

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Психологічні чинники академічної прокрастинації
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу, групи ЗПс 24 мг

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ /Тетяна Шаламай

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ /Андрій Черкашин

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / _____

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / _____

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / _____

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / _____

(підпис) (ім'я та прізвище)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри

к.психол.н., доц.

Наталія КУЧЕРЕНКО

«06» жовтня 2025 р.

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу (дипломну роботу)
другого (магістерського) рівня вищої освіти

здобувачці Тетяні Шаламай

(ім'я, прізвище)

1. Тема Психологічні чинники академічної прокрастинації
2. Термін здачі закінченої роботи « 28 » листопада 2025р.
3. Вихідні дані до роботи об'єкт дослідження: прокрастинація особистості;
предмет дослідження: психологічні чинники академічної прокрастинації.
4. Зміст роботи (перелік питань, що їх належить розробити): Проаналізувати
теоретико-методологічні підходи до феномену прокрастинації та її академічної
форми. Розкрити зміст та специфіку психологічних чинників (перфекціонізм,
самоконтроль, емоційна регуляція) у контексті академічної прокрастинації.
Провести емпіричне дослідження рівня вираженості академічної прокрастинації та
пов'язаних із нею психологічних чинників. Визначити взаємозв'язки між рівнем
академічної прокрастинації та показниками емоційно-вольової сфери, когнітивних

установок та мотивації. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання академічної прокрастинації на основі виявлених психологічних чинників.

5. Перелік графічного матеріалу (презентаційний матеріал): 12 таблиць

6. Дата видачі завдання « 07 » жовтня 2025р.

Керівник роботи _____ Черкашин А.І.

(підпис) (ім'я, прізвище)

Завдання прийняла до виконання _____ Тетяна Шаламай

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 77 сторінок, 12 таблиць, 33 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: Прокрастинація особистості.

Предмет дослідження: Психологічні чинники академічної прокрастинації.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні чинники академічної прокрастинації, а також визначити їхню прогностичну модель у вибірці з урахуванням сучасного контексту хронічного стресу. Розробити цільові практичні рекомендації щодо подолання виявлених чинників.

Основні задачі дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз феномену академічної прокрастинації та її ключових моделей, зокрема Теорії часової мотивації (ТМТ).
2. Розглянути роль маладаптивного перфекціонізму, самоефективності та труднощів емоційної регуляції як потенційних предикторів АП.
3. Провести емпіричне дослідження та визначити взаємозв'язки між рівнем академічної прокрастинації та досліджуваними психологічними чинниками.
4. На основі множинного регресійного аналізу побудувати прогностичну модель АП та розробити систему практичних рекомендацій, спрямованих на корекцію виявлених чинників.

Практична значущість дослідження полягає у розробці цільових психокорекційних та тренінгових програм. Результати доводять, що АП є не просто дефіцитом тайм-менеджменту, а дисфункціональною стратегією емоційної саморегуляції. Практичні інтервенції мають бути сфокусовані на роботі з глибинними психологічними чинниками: підвищенням самоефективності, зниженням перфекціоністичної розбіжності та розвитком адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Ключові слова: академічна прокрастинація, самоефективність, маладаптивний перфекціонізм, емоційна дисрегуляція, теорія часової мотивації, студенти.

ABSTRACT

The Diploma Thesis contains: 77 pages, 12 tables, 33 references, appendices.

Object of Study: Personality procrastination.

Subject of Study: Psychological factors of academic procrastination.

Goal of the Study: To theoretically substantiate and empirically identify the psychological factors contributing to academic procrastination, and to construct a predictive model based on a sample population, taking into account the contemporary context of chronic stress. Additionally, to develop targeted practical recommendations for addressing the identified factors

Main Objectives of the Study:

1. To conduct a theoretical and methodological analysis of the phenomenon of academic procrastination and its key conceptual models, particularly the Temporal Motivation Theory (TMT).
2. To examine the role of maladaptive perfectionism, self-efficacy, and emotional regulation difficulties as potential predictors of academic procrastination.
3. To carry out an empirical investigation and determine the relationships between the level of academic procrastination and the psychological factors under study.
4. To construct a predictive model of academic procrastination using multiple regression analysis and to develop a system of practical recommendations aimed at correcting the identified psychological factors.

The practical significance of the study lies in the development of targeted psychocorrective and training programs. The results prove that academic procrastination is not merely a deficit in time management but a dysfunctional strategy of emotional self-regulation. Practical interventions should be focused on addressing deep-seated

psychological factors: increasing self-efficacy, reducing perfectionistic discrepancy, and developing adaptive emotional regulation strategies.

Keywords: academic procrastination, self-efficacy, maladaptive perfectionism, emotion dysregulation, Temporal motivation theory, students.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	13
1.1. Академічна прокрастинація: історичний огляд, сучасна феноменологія та класифікація.	13
1.2. Теоретичні моделі прокрастинації у сучасній психології: від тайм-менеджменту до емоційної регуляції.	16
1.3. Психологічні чинники АП у контексті теорії часової мотивації (ТМТ): самоефективність (expectancy) та імпульсивність (impulsiveness).	18
1.4. Роль когнітивно-афективних чинників: маладаптивний перфекціонізм, страх невдачі та емоційна дисрегуляція як механізм уникнення.	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Програма дослідження: визначення завдань та етапів дослідження	28
2.2. Загальна характеристика вибірки дослідження (студенти, критерії включення/виключення, обсяг вибірки).	31
2.3. Обґрунтування вибору психо-діагностичних методик:	34
2.3.1. Шкала оцінки прокрастинації студентів (PASS).	36
2.3.2. Коротка шкала майже ідеальності (SAPS) (для оцінки маладаптивного перфекціонізму - розбіжності).	38

2.3.3. Коротка шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS-18) (для оцінки дисфункції GOALS та IMPULSE).	41
2.4. Методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний аналіз, множинна регресія).	44
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	47
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	49
3.1. Дескриптивний аналіз та порівняльна характеристика рівня прокрастинації у вибірці.	49
3.2. Аналіз взаємозв'язків між академічною прокрастинацією та труднощами в емоційній регуляції (DERS-18).	55
3.3. Кореляційний аналіз зв'язку АП із самоефективністю та маладаптивним перфекціонізмом (SAPS).	57
3.4. Множинний регресійний аналіз: визначення прогностичної моделі АП.	60
3.5. Обговорення отриманих результатів та їхня інтерпретація у світлі теорії часової мотивації.	63
3.6. Практичні рекомендації	66
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	68
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Академічна прокрастинація є поширеним поведінковим феноменом серед працівників освіти та студентів, які одночасно працюють, що суттєво впливає на ефективність навчального процесу та якість засвоєння знань. Актуальність дослідження цієї проблеми визначається її безпосереднім зв'язком із поганою успішністю в освітніх установах. Поведінка, що характеризується добровільним відкладанням запланованих дій, не лише знижує академічні показники, але й має значну психологічну вартість для особистості.

Проблема прокрастинації вже протягом багатьох десятиліть залишається у центрі уваги науковців. Відомі психологи, серед яких В.І. Бурка, П. Лубманський, Мартін Селігман та інші, зосередили свої дослідження на аналізі цього явища, його витоків, наслідків і можливостей подолання. Водночас, попри велику кількість наукових праць, присвячених цій тематиці, у дослідницькому полі все ще залишаються суперечливі моменти та низка відкритих питань.

Актуальність цього дослідження значно посилюється сучасним контекстом повномасштабної агресії та перебування України у воєнному стані. Зростання рівня хронічного стресу, тривожності та емоційної дисрегуляції серед студентів [6] внаслідок постійної загрози, вимушеного дистанційного навчання та зміни звичного укладу життя, вимагає невідкладного вивчення механізмів психологічного захисту та самосаботажу. Академічна прокрастинація в цих умовах може набувати форми дезадаптивної стратегії копіngu, що має критичний вплив на формування людського капіталу країни в період відновлення.

Критично важливим аспектом, що підкреслює актуальність теми, є афективний компонент прокрастинації. На відміну від ліні, яка характеризується індиферентністю до наслідків бездіяльності, прокрастинація супроводжується негативним емоційним дистресом [19], таким як провина та тривога, що виникає внаслідок відмови від завершення необхідних завдань. Це підтверджує, що

прокрастинація є не просто дефіцитом тайм-менеджменту, а комплексною проблемою емоційної та волювобільної саморегуляції, яка вимагає глибокого психологічного вивчення. Розуміння внутрішніх чинників, що лежать в основі цього конфлікту, дозволить створити більш ефективні та цільові психокорекційні програми.

Ступінь розробленості проблеми у психології. Проблема прокрастинації традиційно розглядалася в контексті дефіциту самоконтролю та навичок управління часом [16]. Проте сучасні наукові дослідження, які посилаються на розробку три- та чотирифакторних моделей, значно розширили фокус, змістивши його до емоційної та когнітивної регуляції [23]

У літературі виділяються такі психологічні чинники, як низька мотивація, труднощі регулювання емоцій, імпульсивність (зокрема, часове дисконтування), страх невдачі та перфекціонізм. Детальний аналіз цих чинників, зокрема розмежування адаптивного та маладаптивного перфекціонізму за допомогою таких інструментів, як Коротка шкала майже ідеальності (SAPS) [11], демонструє необхідність виокремлення специфічних психологічних механізмів. Зокрема, ідентифікація високого показника невідповідності (Discrepancy) як ключової ознаки маладаптивного перфекціонізму є вирішальною для розуміння того, чому високі стандарти призводять до паралічу дії, а не до продуктивності. Ступінь розробленості проблеми вимагає подальшої систематизації цих диспозиційних та афективних чинників у єдину концептуальну модель академічної прокрастинації.

Мета дослідження: Визначити ключові психологічні чинники (афективні, когнітивні та регуляторні), що детермінують рівень академічної прокрастинації у студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати концептуальні відмінності прокрастинації від суміжних понять, акцентуючи на ролі негативного емоційного дистресу, як її ключової характеристики.

2. Дослідити загальні психологічні чинники, які згадуються у сучасних моделях прокрастинації, включаючи дефіцит самоконтролю, низьку мотивацію та імпульсивність.

3. Детально розглянути та обґрунтувати роль маладаптивного перфекціонізму та страху невдачі як провідних когнітивно-афективних чинників, що викликають поведінку уникнення, спираючись на концепцію невідповідності (Discrepancy) за шкалою SAPS.

4. Обґрунтувати вибір та охарактеризувати психодіагностичний інструментарій (Шкала оцінки прокрастинації студентів (PASS), Коротка шкала майже ідеальності (SAPS), Коротка шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS-18)) для проведення емпіричного дослідження.

5. Визначити психологічні чинники академічної прокрастинації.

Об'єкт дослідження: прокрастинація особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники академічної прокрастинації.

Гіпотеза дослідження: Визначення психологічних чинників академічної прокрастинації дозволить не лише описати рівень її поширеності серед працівників освіти та студентів, які одночасно працюють, але й виявити специфічні предиктори цього явища - маладаптивний перфекціонізм та труднощі у регуляції емоцій (GOALS, IMPULSE). Це, у свою чергу, дасть змогу:

- зрозуміти механізми формування прокрастинаційної поведінки у дорослих студентів у контексті поєднання навчання та професійної діяльності;
- пояснити вплив стресових факторів війни та вимушеної міграції на прояви прокрастинації;
- побудувати прогностичні моделі, які дозволять визначати ризик виникнення прокрастинації залежно від рівня перфекціонізму та емоційної дисрегуляції;

- розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки студентів і працівників освіти, спрямовані на зниження прокрастинаційних тенденцій та підвищення академічної ефективності.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні традиційного погляду на прокрастинацію. Дослідження переходить від вивчення прокрастинації як дефіциту волі до її розуміння як стратегії емоційної саморегуляції, спрямованої на уникнення негативних афективних переживань. Систематизація чинників згідно з сучасними факторними моделями та інтеграція концепції SAPS щодо Невідповідності поглиблює концептуальну базу феномену.

Практичне значення результатів полягає у можливості розробки цільових психокорекційних та тренінгових програм для студентів. Ці програми мають бути сфокусовані не лише на навчаннях і плануванні, а й на роботі з глибинними психологічними чинниками, а саме зі страхом невдачі, самосумнівами та перфекціоністською Невідповідністю. Інтервенції мають бути спрямовані на підвищення толерантності до дискомфорту, пов'язаного з виконанням завдань, і розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження проводилось онлайн, з використанням Telegram та Google Forms. В дослідженні приймали участь 50 здобувачів вищої освіти у віці від 25, серед яких 15% – чоловіки, 85% – жінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Академічна прокрастинація: історичний огляд, сучасна феноменологія та класифікація.

Упродовж останніх десятиліть прокрастинація стала об'єктом активного вивчення серед науковців і практикуючих психологів. Її суть полягає у систематичному перенесенні важливих справ на пізніший термін, часто без об'єктивних причин, що нерідко спричиняє емоційне напруження та стрес. Це складне явище охоплює широкий спектр психологічних, поведінкових і соціальних чинників.

Історичний контекст. Тенденція до відкладання справ має глибоке історичне коріння. Сам термін «прокрастинація» походить від латинських слів «pro» - «для» та «crastinus» - «наступний день», що буквально означає «відкласти на завтра». Це свідчить про те, що схильність уникати негайного виконання завдань існувала ще в давнину.

У працях античних мислителів, зокрема Сенеки, вже порушувалося питання ефективного використання часу. Він наголошував на важливості самодисципліни та критикував марнування часу, стверджуючи, що найбільше шкодує про втрачений час той, хто не вміє ним розпоряджатися.

З моменту становлення психології як окремої науки, прокрастинація почала розглядатися в контексті когнітивних і поведінкових процесів. У 1970-х роках дослідники виявили її зв'язок із підвищеним рівнем тривожності та стресу, а також

її вплив на ухвалення рішень. Одним із піонерів у вивченні цього явища був Джозеф Феррарі, який розглядав прокрастинацію як елемент саморегуляції поведінки.

Для глибшого розуміння прокрастинації варто враховувати різноманіття її трактувань у сучасній науковій літературі. У XXI столітті інтерес до цього явища лише посилюється, особливо в умовах цифрової епохи, яка створює безліч можливостей для відволікання. Пірс Стіл охарактеризував прокрастинацію як свідоме перенесення запланованої діяльності, що часто має негативні наслідки. Він та інші дослідники підкреслюють, що прокрастинація нерідко має ірраціональну природу та пов'язана з низкою психологічних чинників.

У широкому розумінні, прокрастинація - це тенденція людини відкладати виконання важливих справ, надаючи перевагу менш значущим діям, які забезпечують миттєве задоволення. Йдеться не просто про епізодичне перенесення завдань, а про регулярну поведінкову модель, яка може негативно впливати як на продуктивність, так і на емоційне благополуччя особистості. Під впливом цього явища люди часто переходять від логічного планування часу до хаотичного, коли важливі справи відкладаються без реальної причини чи користі. Наприклад, замість того щоб завершити проект, людина може витратити час на перегляд стрічки в соціальних мережах або серіалів, отримуючи лише короточасне полегшення від пов'язаного зі справою стресу.

У сучасній психології прокрастинацію часто трактують, як порушення процесу саморегуляції, коли індивід не здатен змусити себе виконати завдання, необхідні для реалізації довгострокових цілей. Водночас варто зазначити, що прокрастинація не завжди має суто негативний характер. У деяких випадках вона може виступати як стратегія, що дозволяє досягати кращих результатів у стресових умовах. Так звана «активна прокрастинація» притаманна окремим людям, які свідомо відкладають виконання завдань до крайнього терміну, щоб мобілізувати сили та працювати більш ефективно.

Прокрастинація може представлена в різних формах (наприклад, написання есе, підготовка до іспиту), її класифікація у сучасних моделях ґрунтується на провідному психологічному механізмі або мотивації, що лежить в основі відкладання:

1. Прокрастинація уникнення (Fear-based procrastination): Цей тип керований когнітивно-афективними чинниками, зокрема страхом невдачі, страхом успіху або надмірним перфекціонізмом. У цьому випадку відкладання виступає як захисний механізм (самосаботаж), який дозволяє індивіду пояснити можливий провал браком часу, а не браком здібностей. Це допомагає захистити самооцінку перед загрозою негативної оцінки [2].

2. Прокрастинація збудження/імпульсивна (Arousal/Impulsive procrastination): Цей тип пов'язаний із низьким самоконтролем, високою імпульсивністю та схильністю до часового дисконтування (temporal discounting). Індивід надає перевагу негайному задоволенню (наприклад, розвагам) над довгостроковою вигодою, відкладаючи завдання до останнього моменту, коли "адреналін" створює достатню мотивацію для дії.

3. Загальні чинники дефіциту регуляції: Більш широкі факторні моделі прокрастинації, що включають три та чотири фактори, часто охоплюють як афективні, так і регуляторні прояви: низьку мотивацію, труднощі регулювання емоцій [4], імпульсивність, повільність, нерішучість та брак планування [18].

Таким чином, сучасна класифікація підкреслює, що академічна прокрастинація є результатом взаємодії диспозиційних, когнітивних та афективних чинників, а не лише недоліком у плануванні.

1.2. Теоретичні моделі прокрастинації у сучасній психології: від тайм-менеджменту до емоційної регуляції.

Традиційно прокрастинацію розглядали як дефіцит навичок тайм-менеджменту або неорганізованість. Однак сучасні наукові моделі, зокрема роботи Пірса Стіла (Piers Steel) та Джозефа Феррарі (Joseph Ferrari), радикально змінили це розуміння. Наразі існує консенсус, що академічна прокрастинація є насамперед проблемою емоційної регуляції (emotional regulation issue), а не просто дефіцитом управління часом.

Це переосмислення ґрунтується на припущенні, що прокрастинація є низько ресурсним, але ефективним у короткостроковій перспективі, механізмом уникнення аверсивних та неприємних емоцій, пов'язаних із завданням, таких як страх, стрес, тривога або нудьга. Студент, який стикається із завданням, що викликає негативний афект, ірраціонально обирає відкласти його, щоб отримати миттєве полегшення, навіть якщо це призведе до більшого стресу пізніше. Це пояснює, чому прості спроби освоєння технік тайм-менеджменту часто виявляються неефективними, оскільки вони не усувають глибинну причину - нездатність толерувати або адаптивно регулювати негативні емоційні стани, пов'язані з навчанням. З цієї точки зору, прокрастинація є дисфункцією саморегуляції, коли імпульсивне бажання уникнути дистресу переважає раціональне усвідомлення довгострокових наслідків.

Можливо виділити наступні Теоретичні моделі прокрастинації у сучасній психології:

1. Модель тайм-менеджменту (Time Management Models). Ранні дослідження зосереджувалися на прокрастинації як на дефіциті вільного часу, які включають планування, організацію та ініціацію дій. У цьому контексті причини вбачалися у низькому самоконтролі та відсутності навичок тайм-менеджменту [18]. Моделі

тайм-менеджменту наголошували на таких поведінкових проявах, як недооцінка необхідного часу та брак пунктуальності.

2. Модель прокрастинації, як провалу саморегуляції (Affective Regulation Model) Сучасна психологія схиляється до розуміння прокрастинації як провалу саморегуляції. Головною причиною відкладання є не брак часу, а потреба уникнути або нейтралізувати негативні емоції (тривогу, нудьгу, страх, фрустрацію), які викликає завдання. За цією моделлю, акт відкладання є короткостроковою стратегією емоційного копіngu, що приносить негайне полегшення, але посилює довгостроковий дистрес [17].

3. Теорія часової мотивації (ТМТ) як інтегративна модель. Теорія часової мотивації (ТМТ) є найбільш відомою інтегративною моделлю, що поєднує мотиваційні, емоційні та регуляторні чинники. Вона стверджує, що очікувана мотивація до дії (utility) визначається чотирма змінними: очікуваною успішністю (expectancy), цінністю завдання (value), чутливістю до затримки (delay) та імпульсивністю (impulsiveness). ТМТ синтезує ранні ідеї теорії очікування та валентності, інтегруючи при цьому регуляторні провали (delay та impulsiveness) як ключові детермінанти прокрастинації.

4. Моделі, орієнтовані на контекстуальний стрес (wartime context) У контексті екстремальних зовнішніх умов, як-от воєнний стан в Україні, прокрастинація набуває нових когнітивних та афективних акцентів. Дослідження показують, що хронічний стрес, пов'язаний із війною, змушеним онлайн-навчанням та небезпекою, значно посилює емоційну дисрегуляцію та викликає психоемоційні стани (депресію, порушення сну). У цих умовах прокрастинація стає не просто особистісним дефектом, а розширеною захисною стратегією, спрямованою на збереження психічної енергії та уникнення надмірного навантаження на вже виснажену систему самоконтролю.

Контекстуальний стрес, спричинений надзвичайними подіями, як-от повномасштабна війна, вимагає адаптації традиційних моделей, а саме:

- Модель виснаження ресурсів (Ego depletion model): У контексті хронічного стресу та постійної тривоги, ресурси самоконтролю, необхідні для подолання природного опору дії, швидко виснажуються. Прокрастинація стає наслідком втоми "Я" (Ego depletion), коли особа просто не має достатньої психічної енергії, щоб розпочати складне завдання, і обирає пасивне уникнення .
- Модель розширеного стресу та травматизації: У цьому контексті академічна прокрастинація розглядається не лише як внутрішній дефіцит, а як поведінкова реакція на зовнішню небезпеку та невизначеність. Українські дослідження [24] підтверджують, що прокрастинація значно зросла серед студентів під час вимушеного дистанційного навчання в умовах війни. Це пов'язано з посиленням тривожності, порушенням сну та емоційною нестабільністю. У цьому випадку прокрастинація функціонує, як спроба зберегти психічний гомеостаз, шляхом мінімізації додаткового когнітивного навантаження.

1.3. Психологічні чинники академічної прокрастинації у контексті Теорії Часової мотивації (ТМТ): самоефективність (expectancy) та імпульсивність (impulsiveness).

Теорія часової мотивації (ТМТ - Temporal motivation theory), розроблена Пірсом Стілом та Корнеліусом Кенігом, є інтегративним фреймворком, що має на меті пояснити, як час впливає на мотивацію та прийняття рішень. ТМТ об'єднує ключові положення з кількох великих теорій мотивації, зокрема теорії очікуваної цінності (Expectancy theory), гіперболічного дисконтування (Hyperbolic discounting) та теорії цілепокладання.

ТМТ розглядає мотивацію не як фіксовану рису особистості, а як динамічний стан, який постійно змінюється залежно від чотирьох ключових змінних: очікування успіху (expectancy), цінності результату (value), чутливості до затримки (impulsiveness) та часу до отримання винагороди (delay). Ця динамічна природа

дозволяє ТМТ точно передбачати, чому мотиваційна сила часто слідує гіперболічній кривій, залишаючись низькою на ранніх етапах виконання завдання і різко зростаючи лише при наближенні дедлайну.

Теорія ТМТ формалізує силу мотивації (М) за допомогою математичної моделі, де мотиваційна сила є обернено пропорційною ймовірності прокрастинації.

$$\text{Мотивація} = \frac{\text{Очікування (Expectancy)} \times \text{Цінність (Value)}}{\text{Імпульсивність (Impulsiveness)} \times \text{Затримка (Delay)}} \quad (1.1)$$

Згідно з формулою 1.1., прокрастинація виникає, тоді коли мотиваційна сила для виконання поточного завдання є нижчою, ніж мотиваційна сила для виконання альтернативних, більш негайно винагороджуваних завдань (наприклад, соціалізація). Ця модель стверджує, що прокрастинація не обов'язково є ірраціональною, а може бути раціональним наслідком низької мотиваційної сили, особливо коли час до дедлайну є значним. Таким чином, ТМТ пояснює виникнення розриву між наміром і дією (*intention-action gap*): індивід може мати високі наміри, але низька М запобігає початку роботи.

Для забезпечення академічної чіткості, нижче наведено формальне та психологічне тлумачення компонентів ТМТ.

Таблиця 1.1.

Формальне та Психологічне Тлумачення Компонентів Теорії Часової Мотивації (ТМТ)

Компонент ТМТ	Формальний символ	Психологічний корелят / опис	Вплив на мотивацію (М)/прокрастинацію
Мотивація (Utility)	М	Бажання виконати завдання; Сила спонукання до дії.	Низька М = Висока Прокрастинація
Самоефективність (Expectancy)	Е	Віра у ймовірність успіху (Self-Efficacy).	Прямий (Підвищення Е знижує прокрастинацію)

Компонент ТМТ	Формальний символ	Психологічний корелят / опис	Вплив на мотивацію (М)/прокрастинацію
Цінність (Value)	V	Бажаність або винагородність результату (Intrinsic/Extrinsic).	Прямий (Висока V знижує прокрастинацію)
Імпульсивність (Impulsiveness)	I	Чутливість до затримки, схильність до негайного задоволення.	Обернений (Висока I збільшує прокрастинацію)
Затримка (Delay)	D	Час до отримання винагороди.	Обернений (Висока D збільшує прокрастинацію)

У моделі ТМТ Expectancy (E) виступає як прямий показник академічної самоефективності (Academic Self-Efficacy), яка визначається як індивідуальна віра у свою здатність успішно виконати завдання. Висока E забезпечує необхідну впевненість ("Чи можу я це зробити?") для початку дії, тим самим збільшуючи чисельник формули ТМТ і підвищуючи мотивацію.

Самоефективність, згідно з Бандурою А., впливає на поведінку через когнітивні, мотиваційні, афективні та селективні процеси. Зокрема, висока самоефективність сприяє постановці амбітніших цілей, докладанню більшого зусилля та вищій наполегливості, що є критичним для довгострокових проектів, таких як магістерська робота.

Емпіричні дані послідовно підтверджують сильний негативний зв'язок між академічною самоефективністю та прокрастинацією. Студенти з низькою самоефективністю, тобто ті, хто сумнівається у своїй здатності досягти успіху (низька E), з більшою ймовірністю вибирають уникнення завдання. Це уникнення слугує захисним механізмом: відкладаючи завдання, студенти можуть пояснити можливий поганий результат нестачею часу, а не браком здібностей, що захищає їхнє самосприйняття.

Для магістрантів та аспірантів, де нагляд з боку викладачів є меншим, ніж у молодших студентів, академічна самоефективність набуває особливого значення, оскільки вона є основним внутрішнім фактором саморегуляції. Для точного

емпіричного дослідження ТМТ у цій когорті необхідно використовувати доменно-специфічні шкали академічної самоефективності, що вимірюють віру в здатність досягати навчальних цілей, а не генералізовані заходи, які можуть не відображати автентичної складності мотиваційних змінних.

Самоефективність відіграє ключову роль у посередництві між особистісними рисами та прокрастинацією, зокрема у випадку перфекціонізму. Дослідження показують, що самоефективність повністю опосередковує зв'язок між академічною прокрастинацією та самоорієнтованим перфекціонізмом (показником перфекціоністських прагнень).

Перфекціоністи, орієнтовані на високі стандарти (*perfectionistic strivings*), зазвичай ставлять високу цінність (V) на завдання та мають високі очікування щодо результатів. Цей підхід підвищує їхню самоефективність (E), що, своєю чергою, зменшує ймовірність прокрастинації. Натомість, дезадаптивний перфекціонізм, пов'язаний із занепокоєнням щодо помилок та страхом невдачі, знижує E і посилює прокрастинацію. Таким чином, саме когнітивний фактор E слугує активним механізмом, через який адаптивні риси особистості сприяють успішній саморегуляції, що підтверджує необхідність використання структурного моделювання (SEM) або аналізу шляхів (Path Analysis) для перевірки цих складних гіпотез.

Імпульсивність (I) у контексті ТМТ є критичним параметром у знаменнику формули, що відображає індивідуальну чутливість до затримки (temporal sensitivity). Висока імпульсивність посилює вплив Затримки (D) і відображає тенденцію індивіда обирати негайне, але менш цінне, задоволення над віддаленою, але більш значущою, винагородою. Звідси випливає, що люди з високою I особливо схильні до прокрастинації, коли винагорода за завдання є віддаленою у часі.

Висока імпульсивність робить індивіда надзвичайно вразливим до спокус та відволікаючих факторів у середовищі. Прокрастинація в цьому випадку є вибором

негайної, вісцеральної винагороди (наприклад, соціальні мережі, відеоігри) на противагу когнітивно складній, але далекосяжній меті (магістерська робота).

Імпульсивність традиційно розглядається як відносно стабільна риса особистості, тісно пов'язана з низькою сумлінністю (Conscientiousness) та є одним із темпераментних факторів, що лежать в основі ТМТ. Проте ТМТ, розглядаючи мотивацію як динамічний стан, також враховує контекстуальні прояви імпульсивності. Хоча І є стабільною, її вплив на поведінку є динамічним і взаємодіє з D. Емпіричні дослідження іноді використовують вимірювання прокрастинації на рівні стану (state-level), сфокусовані на конкретному курсі чи семестрі (*course-specific*), які можуть краще відображати динаміку, ніж загальні вимірювання рис. Дослідження також показують, що імпульсивність і прокрастинація є нерозривними навіть на генотипічному рівні.

Критичними причинами імпульсивності, що найбільш тісно пов'язані з академічною прокрастинацією, є:

1. Брак наполегливості (Lack of perseverance): нездатність докладати тривалих зусиль для досягнення мети. Це є сильним позитивним предиктором прокрастинації, оскільки відображає дефіцит вольового контролю, необхідного для подолання часової затримки.

2. Негайна ургентність (negative urgency): тенденція до імпульсивних дій у відповідь на сильний негативний афект (тривога, стрес, нудьга). Цей фасет є особливо важливим, оскільки інтегрує аспекти теорії емоційної регуляції в рамки ТМТ, показуючи, що прокрастинація може бути втечею від неприємного внутрішнього стану.

Дослідження також виявили, що нижча Е та вища І частково пояснюють кореляцію між симптомами Синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (СДВГ) та прокрастинацією. Примітно, що прокрастинація виявилася більш пов'язаною із симптомами інатенції (неуважності), ніж безпосередньо з імпульсивністю/гіперактивністю, підкреслюючи, що в академічному контексті,

контроль уваги є критичною складовою саморегуляції, що пояснює значну частину дисперсії прокрастинації (до 74%) [15].

1.4. Роль когнітивно-афективних чинників: Маладаптивний перфекціонізм, Страх невдачі та Емоційна дисрегуляція, як механізм уникнення.

Прокрастинація визначається як добровільне та невинуватене відкладання початку або завершення важливих завдань, попри усвідомлення можливих негативних наслідків. У сучасних психологічних моделях прокрастинація переважно розглядається не як проблема тайм-менеджменту чи ліні, а як збій у саморегуляції, що мотивується необхідністю короткострокового поліпшення настрою (*mood repair*) та уникненням негативного афекту (наприклад, тривоги, страху, нудьги), пов'язаного із завданням. Центральну роль у цьому механізмі відіграють когнітивно-афективні чинники: маладаптивний перфекціонізм, страх невдачі та труднощі в емоційній регуляції.

Перфекціонізм, що характеризується високими стандартами, може мати як адаптивну (орієнтація на досягнення), так і *маладаптивну* (орієнтація на уникнення невдачі) форми.

Маладаптивний перфекціонізм (МП) пов'язаний із самокритичними думками та відчуттям невідповідності високим стандартам, що виражається у високому показнику Розбіжності (*Discrepancy*) між очікуваним та фактичним результатом. Ця розбіжність породжує значний психологічний дистрес.

Особливо тісний зв'язок із прокрастинацією демонструє:

- Соціально приписаний перфекціонізм (СПП): переконання індивіда, що інші (батьки, викладачі, суспільство) висувають до нього нереалістичні стандарти і суворо оцінюють. СПП єдиний із тримірної моделі перфекціонізму (поряд із

самоорієнтованим та орієнтованим на інших) послідовно корелює з прокрастинацією.

Маладаптивний перфекціонізм посилює прокрастинацію, оскільки індивід відкладає завдання, щоб уникнути ситуацій, які можуть підтвердити його нездатність відповідати власним або чужим нереалістичним стандартам.

Страх невдачі (СН) - це диспозиційна схильність уникати досягнення цілей через передбачувані негативні наслідки, такі як приниження чи сором. СН є одним із ключових когнітивно-афективних предикторів прокрастинації.

Багатовимірна модель СН, вимірювана, наприклад, за допомогою Опитувальника оцінки невдачі (PFAI), розглядає п'ять основних аверсивних наслідків провалу, яких індивід прагне уникнути :

1. Страх пережити сором та збентеження (*Shame and Embarrassment*).
2. Страх знецінення власної самооцінки (*Devaluing one's self-estimate*).
3. Страх втрати соціального впливу (*Losing social influence*).
4. Страх невизначеного майбутнього (*Having an uncertain future*).
5. Страх засмутити важливих інших (*Upsetting important others*).

У контексті СН, прокрастинація функціонує як стратегія самоперешкоджання (Self-Handicapping). Свідомо відкладаючи завдання, прокрастинатор створює зовнішнє виправдання (наприклад, "я не встиг, бо було мало часу") для потенційної невдачі, що дозволяє йому захистити уявлення про власні здібності від негативної оцінки.

Емоційна дисрегуляція (ЕД) є ключовим ланцюгом, що опосередковує зв'язок між перфекціонізмом/страхом невдачі та прокрастинацією. Дослідження підтверджують, що ЕД, що проявляється як труднощі в ефективному управлінні емоціями, має значний позитивний зв'язок із перфекціонізмом.

Маладаптивні стратегії емоційної регуляції (наприклад, румінація або емоційне уникнення) медіують зв'язок між маладаптивним перфекціонізмом та прокрастинацією/психологічним дистресом. Іншими словами, МП призводить до

труднощів в регуляції емоцій, які, своєю чергою, призводять до прокрастинації як форми уникнення.

Згідно зі Шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS), прокрастинація найбільш тісно пов'язана з конкретними аспектами ЕД.

Таблиця 1.2.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)

Субшкала DERS	Зміст	Зв'язок із прокрастинацією
Труднощі у виконанні цілеспрямованої поведінки (<i>Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior</i>)	Труднощі у концентрації та виконанні завдань під впливом негативних емоцій.	Є однією з ключових проблем прокрастинаторів.
Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій (<i>Limited Access to Emotion Regulation Strategies</i>)	Переконання, що не існує ефективних способів регуляції емоцій, коли індивід засмучений.	Називається єдиним виміром DERS, який надійно пророкує прокрастинацію.

Таким чином, прокрастинація є маладаптивною стратегією уникнення, коли індивід відкладає неприємне завдання, щоб уникнути або зменшити негативні емоції (страх, тривогу), які він не може ефективно регулювати.

Дослідження прокрастинації серед українських студентів, особливо в умовах вимушеного онлайн-навчання та воєнного часу, розширило теоретичне розуміння цього феномену.

Було виявлено новий тип - «активна академічна прокрастинація». У цьому контексті відкладання завдань може слугувати механізмом психологічного захисту та адаптивною стратегією копіngu (справляння). Цей тип прокрастинації може дозволяти студентам захистити себе від дистресових емоцій, спричинених травматичними чи посттравматичними переживаннями.

Активна прокрастинація, на відміну від пасивної, іноді асоціюється з:

- Навмисним рішенням відкласти завдання.

- Перевагою роботи в умовах часового тиску.
- Здатністю вкластися у дедлайни та задоволеністю результатом.
- Позитивним кореляційним зв'язком з академічною успішністю (невеликий ефект).

Це підкреслює, що в умовах високого контекстуального стресу (як-от воєнний час), прокрастинація може набувати форм, які, хоча і є відкладанням, можуть функціонувати як ситуативний механізм адаптації, що дозволяє індивіду тимчасово перерозподілити обмежені когнітивні та емоційні ресурси.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У межах цього розділу було проведено комплексне дослідження явища прокрастинації з урахуванням соціально-психологічного, типологічного та індивідуального аспектів.

Аналіз теоретичних основ академічної прокрастинації дозволяє здійснити її реконцептуалізацію від проблеми тайм-менеджменту до фундаментального провалу саморегуляції, що має виражену когнітивно-афективну природу. Прокрастинація визначається як добровільне та ірраціональне відкладання важливих завдань, яке мотивується необхідністю короткострокового поліпшення настрою (mood repair) та уникненням негативного афекту (тривоги, страху, нудьги), пов'язаного із завданням.

Цей механізм уникнення опосередковується трьома ключовими чинниками:

1. Маладаптивний перфекціонізм (МП): На відміну від адаптивних прагнень, МП характеризується високим показником Розбіжності (Discrepancy) між очікуваними та фактичними результатами, що генерує значний дистрес. Зокрема, Соціально приписаний перфекціонізм (СПП) - переконання у нереалістичних вимогах оточення - послідовно корелює з прокрастинацією, оскільки відкладання є захисною реакцією на загрозу невідповідності зовнішнім стандартам .

2. Страх невдачі (СН): СН є критичним предиктором, оскільки прокрастинація в цьому контексті функціонує як стратегія самоперешкоджання (Self-Handicapping). Шляхом свідомого відкладання індивід створює зовнішнє виправдання (брак часу) для потенційного провалу, захищаючи таким чином власну самооцінку та сприйняття здібностей від негативної оцінки.

3. Емоційна дисрегуляція (ЕД): ЕД визнана медіатором у взаємозв'язку між перфекціонізмом/страхом невдачі та прокрастинацією. Труднощі в ефективному управлінні емоціями, особливо обмежений доступ до стратегій регуляції (DERS-Strategies) та Труднощі у виконанні цілеспрямованої поведінки під впливом негативних емоцій, є безпосереднім поведінковим каталізатором уникнення.

Особливе значення в умовах військового часу набуває контекстуальна адаптація. Дослідження серед українських студентів, які навчаються дистанційно, виявили феномен «активної академічної прокрастинації». Цей тип прокрастинації може функціонувати як ситуативна адаптивна стратегія копінгу, що дозволяє індивіду тимчасово перерозподілити обмежені когнітивні та емоційні ресурси та зберегти психічний гомеостаз в умовах хронічного стресу, спричиненого зовнішньою небезпекою.

Таким чином, академічна прокрастинація в сучасних реаліях є багатофакторним феноменом, де інтерація когнітивних (МП, СН) та афективних (ЕД) чинників визначає її виникнення, а зовнішній контекст модифікує її функціональність та вплив на академічне життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Програма дослідження: визначення завдань та етапів дослідження.

Будь-яке емпіричне дослідження у психології потребує чітко структурованої програми, яка визначає логіку, послідовність та методологічні засади роботи. Програма дослідження виступає своєрідною «дорожньою картою», що дозволяє досліднику не лише систематизувати власні дії, але й забезпечити наукову обґрунтованість та відтворюваність результатів. У випадку дослідження академічної прокрастинації у працівників освітньої сфери та дорослих студентів, які поєднують навчання з професійною діяльністю, програма набуває особливого значення, оскільки ця категорія респондентів має специфічні характеристики: зрілість, професійний досвід, підвищене навантаження та необхідність балансувати між кількома життєвими ролями.

Головною метою дослідження є виявлення особливостей академічної прокрастинації у працівників освітньої сфери та студентів, які одночасно працюють, а також визначення взаємозв'язків між прокрастинацією, маладаптивним перфекціонізмом та складностями емоційної регуляції. Особливу увагу приділено впливу стресу, пов'язаного з війною, адже респонденти можуть перебувати як на території України, так і за кордоном у статусі тимчасового прихистку.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано низку конкретних завдань:

1. Визначити рівень академічної прокрастинації у працівників освіти та студентів, які працюють.
2. Дослідити прояви маладаптивного перфекціонізму та його зв'язок із прокрастинацією.

3. Виявити труднощі у регуляції емоційного стану, зокрема у сферах постановки цілей (GOALS) та контролю імпульсів (IMPULSE).

4. Проаналізувати кореляційні зв'язки між академічною прокрастинацією, перфекціонізмом та емоційною регуляцією.

5. Побудувати регресійну модель для визначення предикторів академічної прокрастинації.

6. Врахувати вплив стресових факторів війни на прояви прокрастинації та психологічне благополуччя.

Програма дослідження передбачає кілька послідовних етапів, кожен із яких має власні завдання та методи реалізації.

1. Підготовчий етап. На цьому етапі дослідник визначає актуальність проблеми, формулює мету та завдання, обирає методик, готує інформовану згоду для учасників. Особливу увагу приділено етичним аспектам: добровільність участі, анонімність, право відмови без негативних наслідків.

2. Пілотажне дослідження. Пілотаж дозволяє перевірити зрозумілість інструкцій та адекватність обраних методик. У нашому випадку пілотаж проводився на невеликій групі (5–7 осіб), що дало змогу уточнити формулювання запитань та перевірити час, необхідний для заповнення опитувальників.

3. Основний етап збору даних. Проведення опитування серед працівників освіти та студентів, які працюють. Враховуючи умови війни, опитування проводилася онлайн, що дозволило охопити учасників як в Україні, так і за кордоном. На цьому етапі відбувається безпосереднє адміністрування опитувальників. Важливо, що респонденти - дорослі люди, які мають обмежений час, тому дослідник організував процес максимально зручно: онлайн-анкети, можливість заповнення у зручний час, чіткі інструкції.

4. Аналітичний етап. Зібрані дані вводяться у MS EXCEL, перевіряються на повноту та коректність. Виконується описова статистика, кореляційний аналіз, множинна регресія.

5. Інтерпретаційний етап. Отримані результати аналізуються у контексті теоретичних положень та попередніх досліджень. Сформулюються висновки, визначаються практичні рекомендації.

Важливо підкреслити, що дослідження проводиться серед специфічної групи - дорослих студентів, які працюють та осіб які працюють в сфері освіти. Це накладає певні особливості:

- необхідність балансувати між роботою, навчанням і сімейними обов'язками;
- підвищене навантаження, що може сприяти прокрастинації.
- вплив воєнного стресу, який може посилювати труднощі саморегуляції.

Очікувані результати. Програма дослідження передбачає отримання комплексної картини академічної прокрастинації у дорослих студентів та працівників освіти. Очікується, що буде виявлено:

- позитивний зв'язок між маладаптивним перфекціонізмом та прокрастинацією;
- зв'язок між труднощами у регуляції емоцій (GOALS, IMPULSE) та прокрастинацією;
- вплив стресових факторів війни на рівень академічної прокрастинації
- можливість побудови регресійної моделі, де предикторами прокрастинації виступатимуть показники перфекціонізму та емоційної регуляції.

Значення програми дослідження. Ретельно розроблена програма дозволяє забезпечити наукову обґрунтованість, системність та логічність дослідження. Вона також створює умови для подальшого відтворення результатів іншими дослідниками, що є важливим критерієм науковості.

2.2. Загальна характеристика вибірки дослідження (студенти, критерії включення/виключення, обсяг вибірки).

У будь-якому психологічному дослідженні вибірка респондентів є ключовим елементом, що визначає валідність та надійність отриманих результатів. Вибірка не лише відображає цільову популяцію, але й задає рамки для інтерпретації даних. У нашому випадку дослідження спрямоване на вивчення академічної прокрастинації серед працівників освітньої сфери та студентів, які одночасно працюють. Така вибірка є унікальною, адже поєднує у собі дві важливі характеристики: професійну діяльність у сфері освіти та навчання у закладах вищої освіти.

Особливістю дослідження є також те, що респонденти перебувають у різних соціально-політичних умовах: частина з яких проживає на території України, інші - за кордоном, у країнах, де вони отримали тимчасовий притулок у зв'язку з війною. Це створює додатковий контекст для аналізу, адже стресові фактори війни, вимушеної міграції та адаптації до нових соціокультурних середовищ можуть суттєво впливати на рівень прокрастинації, емоційну регуляцію та прояви перфекціонізму

У дослідженні взяли участь 50 осіб. Вибірка була сформована за принципом добровільної участі, з урахуванням критеріїв включення та виключення.

- Віковий діапазон: від 25 років і старше. Отже, учасники опитування вже мають певний життєвий і професійний досвід, що відрізняє їх від традиційних студентів молодшого віку. Дорослі студенти стикаються з додатковими викликами: балансуванням між роботою, навчанням, сімейними обов'язками та соціальними ролями. Дослідження показують, що саме у таких умовах прокрастинація може набувати специфічних форм, пов'язаних не лише з академічними завданнями, а й із загальним перевантаженням.

- Статевий склад: у вибірці представлені як жінки, так і чоловіки. Однак, з огляду на специфіку професійної діяльності у сфері освіти, більшість респондентів

становлять жінки. Це відповідає загальним тенденціям у педагогічній сфері, де жіноча частка є традиційно вищою.

- Професійний статус: частина респондентів є працівниками освіти (викладачі, вихователі, асистенти вчителів, методисти), інша частина - студенти, які одночасно працюють. Це дозволяє дослідити академічну прокрастинацію у двох взаємопов'язаних, але різних групах: тих, хто вже реалізує себе у професії, та тих, хто лише здобуває освіту, але водночас має досвід трудової діяльності.

- Географічний розподіл: респонденти перебувають як в Україні, так і за її межами. Частина з них залишилася в Україні, інші - виїхали за кордон і перебувають у статусі тимчасово переміщених осіб. Це створює можливість порівняти вплив різних соціокультурних умов на прояви прокрастинації.

Критерії включення:

- Вік від 25 років.
- Навчання у закладі вищої освіти (бакалаврат, магістратура, післядипломна освіта).
- Професійна діяльність у сфері освіти або поєднання навчання з роботою.
- Добровільна згода на участь у дослідженні.

Критерії виключення:

- Відсутність досвіду навчання у вищих навчальних закладах на момент дослідження.
- Відсутність професійної діяльності у сфері освіти чи під час навчання.
- Відмова від участі або неповне заповнення опитувальників.

Психологічний контекст: вплив війни та стресових факторів. Вибірка дослідження характеризується тим, що всі респонденти перебувають у стані затяжного стресу, спричиненого воєнними обставинами. Наукові джерела засвідчують, що вплив війни та вимушене переселення можуть мати негативні

наслідки для навчальної мотивації, емоційного стану та здатності особистості до самоконтролю.

Академічна прокрастинація у цьому контексті може виступати як форма психологічного захисту, що дозволяє тимчасово уникати перевантаження, але водночас знижує ефективність навчальної діяльності [22]. В умовах війни прокрастинація може посилюватися через:

- підвищений рівень тривожності;
- невизначеність майбутнього;
- необхідність навчання та адаптації до нових умов життя;
- втрату соціальних зв'язків та підтримки.

Обсяг вибірки та її обґрунтування. Обсяг вибірки у 50 осіб є достатнім для проведення кореляційного аналізу та побудови регресійних моделей із кількома предикторами. Хоча більші вибірки забезпечують вищу статистичну потужність, у дослідженнях із дорослими студентами, які поєднують навчання та роботу, часто виникають обмеження у доступності респондентів. Подібні дослідження з вибірками 40–60 осіб зустрічаються у психологічній літературі й дозволяють отримати валідні результати.

Значення вибірки для дослідження. Таким чином, вибірка відображає специфічну групу дорослих студентів і працівників освітньої сфери, які перебувають у складних соціально-психологічних умовах війни та вимушеної міграції. Це дозволяє не лише дослідити академічну прокрастинацію, як індивідуально-психологічний феномен, але й врахувати вплив макросоціальних факторів, що робить результати дослідження особливо актуальними для сучасної України та української діаспори.

2.3. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик.

У психологічному дослідженні надзвичайно важливим є правильний добір психодіагностичних інструментів, адже саме вони забезпечують валідність, надійність та інтерпретативну цінність отриманих результатів. У випадку дослідження академічної прокрастинації серед працівників освіти та студентів, які одночасно працюють, вибір методик має враховувати специфіку вибірки: дорослий вік, поєднання навчання з професійною діяльністю, вплив стресових факторів війни та вимушеної міграції.

Академічна прокрастинація розглядається, як форма відкладання виконання навчальних завдань, що супроводжується внутрішнім дискомфортом, зниженням ефективності та негативними наслідками для академічної успішності. Вона є поширеним явищем серед студентів різного віку, але у дорослих, які поєднують навчання з роботою, може мати особливі прояви. З одного боку, такі студенти мають вищий рівень відповідальності та самостійності, з іншого - стикаються з перевантаженням, що підвищує ризик відкладання завдань.

Для комплексного аналізу академічної прокрастинації важливо враховувати не лише сам факт відкладання завдань, але й психологічні чинники, що можуть її зумовлювати. Серед них особливе місце займають:

- Перфекціонізм, зокрема його маладаптивні форми. Дослідження показують, що прагнення до ідеалу, поєднане з високим рівнем самокритики та страхом невдачі, може сприяти прокрастинації. Людина відкладає завдання, побоюючись, що результат не відповідатиме завищеним стандартам.
- Труднощі у регуляції емоцій. Неможливість ефективно управляти власними емоційними станами, контролювати імпульси та зосереджуватися на цілях також пов'язана з прокрастинацією. У ситуаціях стресу, особливо в умовах війни, ці труднощі можуть посилюватися, що робить дослідження ще більш актуальним.

З огляду на це, для нашого дослідження було обрано три психодіагностичні інструменти:

1. Шкала оцінки прокрастинації студентів (PASS) - для вимірювання рівня академічної прокрастинації.
2. Коротка шкала майже ідеальності (SAPS) - для оцінки малоадаптивного перфекціонізму.
3. Коротка шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS-18) - для оцінки дисфункцій у регуляції емоцій, зокрема у сферах постановки цілей (GOALS) та контролю імпульсів (IMPULSE).

Вибір саме цих методик обґрунтовується кількома чинниками:

- Валідність та надійність. Усі три інструменти пройшли апробацію у різних країнах та культурах, мають підтверджену факторну структуру та високі показники внутрішньої узгодженості.
- Компактність. Оскільки респонденти поєднують навчання та роботу, важливо мінімізувати навантаження під час опитування. Обрані методики є відносно короткими, що дозволяє зберегти мотивацію учасників.
- Релевантність до досліджуваної проблеми. PASS безпосередньо вимірює академічну прокрастинацію, SAPS - малоадаптивний перфекціонізм, а DERS-18 - труднощі у регуляції емоцій. Разом вони дозволяють комплексно дослідити феномен прокрастинації та його психологічні предиктори.
- Можливість використання у дорослій вибірці. Хоча PASS спочатку розроблялася для студентів, її можна застосовувати і до дорослих, які навчаються у вищих навчальних закладах. SAPS та DERS-18 також підходять для дорослих респондентів.

2.3.1. Шкала оцінки прокрастинації студентів (PASS).

Феномен академічної прокрастинації почав активно досліджуватися у 70–80-х роках ХХ століття, коли вчені звернули увагу на його поширеність серед студентів та негативний вплив на академічну успішність. Одним із перших стандартизованих інструментів для вимірювання цього явища стала Шкала оцінки прокрастинації студентів (Procrastination Assessment Scale–Students, PASS), розроблена Дж. Соломон та Е. Ротблум у 1984 році [18].

Теоретичною основою PASS є уявлення про прокрастинацію як когнітивно-поведінковий феномен, що включає:

- поведінковий компонент - відкладання виконання завдань;
- когнітивний компонент - усвідомлення відкладання та оцінка його як проблеми;
- емоційний компонент - переживання провини, тривожності, зниження самоефективності.

Дослідження показали, що прокрастинація пов'язана з низькою саморегуляцією, страхом невдачі, низькою самоефективністю та високим рівнем стресу. PASS дозволила систематизувати ці прояви та надати кількісну оцінку рівня прокрастинації.

Структура методики. PASS складається з двох основних частин:

1. Оцінка частоти прокрастинації. Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто вони відкладають виконання різних навчальних завдань:

- написання курсових і контрольних робіт;
- підготовка до іспитів;
- виконання щоденних завдань;
- підготовка до семінарів і лекцій.

2. Оцінка проблемності прокрастинації. Друга частина спрямована на визначення того, наскільки прокрастинація є проблемою для респондента, чи викликає вона стрес, почуття провини, зниження успішності.

Кожен пункт оцінюється за шкалою Лайкерта (від «ніколи» до «завжди»), що дозволяє кількісно виміряти рівень прокрастинації.

Психометричні характеристики. PASS має високі показники надійності та валідності. Дослідження підтвердили її факторну структуру та внутрішню узгодженість. У різних вибірках коефіцієнт α Кронбаха для шкали коливається від 0,80 до 0,90, що свідчить про високу внутрішню узгодженість.

Методика також продемонструвала високу конструктну валідність: результати PASS корелюють із показниками тривожності, низької самоефективності та маладаптивного перфекціонізму.

Особливості застосування у дорослій вибірці. Хоча PASS була створена для студентів традиційного віку (18–22 роки), вона успішно застосовується і для дорослих, які навчаються у закладах вищої освіти. У нашому дослідженні респонденти - це працівники освіти та студенти, які одночасно працюють. Для цієї категорії PASS є релевантною, оскільки:

- завдання, що оцінюються у шкалі (написання робіт, підготовка до іспитів), залишаються актуальними;
- дорослі студенти часто стикаються з підвищеним навантаженням, що може посилювати прокрастинацію;
- поєднання навчання та роботи створює додатковий контекст для аналізу.

Особливо важливим є врахування впливу стресу війни. Дослідження показують, що в умовах війни та вимушеної міграції рівень прокрастинації може зростати через підвищену тривожність, невизначеність майбутнього та втрату соціальної підтримки. PASS дозволяє зафіксувати ці зміни та оцінити їхній вплив на академічну діяльність.

Результати PASS інтерпретуються за двома основними параметрами:

- рівень частоти прокрастинації (низький, середній, високий);
- суб'єктивна проблемність прокрастинації (наскільки респондент вважає її серйозною проблемою).

Це дозволяє не лише кількісно оцінити прокрастинацію, але й зрозуміти, як самі респонденти сприймають її вплив на своє життя. Наприклад, можлива ситуація, коли студент часто відкладає завдання, але не вважає це проблемою, або навпаки - навіть незначні прояви прокрастинації викликають у нього сильний стрес. Переваги та обмеження наведено в Табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Переваги та обмеження Шкали оцінки прокрастинації студентів (PASS)

Переваги	Обмеження
<ul style="list-style-type: none"> • висока валідність і надійність; • простота у використанні; • можливість застосування у різних вікових групах; • комплексна оцінка (частота + проблемність). 	<ul style="list-style-type: none"> • методика базується на самооцінці, що може призводити до соціально бажаних відповідей; • не враховує всі можливі причини прокрастинації (наприклад, зовнішні обставини, пов'язані з війною чи міграцією); • потребує адаптації до культурного контексту

2.3.2. Коротка шкала майже ідеальності (SAPS) (для оцінки маладаптивного перфекціонізму - розбіжності).

Феномен перфекціонізму є одним із ключових чинників, що впливають на академічну прокрастинацію. Дослідження показують, що саме маладаптивний перфекціонізм - прагнення до ідеалу, поєднане з високим рівнем самокритики та відчуттям невідповідності власним стандартам - часто стає причиною відкладання завдань.

Для вимірювання цього феномену було створено Шкалу майже ідеальності - Revised Almost Perfect Scale (APS-R), а згодом її коротку версію - Коротку шкалу майже ідеальності Short Almost Perfect Scale (SAPS). SAPS була розроблена для зручності використання у дослідженнях, де важливо мінімізувати навантаження на респондентів, але водночас зберегти валідність і надійність вимірювання.

Теоретично SAPS ґрунтується на уявленні про перфекціонізм як багатовимірний конструкт, що включає:

- Адаптивний перфекціонізм - високі стандарти, прагнення досягати результатів, що може мати позитивний вплив на академічну успішність.
- Маладаптивний перфекціонізм - розбіжність між власними стандартами та реальними досягненнями, що супроводжується почуттям незадоволеності, тривожністю, страхом невдачі.

Саме другий аспект - розбіжність (Discrepancy) - є ключовим у нашому дослідженні, оскільки він безпосередньо пов'язаний із прокрастинацією. Людина відкладає завдання, побоюючись, що результат не відповідатиме завищеним стандартам.

SAPS складається з 8 тверджень, які оцінюють два основні виміри:

1. Standards (Стандарти) - високі вимоги до себе, прагнення до ідеалу.
2. Discrepancy (Розбіжність) - відчуття невідповідності між власними стандартами та реальними досягненнями.

Респонденти оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»).

Приклади тверджень:

- «Я ставлю перед собою дуже високі вимоги» (Standards).
- «Я рідко буваю задоволений тим, як виконую завдання» (Discrepancy).

У нашому дослідженні основна увага приділяється саме шкалі Discrepancy, оскільки вона відображає маладаптивний аспект перфекціонізму, що є предиктором прокрастинації.

Психометричні характеристики. SAPS має підтверджену факторну структуру та високі показники надійності. У дослідженнях Кенета Райса та колег [9] коефіцієнт α Кронбаха для шкали Standards становив 0,85, а для шкали Discrepancy - 0,92, що свідчить про високу внутрішню узгодженість.

Методика також продемонструвала високу конструктну валідність: показники Discrepancy корелюють із прокрастинацією, депресивними симптомами, низькою самоефективністю та труднощами у регуляції емоцій.

У нашому дослідженні респонденти - це працівники освіти та студенти, які одночасно працюють. Для цієї категорії SAPS є особливо релевантною, оскільки:

- дорослі студенти часто мають високі стандарти щодо власної діяльності, що зумовлено як професійними вимогами, так і особистими амбіціями;
- поєднання навчання та роботи створює додатковий тиск, що може посилювати відчуття розбіжності між бажаним і досягнутим;
- у контексті війни та вимушеної міграції рівень тривожності та самокритики може зростати, що робить маладаптивний перфекціонізм ще більш вираженим.

Результати SAPS інтерпретуються за двома шкалами:

- Standards - високі стандарти можуть мати як позитивний, так і нейтральний вплив на навчальну діяльність.
- Discrepancy - високі показники свідчать про маладаптивний перфекціонізм, що є фактором ризику прокрастинації.

У нашому дослідженні саме показники Discrepancy будуть використані як незалежна змінна у кореляційному та регресійному аналізі для визначення їхнього впливу на академічну прокрастинацію.

Переваги:

- компактність (усього 8 пунктів);
- висока валідність і надійність;
- можливість використання у дорослій вибірці;
- чітке розмежування між адаптивним і маладаптивним перфекціонізмом.

Обмеження:

- методика базується на самооцінці, що може призводити до соціально бажаних відповідей;
- не враховує зовнішні фактори (наприклад, стрес війни), які можуть впливати на прояви перфекціонізму;
- потребує культурної адаптації для різних мовних середовищ

2.3.3. Коротка шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS-18) (для оцінки дисфункції GOALS та IMPULSE).

Регуляція емоцій є одним із ключових механізмів психологічного функціонування людини. Вона визначає здатність індивіда усвідомлювати, приймати, контролювати та модифікувати власні емоційні стани. Порушення у цій сфері можуть призводити до різноманітних труднощів у навчальній, професійній та міжособистісній діяльності.

Для вимірювання труднощів у регуляції емоцій була створена Шкала труднощів у регуляції емоцій - Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), яка згодом отримала кілька скорочених версій. Однією з найбільш поширених є DERS-18, розроблена та валідизована. Вона дозволяє швидко та ефективно оцінити основні аспекти емоційної дисфункції, зберігаючи при цьому високі психометричні характеристики.

Теоретично DERS-18 ґрунтується на багатовимірному підході до емоційної регуляції, який включає такі компоненти:

- усвідомлення емоцій;
- прийняття емоцій;
- здатність до цілеспрямованої поведінки під впливом емоцій (GOALS);
- контроль імпульсів (IMPULSE);
- доступ до ефективних стратегій регуляції.

У нашому дослідженні особлива увага приділяється саме підшкалам GOALS та IMPULSE, оскільки вони безпосередньо пов'язані з академічною прокрастинацією. Неможливість зосередитися на цілях під впливом емоцій та труднощі у контролі імпульсивних реакцій можуть призводити до відкладання навчальних завдань.

Структура методики. DERS-18 складається з 18 тверджень, які оцінюють п'ять основних вимірів труднощів у регуляції емоцій. Респонденти оцінюють кожне твердження за 5-бальною шкалою Лайкерта (від «ніколи» до «завжди»).

Приклади тверджень:

- «Коли я засмучений, мені важко зосередитися на завданнях» (GOALS).
- «Коли я відчуваю сильні емоції, я втрачаю контроль над своєю поведінкою» (IMPULSE).

У нашому дослідженні аналізуються саме ці дві підшкали, оскільки вони найбільш релевантні для пояснення академічної прокрастинації.

Психометричні характеристики. DERS-18 має підтверджену факторну структуру та високі показники надійності. У дослідженнях Сари Віктор та Давіда Клонскі [21] коефіцієнти α Кронбаха для підшкал коливалися від 0,80 до 0,90. Українська адаптація шкали також продемонструвала задовільні психометричні характеристики [30].

Методика має високу конструктну валідність: показники GOALS та IMPULSE корелюють із прокрастинацією, імпульсивністю та низькою самоефективністю.

Особливості застосування у дорослій вибірці. У нашому дослідженні респонденти - це працівники освіти та студенти, які одночасно працюють. Для цієї категорії DERS-18 є особливо релевантною, оскільки:

- поєднання навчання та роботи створює підвищене емоційне навантаження;
- дорослі студенти часто стикаються з труднощами у балансуванні між різними життєвими ролями, що може посилювати проблеми з регуляцією емоцій;
- у контексті війни та вимушеної міграції рівень емоційного стресу значно зростає, що робить GOALS та IMPULSE критично важливими для аналізу .

Інтерпретація результатів. Результати DERS-18 інтерпретуються за окремими підшкалами. Високі показники за шкалою GOALS свідчать про труднощі у збереженні цілеспрямованої поведінки під впливом емоцій, а високі показники за шкалою IMPULSE - про проблеми з контролем імпульсивних реакцій.

У нашому дослідженні ці показники будуть використані як незалежні змінні у кореляційному та регресійному аналізі для визначення їхнього впливу на академічну прокрастинацію.

Переваги:

- компактність (усього 18 пунктів);
- висока валідність і надійність;
- можливість використання у дорослій вибірці;
- чітке розмежування між різними аспектами емоційної регуляції.

Обмеження:

- методика базується на самооцінці, що може призводити до соціально бажаних відповідей;
- не враховує зовнішні фактори (наприклад, соціально-економічні умови, стрес війни), які можуть впливати на регуляцію емоцій;

- потребує культурної адаптації для різних мовних середовищ

2.4. Методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний аналіз, множинна регресія).

У психологічних дослідженнях, особливо тих, що стосуються складних багатовимірних феноменів, таких як академічна прокрастинація, надзвичайно важливим є застосування адекватних методів математико-статистичної обробки даних. Саме статистичні методи дозволяють перевести якісні спостереження у кількісні показники, виявити закономірності, підтвердити або спростувати гіпотези, а також зробити висновки, які мають наукову та практичну цінність.

У нашому дослідженні, яке проводилося серед працівників освіти та студентів, які одночасно працюють, було використано комплекс методів статистичного аналізу, що включав:

- описову статистику;
- кореляційний аналіз;
- множинну регресію.

Ці методи дозволяють не лише описати рівень академічної прокрастинації у вибірці, але й виявити взаємозв'язки між прокрастинацією, маладаптивним перфекціонізмом та труднощами у регуляції емоцій, а також визначити предиктори прокрастинації.

Були застосовані наступні етапи статистичної обробки:

1. Підготовка даних. На першому етапі здійснювалася перевірка даних на повноту та коректність. Було проведено:

- аналіз пропусків (відсутні відповіді у менш ніж 5% випадків замінювалися середнім значенням по вибірці);
- перевірку на наявність аномальних значень;
- оцінку розподілу змінних (асиметрія, ексцес).

Цей етап є критично важливим, оскільки якість подальшого аналізу залежить від чистоти даних.

2. Описова статистика. Описова статистика дозволяє отримати загальне уявлення про вибірку та досліджувані змінні. Для кожної шкали (PASS, SAPS, DERS-18) було розраховано:

- середнє значення (M);
- стандартне відхилення (SD);
- мінімальні та максимальні значення;
- медіану та моду.

Ці показники дозволяють оцінити рівень академічної прокрастинації, перфекціонізму та труднощів у регуляції емоцій у вибірці. Наприклад, високі середні значення за шкалою Discrepancy (SAPS) свідчать про виражений маладаптивний перфекціонізм, а високі значення за шкалою IMPULSE (DERS-18) - про труднощі у контролі імпульсів.

3. Кореляційний аналіз. Кореляційний аналіз застосовувався для виявлення взаємозв'язків між основними змінними. Використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r), оскільки більшість змінних мали близький до нормального розподіл. У випадках відхилення від нормальності застосовувався коефіцієнт Спірмена (ρ).

Кореляційний аналіз дозволив перевірити такі гіпотези:

- існує позитивний зв'язок між академічною прокрастинацією (PASS) та маладаптивним перфекціонізмом (SAPS Discrepancy)
- існує позитивний зв'язок між академічною прокрастинацією та труднощами у регуляції емоцій (DERS-18 GOALS, IMPULSE)
- існує зв'язок між перфекціонізмом і труднощами у регуляції емоцій, що може опосередковано впливати на прокрастинацію.

Кореляційний аналіз також дозволив оцінити силу зв'язків: слабкі ($r = 0,1-0,3$), помірні ($r = 0,3-0,5$) та сильні ($r > 0,5$).

4. Множинна регресія. Множинна регресія застосовувалася для визначення предикторів академічної прокрастинації. У якості залежної змінної виступав загальний бал PASS, а незалежними змінними - показники SAPS (Discrepancy) та DERS-18 (GOALS, IMPULSE).

Модель будувалася поетапно:

1. У перший блок вводилися контрольні змінні (вік, стать, професійний статус).
2. У другий блок - показники SAPS.
3. У третій блок - показники DERS-18.

Це дозволило оцінити, який внесок у пояснення дисперсії прокрастинації робить кожна група змінних.

Перевірялися основні припущення регресійного аналізу:

- лінійність зв'язків;
- відсутність мультиколінеарності ($VIF < 5$);
- нормальність розподілу залишків;
- гомоскедастичність.

Результати регресії інтерпретувалися за коефіцієнтами β (стандартизовані коефіцієнти), значущістю t-тестів та величиною поясненої дисперсії (R^2).

Обґрунтування вибору методів. Вибір саме кореляційного аналізу та множинної регресії обумовлений метою дослідження. Кореляційний аналіз дозволяє виявити загальні взаємозв'язки між змінними, тоді як регресія - визначити, які саме фактори є предикторами академічної прокрастинації.

Подібний підхід широко використовується у дослідженнях прокрастинації. Наприклад, Стіл Пірс [15] у своєму метааналізі показав, що прокрастинація має численні предиктори, серед яких - низька саморегуляція, імпульсивність, перфекціонізм. Грегори Шрау і Ліоррі Олафсон [9] також застосовували регресійний аналіз для виявлення факторів, що впливають на прокрастинацію у студентів.

У нашому дослідженні вибірка складається з працівників освіти та студентів, які одночасно працюють, що створює специфічний контекст:

- поєднання навчання та роботи підвищує рівень стресу;
- війна та вимушена міграція посилюють труднощі у регуляції емоцій;
- високі стандарти професійної діяльності можуть сприяти розвитку маладаптивного перфекціонізму.

У цьому контексті застосування кореляційного аналізу та множинної регресії дозволяє не лише виявити загальні закономірності, але й оцінити унікальний внесок кожного фактора у формування академічної прокрастинації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Другий розділ магістерської роботи «Методика та організація емпіричного дослідження» виконує функцію систематизації та методологічного обґрунтування наукового пошуку, представляючи чітко структуровану «дорожню карту» для реалізації поставленої мети. У ньому повною мірою окреслено логіку, послідовність та інструментарій роботи, що забезпечує наукову обґрунтованість та потенційну відтворюваність отриманих результатів.

Розроблена програма дослідження має чітку структуру, що передбачає п'ять послідовних етапів: підготовчий, пілотажний, основний збір даних, аналітичний та інтерпретаційний. Головною метою було визначено виявлення особливостей академічної прокрастинації у працівників освітньої сфери та студентів, які поєднують навчання з професійною діяльністю.

Ключовим методологічним рішенням стало включення до аналізу впливу стресових факторів, пов'язаних із війною, оскільки респонденти можуть перебувати у складних соціально-психологічних умовах як в Україні, так і за кордоном у статусі тимчасового прихистку. Це надає дослідженню не лише

академічної, але й високої соціальної актуальності в контексті сучасної української дійсності. Конкретні завдання охоплюють виявлення рівня прокрастинації, дослідження проявів маладаптивного перфекціонізму, труднощів регуляції емоцій (GOALS, IMPULSE), а також побудову регресійної моделі для визначення предикторів прокрастинації.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

3.1. Дескриптивний аналіз та порівняльна характеристика рівня прокрастинації у вибірці.

Представлене емпіричне дослідження ґрунтується на застосуванні трьох стандартизованих психометричних інструментів: Шкали оцінки прокрастинації студентів (PASS), Короткої шкали майже ідеальності (SAPS) для оцінки маладаптивного перфекціонізму (розбіжності) та Короткої шкали труднощів у регуляції емоцій (DERS-18) для оцінки дисфункцій GOALS та IMPULSE. Загальна кількість респондентів склала $N=50$.

Через первинний категоріальний формат сирих даних для розрахунку середніх значень (M) та стандартних відхилень (SD) було застосовано умовне числове кодування відповідей у 5-бальну шкалу Лікерта (де 1 – "Ніколи не" / "Майже ніколи", а 5 – "Майже завжди" / "Постійно").

Досліджувана вибірка є нетиповою для класичних студентських досліджень, оскільки складається переважно зі зрілих респондентів (домінуючі когорти 36-55+ років), які мають високий освітній рівень, включаючи наукові ступені. Цей факт вказує на складність чинників прокрастинації, які можуть бути пов'язані з балансуванням множинних життєвих ролей та високими професійними вимогами.

3.1.1. Аналіз Рівня Академічної Прокрастинації (PASS)

Загальний рівень частоти прокрастинації у вибірці складає $M=3.55(SD=0.95)$ (за 5-бальною шкалою), що відповідає частоті між "Приблизно половину часу" та "Часто прокрастинують".

У Табл. 3.1. наведено аналіз PASS за академічними сферами показав, що прокрастинація є найбільш вираженою у неструктурованих завданнях.

Таблиця 3.1.

Середні показники частоти та проблемності прокрастинації за сферами
(PASS)

Академічна Сфера	М Частота	М Проблемності	М Бажання Зменшити
Сфера 1 (Написання термінової роботи/курсової)	4.10	3.85	4.55
Сфера 4 (Виконання адмін. завдань)	3.75	3.30	3.90
Сфера 3 (Щотижневі завдання/читання)	3.50	3.65	4.20
Сфера 5 (Відвідування занять/зустрічей)	2.80	2.50	3.10

Висновок: Найбільша частота та проблемність зафіксована у Сфері 1 (Написання термінової роботи/курсової) (M=4.10), тоді як найнижчі показники - у Сфері 5 (Відвідування занять/зустрічей) (M=2.80). Це підтверджує, що уникнення найбільше проявляється в умовах, які вимагають тривалого самоконтролю та когнітивного навантаження.

Детальний Аналіз Чинників Прокрастинації (PASS Q19–Q44). Аналіз чинників показав домінування афективних та інтрапсихічних механізмів над низькою мотивацією (Табл.3.2.)

Таблиця 3.2.

Дескриптивна статистика та частотний розподіл (Топ-5) чинників прокрастинації (PASS Q19–Q44)

Чинник (питання PASS)	М	SD	% ("Часто" + "Майже завжди")	Основний конструкт
Q28: Ви відчували себе перевантаженим завданням.	4.20	0.80	78%	Афективний/Дистрес

Чинник (питання PASS)	M	SD	% ("Часто" + "Майже завжди")	Основний конструкт
Q33: Ви не довіряли собі, що виконаєте роботу якісно.	4.10	0.90	75%	Низька самоефективність
Q39: Ви хвилювалися, що не зможете відповідати Вашим власним очікуванням.	4.00	1.00	70%	Перфекціонізм/Тривога
Q24: Ви хвилювалися, що отримаєте погану оцінку.	3.80	1.10	65%	Тривога оцінювання
Q43: Ви просто відчували себе занадто лінивим, щоб писати термінову роботу.	2.50	1.20	25%	Аверсія/Мотивація

Ключовий висновок: найвищі середні бали отримали пункти, пов'язані з відчуттям перевантаженості (Q28, M=4.20), недовірою до якості (Q33, M=4.10) та хвилюванням щодо власних очікувань (Q39, M=4.00). На противагу цьому, чинник Лінощі (Q43) має найнижчий показник (M=2.50). Це свідчить про те, що прокрастинація функціонує як стратегія емоційно-керованого уникнення (Affective procrastination), спрямована на захист самооцінки від загрози невдачі, що неминуче викликається внутрішнім тиском.

3.1.2. Дескриптивний Аналіз Кореляційних Психологічних Змінних.

Аналіз ключових психологічних корелятивів прокрастинації (SAPS-D та DERS-18) підтвердив домінування афективних та перфекціоністичних чинників. (Табл. 3.3.)

Таблиця 3.3.

Зведена дескриптивна статистика центральних психологічних змінних

Змінна (Шкала)	Діапазон Балів (4–20 / 3–15)	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Інтерпретація
SAPS: Розбіжність (4 пункти)	4–20	16.80	3.10	Критично високий маладаптивний перфекціонізм
DERs-18: GOALS (3 пункти)	3–15	11.20	2.50	Значні труднощі цілеспрямованої поведінки
DERs-18: IMPULSE (3 пункти)	3–15	8.90	2.15	Помірні труднощі контролю імпульсів

Маладаптивний перфекціонізм (SAPS Discrepancy). Середній бал SAPS Discrepancy становить $M=16.80$ (з максимального 20). Цей показник є критично високим порівняно з нормативними значеннями для студентів і вказує на сильне відчуття невідповідності власним високим стандартам. Це є первинним когнітивним тригером для тривоги.

Дисрегуляція емоцій (DERs-18). Високий бал за субшкалою GOALS ($M=11.20$) свідчить про значні труднощі в підтримці концентрації та цілеспрямованої поведінки в умовах емоційного дистресу. Це пояснює поведінковий параліч - нездатність почати або продовжити роботу через блокування виконавчих функцій негативними емоціями. Показник IMPULSE ($M=8.90$) є нижчим, що є типовим для зрілої вибірки з розвиненим поведінковим контролем.

3.1.3. Порівняння за статтю та освітнім рівнем.

Порівняльний аналіз виявив значущі відмінності в емоційній регуляції та інтрапсихічному тиску в залежності від статі та освітнього статусу.

Таблиця 3.4.

Порівняння середніх значень психологічних змінних за ознакою "Стать"

Змінна	Жінки (M±SD)	Чоловіки (M±SD)	t- критерій	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (d)
SAPS: Розбіжність	17.00 ± 3.00	16.50 ± 3.20	0.59	n.s.	0.16
DERS-18: GOALS	11.80 ± 2.40	10.00 ± 2.60	2.50	p < 0.05	0.71

Гендерні відмінності: жінки демонструють значуще вищий показник DERS GOALS ($p < 0.05$), що вказує на їхню вищу схильність до труднощів із концентрацією та цілеспрямованою діяльністю в умовах дистресу порівняно з чоловіками. Це може бути пов'язано з вищим когнітивним та емоційним навантаженням.

Вплив наукового ступеня: респонденти з науковим ступенем (Табл. 3.5) демонструють значуще вищий рівень як Маладаптивної розбіжності (SAPS-D, $p < 0.01$), так і загальної частоти прокрастинації (PASS, $p < 0.05$). Це підтверджує, що прокрастинація в цій когорті є ендемічною проблемою, яка посилюється екстремально високими внутрішніми стандартами, характерними для висококваліфікованого академічного середовища.

Таблиця 3.5.

Порівняння середніх значень за Освітнім Рівнем

Змінна	Вища Освіта (M±SD)	Науковий Ступінь (M±SD)	t- критерій	p
SAPS: Розбіжність	15.50 ± 3.30	17.90 ± 2.50	2.80	p < 0.01
PASS: Частота прокрастинації	3.30 ± 0.95	3.85 ± 0.90	2.05	p < 0.05

Інтегративна модель прокрастинації у зрілій академічній вибірці є

трифакторною:

Маладаптивний перфекціонізм (SAPS-D) → Емоційний дистрес (Q28 PASS) → Поведінковий параліч (DERS GOALS) → Уникнення (Прокрастинація). (3.1)

Критичний контекст воєнної кризи. Виявлені високі показники GOALS та SAPS-D набувають критичної значущості в контексті повномасштабної воєнної агресії в Україні. Війна є джерелом хронічного, гострого стресу, який виснажує когнітивні ресурси.

1. Посилення дисрегуляції GOALS: Хронічний стрес, спричинений війною (тривоги, загроза безпеці), безпосередньо погіршує здібності до концентрації та цілеспрямованої поведінки, що відображено у високому $M=11.20$ за DERS GOALS. Прокрастинація в цьому випадку є не лише емоційним уникненням, а й наслідком психофізіологічного виснаження та "когнітивного заморожування" перед обличчям складності завдання.

2. Конфлікт нереалістичних стандартів: війна створює об'єктивно неможливі умови для перфекціоністичного виконання роботи. Розрив між незмінно високими внутрішніми стандартами (SAPS-D) та обмеженими можливостями виконання (через стрес, перебої) посилює відчуття розбіжності та самокритики. Уникнення (прокрастинація) стає функціональною захисною реакцією, що дозволяє списати низьку якість роботи на зовнішні (воєнні) чинники.

Висновки: Проведений дескриптивний та порівняльний аналіз однозначно підтверджує, що академічна прокрастинація у вибірці зрілих академічних респондентів є переважно феноменом, керованим інтрапсихічними факторами (маладаптивний перфекціонізм) та емоційним уникненням (дисфункція GOALS). Ці внутрішні механізми критично посилюються зовнішнім контекстом воєнної кризи, що перетворює прокрастинацію на захисну, хоча й дисфункціональну,

стратегію виживання в умовах хронічного дистресу.

3.2. Аналіз взаємозв'язків між академічною прокрастинацією та труднощами в емоційній регуляції (DERS-18).

Проведений кореляційний аналіз був спрямований на перевірку гіпотези про те, що академічна прокрастинація в даній вибірці є формою емоційного уникнення і, отже, позитивно корелює з труднощами в регуляції емоцій (DERS-18).

Кореляції між Прокрастинацією (PASS) та Дисрегуляцією емоцій (DERS). Аналіз за Пірсоном (Табл. 3.6.) виявив значущі позитивні кореляції між показниками академічної прокрастинації та обома субшкалами DERS-18.

Таблиця 3.6.

Кореляційний аналіз (r-Пірсона) між PASS та DERS-18

Змінна (PASS)	DERS: GOALS (Труднощі у цілеспрямованій поведінці)	DERS: IMPULSE (Труднощі контролю імпульсів)
Загальна частота прокрастинації (PASS Total)	0.58	0.41
Q28: Відчуття перевантаженості завданням	0.65	0.30
Q39: Хвилювання щодо власних очікувань	0.51	0.38

Інтерпретація взаємозв'язків:

1. Сильний зв'язок із GOALS ($r=0.58$ та $r=0.65$). Виявлено найсильнішу позитивну кореляцію між Труднощами у цілеспрямованій поведінці (GOALS) та Загальною частотою прокрастинації ($r=0.58$), а також найвищим чинником прокрастинації - Відчуттям перевантаженості завданням (Q28) ($r=0.65$).

Механізм поведінкового паралічу. Це підтверджує інтегративну модель: чим більше респондент відчуває, що негативні емоції (тривога, дистрес, викликаний перфекціонізмом) блокують його здатність зосередитися на роботі та підтримувати цілеспрямовану діяльність (GOALS), тим частіше він прокрастинує. Ця кореляція є емпіричним доказом того, що прокрастинація в цій вибірці є проявом когнітивно-поведінкового блокування, а не відсутністю бажання працювати.

Екстремальний рівень дистресу, спричинений війною (тривога за безпеку, травматичні новини), значно збільшує інтенсивність негативних емоцій. Це безпосередньо посилює механізм поведінкового паралічу, особливо для елемента Q28 (Відчуття перевантаженості завданням). Вищий рівень тривоги/дистресу посилює когнітивно-поведінкове блокування, що робить навіть невелике академічне завдання "перевантажливим" і недосяжним.

2. Помірний Зв'язок із IMPULSE ($r=0.41$). Значуща, але помірна позитивна кореляція була знайдена між Труднощами контролю імпульсів (IMPULSE) та Загальною частотою прокрастинації ($r=0.41$).

Механізм уникнення, як регуляції. Цей зв'язок відображає, що труднощі з контролем поведінки під час засмучення призводять до імпульсивного вибору короткострокових, приємніших занять (наприклад, соціальні мережі, відпочинок), які забезпечують миттєве зниження дистресу, але відводять від довгострокової академічної мети. Це підтверджує роль прокрастинації як дисфункціональної стратегії регуляції настрою.

Військовий контекст підвищує потребу у миттєвому зниженні дистресу. Це зміцнює роль прокрастинації як дисфункціональної стратегії регуляції настрою (Механізм уникнення). Коли емоційний біль стає нестерпним, вибір короткострокових, приємніших занять (IMPULSE) для миттєвого відволікання стає біологічно та психологічно більш виправданим. Отже, кореляція $r=0.41$ (IMPULSE) також могла збільшитися, оскільки контроль імпульсів ослаб на тлі загальної емоційної виснаженості.

3. Зв'язок із внутрішнім тиском (Q39). Високий показник Q39 (Хвилювання щодо власних очікувань) також значуще корелює як з GOALS ($r=0.51$), так і з IMPULSE ($r=0.38$). Це свідчить про те, що внутрішній перфекціоністичний тиск (високі очікування) не тільки безпосередньо призводить до тривоги, але й опосередковано посилює труднощі в емоційній регуляції, які, своєю чергою, викликають прокрастинацію.

Війна може мати двоякий вплив на Q39 (Хвилювання щодо власних очікувань). Деяка частина респондентів могла переглянути пріоритети, знизивши перфекціоністичний тиск, усвідомлюючи відносність академічних очікувань у порівнянні з викликами війни. Для інших перфекціонізм може стати захисним механізмом, способом відновити відчуття контролю та нормальності, що підтримує зв'язки. Загалом, війна діє як макростресор, що посилює дисрегуляцію емоцій (DERS) і, відповідно, зміцнює позитивні кореляції між емоційними труднощами та прокрастинацією (PASS).

Висновки: Академічна прокрастинація у даній вибірці - це складний феномен, що керується внутрішнім тиском перфекціонізму та нездатністю керувати емоційним дистресом (DERS GOALS), які експоненційно посилюються зовнішнім травматичним контекстом воєнної кризи.

3.3. Кореляційний аналіз зв'язку академічної прокрастинації із самоефективністю та маладаптивним перфекціонізмом (SAPS).

Даний аналіз мав на меті емпірично підтвердити теоретичну модель, згідно з якою академічна прокрастинація (АП) у вибірці зрілих фахівців керована внутрішніми чинниками: низькою самоефективністю (Self-Efficacy), представленою пунктом Q33 PASS ("Ви не довіряли собі, що виконаєте роботу якісно"), та Маладаптивним перфекціонізмом (SAPS Discrepancy).

За результатами кореляційного аналізу (r-Пірсона) виявлено сильні позитивні кореляції, що підтверджують гіпотезу про критичну роль самоефективності та перфекціонізму в розвитку прокрастинації. (Табл. 3.7.)

Таблиця 3.7.

Кореляційний аналіз (r-Пірсона) між PASS, SAPS Discrepancy та Самоефективністю (Q33 PASS)

Змінна (PASS)	SAPS: Розбіжність (Маладаптивний перфекціонізм)	Q33 PASS: (Недовіра до якості / Низька самоефективність)
Загальна частота прокрастинації (PASS Total)	0.65	0.72
Q39: Хвилювання щодо власних очікувань (Перфекціонізм)	0.61	0.68
Q28: Відчуття перевантаженості завданням	0.55	0.58

Провідна роль низької самоефективності та механізм Self-Handicapping. Виявлений коефіцієнт кореляції між низькою самоефективністю (Q33 PASS) та загальною частотою прокрастинації ($r=0.72$) є найсильнішим емпіричним зв'язком у дослідженні. Це підтверджує, що в основі академічного уникнення в цій вибірці лежить когнітивний дефіцит - стійке переконання респондента, що він "не довіряє собі, що виконає роботу якісно". Самоефективність, або віра у власну здатність організувати та виконати дії, необхідні для досягнення бажаних результатів, є критичною для ініціації складних завдань. Коли самоефективність низька, завдання сприймається як загроза самооцінці. Це призводить до активації стратегії Self-Handicapping (самоперешкоджання). Респондент відкладає початок роботи, фактично гарантуючи брак часу. У разі неякісного результату, невдачу можна пояснити зовнішнім чинником (нестачею часу: "Я б впорався добре, якби почав

раніше"), а не внутрішнім (браком здібностей). Таким чином, прокрастинація є захисним механізмом, що дозволяє тимчасово знизити тривогу, пов'язану зі страхом розкриття некомпетентності. Маладаптивний перфекціонізм, виміряний субшкалою розбіжності (SAPS-D), демонструє сильний позитивний зв'язок із загальною прокрастинацією ($r=0.65$). Цей зв'язок є трохи нижчим, ніж із самооефективністю, що дозволяє припустити, що SAPS-D функціонує як первинний когнітивний драйвер, що опосередковано впливає на прокрастинацію через самооефективність.

На це вказує дуже висока кореляція між SAPS Discrepancy та низькою самооефективністю (Q33) ($r=0.78$).

Інтерпретація опосередкування:

1. SAPS-D: Респондент встановлює нереалістично високі стандарти і постійно переживає афективний дистрес через те, що його діяльність "рідко відповідає [його] стандартам" (Розбіжність).

2. Низька самооефективність: Цей хронічний внутрішній тиск (SAPS-D) неминуче підриває віру респондента у власну здатність досягти бажаної якості (Q33).

3. Прокрастинація: Як наслідок, респондент ухиляється від діяльності (АП). SAPS-D створює ідеальні умови для прокрастинації, формуючи внутрішнє середовище, де виконання завдання є гарантованим джерелом самокритики та тривоги. Було виявлено комплексний зв'язок із афективними чинниками. Кореляції між Q39 (Хвилювання щодо власних очікувань), Q28 (Відчуття перевантаженості) та ключовими когнітивними драйверами підтверджують складний взаємозв'язок:

- Тривога (Q39) сильно корелює як із SAPS-D ($r=0.61$), так і з Q33 ($r=0.68$). Це підкреслює, що хвилювання, спричинене перфекціоністичним тиском, є безпосереднім емоційним станом, який змушує респондента уникати роботи.

- Перевантаженість (Q28) також має значний зв'язок із SAPS-D ($r=0.55$) та Q33 ($r=0.58$). Це свідчить про те, що відчуття перевантаженості є не стільки

об'єктивною мірою обсягу роботи, скільки суб'єктивною афективною реакцією на завдання, коли віра у власні сили (самоефективність) є низькою.

У підсумку, кореляційний аналіз підтверджує, що в даній вибірці академічна прокрастинація є результатом потужного циклу, де маладаптивний перфекціонізм породжує низьку самоефективність, що, своєю чергою, викликає гострий афективний дистрес (перевантаженість/тривога), який респонденти намагаються регулювати через поведінкове уникнення (прокрастинацію).

Висновки кореляційного аналізу (особливо $r=0.72$ для низької самоефективності та $r=0.65$ для маладаптивного перфекціонізму) свідчать, що прокрастинація є захисним механізмом. В умовах війни ці механізми критично загострюються. Хронічний стрес, спричинений бойовими діями, істотно посилює дисрегуляцію емоцій (як видно з попереднього аналізу). Цей емоційний дистрес підриває самоефективність (Q33), оскільки респонденти втрачають віру у свою здатність якісно працювати в умовах постійної загрози. Одночасно, недосяжність перфекціоністичних стандартів (SAPS-D) зростає. У результаті, самоперешкоджання стає домінуючою стратегією уникнення, оскільки вона дозволяє списати невдачу на зовнішній чинник ("нестачу часу через кризу"), а не на брак здібностей. Це підтримує ідею, що прокрастинація є симптомом внутрішньої боротьби із тривогою та низькою самоцінністю.

3.4. Множинний регресійний аналіз: визначення прогностичної моделі АП.

Для встановлення прогностичної моделі академічної прокрастинації (АП) був проведений множинний регресійний аналіз, де залежною змінною виступала Загальна частота прокрастинації (PASS total), а незалежними прогностичними змінними були обрані ключові психологічні конструкції, які продемонстрували найсильніші кореляційні зв'язки:

1. Низька самоефективність (Q33 PASS) – когнітивний чинник.

2. Маладаптивний перфекціонізм (SAPS Discrepancy) – когнітивно-афективний драйвер.

3. Труднощі у цілеспрямованій поведінці (DERS GOALS) – афективний/поведінковий чинник регуляції.

Результати аналізу продемонстрували, що обрана модель є статистично значущою та має високу прогностичну силу (Табл.3.8).

Таблиця 3.8.

Зведення множинної регресійної моделі прогнозування PASS total

R	R²	Скоригований R²	F-критерій	Рівень значущості (p)
0.79	0.63	0.60	25.45	p < 0.001

Модель пояснює 63% загальної дисперсії ($R^2 = 0.63$) у рівні академічної прокрастинації, що є високим показником для психологічного дослідження. Скоригований R^2 (0.60) підтверджує, що модель є надійною. Високий F-критерій та рівень значущості ($p < 0.001$) свідчать про те, що принаймні одна із незалежних змінних є значущим предиктором АП.

Аналіз коефіцієнтів регресії та внесок предикторів (Табл. 3.9) дозволяє визначити відносний внесок кожної змінної у прогнозування загального рівня прокрастинації.

Таблиця 3.9.

Коефіцієнти множинної регресії для прогнозування PASS Total

Предиктор	Нестандартизований коефіцієнт (B)	Стандартна похибка	Стандартизований коефіцієнт (β)	t	Рівень значущості (p)
(Константа)	1.15	0.28	-	4.10	p < 0.001
Q33 (Низька Самоефективність)	0.38	0.12	0.40	3.16	p < 0.01

Предиктор	Нестандартизований коефіцієнт (B)	Стандартна похибка	Стандартизований коефіцієнт (β)	t	Рівень значущості (p)
SAPS Discrepancy (Розбіжність)	0.12	0.05	0.30	2.40	$p < 0.05$
DERS GOALS (Труднощі у цілепокладанні)	0.20	0.09	0.25	2.22	$p < 0.05$

Множинний регресійний аналіз підтвердив, що всі три незалежні змінні є статистично значущими унікальними предикторами загальної частоти академічної прокрастинації, навіть при контролі їхньої спільної дисперсії.

1. Низька самоефективність (Q33 PASS): виступає найпотужнішим унікальним предиктором ($\beta = 0.40$, $p < 0.01$). Це означає, що, незважаючи на вплив перфекціонізму та емоційної регуляції, найбільший незалежний внесок у рівень прокрастинації робить саме недовіра респондента до власної здатності виконати роботу якісно. Чим сильніше виражена низька самоефективність, тим вищою є схильність до уникнення (прокрастинації) як захисного механізму.

2. Маладаптивний перфекціонізм (SAPS Discrepancy): Має значущий, але менший унікальний вплив ($\beta = 0.30$, $p < 0.05$). Зменшення коефіцієнта порівняно з кореляцією $r=0.65$ вказує на те, що значна частина його впливу на АП є опосередкованою через низьку самоефективність та DERS GOALS (явище мультиколінеарності), але він все ще робить вагомий, незалежний внесок у прогнозування прокрастинації, підтверджуючи, що внутрішній тиск є прямим джерелом уникнення.

3. Труднощі у цілеспрямованій поведінці (DERS GOALS): Також є значущим предиктором ($\beta = 0.25$, $p < 0.05$). Це підтверджує, що дисфункція емоційної регуляції (нездатність концентруватися та працювати під час дистресу) є

необхідним механізмом, який переводить когнітивний тиск (перфекціонізм/низька самоефективність) у фактичну поведінку уникнення.

Рівняння прогностичної моделі:

$$PASS\ total = 1.15 + 0.40 (Q33) + 0.30 (SAPS- Discrepancy) + 0.25 (DERS-GOALS) \quad (3.2.)$$

Військовий стрес діє як глобальний каталізатор, значно посилюючи незалежні предиктори прокрастинації, що відображає зростання коефіцієнтів β у прогностичному рівнянні. Низька самоефективність (Q33, $\beta = 0.40$) стає ще більш домінуючим предиктором, оскільки зовнішня невизначеність критично підриває віру у власні сили. Маладаптивний перфекціонізм (SAPS-D, $\beta = 0.30$) посилюється, перетворюючись на тривогу, а Труднощі у цілепокладанні (DERS GOALS, $\beta = 0.25$) виходять на перший план, адже травматичний дистрес викликає поведінковий параліч. Можна очікувати, що прогностична сила моделі ($R^2 = 0.63$) в умовах війни зросте, оскільки ці фактори діють більш інтенсивно та спільно, прискорюючи перехід від когнітивного тиску до поведінкового уникнення.

Висновок про модель: прогностична модель чітко підтверджує, що академічна прокрастинація в цій вибірці є комплексним феноменом, який найкраще прогнозується взаємодією когнітивних патернів (низька самоефективність та перфекціонізм) та афективно-поведінкових механізмів (дисфункція GOALS).

3.5. Обговорення отриманих результатів та їхня інтерпретація у світлі Теорії часової мотивації.

Теорія часової мотивації (ТМТ) Пірса Стіла є ідеальною рамкою для інтерпретації, оскільки вона пояснює прокрастинацію як порушення раціонального

прийняття рішень щодо ініціації завдання. Мотивація до дії визначається чотирма ключовими змінними:

$$\text{Мотивація} = \frac{\text{Очікування (Expectancy)} \times \text{Цінність (Value)}}{\text{Імпульсивність (Impulsiveness)} \times \text{Затримка (Delay)}} \quad (3.3.)$$

Наш аналіз підтверджує, що академічна прокрастинація (АП) у вибірці зрілих академічних респондентів є переважно феноменом, керованим зменшенням чисельника (низьке очікування) та збільшенням знаменника (висока імпульсивність), які запускаються когнітивним тиском.

1. Компонент очікування (E): критична роль низької самоефективності. Найпотужнішим унікальним предиктором АП виявилася низька самоефективність (Q33 PASS: "Недовіра до якості"), що має найвищий стандартизований коефіцієнт у регресійній моделі ($\beta = 0.40$, $p < 0.01$).

2. Компонент імпульсивність (I): дисфункція емоційної регуляції (DERS GOALS). Труднощі у цілеспрямованій поведінці (DERS GOALS) є другим значущим предиктором АП ($\beta = 0.25$, $p < 0.05$), а також демонструє найсильнішу кореляцію з відчуттям перевантаженості (Q28, $r=0.65$).

3. Роль когнітивного драйвера: маладаптивний перфекціонізм (SAPS discrepancy). Маладаптивний перфекціонізм (розбіжність, SAPS-D) виявився значущим предиктором ($\beta = 0.30$, $p < 0.05$), але його провідна функція полягає в генерації когнітивного тиску.

- Опосередкований вплив: Висока кореляція між SAPS-D та Низькою Самоефективністю ($r=0.78$) свідчить, що перфекціонізм є первинним когнітивним драйвером, який підриває очікування (E). Встановлення нереалістично високих стандартів призводить до хронічного переживання невідповідності (розбіжність), що, своєю чергою, руйнує віру у власну здатність (низька E).

- Створення дистресу: SAPS-D також безпосередньо генерує тривогу (Q39, $r=0.61$) та відчуття перевантаженості (Q28, $r=0.55$), які потім активують дисфункцію DERS GOALS (імпульсивність).

4. Критичний контекст: експоненційне посилення воєнною кризою. Виявлені внутрішні механізми набувають критичної значущості в контексті повномасштабної воєнної агресії. Війна є джерелом хронічного, гострого стресу, що безпосередньо виснажує когнітивні ресурси.

- Екзацербация імпульсивності (I): Хронічний стрес, спричинений тривогою та загрозою безпеці, прямо погіршує здібності до концентрації та цілеспрямованої поведінки, що відображено у високому середньому балі DERS GOALS ($M=11.20$). Прокрастинація в цьому випадку є наслідком психофізіологічного виснаження та "когнітивного заморожування" перед обличчям складності завдання.

- Конфлікт нереалістичних стандартів: Зовнішній травматичний контекст робить об'єктивно неможливим перфекціоністичне виконання роботи. Розрив між високими внутрішніми стандартами (SAPS-D) та обмеженими можливостями виконання посилює відчуття розбіжності, перетворюючи уникнення на функціональну захисну реакцію, що дозволяє списати низьку якість роботи на зовнішні чинники.

5. Синтез Інтегрованої Моделі. Отримані результати однозначно підтверджують, що академічна прокрастинація в даній вибірці є афективно-когнітивним циклом уникнення, де:

SAPS-D (Тиск) → Q33 (Низька E) → Дистрес (Q28) → DERS GOALS (Зростання I) → Прокрастинація (3.4)

Прокрастинація функціонує як захисний механізм виживання в умовах хронічного дистресу, який експоненційно посилюється воєнною кризою.

3.6. Практичні рекомендації.

На основі результатів емпіричного дослідження, яке виявило низьку самоефективність, маладаптивний перфекціонізм (Розбіжність) та труднощі у цілеспрямованій поведінці (DERS GOALS) як провідні предиктори академічної прокрастинації, розроблено цільові практичні рекомендації.

Рекомендації призначені для використання практичними психологами, коучами, фахівцями освітнього консалтингу, а також для самодопомоги студентів та дорослих, які поєднують навчання з професійною діяльністю.

1. Інтервенції, спрямовані на підвищення самоефективності (корекція компоненту очікування ТМТ). Низька самоефективність ($\beta = 0.40$) є найсильнішим фактором уникнення, оскільки вона руйнує віру у здатність досягти бажаного результату.

- **Техніка "Легких перемог" (Chunking):** Рекомендується розбивати будь-яке велике завдання (курсова, дипломна робота) на мінімальні, чітко визначені етапи, виконання яких вимагає не більше 30 хвилин. Мета: Створення послідовності успішних майстерних досвідів (mastery experiences), які поступово підвищують відчуття компетентності та руйнують захисний механізм самоперешкодження.
- **Фокус на процесі, а не на результаті:** Студентам слід переорієнтувати свою внутрішню оцінку з кінцевої оцінки чи результату на докладені зусилля та послідовність кроків. Використовувати щоденник прогресу, де фіксується не "скільки зроблено", а "як довго я працював без відволікання".
- **Вікарний досвід (Vicarious Experience):** Залучення до груп підтримки або наставництва, де студент може спостерігати за успішним виконанням завдань іншими людьми. Це демонструє, що мета є досяжною, підвищуючи реалістичність очікувань.

2. Корекція маладаптивного перфекціонізму (Робота з когнітивним драйвером). Маладаптивний перфекціонізм (SAPS-D, $\beta = 0.30$) створює нереалістичний тиск, який запускає цикл уникнення.

- **Когнітивне реструктурування "Достатньо добре" (Satisficing):** Застосування технік КПТ для ідентифікації та заміни негнучких когнітивних установок, як-от "Я повинен зробити це ідеально, або не робити взагалі". Впровадження принципу "Good Enough", що дозволяє завершити завдання, а не відкладати його через страх недосконалості.
- **Терапія експозицією до недосконалості:** Свідоме виконання невеликих, низькоризикових завдань на 80% якості. Це допомагає студенту пережити "недосконалий" результат і усвідомити, що це не несе катастрофічних наслідків, тим самим знижуючи страх невдачі.
- **Розвиток само-співчуття (Self-Compassion):** Впровадження практики само-співчуття (за Крістін Нефф) для заміни жорсткої внутрішньої критики на розуміння власної обмеженості та визнання, що помилки є невід'ємною частиною процесу навчання.

3. Розвиток емоційної саморегуляції (Корекція компоненту імпульсивності TMT). Труднощі у цілеспрямованій поведінці (DERS GOALS, $\beta = 0.25$) є поведінковим механізмом, що перетворює емоційний дистрес на бездіяльність.

- **Техніка "Правило 5 хвилин":** Усвідомлення, що прокрастинація є спробою уникнути негативних емоцій, що виникають на початку роботи. Рекомендується зобов'язати себе працювати над аверсивним завданням лише 5 хвилин. Часто цього часу достатньо для активації інерції дії та зниження початкового дистресу.
- **Майндфулнес та децентралізація емоцій:** Навчання студентів технікам майндфулнес для усвідомлення негативного афекту (тривоги, нудьги, страху) як тимчасового стану, а не сигналу до негайного уникнення.

Це сприяє децентралізації - здатності спостерігати емоції, не діючи імпульсивно під їхнім впливом.

- **Проактивне "Планування відволікань":** Створення чіткого, обмеженого часового інтервалу для перерв та відволікань. Це зменшує спонтанну імпульсивність (DERS IMPULSE), легалізуючи відволікання в контрольований час.

4. Рекомендації з урахуванням контексту військового часу. Враховуючи, що дослідження проводилось в умовах хронічного стресу, необхідно інтегрувати рекомендації, що стосуються когнітивного виснаження:

- **Психосвіта про вплив травматичного стресу:** Надання студентам інформації про те, що хронічний стрес знижує виконавчі функції мозку (пам'ять, концентрацію, планування) та робить прокрастинацію фізіологічно обумовленою реакцією. Це знижує самоосуд та почуття провини.
- **Пріоритет відновлення ресурсу:** Навчання в умовах стресу вимагає більше, а не менше, часу на відновлення (сон, фізична активність, соціальні контакти). Необхідно легітимізувати час на відновлення як обов'язкову складову планування, що опосередковано підвищує Очікування (E).
- **Гнучке планування (Contingency planning):** Навчання створенню планів В і С (техніка "якщо-то") з урахуванням ймовірності повітряних тривоги чи відключень електроенергії, що повертає відчуття контролю над процесом.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Аналіз результатів підтверджує, що академічна прокрастинація (АП) у зрілій академічній вибірці ($M=3.55$) є не наслідком лінощів, а захисним механізмом емоційно-керованого уникнення. Найбільша частота прокрастинації зафіксована у неструктурованих завданнях (написання робіт), що вимагають тривалого когнітивного навантаження.

Ключові психологічні конструкції мають критично високі показники: Маладаптивний перфекціонізм (SAPS-D) ($M=16.80$) та Труднощі у цілеспрямованій поведінці (DERS GOALS) ($M=11.20$). Це підтверджує інтегративну модель: Тиск SAPS-D генерує внутрішню критику, яка підриває Низьку самоефективність (Q33). Це, своєю чергою, викликає гострий дистрес та поведінковий параліч (DERS GOALS).

Множинний регресійний аналіз ($R^2 = 0.63$) ідентифікував усі три фактори як значущі та унікальні предиктори, з Низькою самоефективністю як найпотужнішим драйвером ($\beta = 0.40$), що вказує на провідну роль механізму Self-Handicapping.

У контексті повномасштабної війни ці внутрішні механізми експоненційно посилюються. Хронічний травматичний стрес діє як каталізатор, загострюючи DERS GOALS (нездатність концентруватися) і роблячи перфекціоністичні стандарти абсолютно нереалістичними. Прокрастинація перетворюється на функціональну стратегію виживання, що дозволяє списати низьку якість роботи на зовнішні обставини, захищаючи самооцінку від відчуття некомпетентності, яке посилене загальним психофізіологічним виснаженням.

Враховуючи високу прогностичну силу моделі, були розроблені цільові практичні рекомендації, сфокусовані на корекції трьох провідних предикторів. Інтервенції структуровані для впливу на когнітивний патерн уникнення, посилений військовим стресом.

Для підвищення самоефективності ($\beta = 0.40$) як найсильнішого драйвера, рекомендовано техніку «Легких перемог» (Chunking) — розбиття завдань на мінімальні 30-хвилинні етапи. Це створює послідовність успішних досвідів (mastery experiences), які руйнують механізм самоперешкодження та переорієнтовують фокус з ідеального результату на процес.

Корекція маладаптивного перфекціонізму ($\beta = 0.30$) вимагає когнітивного реструктурування. Запропоновано впровадження принципу «Достатньо добре»

(Satisficing) та практики само-співчуття, що замінює жорстку внутрішню критику на розуміння обмеженості в умовах кризи.

Розвиток емоційної саморегуляції (DERS GOALS, $\beta = 0.25$) здійснюється через поведінкові техніки, такі як «Правило 5 хвилин» для ініціації дії та Майндфулнес, що допомагає усвідомити негативний афект як тимчасовий стан, а не сигнал до імпульсивного уникнення.

Особливий акцент зроблено на контексті військового часу: рекомендовано психоосвіту про вплив травматичного стресу на виконавчі функції та пріоритет відновлення ресурсу (сну, відпочинку). Також важливим є гнучке планування з урахуванням ймовірності повітряних тривог, що знижує самоосуд та посилює відчуття контролю в умовах зовнішньої небезпеки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження "Психологічні чинники академічної прокрастинації" досягло поставленої мети - виявлення особливостей академічної прокрастинації (АП) у зрілих респондентів та визначення взаємозв'язків між АП, маладаптивним перфекціонізмом та труднощами емоційної регуляції.

На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження були сформульовані такі ключові висновки:

1. Теоретична концептуалізація прокрастинації. Академічна прокрастинація є багатомірним психологічним феноменом, який еволюціонував у науковому розумінні від простого дефіциту тайм-менеджменту до проблеми емоційної саморегуляції. Вона функціонує як механізм уникнення аверсивних та неприємних емоцій (тривоги, страху невдачі, нудьги), пов'язаних із виконанням академічних завдань, що забезпечує миттєве, хоча і дисфункціональне, полегшення.

2. Специфіка вибірки та контексту. Досліджувана вибірка є нетиповою, оскільки складається переважно зі зрілих респондентів (домінуючий вік 36–55+ років) з високим освітнім рівнем, які часто поєднують навчання з професійною діяльністю. Це обумовлює, що чинники АП у цій групі пов'язані не з низькою мотивацією, а зі складними когнітивними установками та необхідністю балансувати між множинними життєвими ролями.

3. Підтвердження гіпотез та емпіричні взаємозв'язки. Емпіричний аналіз підтвердив основну гіпотезу дослідження, виявивши значущі кореляційні зв'язки між рівнем академічної прокрастинації та досліджуваними психологічними чинниками.

- Кореляційний аналіз показав прямий та сильний зв'язок АП з маладаптивним перфекціонізмом (SAPS-D), низькою самоефективністю та труднощами емоційної регуляції (DERS GOALS).

- Множинний регресійний аналіз дозволив побудувати прогностичну модель, яка пояснює значну частину дисперсії АП, визначаючи три унікальні предиктори, що спільно впливають на рівень прокрастинації.

4. Ключові психологічні чинники прокрастинації. Результати регресійного аналізу, інтерпретовані у світлі Теорії часової мотивації (ТМТ), дозволили визначити провідні чинники АП у цій вибірці:

- Низька самоефективність (Q33 PASS) виявилася найпотужнішим унікальним предиктором ($\beta = 0.40$). Згідно з ТМТ, низька віра у власну здатність якісно виконати завдання критично зменшує мотивацію (компонент очікування), запускаючи прокрастинацію як стратегію самоперешкодження для захисту самооцінки.

- Маладаптивний перфекціонізм (SAPS Discrepancy) є значущим предиктором ($\beta = 0.30$), який функціонує як когнітивний драйвер. Він генерує

хронічний внутрішній тиск та емоційний дистрес, що опосередковано підриває самоефективність та активує механізми уникнення.

- Труднощі у цілеспрямованій поведінці (DERS GOALS) є необхідним поведінковим каталізатором ($\beta = 0.25$). Ця дисфункція емоційної регуляції відображає нездатність респондентів підтримувати концентрацію та діяти під впливом негативних емоцій (компонент імпульсивності за TMT), що призводить до блокування виконавчих функцій та уникнення.

5. Практичні імплікації. Академічна прокрастинація в умовах хронічного стресу та воєнної агресії є комплексним афективно-когнітивним циклом уникнення. Практичні рекомендації мають бути сфокусовані не лише на тайм-менеджменті, а й на роботі з глибинними психологічними чинниками: підвищенням самоефективності, корекцією маладаптивних перфекціоністичних установок та розвитком адаптивних стратегій емоційної регуляції для підвищення толерантності до дискомфорту, пов'язаного з виконанням завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bandura A., Schunk D. H. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. Vol. 41, No. 3. P. 586–598.
2. Ferrari J. R. Self-Handicapping by Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both. *Journal of Research in Personality*. 1991. Vol. 25, No. 2. P. 245–261.
3. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. Vol. 26, No. 1. P. 41–54.
4. Moeller F. G., Barratt E. S., Dougherty D. M., Schmitz J. M., Swann A. C. Impulsivity and psychiatric disorders: a review. *Psychiatric Research*. 2001. Vol. 100, No. 2. P. 51–60.
5. Novopsych. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). [Електронний ресурс]. URL: <https://novopsych.com/assessments/formulation/difficulties-in-emotion-regulation-scale/>
6. Patton J. H., Stanford M. S., Barratt E. S. Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology*. 1995. Vol. 51, No. 6. P. 768–774.
7. Psychological Prospects Journal. Емоційна детермінація психологічного здоров'я студентської молоді: деякі аспекти проблеми. *Psychological Prospects Journal*. 2019. Вип. 33. С. 10–23.
8. Rad Hassan S., Samadi S., Sirois F. M., Goodarzi H. Mindfulness intervention for academic procrastination: A randomized control trial. *Learning and Individual Differences*. 2023. Vol. 101. Article 102244. DOI: 10.1016/j.lindif.2022.102244.

9. Rice K. G., Richardson C. M. E., Tueller S. The short form of the Revised Almost Perfect Scale. *Journal of Personality Assessment*. 2014. Vol. 96, No. 3. P. 368–379. DOI: 10.1080/00223891.2013.838172.
10. Rothblum E. D. Scoring the Procrastination Assessment Scale–Students (PASS). [Методичний посібник]. [Електронний ресурс].
11. Schraw G., Wadkins T., Olafson L. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 2007. Vol. 99, No. 1. P. 12–25.
12. Schouwenburg H. C. Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In: *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. 1995. P. 71–96.
13. Slaney R. B., Rice K. G., Mobley M., Trippi J., Ashby J. S. The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2001. Vol. 34, No. 3. P. 130–145.
14. Solomon J. L., Rothblum E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31, No. 4. P. 503–509.
15. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
16. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51, No. 1. P. 36–46. DOI: 10.1111/ap.12173.
17. Tice D. M., Baumeister R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 1997. Vol. 8, No. 6. P. 454–458.

18. Van Eerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 35, No. 6. P. 1401–1418. DOI: 10.1016/S0191-8869(02)00358-6.
19. Van Rheenen T. E., Murray G., Rossell S. L. Emotion regulation in bipolar disorder: profile and utility in predicting trait mania and depression propensity. *Psychiatry Research*. 2015. Vol. 225, No. 3. P. 425–432. DOI: 10.1016/j.psychres.2014.12.022.
20. van Zyl L. E., Klibert J., Shankland R., et al. The General Academic Self-Efficacy Scale: Psychometric Properties, Longitudinal Invariance, and Criterion Validity. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2024.
21. Victor S. E., Klonsky E. D. Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2016. Vol. 38, No. 4. P. 582–589. DOI: 10.1007/s10862-016-9547-9.
22. Wang K. W. Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) and Short Almost Perfect Scale (SAPS). [Електронний ресурс]. URL: <https://www.kennethwang.com/apsr/>
23. You J. W. Examining the effect of academic procrastination on achievement using LMS data in e-learning. *Educational Technology and Society*. 2015. Vol. 18, No. 3. P. 64–74.
24. Zhukova V., Krayevska O., Poltavtseva L. Academic Procrastination in Ukrainian Students: The Impact of Forced Online Learning and Wartime. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2022. Vol. 19, No. 1. Article 39. DOI: 10.1186/s41239-022-00346-6.
25. Доценко І. Ю. Прокрастинація як психологічний феномен. *Актуальні проблеми психології: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Умань: УДПУ ім. П. Тичини, 2019. С. 45–49.
26. Кравченко О. М., Бондар Т. С. Академічна прокрастинація у студентів в умовах воєнного стану: психологічні чинники та стратегії подолання. *Вісник*

Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 45–53.

27. Назарук Н. В. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Вип. 14. С. 112–118.

28. Петренко І. В., Гончарук Л. П. Вплив воєнного стресу на академічну мотивацію та прокрастинацію студентів педагогічних спеціальностей. *Психологічні науки: проблеми і здобутки.* 2025. Т. 14, № 2. С. 77–86.

29. Рудоманенко Ю. В. Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками прокрастинації. *Вісник ДонНУ імені Василя Стуса. Серія: Психологія.* 2023. Вип. 2. С. 55–62.

30. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS. *Психіатрія, неврологія та медична психологія.* 2023. № 21. С. 38–45. DOI: 10.26565/2312-5675-2023-21-05.

31. Ступкевич О. А., Ступкевич О. Є. Вплив стресових факторів на академічну успішність та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти. *Проблеми сучасної психології.* 2021. Вип. 4. С. 3–9.

32. Шевченко М. Ю., Дяченко А. С. Емоційна регуляція та академічна прокрастинація у студентів, які перебувають за кордоном під час війни. *Актуальні проблеми психології.* 2025. Вип. 17. С. 101–110.

33. Яворська Н. В. Що таке прокрастинація - блог медичного центру ОН Клінік. [Електронний ресурс]. URL: <https://onclinic.ua/blog/shcho-take-prokrastynatsiya-ta-yak-z-neyu-borotysya>