбутніх подій. Отримані результати дають підстави стверджувати, що студенти, які демонструють низький рівень академічної прокрастинації, мають позитивні очікування щодо майбутніх подій в сфері навчання. Це проявляється у схильності вірити в успішне виконання завдань та досягненні позитивних результатів власної діяльності.

Оптимізм можна розглядати як суттєвий психологічний ресурс для подолання стресових станів та невдач. Це пов'язано з тим, що студенти з високим рівнем вираженості оптимізму менше схильні до маркування перешкод як непереборних. Така установка сприяє збереженню мотивації та активній цілеспрямованій діяльності. Водночас, стійка віра в свої сили та позитивні установки сприяють формуванню відчуття контролю над навколишнім середовищем. Це, своєю чергою, зменшує потребу в прокрастинації як механізмі уникнення невизначеності або страху потенційної невдачі.

Висновок до розділу II

1. Психодіагностичний інструментарій, що був підібраний та апробований в ході емпіричного дослідження дав можливість прослідкувати особливості прояву академічної прокрастинації у студентів.

Гіпотезу 1 про існування негативного кореляційного зв'язку між рівнем психологічного благополуччя та рівнем академічної прокрастинації у студентів було

підтверджено. Виявлено статистично значущі негативні кореляції між академічною прокрастиною та різними компонентами психологічного благополуччя:

- 1) середній рівень прокрастиною негативно корелює з автономністю, компетентністю, цілями у житті та позитивними відносинами з оточуючими;
- 2) високий рівень прокрастиною негативно корелює з особистісним зростанням.

Гіпотеза 2 про те, що окремі елементи психологічного благополуччя (мета в житті, особистісне зростання та позитивні відносини з іншими) мають найбільший вплив на академічну прокрастиною було підтверджено частково. Хоча зазначені компоненти показали статистично значущі кореляції з академічною прокрастиною, але найбільший вплив чинить самоприйняття.

2. В ході дослідження було встановлено, що більшість респондентів продемонстрували середній рівень вираженості прокрастиною. Цій групі студентів притаманні проблеми у формуванні позитивних відносин з оточуючими, знижена здатність до автономії, управління середовищем відповідно до власних потреб та проблеми з формулювання цілі у житті.

Встановлено, що особи з низьким рівнем прокрастиною спостерігається високий рівень вираженості самоприйняття, яке сильно пов'язано з самореалізацією (холізм, відсутність тривожних думок, відчуття самозадоволеності, свободи, мудрості, натхнення від свого внутрішнього «Я»). Ця група досліджуваних демонструє високі показники диспозиційного оптимізму та відчуття контролю над навколишнім середовищем.

Згідно даних, встановлених за дисперсійним аналізом, виявлено, що для студентів з високим рівнем прокрастиною характерний високий рівень вираженості самоактуалізації як конструкту, який проявляється у надмірних, дезадаптивних роздумів, а не як активна діяльність. Також у цієї групи простежуються значні труднощі з відчуттям власного зростання.

ВИСНОВОК

1. Підводячи підсумок, можна зазначити, що психологічне благополуччя є багатоаспектним конструктом, що охоплює здатність індивіда до самореалізації, продуктивної діяльності та ефективного подолання життєвих стресів. Академічна прокрастинація – схильність особи хронічно відкладати виконання навчальних завдань, часто зумовлене відчуттям тривоги та неспроможності їх виконати. Дослідження зазначають про існування негативного кореляційного зв'язку між цими двома феноменами. Прокрастинація може виступати медіатором у зв'язку між самоефективністю та благополуччям: висока самоефективність корелює з вищим рівнем благополуччя, тоді як низька асоціюється з негативними очікуваннями, високим рівнем прокрастинації та зниженням задоволеності життям.

2. В рамках проведеного дослідження було здійснено опитування серед 50 студентів. Ступінь академічної прокрастинації серед студентів розподілилося наступним чином: 20% респондентів з низьким рівнем прокрастинації, 60% - середній рівень, і 20% - високий рівень. Таким чином, найбільша частка студентів у вибірці характеризується середнім рівнем вираженості прокрастинації.

3. Проведений нами аналіз показав, що домінуючими компонентами психологічного благополуччя у студентів є особистісне зростання і позитивні відносини з оточуючими. Такі результати можуть свідчити, що для студентів важливий сааморозвиток, освоєння нових компетенцій та здатності встановлювати довірливі міжособистісні контакти для успішної адаптації а академічному середовищі.

4. Дослідження показало, що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між академічною прокрастинацією та наступними елементами психологічного благополуччя: самоприйняття та самореалізація (позитивно пов'язані з низьким рівнем прокрастинації), а також позитивні відносини, автономія, управління середовищем та ціль у житті (негативно пов'язані із середнім рівнем прокрастинації). Особистісне зростання демонструє негативний зв'язок з високою прокрастинацією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Колтунович Т., Поліщук О. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5. С. 211–218. URL: <https://www.academia.edu/35330713> (дата звернення: 12.10.2024).
2. Крейдун Н., Невоєнна О., Поліванова О. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць*. 4-те вид. Харків, 2013. С. 6–13. URL: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8788> (дата звернення: 12.10.2024).
3. Мотрук Т., Стеценко Д. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*, м. Суми, 15 трав. 2014 р. Суми, 2014. С. 388.
4. Стілл П. Рівняння прокрастинації. 2011. URL: <http://www.procrastinus.com/> (дата звернення: 18.03.2024).
5. Яворовська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С.216–220. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/6891> (дата звернення: 30.11.2024).
6. Academic self-efficacy, academic procrastination, and well-being: a mediation model with large sample of azerbaijan/ E.Rustamov et al. *International online journal of primary education*. 2023. URL: <https://doi.org/10.55020/iojpe.1250574> (date of access: 23.11.2024).
7. Díaz-Morales J. Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación – e avaliação psicológica*. 2019. Vol.51, no.2. URL: <https://doi.org/10.21865/ridep51.2.04> (date of access: 12.10.2024).
8. Effectiveness of a guided internet-based intervention for procrastination among university students – A randomized controlled trial study protocol/ A.Amarnath et al.

Internet interventions. 2023. Vol.32. P.100612. URL: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100612> (date of access: 12.10.2024).

9. From procrastination to frustration—How delaying tasks can affect study satisfaction and dropout intentions over the course of university studies / C. Lindner et al. *Learning and individual differences*. 2023. Vol. 108. P. 102373. URL: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102373> (date of access: 18.03.2024).

10. Ma Feng, Shevchenko, R. P. & Karhina N. V.. Student youth representation of psychological well-being: results of content analysis of works. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2020. No.3. P.44–55. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2020-3-3> (date of access: 30.10.2024).

11. Herrera Falcón M. L. Procrastinación académica un análisis de la información del 2010 al 2021. *Socialium*. 2023. Vol.7, no.1. P.e1688. URL: <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.1688> (date of access: 12.10.2024).

12. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram// *Boletín de Psicología*. – 1992. – Vol. 35:83. – 102 p

13. Olefir V., Bosniuk V., Malofeikina K. Validation and measurement invariance of the ukrainian version of the scale of positive and negative experiences (SPANES). *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. A series of psychology*. 2021. №71. C.34–42. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-04> (дата звернення: 28.10.2024).

14. Onwuegbuzie A.J. Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & evaluation in higher education*. 2004. Vol.29, no.1. P.3–19. URL: <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384> (date of access: 12.10.2024).

15. Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín / L. A. Yarlequé Chocas et al. *Horizonte de la ciencia*. 2016. Vol.6, no. 10. P. 173. URL: <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.213> (date of access: 12.10.2024).

16. Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students/ C. Freire et al. *Frontiers in psychology*. 2016. Vol.7. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554> (date of access: 14.10.2024).
17. Rodríguez Camprubí A., Clariana Muntada M. Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista colombiana de psicología*. 2017. Vol.26, no.1. P.45. URL: <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572> (date of access: 12.10.2024).
18. Ryff C.D. Eudaimonic well-being, inequality, and health: recent findings and future directions. *International review of economics*. 2017. Vol.64, no.2. P.159–178. URL: <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4> (date of access: 12.10.2024).
19. Shahnaz I., Karim A. K. M. R. The impact of internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal journal of psychology*. 2014. Vol.2, no.9. P.273–284. URL: <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020902> (date of access: 28.10.2024).
20. Steel P., Ferrari J. Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from A global sample. *European journal of personality*. 2013. Vol.27, no.1. P. 51–58. URL: <https://doi.org/10.1002/per.1851> (date of access: 12.10.2024).
- 21 Tibbett T. P., Ferrari J. R. The portrait of the procrastinator: risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and individual differences*. 2015. Vol. 82. P. 175–184. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.014> (date of access: 24.03.2024).
22. The challenge of defining wellbeing/ R. Dodge et al. *International journal of wellbeing*. 2012. Vol.2, no.3. P.222–235. URL: <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4> (date of access: 12.10.2024).
23. The structural and functional signature of action control / C. Schlüter et al. *Psychological science*. 2018. Vol. 29, no. 10. P. 1620–1630. URL: <https://doi.org/10.1177/0956797618779380> (date of access: 18.03.2024).

24.Vögele C. Health and well-being from a psychological perspective. *Wohlbefinden und Gesundheit im Jugendalter*. Wiesbaden, 2022. P.11–26. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-658-35744-3_2 (date of access: 20.10.2024).

АНОТАЦІЯ

Досліджено взаємозв'язок психологічного благополуччя та академічної прокрастинації. Вибірка складалася з 50 студентів. Встановлено статистично значущі кореляції між рівнем прокрастинації та окремими компонентами психологічного благополуччя. Зокрема, низький рівень прокрастинації значуще корелює з самоприйняттям ($r = -0,718$) та самореалізацією ($r = -0,718$), а також з оптимізмом ($r = -0,789$). Середній рівень прокрастинації негативно пов'язаний з позитивними відносинами ($r = -0,472$), автономією ($r = -0,375$), управлінням середовищем ($r = -0,471$) та ціллю в житті ($r = -0,387$). Високий рівень прокрастинації негативно корелює з особистісним зростанням ($r = -0,667$) та позитивно із самоактуалізацією як надмірною рефлексією ($r = 0,667$). Результати підкреслюють, що академічна прокрастинація негативно впливає на психологічне благополуччя студентів.

Ключові слова: академічна прокрастинація, психологічне благополуччя, самоприйняття, самоактуалізація, самореалізація, оптимізм.

ABSTRACT

This study investigated the relationship between psychological well-being and academic procrastination. The sample consisted of 50 students. Statistically significant correlations were found between the level of procrastination and specific components of psychological well-being. Specifically a low level of procrastination significantly correlated with self-acceptance ($r = -0,718$) and self-realization ($r = -0,718$), and optimism ($r = -0,789$). A medium level of procrastination was negatively related to positive relationships with others ($r = -0,472$), autonomy ($r = -0,375$), environmental mastery ($r = -0,471$), and purpose in life ($r = -0,387$). High levels of procrastination were negatively correlated with personal growth ($r = -0,667$) and positively with self-actualization interpreted as over-reflection ($r = 0,667$). The results underscore that academic procrastination negatively affects students' psychological well-being.

Keywords: academic procrastination, well-being, self-development, self-actualization, self-realization, optimism.