

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Психологічні механізми прокрастинації: роль особистісних характеристик та когнітивних упереджень»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-62
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Мазенкової А.О.

Керівник: канд.психол.наук, доцент ЗВО
СКВОРЧЕВСЬКА Є.Л.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

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

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЧИН	
1.1. Сутність поняття прокрастинації в психології.....	6
1.2. Роль когнітивних упереджень у формуванні прокрастинаційної поведінки.....	15
1.3. Прокрастинація в умовах подвійного навчального навантаження.....	19
Висновки до розділу I.....	23
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Вибірка дослідження та її характеристика.....	24
2.2. Методики дослідження і методи математичної статистики.....	26
Висновки до розділу II.....	29
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	
3.1. Аналіз рівня прокрастинації за «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації (Б.Такмана)» та «Шкалою загальної прокрастинації» (К.Лей).....	30
3.2. Дослідження зв'язку особистісних рис та когнітивних упереджень із рівнем прокрастинації студентів.....	34
3.3. Регресійний аналіз зв'язку особистісних рис і когнітивних упереджень із прокрастинацією.....	43
Висновки до розділу III.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
АНОТАЦІЯ.....	55
ANNOTATION.....	56
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де щодня доводиться справлятися з великим обсягом інформації, працювати в умовах високих темпів та постійної багатозадачності, дедалі частіше спостерігається явище, яке отримало назву прокрастинація. Прокрастинація – це свідоме відкладання важливих справ, навіть коли це може мати негативні наслідки. Особливо гостро ця проблема проявляється у навчанні та професійній діяльності, адже зволікання дуже часто заважає досягати цілей, знижує самооцінку, підвищує рівень стресу та негативно впливає на психологічний стан людини.

Згідно з науковими дослідженням, прокрастинація має складну психологічну природу, у якій важливу роль відіграють як особистісні характеристики (рівень самоконтролю, тривожність, ригідність, емоційна стабільність тощо), так і когнітивні упередження – спотворення сприйняття часу, надмірний перфекціонізм, занижена самооцінка ефективності. Вивчення зв'язку між цими чинниками дозволяє глибше зрозуміти природу прокрастинації та знайти ефективні підходи до її подолання.

Особливо цікавим і соціально значущим є дослідження цієї проблематики серед студентів магістратури, які здобувають другу вищу освіту – зокрема, на факультеті психології Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Ця категорія респондентів, як правило, поєднує навчання з професійною діяльністю, сімейними обов'язками та має вищий рівень усвідомлення власних психічних процесів, що робить їх досвід особливо цінним для аналізу прокрастинаційної поведінки.

Таким чином, вивчення психологічних механізмів прокрастинації з акцентом на особистісні характеристики та когнітивні упередження допоможе не тільки краще зрозуміти природу цього явища, а й стане основою для розробки практичних психологічних порад, що сприятимуть підвищенню навчальної мотивації та зменшенню прокрастинації у людей з високим навантаженням. Актуальність дослідження зумовлена також потребою у профілактиці хронічного стресу й

емоційного вигорання, які можуть виникати як наслідок прокрастинації.

Мета дослідження: виявлення психологічних механізмів прокрастинації через аналіз зв'язку між особистісними характеристиками та когнітивними упередженнями у студентів магістратури, які здобувають другу вищу освіту.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні механізми прокрастинації: роль особистісних характеристик та когнітивних упереджень.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми прокрастинації, її психологічних механізмів та чинників, що впливають на її формування.
2. Визначити рівень прокрастинації.
3. Дослідити особистісні характеристики студентів.
4. Проаналізувати зв'язок між особистісними характеристиками та рівнем прокрастинації.
5. Виявити когнітивні упередження, притаманні прокрастинаторам, та встановити їхню роль у формуванні відкладання діяльності.
6. Проаналізувати зв'язок між особистісними особливостями, когнітивними упередженнями та рівнем прокрастинації.

Гіпотеза дослідження: припускається, що високий рівень прокрастинації у студентів, які здобувають вищу освіту, зумовлений специфічним поєднанням особистісних характеристик (зокрема низьким рівнем сумлінності, підвищеною емоційною нестабільністю (нейротизмом), особливостями доброзичливості, екстраверсією та відкритістю до досвіду) та наявністю когнітивних упереджень (катастрофізацією, відчуттям боргу щодо себе і щодо інших, оцінною настановою і толерантністю до фрустрації). Крім того, передбачається, що додаткові обов'язки, пов'язані з поєднанням навчання та роботи, впливають на прояви прокрастинації, стимулюючи більш системний підхід до організації часу та виконання завдань, тоді як студенти, які лише навчаються, демонструють більш варіативний рівень прокрастинації.

Методи дослідження:

- теоретичні: вивчення, аналіз, порівняння наукових праць;
- емпіричні: «Методика визначення рівня загальної прокрастинації» (Б.Такмана), «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей), «П'ятифакторний особистісний опитувальник» (Big Five IPIP 120), «Шкала ірраціональних упереджень» (А. Елліса).
- статистичні: описова статистика, метод Шапіро–Уїлка, порівняльний аналіз (t-тест для незалежних вибірок), кореляційний аналіз (Спірмена), регресійний аналіз.

Характеристика вибірки: для проведення емпіричного дослідження була сформована цілеспрямована вибірка, до якої увійшли 50 респондентів віком від 20 до 60 років. Усі учасники є студентами факультету психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, які здобувають вищу освіту за спеціальністю «Психологія».

Практична значущість роботи полягає в можливості використання її результатів для розробки ефективних психологічних інструментів, спрямованих на зменшення проявів прокрастинації у студентів, які поєднують навчання з роботою, сім'єю та іншими справами. Отримані дані дозволяють краще зрозуміти, які особистісні риси та когнітивні упередження найчастіше призводять до звички відкладати справи на потім. Це дає змогу не просто констатувати наявність проблеми, а й усвідомлено підійти до її вирішення – зокрема, створити конкретні рекомендації, які допоможуть людям краще організовувати свій час, підвищити мотивацію та зменшити рівень стресу.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЧИН

1.1. Сутність поняття прокрастинації в психології

Прокрастинація є поширеним феноменом, з яким хоча б раз у житті стикається практично кожна людина. Наразі це явище активно вивчається не лише в межах психологічної науки, а й у таких галузях, як педагогіка, медицина, політичні науки тощо. У сучасній психології прокрастинація розглядається як складний, багатовимірний феномен, що охоплює особистісні риси, мотивацію, мислення та емоції.

Термін «прокрастинація» походить від латинського «procrastinatio», що означає «відкладання на завтра». Це свідома схильність відкладати виконання важливих чи пріоритетних завдань, навіть якщо людина усвідомлює можливі негативні наслідки: стрес, втрачений шанс чи неякісний результат. Важливо розуміти, що прокрастинація – це не синонім ліні чи бездіяльності, а активна поведінкова стратегія уникнення, що часто супроводжується внутрішньою боротьбою та почуттям провини [14].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 96 % людей принаймні раз у житті стикалися з прокрастинацією, а для 52 % це щоденна проблема [16].

Отже, явище є глобальним і стосується практично всіх, хоча й проявляється по-різному [12].

Прокрастинацію досліджують як зарубіжні, так і українські науковці. Кожен з них намагається сформулювати власне визначення цього явища, спираючись на свій підхід і дослідницький досвід. Наукове вивчення прокрастинації розпочалося в 1970–1980-х роках, коли дослідники почали розглядати її не як звичайну лінь, а як складне психологічне явище. Поняття «прокрастинація» ввів у науковий обіг П. Рінгенбах у 1977 році, коли опублікував свою роботу «Прокрастинація в житті

людини». У ній він намагався описати, чому люди відкладають важливі справи на потім, навіть розуміючи, що це може зашкодити.

На думку Дж.Феррарі, прокрастинація – це не просто шкідлива звичка, а глибоке внутрішнє протиріччя між бажанням досягти результату та страхом перед оцінкою або можливим провалом. Цей внутрішній конфлікт часто підсилюється негативним досвідом з дитинства або постійним самозапереченням [26]. Дж.Феррарі був одним із перших науковців, хто запропонував розглядати прокрастинацію як сталу рису характеру. На його думку, існує два типи прокрастинації – хронічна і ситуативна. Хронічна – це тип прокрастинації, коли людина систематично зволікає у різних сферах життя: навчанні, роботі, побуті чи стосунках. Таке зволікання часто пов'язане з високим рівнем тривожності, невпевненістю в собі та слабкою самодисципліною. У той час як ситуативна (тимчасова) прокрастинація виникає лише в окремих ситуаціях – наприклад, коли завдання здається занадто складним або неприємним. У цьому випадку причинами можуть бути стрес, перевтома чи просто низька мотивація [6]. Дж.Феррарі підкреслював, що не всі люди, які іноді відкладають справи, є прокрастинаторами у клінічному чи психологічному сенсі. Лише хронічна форма зволікання, яка має негативні наслідки для особистісного та професійного життя, заслуговує на особливу увагу в межах психодіагностики та психокорекції [25].

Інший відомий дослідник – Н.Мілграм – вважав прокрастинацію проявом внутрішнього конфлікту. На його думку, це поведінкова реакція на емоційний стрес. Коли людину охоплює тривога або напруга, вона може свідомо уникати завдань, які викликають дискомфорт. Н.Мілграм розглядав прокрастинацію як звичку, що формується з часом і поступово закріплюється, стаючи відповіддю на обов'язки, які людина не хоче або боїться виконувати. За його словами, прокрастинація – це послідовне зволікання, що перетворюється на стійку форму поведінки у відповідь на труднощі або обов'язки [33].

Вагомий внесок у дослідження прокрастинації зробив Кларрі Х. Лей, який у 1986 році створив одну з перших науково обґрунтованих методик для кількісного вимірювання цього явища. Він розробив спеціальну шкалу прокрастинації,

орієнтовану насамперед на студентську аудиторію. Шкала дозволила дослідникам більш точно оцінювати рівень відкладання справ у навчальному процесі.

У ХХІ столітті важливу роль у розвитку теоретичних моделей відіграв канадський психолог Пірс Стіл, який проаналізував і узагальнив численні попередні дослідження та створив мотиваційну модель прокрастинації. Ця модель враховує очікувану цінність завдання, чутливість до дедлайнів і самоконтроль. Він прагнув об'єднати ключові риси прокрастинації в один термін. На його думку, прокрастинація завжди означає зволікання та невиконання завдань, а також безпричинне відкладання справ, що мають конкретні строки виконання. За П.Стілом, саме це й відрізняє справжню прокрастинацію від звичайного перенесення справ або зміни планів [38; 39].

Т. Гейлікярі, Н. Катаявуорі та Г. Асікайнен пояснюють, що прокрастинація – це не просто звичка відкладати справи на потім, а складна проблема, пов'язана з емоціями, сумнівами в собі і труднощами з організацією власної поведінки. На їхню думку, люди відкладають завдання не через лінь, а через страх зробити помилку або через те, що не можуть впоратися з внутрішнім тиском [28].

Цю ідею підтримує й К. Б. Клінгзіек, який вважає прокрастинацію свідомим рішенням відкласти важливу справу, хоча людина розуміє, що це може призвести до проблем. Він наголошує, що причина не в ліні, а в страхах, тривозі й інших емоціях, які заважають почати роботу [29].

В українській психології дослідження феномену прокрастинації почали набирати активного розвитку наприкінці ХХ – на початку ХХІ століття. Ця тема висвітлена у працях таких дослідників сучасності, як М.Дворник, В. Дуб, К. Дубініна, О. Журавльова, Л.Котляр, Т. Мотрук, Н.Назарук, С.Наход, З. Оніпко, Ю. Рудоманенко, Г.Рудь, Є. Скворчевська, Д.Стеценко, О.Фролова та інші.

К. В. Дубініна трактує прокрастинацію як своєрідну емоційну реакцію на необхідність виконання запланованих або обов'язкових справ. Вона підкреслює, що прокрастинація – це не просто звичка відкладати, а глибинна схильність уникати діяльності, що викликає внутрішній дискомфорт, шляхом постійного перенесення її «на потім», «на завтра», «на майбутнє» [5].

С.А. Наход стверджує, що прокрастинація є особистісною характеристикою, яка проявляється у поведінці та діяльності людини й полягає у відкладанні важливих справ. [15].

М.С. Дворник розглядає прокрастинацію не просто як відкладання справ, а як складний психологічний феномен, що тісно пов'язаний із процесом конструювання особистісного майбутнього. На її думку, зволікання є наслідком внутрішніх суперечностей, страхів і дисгармонії в мотиваційній структурі особистості [3].

Н. П. Берегова та В. В. Підганюк наголошують, що прокрастинація впливає на порушення процесу самовизначення людини у різних сферах життя – особистісній, соціальній, професійній та життєвій загалом [1].

У свою чергу, Т. О. Мотрук і Д. В. Стеценко визначають прокрастинацію як інгібітор – тобто перешкоду для розвитку успішної особистості. Вони акцентують, що зволікання блокує можливість реалізувати власний потенціал, заважає ефективному плануванню та досягненню цілей. Подолання прокрастинації, на їхню думку, вимагає розвитку самоконтролю, усвідомлення мотиваційних причин зволікання та подолання внутрішніх бар'єрів [13].

Н. Крейдун та співавтори відзначають, що академічний прокрастинатор характеризується такими рисами, як підвищена критичність і рефлексивність, незгода із собою, недовіра до власних бажань та уподобань, незадоволеність собою й своїми можливостями, низький рівень саморегуляції та самоконтролю, схильність до ліні, занижена самоповага та тенденція переоцінювати власні здібності [11].

У сучасній психології сформувалося кілька підходів до розуміння природи прокрастинації. Найпоширенішими з них є психодинамічний, когнітивно-біхевіоральний, мотиваційний, особистісно-структурний і соціально-психологічний. Кожен з них розглядає різні аспекти цього складного явища. Психодинамічні аспекти прокрастинації вивчають Т. Мотрук та Л. Котляр. Вчені акцентують увагу на ролі внутрішніх переживань людини, страху невдачі та психологічних захистів, які формуються у відповідь на високі внутрішні вимоги до себе [10; 13].

Когнітивно-біхевіоральний підхід до розуміння прокрастинації фокусується на тому, як викривлене мислення й емоційні установки впливають на поведінку.

Основна ідея цього підходу полягає в тому, що люди відкладають завдання не просто через лінь чи втому, а через специфічні когнітивні схеми та установки, які породжують уникнення. В українському науковому середовищі цей підхід підтримують і розвивають Т.Колтунович, О.Поліщук та Ю.Рудоманенко. У своїх роботах вони аналізують, як когнітивні упередження впливають на стратегії уникнення. Зокрема, дослідники виокремлюють такі типові установки прокрастинаторів, як страх невдачі, внутрішня заборона на помилку, самокритичність і занижена самооцінка [4]. Вони також активно застосовують «Шкалу ірраціональних упереджень» (А. Елліса), що дозволяє виявити глибинні когнітивні джерела зволікання. Таким чином, когнітивно-біхевіоральний підхід акцентує: щоб подолати прокрастинацію, потрібно не лише змінити поведінку, а й переглянути ті упередження, що лежать в її основі [9; 18].

Мотиваційний підхід пояснює прокрастинацію як результат конфлікту між двома типами мотивації: короткостроковою – орієнтованою на миттєве задоволення, і довгостроковою – пов'язаною з досягненням значущих цілей. Людина може чітко усвідомлювати важливість виконання завдання, але водночас прагнути уникнути стресу або отримати швидке полегшення, відкладаючи справу «на потім». О.Грабчак і Н.Назарук підкреслюють значення внутрішньої та зовнішньої мотивації у виникненні прокрастинації в навчальній та професійній діяльності. Їхні праці доводять, що низький рівень внутрішньої мотивації (інтерес до справи, усвідомлення мети) часто поєднується з високим рівнем зовнішнього тиску, що лише посилює зволікання [2; 14].

Особистісно-структурний підхід розглядає прокрастинацію як рису особистості, яка формується протягом життя та впливає на поведінку у різних сферах – від навчання до особистих стосунків. У рамках цього підходу прокрастинація пов'язується з темпераментом, характерологічними особливостями та стилями саморегуляції. Найчастіше серед «прокрастинативних» рис згадують низьку самодисципліну, емоційну нестабільність, тривожність, ригідність мислення та схильність до перфекціонізму. У своїх роботах К.Дубініна, З.Оніпко та О.Журавльова аналізують зв'язок між рисами особистості, особливостями

саморегуляції та схильністю до прокрастинації, особливо в умовах академічного та професійного навантаження. Вони також досліджують, як стилі подолання стресу й індивідуальні психологічні стратегії впливають на здатність людини справлятися з відкладанням справ [5; 7; 16].

Соціально-психологічний підхід дивиться на прокрастинацію не тільки як на особисту проблему, а як на явище, яке залежить від того, як людина взаємодіє з іншими та з навколишнім світом. Тут важливо те, як соціальні очікування, правила в колективі чи сім'ї, а також ставлення інших можуть впливати на те, чи відкладає людина справи на потім. Наприклад, на думку Є.Скворчевської, прокрастинація часто пов'язана з тиском з боку суспільства або навчального середовища. Вона пояснює, що коли людина відчуває надто великий тиск або навпаки – недостатню підтримку, це може сприяти зволіканню. Дослідниця вивчає, як такі соціальні фактори впливають на поведінку студентів та працівників [20].

В рамках цього підходу, К.Дубініна, О.Журавльова та Ю.Рудоманенко досліджують, як соціальне оточення і відносини з іншими людьми впливають на звички відкладати справи. Вони вважають, що прокрастинація – це не тільки внутрішня боротьба з лінню чи страхом, а й питання того, як людина відчуває себе у своєму соціумі [5; 7; 17].

У 1992 році Н. Мілграм разом із колегами – Дж. Батором і Д. Моурером – запропонували одну з найвідоміших класифікацій прокрастинації, яка охоплює п'ять основних типів, кожен з яких пов'язаний з певною сферою життєдіяльності людини [33].

1. Побутова прокрастинація виявляється у звичці відкладати рутинні домашні справи – такі як прибирання, оплата рахунків, прання чи організація побуту. Цей тип зволікання часто пов'язаний з низькою мотивацією або відчуттям монотонності завдань.
2. Прокрастинація у прийнятті рішень полягає в труднощах з вибором між кількома варіантами, навіть тоді, коли ситуація вимагає швидкої реакції. Люди з такою формою прокрастинації часто бояться зробити помилку або взяти на себе відповідальність, що призводить до паралічу дій.

3. Невротична прокрастинація охоплює зволікання у прийнятті життєво важливих рішень – наприклад, пов'язаних зі створенням сім'ї, зміною кар'єри або місця проживання. Вона зазвичай супроводжується тривожністю, почуттям безпорадності та глибокими внутрішніми конфліктами.

4. Компульсивна прокрастинація є більш складною формою, яка поєднує риси поведінкової та рішеннєвої прокрастинації. Це хронічне, часто неконтрольоване відкладання справ у різних сферах життя, що може нагадувати obsесивно-компульсивні прояви.

5. Академічна прокрастинація – найпоширеніша серед студентської молоді. Вона полягає у систематичному зволіканні з виконанням навчальних завдань: написанням курсових, підготовкою до іспитів, відвідуванням занять тощо.

Згодом, у 2000 році, Н. Мілграм спільно з Р. Тенне спростили цю типологію, об'єднавши п'ять типів у дві узагальнені категорії: відкладання виконання завдань (куди увійшли побутова, академічна та поведінкова форми прокрастинації) і відкладання прийняття рішень (включає невротичну і частково компульсивну прокрастинацію) [34].

Ця узагальнена класифікація стала основою для подальших емпіричних досліджень, зокрема щодо виявлення ефективних методів подолання прокрастинаційної поведінки в різних вікових і соціальних групах.

М. Дворник виокремлює кілька типів особистостей, схильних до прокрастинації. Класифікація ґрунтується на суб'єктивних якостях особистості, які визначають те, як вона уявляє своє майбутнє. Серед них: конструктивний (зволікає через недооцінку готовності, потребує підтримки), конвенційний (звик уникати відповідальності, нерішучий), енергозберіжний (нераціонально розподіляє свої ресурси, виснажений), спорадичний (уникає відповідальності через страх невдачі), шаблонний (боїться і невдачі, і успіху), трендовий (уникає завдань, які не гарантують схвалення оточуючих), комунікативний (відкладає нецікаві справи, які не приносять соціального визнання) [3].

Згідно з численними науковими дослідженнями, прокрастинація є складним явищем, зумовленим низкою психологічних чинників. Серед основних причин вчені

виокремлюють перфекціонізм і страх невдачі, коли людина відкладає справи через сумніви у власних можливостях досягти ідеального результату, а також страх успіху, пов'язаний з небажанням брати на себе нові обов'язки після досягнення мети. Значущу роль відіграє і тривожність, яка знижує здатність до концентрації уваги та сприяє уникненню завдань, тоді як недостатній рівень навичок тайм-менеджменту, невміння планувати час і визначати пріоритети призводять до дезорганізованості. Крім того, дослідження показують, що у деяких осіб прокрастинаційна поведінка пов'язана з потребою у підвищеній стимуляції – вони активізуються лише під тиском дедлайнів або в умовах гострої необхідності. Сукупність цих факторів створює психологічне підґрунтя для регулярного зволікання з виконанням важливих завдань, навіть попри усвідомлення їхньої значущості [13].

На думку Ю.Рудоманенко, головні ознаки прокрастинації – це ірраціональність поведінки та недостатнє усвідомлення її негативних наслідків. Люди, які схильні до прокрастинації, відкладають виконання завдань до останнього моменту, коли вже втрачається реальна можливість їхнього якісного виконання через обмежений час. Таке зволікання часто спричиняє низку негативних наслідків: зниження якості виконаної роботи, втрату можливостей, підвищення рівня стресу та загального емоційного дискомфорту. Прокрастинація супроводжується почуттями провини, тривоги, занепокоєння, розчарування, що з часом може спричиняти порушення сну, зниження самооцінки, погіршення психологічного стану та формування замкненого кола, в якому зволікання й негативні емоції посилюють одне одного [18].

З психологічної точки зору, прокрастинація розглядається як поведінкова стратегія уникнення, пов'язана зі спробою зменшити внутрішній дискомфорт, тривогу, страх перед невдачею або критикою. У цьому сенсі вона виконує функцію короткочасного емоційного полегшення, однак з часом призводить до посилення стресу, почуття провини та незадоволеності собою. У багатьох випадках така поведінка має ірраціональний характер, оскільки особа усвідомлює, що відкладання погіршує ситуацію, але не здатна зупинити цей процес.

Особливу роль у розвитку прокрастинації відіграють певні риси особистості. Дослідження показують, що нейротизм, низька самодисципліна та надмірний перфекціонізм підвищують схильність до відкладання важливих завдань [3].

У контексті «П'ятифакторного особистісного опитувальника» встановлено, що прокрастинація найбільш пов'язана з низьким рівнем сумлінності, проявами якої є неорганізованість, недисциплінованість, неуважність, низька відповідальність і слабкий самоконтроль [32].

Крім сумлінності та нейротизму, інші риси особистості також впливають на схильність до прокрастинації. Наприклад, низька доброзичливість може ускладнювати співпрацю та призводити до відкладання завдань, а висока відкритість до досвіду сприяє гнучкості мислення та здатності адаптуватися до нових завдань. Екстраверсія ж може допомагати через соціальну підтримку та активну взаємодію з оточенням»

Крім психологічних, прокрастинація має й біологічні передумови. Зокрема, синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ), що проявляється в імпульсивності, розсіяності, складнощях із концентрацією, може виступати серйозним чинником формування стійкої прокрастинаційної поведінки. Крім того, важливим є поняття виконавчої дисфункції – порушення когнітивних процесів, які відповідають за цілепокладання, планування, обробку інформації, гнучкість мислення та самоконтроль. Втрата ефективності цих процесів унеможливорює своєчасне виконання завдань.

Серед інших біопсихологічних чинників прокрастинації науковці також виокремлюють хронічний стрес, що виснажує ресурси самоконтролю; порушення сну, які погіршують когнітивні функції; тривожні розлади, що сприяють ухиленню від діяльності; а також депресивні стани, які супроводжуються втратою енергії, мотивації та ініціативності [29]. Усі зазначені фактори можуть діяти як ізольовано, так і комплексно, значно ускладнюючи здатність до ефективної організації діяльності та своєчасного виконання завдань.

Таким чином, прокрастинація – це свідоме відкладення важливих справ, навіть коли людина розуміє негативні наслідки такого рішення. Вона пов'язана не просто з

лінню, а з внутрішніми переживаннями, страхами та особливостями характеру. Різні дослідники пояснюють прокрастинацію через мотивацію, емоції та особистісні риси, що свідчить про складну природу цього явища.

1.2. Роль когнітивних упереджень у формуванні прокрастинаційної поведінки

Одним із ключових механізмів, що сприяють розвитку прокрастинації, є когнітивні упередження – хибні установки або так звані викривлення мислення. Вони спричиняють неправильну оцінку часу, складності завдань, власних можливостей і ресурсів, а також очікуваних результатів, що, у свою чергу, сприяє зволіканню, уникненню діяльності та формуванню поведінки, орієнтованої на уникнення зусиль.

У межах когнітивно-поведінкового підходу особливу увагу приділяють інтернальним чинникам, серед яких провідну роль відіграють когнітивні упередження. Згідно з положеннями раціонально-емоційної поведінкової терапії (REBT), розробленої А. Еллісом у кінці 1950-х – на початку 1960-х років, когнітивні упередження розглядаються як жорсткі, негнучкі й догматичні установки, що приймаються індивідом без критичного осмислення. Такі упередження формуються у вигляді категоричних імперативів типу «я повинен», «я зобов'язаний», «інші мають», які істотно підвищують рівень тривожності, сприяють виникненню депресивних станів, зниженню самооцінки та є однією з причин прокрастинаційної поведінки.

У цьому контексті важливу роль відіграв У. Кнаус, який досліджував вплив ірраціональних установок на прокрастинаційну поведінку. У своїх працях він виокремив типові упередження, характерні для людей, схильних до зволікання.

Згодом теоретичні засади раціонально-емоційної поведінкової терапії, закладені А. Еллісом, і концепція когнітивних упереджень стали базою для розуміння психологічних механізмів прокрастинації. А.Елліс виокремлює дві ключові характеристики таких упереджень: по-перше, це жорсткі, догматичні

внутрішні вимоги до себе, що набувають форми імперативів («я повинен», «я зобов'язаний»); по-друге – узагальнені, автоматичні, нереалістичні припущення, які не піддаються перевірці, але мають глибоке емоційне підґрунтя [24].

Одним із найпоширеніших когнітивних упереджень серед прокрастинаторів є установка: «Я завжди повинен виконувати свою роботу добре». На думку А.Елліса, таке упередження формує надмірно жорсткі внутрішні стандарти, згідно з якими діяльність вважається прийнятною лише за умови ідеального виконання, без права на помилку. Це породжує страх не відповідати очікуванням, що своєю чергою веде до уникання завдань або їх зволікання. У такому контексті прокрастинація виконує захисну функцію: суб'єкт зберігає позитивну самооцінку, пояснюючи можливу невдачу не відсутністю компетенції, а нестачею часу. Таким чином, відкладання виступає як психологічний бар'єр проти самокритики та тривоги. Однак у довгостроковій перспективі це лише посилює цикл прокрастинації, підтримуючи внутрішній дискомфорт і сумніви у власній ефективності [24].

М. Стейнтон звернув увагу на те, що прокрастинація часто тісно пов'язана з румінацією – станом, коли людина зациклюється на негативних думках, постійно прокручує в голові свої помилки, почуття провини або незадоволення собою. Найчастіше це відбувається через те, що вона нічого не робить або відкладає справи, і тому починає «пережовувати» ситуацію в думках: «Чому я досі не почав?», «Знову нічого не зробив...», «Я ніколи нічого не встигаю».

М.Стейнтон вважає, що така форма мислення не просто з'являється після прокрастинації – вона часто передує їй. Тобто нав'язливі негативні думки, самокритика і внутрішній тиск створюють емоційний фон, у якому ще складніше взятися за справу. Через це з'являється ще більше тривоги, сумнівів і бажання уникати завдань. У підсумку людина потрапляє у замкнене коло: спочатку не діє через сумніви, потім картає себе за бездіяльність, що лише посилює бажання нічого не робити [37].

Таким чином, румінація не просто супроводжує прокрастинацію – вона її запускає і підживлює, роблячи вихід із цього стану ще складнішим.

Важливим аспектом у розумінні психологічних механізмів прокрастинації є перфекціонізм, який, як свідчать численні дослідження, часто лежить в основі хронічного зволікання. Перфекціоністське мислення передбачає надмірно високі вимоги до себе, прагнення до безпомилкового, ідеального виконання завдань та нетерпимість до недосконалості.

Прокрастинація в цьому контексті виступає як захисна стратегія. Особа відкладає виконання завдання, намагаючись уникнути потенційної помилки або критики. Така поведінка дозволяє їй зберегти самооцінку: у разі невдачі можна пояснити її нестачею часу, а не браком компетентності. Наприклад, перфекціоніст може не розпочинати важливий проєкт, вважаючи, що ще не готовий виконати його ідеально, або ж чекати "кращих умов", які ніколи не настануть.

Крім того, перфекціонізм зумовлює виникнення постійних сумнівів у прийнятих рішеннях, страх зробити «не той вибір», небажання делегувати завдання іншим – усе це створює перевантаження й психологічну втому, що ще більше підсилює схильність до відкладання. Таким чином, перфекціонізм не лише не сприяє продуктивності, а часто й блокує її, перетворюючись із позитивного прагнення до високих стандартів на деструктивний фактор, що спричиняє прокрастинацію.

Крім того, Дж.Феррарі зазначає, що когнітивні упередження часто супроводжуються емоційними станами – такими як тривожність, невпевненість у собі, страх перед оцінюванням – що ще більше ускладнює подолання прокрастинації. Це підкреслює багатовимірність феномену та необхідність його комплексного, міждисциплінарного аналізу [26].

Українські дослідники також активно вивчають вплив когнітивних чинників на прокрастинацію. Зокрема, О.Журавльов і О.Журавльова у своїх публікаціях аналізують вплив ірраціональних установок, викривленої оцінки часу та страху перед завданням на схильність до прокрастинації. Вони зазначають, що студенти часто зволікають не через брак часу, а через внутрішній конфлікт між очікуваннями й тривожністю щодо результату, що підтверджує висновки А.Елліса. Зокрема, дослідники наголошують, що одним із ключових факторів прокрастинації є

ірраціональні установки – сталі, автоматизовані упередження, що впливають на оцінку людиною завдань і власних можливостей. Ці установки можуть мати форму негативних очікувань («я не впораюся», «усе одно вийде погано») або ж завищених вимог до себе («я повинен зробити все ідеально»), що створює внутрішній конфлікт між бажанням діяти та страхом невдачі [8].

Ю. Рудоманенко наголошує, що однією з головних причин прокрастинації є когнітивні спотворення – хибні, автоматичні упередження, які люди часто навіть не усвідомлюють [17]. Вони спотворюють наше бачення себе і завдань, які перед нами стоять. Наприклад, перфекціонізм – коли людина вважає, що все потрібно зробити ідеально, або не робити взагалі. Через це вона встановлює собі нереально високі вимоги, боїться їм не відповідати, і в результаті взагалі відкладає початок справи. До цього додається страх провалу: «А що, якщо не вийде?», «А раптом я не впораюсь?». Такий страх викликає тривогу, сумніви в собі й бажання уникати ситуацій, де можна зазнати невдачі. Все це часто пов'язано з низькою самооцінкою – коли людина не вірить у свої сили, почувається слабкою чи некомпетентною. У такому стані з'являється емоційний тиск, який буквально блокує дію. Робота не робиться, а неприємні відчуття тільки посилюються.

Таким чином, прокрастинація – це не просто «лінь» або свідоме рішення щось відкласти. Це реакція на внутрішній емоційний дискомфорт, який виникає через викривлене сприйняття себе і своїх можливостей. Людина не уникає завдання як такого – вона намагається уникнути тривоги, страху й сумнівів, які з ним пов'язані.

Реймонд А., Діджузеппе та Крістен А. Дойл, провідні фахівці у галузі раціонально-емоційної поведінкової терапії, розробленої А.Еллісом, активно досліджують вплив когнітивних упереджень на прокрастинацію та психологічний добробут. Зокрема, Діджузеппе зазначає, що ірраціональні упередження, такі як вимоги до себе та нетерпимість до розчарувань, є основними чинниками прокрастинації. Ці упередження призводять до емоційного дискомфорту та уникання завдань. Автори виявили, що ірраціональні упередження, такі як перфекціонізм і нереалістичні очікування, значно сприяють відкладанню виконання завдань, тоді як раціональні упередження можуть зменшувати цю схильність. У

своїй роботі вони також підкреслюють важливість корекції цих упереджень для подолання прокрастинації та покращення психічного здоров'я [23].

Таким чином, когнітивні упередження, зокрема когнітивні упередження та перфекціонізм, відіграють ключову роль у формуванні прокрастинаційної поведінки, спричиняючи емоційний дискомфорт і уникнення завдань. Вони призводять до викривленої оцінки власних можливостей і підвищеної тривожності, що підтримує замкнене коло зволікання. Прокрастинація виступає як захисний механізм, що дозволяє зберегти самооцінку, однак у довгостроковій перспективі посилює внутрішні конфлікти та сумніви у власній ефективності.

1.3. Прокрастинація в умовах подвійного навчального навантаження

У сучасному світі дедалі більше дорослих вирішують здобути другу вищу освіту. Найчастіше це люди, які вже працюють, мають родину та багато інших обов'язків. У результаті вони опиняються в ситуації подвійного навантаження – коли доводиться поєднувати навчання з професійною діяльністю [34]. Це означає, що вдень людина може виконувати робочі завдання, а ввечері – сідати за підручники, писати реферати, готуватись до занять чи іспитів. Навіть якщо навчання проходить в онлайн-форматі, воно все одно вимагає часу, зусиль та концентрації.

Студенти з високим рівнем нейротизму частіше відчувають тривогу, напруження та стрес, що змушує їх відкладати завдання на потім. Коли ж одночасно працюєш і навчаєшся, ці переживання підсилюються перевтомою та емоційним виснаженням – і прокрастинація може стати майже неминучою. Для тих, хто присвячує себе лише навчанні, тиск дещо менший, тому відкладання справ відбувається рідше і менш інтенсивно.

Доброзичливість також може впливати на навчальну поведінку. Студенти з низьким рівнем доброзичливості можуть частіше стикатися з конфліктами з колегами або викладачами через невиконання завдань у встановлені строки, що посилює стрес і схильність до відкладання справ.

Відкритість до досвіду сприяє більш ефективній адаптації до нових завдань і навчальних методик. Студенти з високою відкритістю здатні швидше освоювати нові підходи, знаходити альтернативні стратегії роботи та проявляють меншу схильність до прокрастинації.

Екстраверсія може пом'якшувати прокрастинацію через соціальну підтримку. Активні контакти з колегами та однокурсниками, обговорення завдань у групах або взаємна допомога створюють додаткову мотивацію та підвищують відповідальність за виконання завдань.

У таких умовах прокрастинація часто стає не просто звичкою, а захисною реакцією на перевантаження. Вона викликає емоційний дискомфорт – постійне відчуття провини за невиконані справи, хронічний стрес через «завали» у списку завдань і страх перед майбутніми складними завданнями. З часом це може призвести до зниження самооцінки, сумнівів у власній професійній і навчальній спроможності, а також до емоційного вигорання. У такому стані людина відчуває втому, невдоволення собою і своїми досягненнями – як у навчанні, так і в роботі чи особистому житті [20; 22].

Прокрастинація в умовах подвійного навантаження є специфічною формою зволікання, яка часто виникає не лише як результат особистісних характеристик, а й як реакція на перевантаження, дефіцит ресурсів та необхідність одночасного виконання кількох ролей – студента, працівника, батька/матері тощо. У таких обставинах індивід змушений постійно балансувати між вимогами, що нерідко викликає відчуття безпорадності, емоційного виснаження та втрати контролю, які сприяють зниженню мотивації та відкладанню виконання завдань. Поєднання навчання з роботою або навчанням на двох програмах збільшує загальний обсяг стресу та знижує ефективність саморегуляції, що сприяє відкладанню виконання завдань. Дослідження показують, що студенти, які поєднують навчання з роботою, мають нижчий рівень саморегуляції та вищий рівень прокрастинації порівняно з тими, хто займається лише навчанням.

На думку науковців Р. Місра і М. Маккін, студенти, які поєднують навчання з роботою або іншими активностями, зазнають значного підвищення рівня стресу

через накопичення обов'язків і тиску дедлайнів. Такий підвищений стрес негативно впливає на здатність студентів ефективно організовувати свій час, що є одним із ключових чинників успішного навчання [35].

Зокрема, у дослідженні було виявлено, що студенти із подвійним навантаженням відчують підвищену тривожність, яка ускладнює концентрацію уваги та прийняття рішень. Крім того, спостерігається погіршення навичок тайм-менеджменту, через що вони не можуть ефективно розподіляти час між навчальними, робочими та особистими обов'язками. Це також призводить до зниження рівня задоволеності вільним часом, що додатково погіршує емоційний стан і підвищує ризик емоційного вигорання. Внаслідок цих факторів знижується здатність контролювати власні дії, підтримувати мотивацію та доводити розпочаті завдання до завершення. Автори роблять висновок, що поєднання навчання і роботи суттєво ускладнює студентам підтримувати баланс між різними сферами життя, підвищує стресові навантаження і сприяє формуванню прокрастинації. Через це ефективне управління часом і розвиток навичок саморегуляції є критично важливими для успішного подолання цих викликів.

У своїх дослідженнях Дж. Феррарі особливу увагу приділяє академічній прокрастинації, зокрема тому, як вона проявляється у студентів, які поєднують навчання з роботою або іншими важливими обов'язками. Він підкреслює, що виконання кількох соціальних ролей водночас – студента, працівника, іноді ще й батька або матері – створює сильний тиск, який ускладнює управління часом і встановлення пріоритетів. У таких умовах людині стає дедалі важче зосередитись на навчальних завданнях, а відчуття втоми, тривоги і страху зробити щось неідеально лише посилюються.

Дж. Феррарі зауважує, що саме в таких ситуаціях прокрастинація часто стає своєрідним механізмом захисту – способом уникнути завдань, які здаються надто складними або викликають дискомфорт. Проте така «відстрочка» лише на короткий час зменшує напругу. У довгостроковій перспективі вона навпаки посилює стрес і породжує почуття провини. Таким чином, виникає замкнене коло: що більше

студент відкладає справи, то більше зростає напруга, а чим вищий рівень стресу – тим легше вдаватись до відкладання [26].

Отже, академічна прокрастинація в умовах подвійного навчального навантаження є багатофакторним явищем, що виникає на перетині особистісних, емоційних та соціальних чинників. Поєднання ролей студента і працівника значно ускладнює підтримання життєвого балансу, посилює стрес, знижує ефективність саморегуляції та сприяє формуванню стійких моделей відкладання завдань. Дослідження свідчать про те, що такі студенти стикаються з труднощами у тайм-менеджменті, зниженням мотивації та підвищеною тривожністю, що загалом негативно впливає на їхню академічну успішність і психологічний добробут. На думку С. Соболевої, основними причинами академічної прокрастинації є недостатня мотивація до навчання, стрес, що виникає через невпевненість та страх перед майбутнім, відсутність умінь розставляти пріоритети та планувати навчальну діяльність, лень, неефективне керівництво з боку викладачів, недостатня пряма комунікація у поєднанні з надлишком віртуального спілкування, а також вплив зовнішніх факторів, що відволікають. Саме тому розвиток навичок саморегуляції, управління часом та стресостійкості є критично важливими для мінімізації наслідків прокрастинації і забезпечення ефективного поєднання навчання з іншими життєвими ролями [21].

Таким чином, прокрастинація в умовах подвійного навчального навантаження є складним багатофакторним явищем, що виникає через поєднання особистісних, емоційних та соціальних чинників. Студенти, які водночас навчаються та працюють, зазнають підвищеного стресу, тривожності і зниження ефективності саморегуляції, що ускладнює управління часом і призводить до відкладання завдань. Ці фактори мають негативний вплив на їхню академічну успішність і психологічне благополуччя, створюючи замкнене коло стресу і прокрастинації.

Висновки до розділу I

1. Прокрастинація – це поширене і складне психологічне явище, яке полягає у свідомому відкладанні важливих справ, навіть коли людина розуміє, що це матиме негативні наслідки. Це не просто лінь, а своєрідна захисна стратегія, що допомагає уникнути внутрішнього дискомфорту, страху невдачі або самокритики. Прокрастинація має багато вимірів – це і особистісні риси, і внутрішні мотиваційні конфлікти, і помилки у сприйнятті себе та завдань, а також емоційні труднощі. В українській психології прокрастинацію розглядають через різні теоретичні підходи, що допомагає глибше розуміти її природу. Серед основних причин – страх помилитися, прагнення досконалості, тривожність, низька самодисципліна і проблеми з організацією часу.

2. Однією з ключових причин прокрастинації є когнітивні упередження – це ірраціональні упередження, які викривляють реальне сприйняття часу, складності завдань і власних можливостей. Наприклад, внутрішні «жорсткі» настанови типу «я повинен» чи «я зобов'язаний» підвищують тривогу, створюють страх невдачі і знижують самооцінку. Перфекціонізм, пов'язаний із завищеними стандартами і нетерпимістю до помилок, особливо часто призводить до відкладання справ, бо людина боїться не відповідати ідеалам. Негативне ставлення до себе, сумніви у власних силах, а також румінація поглиблюють прокрастинацію і створюють замкнене коло.

3. Прокрастинація у тих, хто поєднує навчання з роботою або іншими обов'язками, – це не просто небажання працювати, а реакція на сильне перевантаження і стрес. Коли людина одночасно виконує кілька важливих ролей – студента, працівника, батька чи матері – дуже важко знайти достатньо часу і сил на все. Відкладати завдання в таких умовах – це спосіб тимчасово зняти напругу, але згодом це викликає почуття провини і ще більший стрес.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Вибірка дослідження та її характеристика

Теоретичний аналіз дав змогу спланувати емпіричне дослідження, мета якого – з'ясувати, які особистісні чинники та когнітивні упередження впливають на виникнення прокрастинації. Для проведення емпіричної частини дослідження було сформовано вибірку з 50 осіб віком від 20 до 60 років. Всі вони є студентами факультету психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, які здобувають вищу освіту за спеціальністю «Психологія».

Вибірка для дослідження була сформована цілеспрямовано, оскільки обрана категорія студентів поєднує одразу кілька важливих аспектів: активну професійну діяльність, навчання у закладі вищої освіти, а також виконання сімейних обов'язків. Такий спосіб життя передбачає постійну багатозадачність, дефіцит вільного часу та підвищені вимоги до самодисципліни й самоорганізації. Саме ці умови часто стають фоном для виникнення прокрастинації.

Ця категорія учасників є особливо цікавою для вивчення прокрастинації, адже більшість із них уже має певний життєвий та професійний досвід, а також краще розуміє свої внутрішні стани та поведінкові особливості. Дослідження прокрастинації саме серед цієї групи студентів допомагає краще зрозуміти, чому і як виникає це явище у реальному житті дорослої людини, яка щодня поєднує роботу, навчання та сімейні обов'язки. Такий підхід дозволяє побачити прокрастинацію не як абстрактну проблему, а як частину повсякденного досвіду, з яким стикаються багато людей.

Середній вік респондентів становив 36,6 років, що свідчить про те, що у дослідженні взяли участь представники дорослої аудиторії з достатнім життєвим і професійним досвідом. Віковий діапазон учасників був досить широким і охоплював осіб від 21 до 57 років. Такий розподіл віку дає змогу дослідити прокрастинацію з урахуванням особливостей різних вікових груп, що є важливим для глибшого розуміння психологічних механізмів цього явища.

За статевою ознакою у вибірці спостерігається значна перевага жінок – 46 осіб, що становить (86,8 %) від загальної кількості респондентів. Чоловіків у вибірці 7 осіб, або (13,2 %). Такий розподіл відображено на рис. 2.1, де наочно видно, як саме відрізняються результати чоловіків і жінок у досліджуваній групі.

Стать

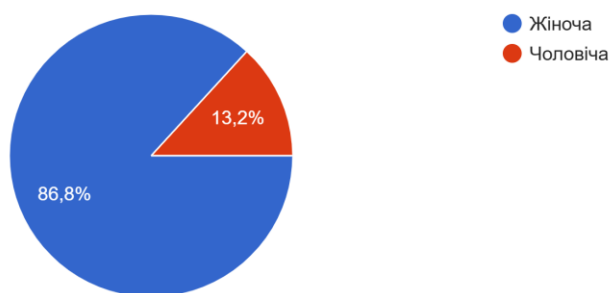


Рис.2.1 Розподіл респондентів за статтю

Як видно на рис.2.2, серед 50 учасників дослідження 25 осіб (50 %) – лише навчаються, а ще 25 респондентів (50 %) поєднують навчання з роботою.

Чим Ви займаєтесь на даний момент?

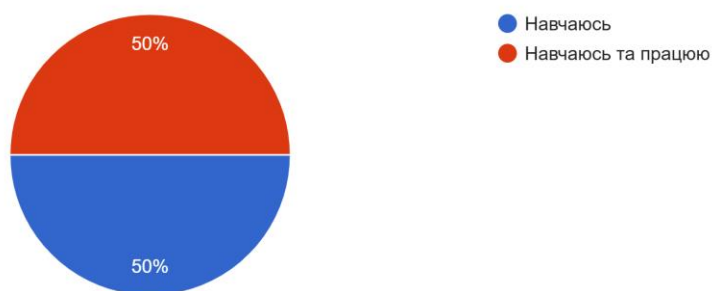


Рис.2.2 Розподіл досліджуваних: студенти, які лише навчаються, та ті, хто поєднує навчання з роботою

Усі респонденти пройшли анкетування онлайн – через Google Forms. Використання онлайн-формату для проведення дослідження забезпечило учасникам зручність і гнучкість: кожен мав можливість долучитися у комфортний для себе час та в звичному середовищі, що сприяло зниженню напруги та підвищенню щирості відповідей. Крім того, онлайн-формат гарантував анонімність і конфіденційність

Перед початком опитування кожен учасник отримував короткий опис дослідження, у якому чітко зазначались його мета, основні завдання та принципи участі. Окрему увагу було приділено питанню етичності: учасникам гарантували повну конфіденційність та добровільність участі. Зібрана інформація використовувалась виключно в наукових цілях.

2.2. Методики дослідження і методи математичної статистики

Для досягнення мети дослідження, перевірки висунутої гіпотези та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс емпіричних методів. Усі методики були реалізовані у вигляді онлайн-анкетування через Google Forms, яка складалася з чотирьох тестів: «Методика визначення рівня загальної прокрастинації» (Б.Такмана), «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей), «П'ятифакторний особистісний опитувальник» та «Шкала ірраціональних упереджень» (А. Елліса).

«Методика визначення рівня загальної прокрастинації» (Б.Такмана) [40] використовується для визначення рівня схильності людини до прокрастинації. Вона була розроблена американським психологом Брюсом Такманом у 1991 році для виявлення схильності особистості до відкладання важливих справ. Коротка форма, яку було використано в даній роботі, складається з 16 тверджень, на які учасники відповідають за п'ятибальною шкалою від «Зовсім не схоже на мене» до «Зовсім схоже на мене». Для чотирьох запитань із тесту (7, 12, 14 та 16) використовується зворотне кодування балів, щоб уникнути викривлень у результатах. Загальний бал може коливатися від 16 до 80: нижчі значення свідчать про низький рівень прокрастинації, середні – про помірний, а високі – про виражену схильність відкладати справи. Методика проста у заповненні, добре підходить для онлайн-формату і дає досить точні показники. Крім того, її результати легко інтерпретувати в поєднанні з особистісними рисами та когнітивними установками.

«Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей) [30; 31] є логічним доповненням до методики визначення рівня загальної прокрастинації. Вона більше зосереджена

на звичках і поведінці в повсякденних ситуаціях: коли саме людина схильна відкладати справи, як це проявляється в навчанні, роботі, повсякденному житті. Завдяки цьому можна отримати глибше розуміння конкретних форм прокрастинації. Методика складається з 20 тверджень, що описують прокрастинативні моделі поведінки.

Іншою методикою, яку було використано в дослідженні, став «П'ятифакторний особистісний опитувальник» [27] у скороченому варіанті з 120 питаннями. Під цією назвою об'єднуються різні психодіагностичні тести, які базуються на моделі «П'ятифакторного особистісного опитувальника» рис особистості. Всі вони мають спільну ідею – виміряти п'ять ключових аспектів характеру людини, але відрізняються кількістю запитань, глибиною аналізу та метою застосування. Вибір саме варіанту з 120 питаннями дозволив отримати достатньо детальний і водночас зручний для респондента психологічний портрет, що є важливим для більш точного розуміння особистісних особливостей учасників дослідження.

Ця методика є однією з найпоширеніших і науково обґрунтованих моделей вивчення особистості. Вона допомагає описати структуру особистості за п'ятьма базовими факторами: екстраверсією, доброзичливістю, сумлінністю, нейротизмом і відкритістю до досвіду. Кожен із цих факторів відображає важливі сторони того, як людина поводить, переживає емоції та мислить у повсякденному житті.

Останньою методикою, яку було використано в цьому дослідженні, стала «Шкала ірраціональних упереджень» (А. Елліса). Вона ґрунтується на ідеях раціонально-емоційної поведінкової терапії, яку розробив Альберт Елліс. Згідно з цим підходом, емоційні труднощі й проблемна поведінка, зокрема прокрастинація, часто виникають не через самі життєві обставини, а через те, як саме ми їх сприймаємо – тобто через наші внутрішні упередження [24].

«Шкала ірраціональних упереджень» (А. Елліса) складається з 50 тверджень, у яких відображені типові ірраціональні упередження.

Використання цієї шкали дало змогу подивитися на прокрастинацію не лише як на звичку відкладати справи, а як на прояв певного способу мислення. Вона

відкриває прихований когнітивний бік проблеми, тобто ті упередження, які ми зазвичай не помічаємо, але які непомітно керують нашою поведінкою. У поєднанні з інформацією про особистісні риси та рівень прокрастинації це дозволило глибше зрозуміти, чому люди схильні відкладати важливе «на потім», і як можна свідоміше працювати над подоланням цієї звички.

Після збору даних за допомогою описаних методик, постала задача їх ґрунтовного аналізу. Для цього було використано комплекс методів математичної статистики.

На початку дослідження було перевірено за допомогою методу Шапіро–Уїлка, чи відповідає розподіл даних нормальному. Це дало змогу обрати найбільш доречні статистичні методи для аналізу кожної змінної. Для вивчення зв'язків між рівнем прокрастинації та особистісними характеристиками застосовувався лише непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена, оскільки розподіл досліджуваних змінних не відповідав нормальному.

Для визначення впливу конкретних рис особистості на прокрастинацію було застосовано регресійний аналіз для показників рис особистості. Цей метод дозволив оцінити їхній одночасний вплив і встановити, яка з рис є найсильнішим предиктором схильності до прокрастинації.

Крім того, для порівняння студентів, які лише навчаються, і тих, хто поєднує навчання з роботою, застосували t-тест для незалежних вибірок, щоб перевірити, чи є статистично значущі відмінності між групами за рівнем прокрастинації, особистісними рисами та когнітивними упередженнями.

Таким чином, поєднання описової статистики, кореляційного аналізу, регресійного аналізу та порівняльного t-тесту забезпечило всебічний аналіз даних. Це дозволило не лише описати загальні тенденції, а й оцінити зв'язок та вплив особистісних рис і когнітивних упереджень на прокрастинацію та простежити який вплив має поєднання навчання з роботою порівняно з навчанням лише на прояви цієї поведінки у студентів.

Висновки до розділу II

1. У вибірці дослідження брали участь 50 студентів факультету психології. Половина досліджуваних лише навчається, тоді як інша половина одночасно поєднує навчання та роботу. Такий розподіл дозволяє простежити вплив різного рівня навантаження на поведінкові особливості учасників. Онлайн-формат опитування дав можливість респондентам брати участь у зручний для них час, що сприяло отриманню щирих і достовірних відповідей. Таким чином, вибірка може вважатися репрезентативною для аналізу проявів прокрастинації серед дорослих, які щодня намагаються знайти баланс між навчанням, професійною діяльністю та особистим життям

2. Було застосовано комплекс емпіричних методик, таких як «Методика визначення рівня загальної прокрастинації» (Б.Такмана), «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей), «П'ятифакторний особистісний опитувальник» та «Шкала ірраціональних упереджень» (А. Елліса). Це дозволило отримати всебічну інформацію про рівень прокрастинації, особистісні риси та когнітивні упередження студентів. Перевірка нормальності розподілу за методом Шапіро–Уїлка забезпечила правильний вибір статистичних методів: кореляційного аналізу для виявлення зв'язків, регресійного аналізу для оцінки впливу особистісних рис на прокрастинацію та t-тесту для порівняння груп студентів. Такий підхід дав змогу комплексно оцінити закономірності проявів прокрастинації та вплив психологічних чинників і когнітивних упереджень.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

3.1. Аналіз рівня прокрастинації за «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації (Б.Такмана)» та «Шкалою загальної прокрастинації» (К.Лей)

У межах даного етапу дослідження було проведено оцінювання рівня прокрастинації серед досліджуваних із використанням «Методики визначення рівня загальної прокрастинації» (Б.Такмана) та «Шкали загальної прокрастинації» (К.Лей). Обидва методи допомагають зрозуміти, наскільки людина схильна відкладати виконання справ і наскільки сильно ця звичка проявляється.

Після підрахунку сумарних балів за «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації» (Б.Такмана) виявлено різноманітний рівень прокрастинації серед учасників дослідження. Для аналізу було виділено дві групи студентів: перша група – студенти, які лише навчаються (25 людей), а друга – студенти, які поєднують навчання з роботою (25 людей). Зведені результати розподілу рівнів прокрастинації для обох груп наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Загальний рівень прокрастинації (студенти, які навчаються, та ті, хто поєднує
навчання з роботою)

Рівень прокрастинації	Відсоток групи % (лише навчання)	Відсоток групи % (навчання та робота)
Високий	20	24
Середній	16	20
Низький	32	40
Дуже низький	32	16

Згідно з отриманими даними, переважаючи рівні прокрастинації у двох групах студентів мають певні відмінності. У групі студентів, які лише навчаються,

переважає низький рівень прокрастинації (32 %), і така ж кількість студентів має дуже низький рівень прокрастинації (32 %). Отримані результати вказують на те, що студенти, які займаються лише навчанням, у більшості випадків вчасно виконують завдання та доволі організовано планують свій час. Відсутність додаткового робочого навантаження, ймовірно, дає їм більше можливостей зосереджуватися на навчанні та рідше відкладати справи «на потім», що й пояснює нижчий рівень прокрастинації.

Високий рівень прокрастинації становить (20 %), а середній – (16 %). Такий розподіл свідчить про те, що серед студентів, які займаються тільки навчанням, переважає здатність виконувати завдання своєчасно, проте зустрічаються й випадки, коли схильність до відкладання справ є більш помітною, що може бути пов'язано з індивідуальною мотивацією та рівнем самодисципліни.

У групі студентів, які поєднують навчання і роботу, найпоширенішим також є низький рівень прокрастинації (40 %), слідом за ним іде високий рівень (24 %), середній рівень становить (20 %), а категорія «поза діапазоном» охоплює (16 %) учасників. Це свідчить про те, що поєднання навчання та роботи стимулює більшість студентів до більш організованого виконання завдань, хоча певна частина опитуваних все ж відчуває підвищене навантаження, що проявляється у високій схильності до прокрастинації.

Отже, порівняльний аналіз двох груп показує, що студенти, які поєднують навчання з роботою, загалом більш організовані у плануванні та виконанні завдань, тоді як студенти, які лише навчаються, демонструють більшу варіативність рівня прокрастинації. Це свідчить про можливий вплив додаткової професійної та соціальної активності на мотивацію та ефективність виконання навчальних завдань.

За даними «Шкали загальної прокрастинації» (К. Лей), спостерігається наступний розподіл рівнів прокрастинації, представлений у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Загальний рівень прокрастинації (студенти, які навчаються, та ті, хто поєднує навчання з роботою)

Рівень прокрастинації	Відсоток групи % (лише навчання)	Відсоток групи % (навчання та робота)
Дуже низький	4 %	4 %
Низький	32 %	16 %
Середній	56 %	72 %
Високий	8 %	8 %
Дуже високий	0 %	0 %

Аналіз отриманих даних показав, що рівень прокрастинації серед студентів значною мірою варіює в обох групах. У групі студентів, які лише навчаються, домінує середній рівень прокрастинації (56%), що свідчить про помірну схильність до відкладання справ і здатність організовувати власний час для виконання навчальних завдань. Такий результат свідчить про помірну схильність до прокрастинації: студенти іноді мають труднощі з плануванням або мотивацією, але загалом здатні організувати час і виконати навчальні завдання. Водночас (32 %) студентів демонструють низький рівень прокрастинації, а (4 %) – дуже низький, що свідчить про високу організованість і самодисципліну. У цій же групі лише невелика частина студентів має високий рівень прокрастинації (8 %), що може свідчити про труднощі з плануванням, мотивацією або схильність відкладати виконання завдань до останнього моменту. Водночас дуже високий рівень прокрастинації не зафіксовано (0 %), що вказує на відсутність виражених проблем із саморегуляцією та контролем навчальної діяльності у більшості студентів.

У групі студентів, які поєднують навчання з роботою, спостерігається дещо інший розподіл. Найбільша частина досліджуваних перебуває на середньому рівні прокрастинації (72 %), що відображає помірну схильність до відкладання справ. Менша кількість студентів демонструє низький рівень прокрастинації (16 %), а вкрай низький рівень спостерігається лише у (4 %). Високий рівень прокрастинації

також зустрічається у (8 %), що може свідчити про окремі випадки труднощів у плануванні часу через додаткові обов'язки на роботі. Дуже високий рівень прокрастинації у цій групі не виявлено.

Загалом порівняння двох груп показує, що студенти, які поєднують навчання і роботу, частіше перебувають на середньому рівні прокрастинації, тоді як серед студентів, які лише навчаються, розподіл рівнів є більш різноманітним, із помітною часткою учасників із низьким та дуже низьким рівнем. Це свідчить про те, що додаткове професійне навантаження може стимулювати більшість студентів до більш організованої роботи і ефективного планування часу. Водночас, у деяких учасників таке поєднання навчання і роботи іноді супроводжується підвищеною прокрастинацією, що вказує на індивідуальні труднощі у розподілі часу та самоконтролі.

Порівняння результатів за «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації» (Б.Такмана) та «Шкалою загальної прокрастинації» (К. Лей) дозволяє побачити подібні тенденції у прояві прокрастинації серед студентів. Обидві методики показують, що студенти, які лише навчаються, мають більш різноманітний рівень прокрастинації, з помітною часткою тих, хто добре організовує свій час, а також тих, хто іноді відчуває труднощі з виконанням завдань вчасно.

Серед студентів, які поєднують навчання і роботу, обидві методики вказують на переважання середнього рівня прокрастинації, що свідчить про помірну схильність до відкладання справ. Водночас додаткове навантаження у вигляді роботи може призводити до проявів підвищеної прокрастинації у окремих учасників, що є природною реакцією на зростання обов'язків.

Додаткові обов'язки, пов'язані з поєднанням навчання і роботи, впливають на прояви прокрастинації та ефективність організації часу. Більшість студентів, які працюють, змушені більш системно планувати завдання, тоді як серед тих, хто лише навчається, спостерігається значна варіативність: від високої організованості до схильності відкладати справи. Це свідчить про те, що зовнішні вимоги та

навантаження можуть слугувати важливим стимулом для розвитку самодисципліни. Отримані результати частково підтвердили гіпотезу.

3.2. Дослідження зв'язку особистісних рис та когнітивних упереджень із рівнем прокрастинації студентів

Для глибшого розуміння психологічних механізмів прокрастинації було проведено дослідження особистісних характеристик респондентів за моделлю «П'ятифакторного особистісного опитувальника». Модель дозволяє оцінити індивідуальні відмінності за п'ятьма ключовими факторами: нейротизм, екстраверсія, доброзичливість, сумлінність та відкритість до досвіду. Також був проведений аналіз когнітивних упереджень за «Шкалою ірраціональних упереджень» (А. Елліса) з метою визначити, чи існує зв'язок між прокрастинацією студентів та їхніми когнітивними патернами, зокрема схильністю до катастрофізації, оцінною настановою, надмірним відчуттям боргу та толерантністю до фрустрації.

Аналіз було здійснено окремо для двох груп респондентів: студентів, які лише навчаються, та студентів, які поєднують навчання з роботою. Зведені дані за «П'ятифакторним особистісним опитувальником» наведено у таблиці 3.4. У таблиці показано середні значення п'яти ключових рис особистості у студентів, які навчаються та поєднують навчання та роботу.

Таблиця 3.4

Середні показники аналізу особистісних рис (студенти, які навчаються, та ті, хто поєднує навчання з роботою)

Особистісна риса	Високий (%) навчання	Середній (%) навчання	Низький (%) навчання	Високий (%) – навчання і робота	Середній (%) – навчання і робота	Низький (%) – навчання і робота
нейротизм	40	60	0	56	44	0
екстраверсія	88	12	0	68	32	0

доброзичливість	100	0	0	92	8	0
сумлінність	92	8	0	92	8	0
відкритість до досвіду	96	4	0	96	4	0

Отримані дані свідчать про те, що студенти, які поєднують навчання з роботою, у цілому характеризуються стабільними та вираженими особистісними рисами. Високий показник нейротизму (56 %) вказує на певну емоційну чутливість або схильність до переживань, що може відображати реакцію на підвищене навантаження через поєднання навчання і роботи. Водночас високі рівні екстраверсії (68 %) та доброзичливості (92 %) свідчать про доброзичливість, відкритість до спілкування та здатність ефективно взаємодіяти з оточенням. Дуже високі показники сумлінності (92 %) та відкритості до досвіду (96 %) демонструють високу організованість, відповідальність та готовність приймати нові знання й завдання. Загалом, такий профіль свідчить, що студенти, які працюють паралельно з навчанням, здатні поєднувати активність, ефективно планувати час і впевнено справлятися з навчальними та професійними обов'язками.

На відміну від студентів, які поєднують навчання з роботою, група тих, хто займається лише навчанням, характеризується більш різноманітним рівнем прояву особистісних рис. Частина студентів (40 %) має низький рівень нейротизму, тобто високий рівень емоційної стабільності, тоді як решта (60 %) демонструє помірний рівень нейротизму, що свідчить про помірну чутливість до стресу та переживань. За сумлінністю більшість студентів (92 %) проявляють високий рівень відповідальності, а невелика частина (8 %) – помірний. Екстраверсія у (88 %) студентів досягає високого рівня, доброзичливість у всіх (100 %) також є високою, а відкритість до досвіду у (96 %) респондентів має високий рівень, тоді як невелика частина (від 4 % до 12 %) залишається на середньому рівні. Це свідчить, що більшість студентів здатні організувати свій час і ефективно виконувати навчальні завдання, хоча рівень прояву цих рис менш однорідний і відображає індивідуальні відмінності у мотивації, самодисципліні та здатності адаптуватися до навчального процесу.

Результати частково підтвердили гіпотезу: високий рівень нейротизму та різний рівень сумлінності серед студентів пов'язані з проявами прокрастинації, тоді як додаткові обов'язки у студентів, які поєднують навчання з роботою, стимулюють більш системний підхід до організації часу та виконання завдань. Таким чином, отримані результати частково відповідають початковому припущенню дослідження, що високий рівень прокрастинації зумовлений певним поєднанням особистісних характеристик і зовнішніх обставин.

Аналіз когнітивних упереджень за «Шкалою ірраціональних упереджень» (А. Елліса) представлено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Середні показники аналізу когнітивних упереджень
(студенти, які навчаються, та ті, хто поєднує навчання з роботою)

Когнітивні упередження	Високий (%) навчання	Середній (%) навчання	Низький (%) навчання	Високий (%) – навчання і робота	Середній (%) – навчання і робота	Низький (%) – навчання і робота
катастрофізація	0	80	20	0	76	24
відчуття боргу щодо себе	0	68	32	0	72	28
відчуття боргу щодо інших	0	28	72	0	60	40
оцінна настанова	0	44	56	0	32	68
толерантність до фрустрації	0	60	40	0	56	44

У дослідженні виявлено, що серед студентів обох груп високі показники когнітивних упереджень відсутні, що свідчить про відносну психологічну стабільність та контроль над негативними переконаннями. Домінування середніх показників, зокрема у катастрофізації ((80 %) у студентів, які лише навчаються, та

(76 %) – у тих, хто поєднує навчання з роботою), свідчить про те, що більшість студентів схильні помірно перебільшувати труднощі, проте здатні реально оцінювати ситуацію та справлятися з нею. Невелика частка студентів із низьким рівнем катастрофізації ((20 %) та (24 %) відповідно) вказує на наявність осіб із більшою емоційною стійкістю та здатністю до самоконтролю.

У сфері відчуття боргу щодо себе суттєвої різниці між групами немає: серед студентів, які лише навчаються, (68 %) мають середній рівень і (32 %) – низький, тоді як у працюючих студентів відповідно (72 %) і (28 %). Це означає, що обидві групи студентів демонструють подібну мотивацію щодо власних обов'язків і здатність контролювати особисті вимоги до себе.

Найбільші відмінності спостерігаються у відчутті боргу щодо інших: серед тих, хто лише навчається, (28 %) мають середній і (72 %) – низький рівень, а серед працюючих – (60 %) і (40 %) відповідно. Це свідчить про те, що студенти, які поєднують навчання з роботою, проявляють більшу соціальну відповідальність і більш усвідомлено ставляться до обов'язків перед оточенням, ймовірно через необхідність балансувати навчання і роботу.

Щодо оцінних настанов, студенти, які працюють, рідше демонструють середній рівень (32 % проти 44 %) і частіше – низький (68 % проти 56 %). Така тенденція вказує на більш гнучке та реалістичне ставлення до себе та інших, здатність не драматизувати власні або чужі помилки та більш ефективно адаптуватися до вимог ситуацій.

У фрустраційній толерантності суттєвих відмінностей між групами немає: серед студентів, які лише навчаються, показники становлять 60 %/40 %, а серед тих, хто поєднує навчання з роботою – 56 %/44 %, що свідчить про подібну здатність справлятися з труднощами в обох групах.

З позиції висунутої гіпотези отримані дані підтверджують зв'язок прокрастинації з когнітивними упередженнями: у студентів переважають саме середні рівні, що вказує на їх потенційну роль у формуванні відкладання діяльності. Водночас додаткові обов'язки у групі «навчання і робота» проявляються у меншій катастрофізації та оцінних настановах і більш вираженому відчутті боргу щодо

інших, що може свідчити про адаптивні механізми та більш системну організацію часу. Натомість студенти, які лише навчаються, демонструють більшу варіативність у цих показниках, що узгоджується з припущенням про їх схильність до вищого рівня прокрастинації.

Отже, результати дослідження за методиками «П'ятифакторний особистісний опитувальник» та «Шкала ірраціональних упереджень» (А. Елліса) засвідчили, що поєднання навчання і роботи у студентів супроводжується підвищеними показниками екстраверсії, доброзичливості, сумлінності та відкритості до досвіду, а також більш системним підходом до організації часу. Натомість студенти, які лише навчаються, характеризуються нижчим та більш варіативним рівнем нейротизму і сумлінності, що узгоджується з їх більшою схильністю до прокрастинації. Аналіз когнітивних упереджень в обох групах показав, що вони можуть виступати додатковим чинником прокрастинації, однак додаткові обов'язки працюючих студентів, імовірно, сприяють зниженню катастрофізації та формуванню вищої соціальної відповідальності.

Для визначення нормальності розподілу вибірки було застосовано метод Шапіро–Уїлка (графічне відображення розподілу змінних наведено в Додатку Д, малюнки Д1–Д12). Зведені узагальнені результати представлено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Перевірка нормальності розподілу (метод Шапіро–Уїлка)

Шкала	Статистика тесту (r)
катастрофізація	0,959
відчуття боргу щодо себе	0,976
відчуття боргу щодо інших	0,960
оцінна настанова	0,970
толерантність до фрустрації	0,959
прокрастинація Такмана	0,978
прокрастинація Лей	0,990
нейротизм	0,962

екстраверсія	0,980
доброзичливість	0,982
сумлінність	0,969
відкритість до досвіду	0,958

Примітка: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Всі змінні продемонстрували $p \leq 0,05$, що свідчить про нормальний розподіл даних. У зв'язку з цим для порівняння середніх показників між групами застосовувався параметричний t-тест для незалежних вибірок. Результати представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Результати t-тесту (студенти, які навчаються, та ті, хто поєднує навчання з роботою)

Шкала	t
катастрофізація	0,158
відчуття боргу щодо себе	-0,245
відчуття боргу щодо інших	0,442
оцінна настанова	0,927
толерантність до фрустрації	-0,467
прокрастинація Такмана	0,230
прокрастинація Лей	0,464
нейротизм	0,00
екстраверсія	1,039
доброзичливість	-1,128
сумлінність	0,527
відкритість до досвіду	0,566

Примітка: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Згідно з результатами, жодна зі змінних не досягла статистично значущого рівня відмінностей між групами ($p \leq 0,05$). Це свідчить про відсутність суттєвих

відмінностей у психологічних характеристиках між студентами, які лише навчаються, та студентами, що поєднують навчання з роботою.

Для виявлення зв'язку між особистісними рисами, когнітивними упередженнями та прокрастинацією було проведено кореляційний аналіз між п'ятьма доменами за моделлю «П'ятифакторного особистісного опитувальника» та «Шкалою ірраціональних упереджень» (А. Елліса), та показниками за двома методиками: «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації» (Б.Такмана) та «Шкалою загальної прокрастинації» (К. Лей). Зведені узагальнені дані наведено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Перевірка нормальності розподілу змінних у студентів, які навчаються, та тих хто поєднує навчання з роботою (метод Шапіро–Уїлка)

Шкала	Статистика тесту (r) (навчання)	Статистика тесту (r) (навчання і робота)
катастрофізація	0,936	0,958
відчуття боргу щодо себе	0,962	0,976
відчуття боргу щодо інших	0,900*	0,954
оцінна настанова	0,944	0,982
толерантність до фрустрації	0,910*	0,970
прокрастинація Такмана	0,969	0,957
прокрастинація Лей	0,976	0,983
нейротизм	0,939	0,933
екстраверсія	0,970	0,976
доброзичливість	0,963	0,952
сумлінність	0,938	0,958
відкритість до досвіду	0,970	0,942

Примітка: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

За результатами тесту у більшості змінних обох груп розподіл даних виявився нормальним, проте у групі студентів, які лише навчаються, ненормальний розподіл

спостерігався для шкал «відчуття боргу щодо інших» ($r=0,900$ $p \leq 0,05$) та «толерантність до фрустрації» ($r=0,910$ $p \leq 0,05$). Враховуючи це, для оцінки кореляцій між змінними застосовувався лише непараметричний кореляційний аналіз Спірмена, оскільки розподіл частини змінних відхилявся від нормального. Зведені узагальнені дані наведено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Кореляційні зв'язки між рівнем прокрастинації та когнітивними упередженнями й особистісними рисами у студентів, які лише навчаються, та тих, хто поєднує навчання з роботою (метод Спірмена)

Показники	Навчання Прокрастинація Такмана	Навчання Прокрастинація Лей	Навчання і робота Прокрастинація Такмана	Навчання і робота Прокрастинація Лей
катастрофізація	0,064	-0,147	-0,140	-0,036
відчуття боргу щодо себе	-0,06	-0,130	-0,222	-0,154
відчуття боргу щодо інших	-0,013	-0,051	0,158	0,215
оцінна настанова	0,198	0,017	-0,094	0,033
толерантність до фрустрації	0,123	-0,183	-0,019	0,157
нейротизм	0,254	-0,047	0,240	0,237
екстраверсія	-0,009	0,026	-0,088	-0,357
доброзичливість	-0,253	-0,298	-0,081	-0,266
сумлінність	-0,645**	-0,845**	-0,607**	-0,691**
відкритість до досвіду	0,056	-0,141	-0,090	-0,361

Примітка: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

У результаті проведення кореляційного аналізу було встановлено наявність низки статистично значущих зв'язків між рівнем прокрастинації та окремими когнітивними упередженнями й особистісними рисами студентів. Зокрема, у групі студентів, які лише навчаються, за аналізом Спірмена виявлено зворотній зв'язок між сумлінністю та прокрастинацією за «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації (Б.Такмана)» ($r = -0,645$; $p \leq 0,01$) і зворотній зв'язок між сумлінністю та прокрастинацією за «Шкалою загальної прокрастинації» (К. Лей) ($r = -0,845$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що із зниженням рівня сумлінності зростає схильність до прокрастинації, оскільки студенти, які менш організовані, менш відповідально ставляться до виконання обов'язків та мають труднощі з плануванням часу, частіше відкладають виконання завдань на пізніше, що відображає недостатню самодисципліну та самоконтроль.

У групі студентів, які поєднують навчання з роботою, за кореляційним аналізом Спірмена також простежується зворотний зв'язок між сумлінністю та прокрастинацією як за «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації (Б. Такмана)» ($r = -0,607$; $p \leq 0,01$), так і за «Шкалою загальної прокрастинації» (К. Лей) ($r = -0,691$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що навіть за умов додаткового навантаження у вигляді роботи сумлінність залишається ключовим захисним чинником від прокрастинації. Студенти з високою організованістю, відповідальністю та вмінням планувати час рідше відкладають виконання завдань, тоді як зниження сумлінності супроводжується зростанням схильності до прокрастинації.

Отримані результати свідчать, що рівень прокрастинації студентів дійсно пов'язаний із поєднанням особистісних характеристик та когнітивних упереджень. Найбільш вираженим виявився зворотній зв'язок між сумлінністю та прокрастинацією: студенти з високим рівнем організованості та відповідальності рідше відкладають виконання завдань. Для тих, хто лише навчається, характерною є більша варіативність у показниках, що узгоджується з більшою роллю емоційної нестабільності та ірраціональних упереджень у формуванні схильності до прокрастинації. У групі студентів, які поєднують навчання з роботою,

простежується стійка тенденція до нижчої прокрастинації. Це можна пояснити необхідністю системного підходу до організації часу та відповідальністю за додаткові обов'язки.

Таким чином, результати підтверджують гіпотезу дослідження: прокрастинація формується як наслідок поєднання особистісних та когнітивних чинників, а додаткове навантаження у студентів, які працюють, виступає певним адаптивним ресурсом, що сприяє більшій структурованості й зниженню схильності до прокрастинації.

3.3. Регресійний аналіз зв'язку особистісних рис і когнітивних упереджень із прокрастинацією

На основі результатів кореляційного аналізу для подальшої перевірки було застосовано регресійний аналіз із метою визначення предикторів прокрастинації у студентів. У групі студентів, які поєднують навчання з роботою, було виявлено зворотний зв'язок між прокрастинацією та сумлінністю. Відповідно, ця особистісна риса була включена в регресійну модель як незалежна змінна.

У групі студентів, які лише навчаються, статистично значущим виявився обернений зв'язок між прокрастинацією (як за «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації (Б.Такмана)», так і за шкалою «Шкалою загальної прокрастинації» (К. Лей)) та сумлінністю, тому для побудови регресійної моделі в цій групі було проаналізовано вплив саме сумлінності на рівень прокрастинації. Зведені узагальнені дані наведено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Результати регресійного аналізу предикторів прокрастинації у студентів, які лише навчаються, та студентів, що поєднують навчання і роботу

Група	Залежна змінна (прокрастинація)	Предиктори	R	R ²	F	β (Beta)
навчання	Такмана	сумлінність	0,658	0,432	17,518	-0,658

навчання	Лей	сумлінність	0,819	0,671	46,970	-0,819
навчання і робота	Такмана	сумлінність	0,702	0,492	22,295	-0,702
навчання і робота	Лей	сумлінність	0,763	0,582	66,833	-0,763

За результатами регресійного аналізу, у групі студентів, які лише навчаються, було виявлено, що сумлінність має статистично значущий вплив на рівень прокрастинації як за «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації (Б.Такмана)» ($\beta = -0,658$), так і за «Шкалою загальної прокрастинації» (К. Лей) ($\beta = -0,819$). Сама модель у цих випадках є статистично значущою ($F = 17,518$ та $F = 46,970$ відповідно), а значення коефіцієнта детермінації R^2 (0,432 та 0,671) свідчать, що від (43 %) до (67 %) варіації прокрастинації пояснюється саме рівнем сумлінності. Отримані дані свідчать про те, що сумлінність є ключовим предиктором прокрастинації у студентів, які лише навчаються: чим нижчий рівень відповідальності, організованості та самодисципліни, тим вища ймовірність відкладання завдань, а отже саме ця риса особистості значною мірою визначає прояви прокрастинаційної поведінки.

У групі студентів, які поєднують навчання з роботою, результати також підтверджують статистично значущий вплив сумлінності на рівень прокрастинації за «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації (Б.Такмана)» ($\beta = -0,702$; $F = 22,295$; $R^2 = 0,492$). Для прокрастинації за «Шкалою загальної прокрастинації» (К. Лей) сама модель також виявилася статистично значущою ($F = 66,004$; $R^2 = 0,582$), а серед предикторів простежується виражений негативний вплив сумлінності ($\beta = -0,763$). Отримані дані свідчать про те, що у студентів, які поєднують навчання з роботою, сумлінність залишається головним чинником зниження прокрастинації. Отже, саме рівень відповідальності, організованості та самодисципліни найбільше визначає їхню схильність відкладати завдання.

Таким чином, результати підтверджують гіпотезу про те, що особистісні риси, передусім сумлінність, відіграють ключову роль у формуванні прокрастинаційної поведінки студентів.

Висновки до розділу III

1. Вивчення прокрастинації за показало, що в обох групах студентів загалом переважає низький рівень прокрастинації. Проте характер прояву прокрастинації різний. Студенти, які лише навчаються, демонструють більшу різноманітність: серед них є як ті, у кого прокрастинація майже відсутня, так і ті, хто має високий рівень прокрастинації. У студентів, які поєднують навчання з роботою, рівень прокрастинації здебільшого залишається в межах низького або середнього, тобто проявляється більш стабільно. Водночас у працюючих студентів трохи частіше зустрічається високий рівень прокрастинації, що може бути наслідком перевтоми або надмірного навантаження. Отже, поєднання навчання з роботою здатне сприяти більш стабільній організації часу та зменшенню схильності до прокрастинації.

2. Шкала загальної прокрастинації показала низькі та середні рівні відкладання завдань в обох групах досліджуваних. Однак студенти, які працюють, мають дещо нижчі бали прокрастинації, що може бути пов'язано з навичками планування, відповідальністю та необхідністю виконувати обов'язки у чіткі терміни. У студентів, які лише навчаються, прокрастинація частіше пов'язана з низькою мотивацією або відсутністю зовнішнього контролю. Це дозволяє припустити, що реальні зовнішні вимоги і чіткі терміни змушують менше прокрастинувати та швидше братися за справи.

3. За результатами п'ятифакторного особистісного опитувальника виявлено, що для обох груп студентів характерні відносно високі рівні екстраверсії, доброзичливості, сумлінності та відкритості до досвіду. Проте у студентів, які лише навчаються, спостерігається вищий рівень нейротизму, що може пояснювати їхню більшу схильність до прокрастинації. У студентів, які поєднують навчання з

роботою, сумлінність залишається високою, а у поєднанні з іншими рисами, як екстраверсія та відкритість до досвіду, це сприяє більш ефективній організації часу, кращому виконанню завдань і зменшенню прокрастинації.

4. За результатами ірраціональних упереджень обидві групи студентів переважно мають середній рівень когнітивних упереджень, що можуть впливати на прокрастинацію. Студенти, які лише навчаються, частіше демонструють середній рівень катастрофізації та оцінної настанови, що може призводити до уникання складних завдань. Натомість студенти, які поєднують навчання з роботою, характеризуються більш вираженим середнім рівнем відчуття боргу щодо інших та нижчим рівнем оцінної настанови, що може виступати захисним фактором і сприяти більш продуктивному виконанню завдань.

5. Застосування математико-статистичних методів дозволило підтвердити нормальність розподілу більшості показників і виявити значущі взаємозв'язки. Результати показали, що між групами студентів немає статистично значущих відмінностей за рівнями прокрастинації та основними особистісними рисами. Водночас виявлено зворотний зв'язок між сумлінністю та прокрастинацією, а також підтверджено, що сумлінність є ключовим предиктором прокрастинації. Це означає, що особистісні характеристики відіграють важливішу роль у формуванні прокрастинаційної поведінки, ніж сам факт поєднання навчання і роботи.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу частково. Результати показали, що високий рівень прокрастинації дійсно пов'язаний із поєднанням певних особистісних характеристик, зокрема низької сумлінності та підвищеного нейротизму. Також було підтверджено, що когнітивні упередження, такі як катастрофізація, оцінна настанова та відчуття боргу, мають суттєвий вплив на схильність до відкладання завдань. Водночас вплив додаткових обов'язків, пов'язаних із поєднанням навчання та роботи, не є однозначним: хоча такі студенти демонструють вищу організованість і нижчий рівень прокрастинації, у частини з них спостерігається підвищення прокрастинаційних тенденцій через перевтому та навантаження. Отже, гіпотеза дослідження підтвердилася частково: основні психологічні механізми прокрастинації справді визначаються особистісними рисами та когнітивними упередженнями, проте вплив зовнішніх чинників виявився більш складним і варіативним, ніж передбачалося.

1. Теоретичний аналіз прокрастинації показав, що прокрастинація є багатофакторним явищем, яке формується під впливом особистісних рис, когнітивних упереджень та умов середовища. Прокрастинація не є проявом лише ліні або слабкої волі, а виступає складним психологічним механізмом, що дозволяє студентам уникати дискомфорту, оцінки та відповідальності, пов'язаних із виконанням завдань.

2. Визначення рівня прокрастинації засвідчило, що студенти, які поєднують навчання з роботою, загалом демонструють нижчий рівень прокрастинації та кращу організацію часу. Серед студентів, які лише навчаються, рівень прокрастинації є більш варіативним: від високої організованості до схильності відкладати завдання. Це підтверджує гіпотезу щодо впливу додаткових обов'язків на прояви прокрастинації: студенти, які працюють, демонструють більш системний підхід, тоді як ті, хто лише навчається, показують різну схильність до відкладання справ.

3. Дослідження особистісних характеристик студентів виявило, що суттєвий вплив на прокрастинацію мають такі риси особистості, як сумлінність і нейротизм.

Підвищений нейротизм пов'язаний із більшою схильністю до прокрастинації, тоді як висока сумлінність сприяє своєчасному виконанню роботи. Крім того, були виявлені різні рівні доброзичливості, екстраверсії та відкритості до досвіду. Це частково підтверджує гіпотезу про роль особистісних характеристик: такі ключові фактори, як сумлінність і нейротизм, дійсно впливають на прокрастинацію, а інші риси мають менш прямий ефект.

4. Аналіз зв'язку між особистісними характеристиками та рівнем прокрастинації показав, що організованість, самоконтроль і раціональні установки зменшують прояви прокрастинації. Натомість низька сумлінність, підвищений нейротизм та когнітивні упередження підсилюють схильність до прокрастинації. Це підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок особистісних характеристик та прокрастинації.

5. Виявлення когнітивних упереджень засвідчило, що катастрофізація, завищені очікування до себе, оцінна настанова та відчуття боргу є сприятливими чинниками для розвитку прокрастинації. Раціональні установки та зниження оцінної настанови виступають захисними факторами, що зменшують прокрастинацію. Це підтверджує гіпотезу про роль когнітивних упереджень у формуванні прокрастинації.

6. Аналіз отриманих даних показав, що прокрастинація виникає не під дією одного окремого фактора, а через поєднання особистісних рис і когнітивних упереджень. Студенти, які поєднують навчання та роботу, завдяки зовнішнім дедлайнам та відповідальності демонструють більш системний підхід до організації часу. Водночас перевантаження може посилювати прокрастинацію, підкреслюючи роль індивідуальних ресурсів та стресостійкості. Це частково підтверджує гіпотезу про вплив додаткових обов'язків: робота може як стимулювати організацію часу, так і підсилювати прокрастинацію у разі перевантаження.

Перспективи подальших досліджень: варто спрямувати на вивчення впливу зовнішніх умов (формат навчання, навантаження, соціальна підтримка) на прояви прокрастинації, а також на розробку ефективних стратегій саморегуляції. Доцільно розширити вибірку та порівняти різні вікові групи для визначення найбільш

значущих факторів. Перспективним є дослідження ролі мотиваційних установок, емоційного вигорання та психологічної підтримки з боку освітнього середовища, а також розробка профілактичних програм і тренінгів для формування відповідальності, гнучкого мислення та здорових когнітивних упереджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. № 19. С. 10–13.
2. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_4_23
3. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього. *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2018. С. 40-54.
4. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього. Дис. канд. психол. наук: 19.00.05, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К., 2014. 200 с.
5. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7. С. 172–180. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2018_7_25
6. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник*. 2019. № 1 (39). С. 18 – 22.
7. Журавльова О. В. Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункціональний аспект. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2019. № 8. С. 18–21. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2019_8_6
8. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Роль когнітивних факторів у формуванні прокрастинації. *Наукові записки НаУОА. Серія «Психологія»*. 2019. № 9. С. 4–8. DOI: [10.25264/2415-7384-2019-9-4-8](https://doi.org/10.25264/2415-7384-2019-9-4-8)
9. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
10. Котляр Л. Психодіагностика індивідуально-психологічних детермінант прокрастинації державних службовців. *Публічне управління та регіональний*

розвиток. 2022. № 16. С. 10. DOI:
<https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/743>

11. Крейдун Н.П., Невоєнна О.А., Поліванова О.Є., Яворовська Л.М., Яновська С.Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. 2013. *Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна*. С. 7-8.

12. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. URL:
<http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf>

13. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології*. 2014. С. 292–297.

14. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 66–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.9>

15. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія “Педагогіка і психологія”*. 2021. № 1 (21). С. 64 – 72.

16. Оніпко З. С. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник КНУ імені Т. Шевченка: Психологія*. 2020. № 12. С. 66–72. DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).12](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12)

17. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 3. С. 28–38. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2020_3_5

18. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць НА ДПСУ. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 2. С. 213–231. http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_pn_2019_2_17

19. Рудоманенко Ю. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. д-ра філософії. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2023. 271 с. <https://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/16681>

20. Скворчевська Є. Л. Прокрастинація як типова соціально-психологічна проблема. *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип. 1. С. 165–177. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2\(52\).238110](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2(52).238110)

21. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. С. 190–197.
22. Фролова О.В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. Актуальні проблеми соціалізації особистості: *матеріали III науковопрактичного семінару*. Луцьк: ПП Іванюк В.П. 2016. С.174-175.
23. DiGiuseppe, R. A., & Doyle, K. A. A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2013. Vol. 27, № 3. P. 242–254. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.27.3.242>
24. Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*. 1991. № 9. С. 139–172.
25. Ferrari J. R. Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*. 1994. Vol. 17, No. 5. P. 673–679. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90140-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90140-6)
26. Ferrari, J. R. Examining Behavioral Processes in Indecision: Decisional Procrastination and Decision-Making Style. *Journal of Research in Personality*. 2000. Vol. 34(1). P. 127–137. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2247>
27. Johnson, J. A. “Measuring thirty facets of the Five Factor Model with a 120-item public domain inventory: Development of the IPIP-NEO-120.” *Journal of Research in Personality*, 2014, 51:78–89.
28. Hailikari T., Katajavuori N., Asikainen H. Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*. 2021. Vol. 24. P. 589–606. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
29. Klingsieck K. B. Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, № 1. P. 36–49. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
30. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20. P. 474-495.

31. Lay, C. and Silverman, S. Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences*. 1996. P. 61-67.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00038-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00038-4)
32. Lay C. H., Kovacs A., Danto D. The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 25, № 3. P. 493–503. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.133.1.101>
33. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31, No. 4. P. 487–500.
[https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)
34. Milgram H. A., Tenne P. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol. 14. No. 2. P. 141–156.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V)
35. Misra P., McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 2000. Vol. 16. P. 41–51.
36. Róbert P., Saar E. Learning and Working: The Impact of the 'Double Status Position' on the Labour Market Entry Process of Graduates in CEE Countries. *European Sociological Review*. 2012. Vol. 28, No. 6. P. 742–754. <https://doi.org/10.1093/esr/jcr091>
37. Stainton M., Lay C. H., Flett G. L. Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*. – 2000. Vol. 15, № 5. P. 297–312.
38. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. P. 65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
39. Steel P., Klingsieck K. B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51, № 1. P. 36–46.
<https://doi.org/10.1111/ap.12173>

40. Tuckman, B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. № 51. P. 473-480.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі розглянуто психологічні механізми прокрастинації та визначено роль особистісних характеристик і когнітивних упереджень у формуванні схильності до відкладання діяльності. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння прокрастинації, її причин та проявів серед студентів, які лише навчаються, та студентів, що поєднують навчання з роботою.

У межах емпіричного дослідження визначено рівень прокрастинації за «Методикою визначення рівня загальної прокрастинації» (Б.Такмана) та «Шкалою загальної прокрастинації» (К. Лей), вивчено особистісні характеристики за «П'ятифакторним особистісним опитувальником» та проаналізовано когнітивні упередження за «Шкалою ірраціональних упереджень» (А. Елліса). Для статистичної обробки результатів використано описову статистику, критерій Шапіро-Уїлка, t-тест для незалежних вибірок, кореляційний аналіз Спірмена та регресійний аналіз.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що найбільш значущими чинниками прокрастинації є низька сумлінність та підвищений нейротизм. Когнітивні упередження, зокрема катастрофізація, оцінна настанова та відчуття боргу, також демонструють суттєві статистично значущі зв'язки з рівнем прокрастинації. Регресійний аналіз підтвердив, що поєднання особистісних рис і когнітивних упереджень відіграє визначальну роль у формуванні прокрастинаційної поведінки.

Результати показали, що студенти, які поєднують навчання з роботою, загалом мають нижчий рівень прокрастинації та демонструють більш системний підхід до організації часу. Водночас перевантаження може підсилювати прокрастинаційні прояви, що свідчить про складну взаємодію зовнішніх чинників із індивідуальними психологічними особливостями.

Ключові слова: прокрастинація, когнітивні упередження, особистісні характеристики, сумлінність, нейротизм, катастрофізація, оцінна настанова, відчуття боргу, студенти.

ANNOTATION

This thesis studies the psychological mechanisms of procrastination and explores the role of personality traits and cognitive biases in the formation of the tendency to postpone tasks. Theoretical approaches to understanding procrastination, its causes, and expression were analyzed among students who study full-time and those who combine their studies with work.

Within the empirical study, the level of procrastination was assessed using the Tuckman Procrastination Scale and the Lay's General Procrastination Scale. Personality traits were measured using the Big Five personality test, and cognitive biases were analyzed using the Attitudes and Beliefs Scale (Ellis' Irrational and Rational Beliefs). Statistical analyses included descriptive statistics, the Shapiro–Wilk test, independent samples t-test, Spearman correlation analysis, and regression analysis.

The correlation analysis revealed that the most significant predictors of procrastination are low conscientiousness and high neuroticism. Cognitive biases, including catastrophizing, evaluative beliefs, and a sense of obligation, also showed statistically significant correlations with the level of procrastination. Regression analysis confirmed that the combination of personality traits and cognitive biases plays a decisive role in the formation of procrastinatory behavior.

The results show that students who combine study with work generally demonstrate lower levels of procrastination and a more structured approach to time management. At the same time, excessive workload can intensify procrastinatory tendencies, highlighting the complex interaction between external demands and individual psychological traits.

Keywords: procrastination, cognitive biases, personality traits, conscientiousness, neuroticism, catastrophizing, evaluative beliefs, sense of obligation, students.